

Gizakia



NOS PREOCUPA

Psicosis social de la preocupación.

"Nos preocupa... que nos preocupe"

NOVEDADES

- Talleres de prevención de drogodependencias
- Proyecto de asesoramiento en Ecuador
- Alumnos de La Salle visitan Hirusta
- Directores/as de oficinas de La Caixa conocen más de cerca Gizakia
- Jornada sobre rendición de cuentas en GV
- ...

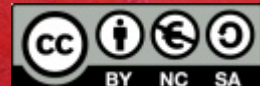
VOLUNTARIADO

- Encuentro con Txaro Lete
- Primer encuentro del Voluntariado 2014
- Encuentro personas voluntarias de Bizkaia

A FONDO

¿Por qué un Centro de Reinserción Social?

Nº 13
Mayo 2014 Maiatza
www.gizakia.org



Nuevos materiales para los Talleres de Prevención de Drogodependencias...



Presentación Proyectos taller.
Foto por Julio Albarran

Hirusta viene desarrollando Talleres de Prevención de Drogodependencias desde el curso 2005-2006 con el alumnado de 4º de la ESO de los centros públicos de Bilbao por encargo del Negociado de Drogodependencias del Ayuntamiento.

En todo este tiempo, miles de alumnos y alumnas han participado en dichos talleres siendo las evaluaciones recogidas altamente positivas. Aun así, 9 años dan para mucho y en este tiempo se han ido añadiendo pequeñas modificaciones en aras de mejorar los resultados y favorecer la consecución de los objetivos fijados.

También los materiales habituales en este tipo de talleres han ido evolucionando y en los centros escolares han introducido medios audiovisuales en las aulas que permiten la transmisión de información de manera diferente.

Se pretende potenciar el pensamiento crítico y la autonomía sobre la presión grupal



Pablo Simó (La Caixa) y Estibaliz Barron (Gizakia) en la firma del acuerdo de colaboración.

Llegó el momento, había que actualizarse. Las tecnologías están al alcance de los jóvenes y... a nuestro alcance.

Llegó el momento, había que actualizarse. Las tecnologías están al alcance de los jóvenes y... a nuestro alcance, ¿por qué no? Ese fue el empujón que necesitábamos a la hora de elaborar los **nuevos materiales para impartir el taller de prevención en drogodependencias de 4º ESO**. El objetivo del taller sigue siendo el mismo: (1) Transmitir información objetiva y veraz sobre las drogas, su consumo y las consecuencias del mismo. (2) Potenciar el pensamiento crítico y la conciencia sobre la presión grupal.

Para el taller se ha creado un nuevo Power Point interactivo con videos, sketches y fotografías sobre diferentes sustancias tóxicas. Asimismo se ha elaborado material para trabajar con el alumnado los valores y modelos que nos transmiten los anuncios comerciales para fomentar un juicio crítico con los estímulos que nos transmite la sociedad.

El Power Point permite que sean los jóvenes quienes (dependiendo sus inquietudes) dirijan el orden de trabajo de las diversas temáticas integradas (información de sustancias, clarificación de conceptos, riesgos relacionado a los diferentes usos, presión grupal...) y está preparado para su utilización con pantallas digitales, una tecnología cada vez más presente en las aulas pero que aún no había sido adaptada a este tipo de actividades de prevención.

Este nuevo material ha posibilitado que la participación de los jóvenes sea mayor durante los talleres, manteniendo la atención focalizada en las diferentes áreas expuestas y minimizando la dispersión que en otros momentos habíamos detectado. Que el material sea interactivo permite que, mediante ejemplos visualizados en los videos, ellos puedan mostrarse más críticos ante los consumos que suelen ver en su tiempo de ocio o incluso en los que ellos ocasionalmente son partícipes. los materiales están siendo evaluados de forma muy positiva en aquellos centros en los que se han empleado.

Los talleres han sido financiados por el **Ayuntamiento de Bilbao**, mientras que los materiales han sido elaborados con el apoyo de la **Obra Social de la Caixa**, a través de una ayuda concedida por Dirección Territorial en Bilbao, posibilitando la mejor maquetación de los materiales elaborados, así como la incorporación de más materiales audiovisuales.



Capturas 'Presentación Talleres Prevención'

Fundación Gizakia colabora en la elaboración del Primer Plan Local de Drogodependencias de la Mancomunidad de Río Manta en Ecuador.



Estibaliz Barron presentando la experiencia de Gizakia a los grupos locales de Río Manta.

Para la Fundación Gizakia es un motivo de orgullo comunicar que recientemente se ha finalizado la elaboración del Primer Plan Local de Drogodependencias para los cantones de Manta, Juaristi y Jaramijó, del cual fuimos promotores de la idea inicial y participamos directamente en las primeras fases de dinamización de los agentes e instituciones que lo han hecho posible.

Gizakia ha participado en el proyecto ofreciendo asesoramiento

La colaboración en este proyecto de cooperación al desarrollo, liderado por la Fundación Río Manta y la Fundación Ayuda MAS y en el que también ha participado el Ayuntamiento de Getxo, se inició hace tres años con el objetivo de dar respuesta al alarmante aumento de la drogadicción detectada en estos municipios ecuatorianos y a la carencia de una planificación adecuada de programas integrales de prevención, atención y reinserción.

Para la elaboración del Plan se ha implicado a los tres municipios y a 26 instituciones que han conformado la **Red de Intervención Integral en Drogas**. Es importante destacar que tanto el Plan como su proceso de elaboración se han convertido en referente a nivel regional y nacional.

Alumnado de 3º de ESO del Colegio La Salle visita Hirusta

El pasado día 27 de noviembre recibimos en Hirusta la visita de un grupo de alumnas y alumnos de 3º DBH del Colegio La Salle de Bilbao. En dicho centro, desarrollan un proyecto multidisciplinar llamado SEIN que abarca toda la ESO. Dentro del contexto del proyecto trabajan la Solidaridad y los Derechos Humanos y una de las actividades que realizan en ese marco es la visita a diferentes asociaciones de Bilbao que trabajan en pro de las personas menos favorecidas con el fin de conocerlas y ver la labor que desarrollan.

Aquí, en Hirusta pudieron conocer las características de nuestro servicio, población a la que atiende, objetivos de trabajo, formas de hacer... También se les presentó la Fundación Gizakia y el resto de sus programas.

Tras la presentación, en la charla posterior y gracias a sus preguntas, pudimos hablar de las dificultades con las que se encuentran las personas que atendemos, cuáles eran nuestras motivaciones a la hora de desarrollar este trabajo, la importancia del papel del voluntariado en nuestra entidad y cómo afecta la actual crisis a las familias y adolescentes que acuden a nuestro centro y también cómo afectan a nuestra institución los recortes en las ayudas públicas derivadas de la misma. Posteriormente colgaron la información sobre la visita en un blog a disposición de todo el Centro Escolar.



Grupo de alumnos/as en los locales de Hirusta.

Valoramos muy positivamente este tipo de iniciativas, ya que cumple varios objetivos: por un lado da a conocer a chicos y chicas de Bilbao la realidad de otros y otras adolescentes de su entorno, y por otro lado acerca nuestro servicio y la Fundación a personas que, en un futuro, podrían entrar en relación con ella, bien como personas usuarias o como voluntarios/as o futuros profesionales.

Grupo de Directores de Oficina de la Caixa visitan programa Hirusta.



Representantes de La Caixa y Gizakia que asistieron a la sesión de presentación.

El día 15 de enero recibimos la visita de un grupo de directores y directoras de oficina de la Caixa en la Fundación Gizakia. La Caixa ha apoyado a lo largo de los años distintos proyectos de la entidad, entre ellos el del programa Hirusta.

La iniciativa surgió de la propia Obra Social de La Caixa, a raíz de la petición de apoyo a un nuevo proyecto. Aprovechando esta coyuntura, nos propusieron incluirnos en una serie de visitas que directores de oficinas de la Caixa están haciendo para conocer más de cerca los proyectos que apoya su entidad.

A la cita acudieron, 5 directores de oficina: Pablo Simó, Marian Del Moral, Juan Lecumberri, Rafael Rico y Jose Manuel Malmierca.

Además, acudieron también, el Director de Área de Negocio de Bilbao, Javier Montoya y la responsable de Obra Social de Bilbao, Ana Garibi. Y por parte de la Fundación asistieron Estibaliz Barron, Directora de Programas de la Fundación, y Erdoitza Unanue y Kety Montejo del equipo de Hirusta.

La Caixa desde su Obra social ha apoyado el programa de Atención a Adolescentes con conductas de riesgo y a sus familias desde 200. En esta ocasión habíamos solicitado ayuda para un proyecto de desarrollo de materiales de prevención al que se hace referencia en este mismo número.

Tras presentar la Fundación, Hirusta y los materiales de prevención que utilizamos en la actualidad con alumnado de la ESO, estuvimos contestando a las preguntas que se nos formularon. Nuestros visitantes, manifestaron gran interés por conocer los perfiles que atendíamos y la incidencia de la crisis en las personas que acuden al programa, así como los resultados.

Por nuestra parte pudimos exponerles con tranquilidad, la labor que cumplimos, su importancia, y las dificultades de financiación que nos encontramos. La reunión transcurrió a lo largo de hora y media, y terminó con un recorrido por las instalaciones en donde se desarrollan las actividades que realizamos.

Ha sido una experiencia muy interesante, en cuanto permite mostrar y explicar de forma cercana la labor que realizamos y que las personas que están representando las entidades que apoyan el proyecto pueden plantear sus dudas directamente.



Imágen del espacio del Centro de Jóvenes en los locales de Hirusta.

... pudimos exponerles con tranquilidad, la labor que cumplimos, su importancia, y las dificultades de financiación que nos encontramos.

Jornada informativa. Cuentas anuales para asociaciones y fundaciones de utilidad pública.

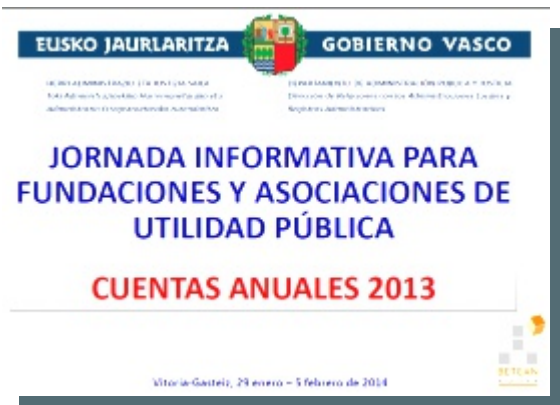


El pasado 29 de Enero, el Departamento de Administración Pública y Justicia de Gobierno Vasco organizó una jornada en el salón de actos de la sede del Gobierno en Lakua. Allí nos encontramos un gran número de entidades de muy diversa naturaleza y ámbitos de actuación. Desde Gobierno se presentaron los principales cambios derivados de la aplicación del Nuevo Plan de Cuentas para Entidades Sin Ánimo de Lucro –obligatoria en 2013– y su incidencia en los procesos de rendición de cuentas anuales.



En Gizakia la adaptación contable al nuevo Plan se realizó en 2012 y la transición al nuevo modelo se ha realizado de manera natural. En este sentido el auditar todos los años nuestras cuentas con una empresa externa aporta garantías a nuestros procesos contables y de rendición de cuentas. Uno de los elementos que sobre el que incide el modelo y que valoramos como muy positivo es el hecho de que en las Cuentas Anuales se deba incluir una información crecientemente detallada sobre la actividad anual desarrollada por las entidades.

Dado que las entidades a las que nos aplican estas normativas tenemos la consideración de utilidad pública, detallar el impacto real en la sociedad de todo el trabajo que realizamos nos parece una cuestión clave para ganar transparencia y legitimidad social.



Jornada Fundaciones Gobierno Vasco.



A fondo...

¿Por qué un centro de Reinserción Social?



Photo CC by Diario Responsable

Por el Centro de Inserción Social de Fundación Gizakia (más conocido como Centro de Reinserción) financiado por el **Departamento de Acción Social de la Diputación Foral de Bizkaia**, pasaron 170 personas durante 2014.

Cuando pensamos en las dificultades de una persona en un proceso de rehabilitación por drogadicción, inevitablemente nos vienen a la mente las relacionadas con los primeros momentos:

- Toma de decisión de ponerse en tratamiento "de verdad", al margen de las presiones externas,
- Mayor o menor dureza de la desintoxicación (muy magnificada a veces en las películas)
- Lo que lleva aparejado la ruptura con un estilo de vida y relaciones propias de alguien con un problema de adicción.

Pero es mucho menos conocido qué es lo que ocurre al final de este proceso, una vez alcanzada la deshabitación respecto a la sustancia, pero cuando resulta fundamental que la persona tenga el máximo de apoyos y herramientas que le permita alcanzar una plena incorporación social y laboral.

Pero dejemos que sean dos de estas personas que han utilizado este Centro el año pasado quienes nos cuenten su experiencia. Se trata de Ander, de 37 años y Valentín, de 39 (nombres ficticios por confidencialidad).

, ¿Cómo fue vuestra llegada al Centro de Reinserción?

V.- "Finalicé mi estancia en Comunidad Terapéutica convencido de que había hecho un buen trabajo y de que me había enfrentado a muchas situaciones difíciles: Pero pronto me di cuenta de que eso había sido en un ambiente protegido, y me asaltaron un montón de miedos: Desde deudas económicas pendientes, personas del ambiente de consumo con las que ya había cortado pero con las que me encontraba de nuevo, dificultades de entendimiento con la familia, el resignarme a una situación económica precaria al no tener trabajo, el miedo a volver a los hábitos anteriores... Fue un primer mes muy duro, con demasiado tiempo libre, dándole vueltas a la cabeza, con mucha libertad de movimientos que no había tenido desde hacía tiempo...

A.- "Yo me considero un privilegiado porque tenía trabajo (estaba de baja laboral haciendo el tratamiento) por lo que tengo la sensación de no haber perdido nada, ya que mi familia también ha seguido apoyándome en este proceso. Sin embargo, sí fue duro reencontrarme en el trabajo con compañeros relacionados con el mundo de la droga, y también es cierto que hay cosas a las que aún no me atrevo: por ejemplo, salgo poco de noche, tengo que tener cuidado y además ahora me atrae menos..."



Imagen de la entrada Servicio Reinserción (Madariaga)



, ¿Se han cumplido las expectativas que teníais cuando llegasteis a Reinserción?

V.- “Yo diría que, tras casi 9 meses en Reinserción, todo va mejor, daría por conseguido un 80%: ha mejorado la relación familiar y de pareja, lo mismo que mi gestión del ocio... Lo fastidiado es el tema económico, resulta frustrante recorrer empresas y no encontrar trabajo, y para mí es muy importante conseguir una autonomía económica. Pero lo estoy llevando, me ajusto a lo que tengo, reviso todos los días las ofertas de empleo, y mientras tanto me sigo formando, he hecho varios cursos gracias al Equipo de Formación y Empleo de Gizakia...”

A.- “¿Qué si se han cumplido? A un 200%. En realidad yo cuando vine lo que de verdad pensaba era en parar un tiempo porque me estaba drogando desde los 13 años!! Pero luego me propuse aprovechar ese tiempo de baja para cambiar yo. Por ejemplo, he aprendido a organizarme económicamente con el “bendito” cuaderno de Comunidad: Antes metía todas las horas extras que podía para droga y nunca me llegaba, ahora no lo necesito, trabajo menos, he comprado coche, ayudo económicamente a mi madre y hasta ahorro!”

El Centro de Reinserción se configura como la etapa final del proceso de inclusión social tras un tratamiento de rehabilitación por toxicomanías.



Photo CC By: acef.cef.es

, ¿Qué creéis que más os ha servido para poder alcanzar vuestros objetivos?

V.- “Para mí la clave es la ayuda del equipo de profesionales. Yo me acuerdo que al principio me decían cosas, me señalaban pautas que yo no aceptaba, pero luego te encuentras en situaciones en las que te vienen a la cabeza y piensas: Ah! Me lo decían por esto. También es cierto que no nos pueden dar todo hecho, nos pueden indicar caminos pero al final es cosa de cada uno. El cambio fundamental ha sido en mí, y aunque yo ahora no me veo dando tantos pasos como al principio, que eran más radicales, noto que lo ve más la gente de fuera, que vuelven a confiar en mí, y eso es muy importante. Yo antes conseguía las cosas fácilmente, y aquí me habéis exigido, ha sido duro, pero merece la pena la recompensa”

A.- “Sí, la ayuda, tú solo no sales, quizás haya gente que sí, pero en mi caso no. El contar con apoyo de la familia, y que ahora cuenten conmigo, que antes si había que estar con los sobrinos pequeños nadie pensaba en mí y ahora sí. Y por el apoyo del equipo de profesionales, para mí era muy importante al principio venir y sentirme acompañado y además con una sonrisa. ! A mí me ha servido mucho el aprender a gestionar mis problemas y mis emociones sin dejarme llevar con ellas, pidiendo ayuda si no podía con ellos,



pero son recurrir a los drogas como hacía antes. Y eso lo he aprendido aquí”

Muchas gracias a los dos. Ellos son los que mejor entienden la validez de un Servicio como el Centro de Inserción Social que precisamente tiene como objetivos el fomentar la adquisición de autonomía personal, **dotar a las personas de los medios necesarios para incorporarse de manera progresiva al entorno social** y potenciar los recursos personales para resolver los problemas cotidianos sin recurrir al uso de drogas. Y el equipo profesional va realizando una labor de acompañamiento, con un distanciamiento progresivo hasta la finalización del proceso.

Esta tarea tiene aún mayor sentido en una situación económica y social que provoca que las personas en situación de vulnerabilidad requieran mayor atención y apoyo para afrontar las

El cambio fundamental ha sido en mí... noto que lo ve más la gente de fuera, que vuelven a confiar... ha sido duro, pero merece la pena



Foto CC Leadership por GroWear

dificultades sin acudir a los consumos problemáticos. Por ello hemos tenido que **INTENSIFICAR LAS ACCIONES ENCAMINADAS A LA INCORPORACIÓN SOCIAL** con actividades como:

- 1** Apoyo socioeducativo y psicosocial, individual y grupal para todas las personas que forman parte del Centro de Reinserción.
- 2** Información y orientación desde el servicio de Trabajo Social, Asesoramiento jurídico o Atención médica / psiquiátrica para aquellas personas que lo precisen.
- 3** Apoyo psicoeducativo individual o grupal para aquellos familiares que participen en el proceso (padres, parejas, hermanos, etc.)
- 4** Orientación y formación para el empleo, así como intermediación con empresas para la obtención de ofertas de empleo, y acompañamiento a la persona para la presentación de candidatura y durante la duración del contrato si éste finalmente se produce. Este servicio se revela fundamental en un momento en el que ya 3 de cada 4 personas que acuden a tratamiento se encuentran en desempleo.



Imagen CC por: ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud

Encuentro con Txaro Lete



Encuentro de varias personas voluntarias de Fundación Gizakia con Txaro Lete en su visita a Bilbao.

Desde su estancia en Perú, Txaro ha aprendido a ver la vida de otra manera

Txaro Lete fue durante mucho tiempo Coordinadora del Voluntariado y hace tres años, cuando se jubiló, decidió emprender su actividad solidaria al otro lado del Atlántico, en Perú. En diciembre ha vuelto para reponer energías y visitar a los suyos durante un par de meses.

Así que el pasado día 14 de febrero celebramos una comida en Casa Vasca, para darle la bienvenida a su regreso. El recibimiento fue de lo más entrañable. Asistimos alrededor de cuarenta voluntarias/os, unos en activo y otros que por diversas circunstancias ya no colaboran con FG, pero todos con un mismo deseo: expresar nuestra alegría y satisfacción por tenerla aquí de nuevo.

Finalizada la comida nos trasladamos al salón de la fundación, donde nos habló de la situación en la que se encuentra actualmente Perú. A pesar de ser un país que cuenta con grandes recursos naturales, el nivel de desarrollo es bajo y las bolsas de pobreza, las desigualdades son grandes.

Nos contó cómo trabaja con grupos de mujeres, personas en prisión, hospitales,... gentes a las que la fortuna poco favorece. Gentes que están comprobando en sus carnes la crudeza de la vida y a las que ella, se afana en hacer llegar la dignidad humana y la justicia social que por derecho les corresponde.

Afirmó que, desde su estancia allí, ha aprendido a ver la vida de otra manera. Ahora es más objetiva, llama a las cosas por su nombre, sin eufemismos, y sobre todo, ha perdido el miedo a la hora de denunciar las injusticias que se cometen a diario. Le ha servido para renovar sus energías para trabajar por una sociedad más justa.

Terminó animándonos a todo el grupo a continuar con nuestro trabajo, porque desde cualquier parte se puede ayudar y resultar útil a los demás. Ella desde allí y nosotras/os desde aquí.

Todo transcurrió en un ambiente cálido y entrañable, que nos dejó un muy buen sabor de boca y sirvió para renovar energías.

Conchi Arteaga



Imágenes de la comida posterior compartida entre el voluntariado y Txaro.

10 VOLUNTARIADO

I Encuentro del Voluntariado de Fundación Gizakia 2014

El pasado 25 de Marzo tuvo lugar en nuestras instalaciones de la Avda. Madariaga el primer encuentro del voluntariado de este año.

Tras la bienvenida, se dedicó un tiempo a presentar la dinámica para la elaboración del **PLAN ESTRATÉGICO PARA EL PERIODO 2014-2018**. A continuación, se analizaron los **RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE 2013**:

El índice de participación (54 %) fue inferior al del 2012 (cuatro puntos) y queda fijado para este año en intentar alcanzar el 60%. Cabe destacar que todas las puntuaciones de la encuesta están en niveles superiores a los 8 puntos. A lo largo del año se han mantenido los puntos fuertes que venían destacando en años anteriores, esto es:

- Recibo buen trato de quien me atiende (9,53)
- Estoy satisfecho con ser voluntario de la entidad (9,52)
- Sé a quién dirigirme en caso de que surja alguna dificultad (9,20)

Si bien tendremos que mejorar en áreas como la percepción que el voluntariado tiene de la labor que es capaz de desarrollar. Las sugerencias recibidas a este respecto hacen referencia a la formación, a la necesidad de ampliar conocimientos en temas como habilidades sociales, inteligencia emocional, resolución de conflictos e informática.



Voluntarias en el lunch posterior al encuentro.

"... estrechar nuestros lazos de unión e ir conociéndonos más ..."



Foto CC por La Comunidad Política.



Imagen por Socialmob.

Se informa de que durante este año 2014 van a funcionar **TRES GRUPOS DE TRABAJO**. Uno de ellos ya venía trabajando en los años precedentes, el grupo de apoyo a la gestión del voluntariado, y se anuncia la creación del grupo de acompañamiento y del grupo de atención telefónica y recepción.

Partiendo de las sugerencias de la Encuesta de Satisfacción se ha elaborado el **PLAN DE FORMACIÓN** que recoge diversos cursos.

El curso de Informática se ha impartido a lo largo del mes de Marzo y Abril por parte de dos profesores voluntarios y en él han participado nueve personas. El nivel de satisfacción alcanzado ha sido de 9,5.

Está previsto que entre Mayo y Junio se desarrolle un curso de Habilidades Sociales. Para el segundo semestre quedaría el de Inteligencia Emocional.

La jornada terminó con la degustación de una merienda que contribuyó a estrechar nuestros lazos de unión e ir conociéndonos más.

Encuentro de personas voluntarias de Bizkaia. Día Internacional del Voluntariado.

**"No nos
resignamos;
somos
voluntarias"**



Personas voluntarias de Fundación Gizakia que participaron en el Día Internacional del Voluntariado.



De cara a la celebración del **Día Internacional del Voluntariado**, desde el Foro de Responsables de Voluntariado de Bizkaia, se organizó el **ENCUENTRO DE PERSONAS VOLUNTARIAS DE BIZKAIA**, con el fin de favorecer la relación entre las personas voluntarias y sus respectivas entidades, que tuvo lugar el sábado 30 de noviembre en Bilbao.

El lema escogido fue: **"El papel del voluntariado en tiempo de crisis"**. Los objetivos marcados eran:

- Intercambiar las experiencias de trabajo y la realidad de las diferentes entidades.
- Hacer una reflexión compartida sobre el papel del voluntariado en tiempo de crisis.
- Elaborar un manifiesto con las conclusiones de dicha reflexión.
- Desarrollar una acción con visibilidad mediática.
- Promocionar el día internacional del voluntariado.

Como método de trabajo nos organizamos en grupos de discusión. El formato fue similar al work fruit que celebramos en el 2011, 8 grupos con tres cambios de grupo cada 20 minutos.

Después repasamos fuerzas con un tentempié y un café, y finalizamos la jornada con una marcha por el Casco Viejo hasta la Plaza Nueva con el lema "Contamos contigo". Una vez en la plaza, entre todas/os formamos un signo de suma (un +) y se procedió a la lectura del manifiesto "NO NOS RESIGNAMOS; SOMOS VOLUNTARIAS".

Cambia el mundo. ¡Hazte
voluntari@!

**"El papel del
voluntariado en
tiempo de crisis"**

12 VOLUNTARIADO

Una de nuestras voluntarias que participo en la jornada quiere hacernos partícipes de sus sensaciones durante esa jornada. "Voluntariado: Una gran familia en movimiento".

Es el tercer work café al que acudo, no importa el número de veces, en realidad cada evento siempre es nuevo. Siempre hay algo que te sorprende entre tanta gente comprometida, y diversidad de movimientos, pero con el mismo objetivo: dar sentido a la vida. Para ello ofrecen su tiempo desinteresadamente para que este mundo no siga siendo tan deshumanizado y la gente desfavorecida no vaya aumentando día a día. Ese es su compromiso.

Ser voluntaria/o es una oportunidad que se nos presenta en la vida para no dormirnos ante tanta injusticia. Queremos ser capaces de transmitir unos valores que no están de moda y que para todas nosotras/os no caducarán nunca. Queremos llegar allí donde nos necesitan para poder poner de manifiesto las carencias que existen en nuestra sociedad.

El tiempo que nos viene es regalado es demasiado, y hemos de evitar hacer un mal uso de él, hemos de ser generosos con nuestro tiempo e implicarnos en hacer posible que el mundo sea más habitable. Obviamente, el voluntariado posee esa sensibilidad y ternura para poder avanzar hacia una sociedad más justa y solidaria.

El work sirve para poner en común nuestras diferentes experiencias y realidades, manifestar los problemas con los que nos encontramos a diario en nuestro quehacer, comentar lo que echamos en falta; en definitiva Compartir para poder mejorar. Supone una inyección de moral, ánimo y esperanza que no debe decaer.

La sensación que me dejó esta jornada es que somos una gran familia en movimiento.

Feli Santidrian

***"Ser voluntari@
es una
oportunidad que
se nos presenta
para no
dormirnos ante
la injusticia"***



***"Queremos
transmitir unos
valores que no
están de moda,
pero que para
nosotras no
caducarán nunca"***



Nos preocupa...

Psicosis social de la preocupación "Nos preocupa... que nos preocupe"

¿Una sociedad con un trastorno de ansiedad generalizada?

En los últimos años la crisis económica inunda nuestras vidas. Está presente en nuestras conversaciones, en las noticias que leemos, en las informaciones que escuchamos e incluso en las decisiones que tomamos. Los datos de paro, de cierre de empresas, de caídas de Bancos y/o Cajas, los testimonios de familias que lo están pasando mal...minan nuestra confianza de manera muy intensa, ya que tienen un poder mucho más fuerte que las noticias positivas.

Como sociedad nos preocupa la tasa de desempleo, la destrucción de puestos de trabajo, los recortes sociales que puedan afectar a nuestros derechos, el aumento progresivo del empobrecimiento, los desahucios, el retraso en la edad de jubilación, la dificultad de los jóvenes para encontrar su primer empleo, la futura influencia en nuestras pensiones, el aumento de la conflictividad social.....

El temor, la inseguridad y la incertidumbre aumentan la ansiedad y el estrés, base de muchos trastornos psicológicos

tranquilizantes son el tercer tipo de drogas más consumidas, sólo superados por el alcohol y el tabaco.

Si bien el estrés es una sensación normal que, en bajas dosis, contribuye a que hagamos las cosas, en una sociedad cada vez más problematizada no es de extrañar que el estrés emocional de sus individuos alcance cotas intolerables que requieran atención profesional.

Una de las maneras de afrontar la ansiedad y rebajarla es preocuparse por las causas que la producen. ¿Pero qué ocurre cuando la propia preocupación se convierte en el objeto de preocupación? Es decir, ¿qué ocurre cuando preocuparse ya no sirve más que para preocuparse más? ¿Qué ocurre cuando comenzamos a llenar nuestros pensamientos de posibles catástrofes? ¿Y si.....?

La preocupación es una reacción automática para resolver nuestros problemas, pero se convierte en patológica cuando nos preocupamos por sucesos de baja probabilidad o damos vueltas a los problemas sin resolverlos nunca. Puede ser debido a que no aceptamos la incertidumbre inherente a la vida o porque preocupándonos nos justificamos por no resolver un problema y así rebajamos nuestra ansiedad. Finalmente nos llegamos a preocupar por estar



Foto CC por Anne-Sophie Leens

14 NOS PREOCUPA

CAMBIA
...TU FORMA DE...
VER LAS COSAS
...Y LAS COSAS...
CMBIARÁN.
www.rrrwonderfulshop.es

QUIZÁS.
TODOS LOS DÍAS
NO SEAN BUENOS, PERO
SIEMPRE HAY
ALGO BUENO
TODOS LOS DÍAS

preocupados.

Con frecuencia nuestro estado de preocupación trasciende la esfera de lo particular e invade, mediante un efecto de contagio, nuestro entorno familiar, laboral y social. Es decir hay riesgo de que el estado de permanente preocupación nos convierta en "seres" preocupados.

En el campo de la salud mental cuando una persona comienza a presentar una preocupación excesiva que le resulta muy difícil de controlar, acompañada de un estado de vigilancia continua, tensión muscular o irritabilidad es cuando se plantea que podría padecer un trastorno por ansiedad generalizada. La persona que sufre este trastorno tiene gran facilidad para preocuparse por multitud de problemas de la vida cotidiana y le resulta muy difícil controlar esa preocupación.

¿Qué nos está sucediendo como sociedad?. Si la sociedad está compuesta por los individuos que la

conforman, ¿somos una sociedad que tiene cada vez más personas enfermas o que enferma cada vez más a las personas?

Sea cuál sea la respuesta, la cuestión a resolver es qué podemos hacer como individuos y como sociedad para disminuir nuestro sufrimiento psicológico. En este sentido una pregunta a formularnos frente a cada una de nuestras preocupaciones es cuál es el grado de probabilidad de que realmente ocurra el hecho que motiva nuestro temor. El problema real al que se enfrenta una persona con ansiedad generalizada es distinguir lo que es posible de lo que es probable.

En realidad, todo es posible. Pero, ¿es probable? Ésa es la cuestión. No todo es probable.

De paso esta misma cuestión deberíamos trasladársela a nuestros gobernantes para seguir construyendo una sociedad sobre una base real y no sobre profecías apocalípticas. Por comentar.



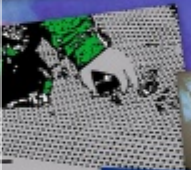


ACERCÁNDONOS AL 30 ANIVERSARIO...



Gizakia

er
t
u
t
i
k



MITOS SOBRE LOS ALUMNOS

- Distorsionan la percepción visual, auditiva y táctil.
- Pueden controlar los efectos.
- Te puedes quedar "pillado".
- Si no te gusta lo que ves te despiertan los amigos y ya está.
- Los efectos dependen exclusivamente de la calidad que tenga la sustancia.
- Los alucinógenos naturales (hongos por ejemplo) no son...



... TU FORMA DE ...
VER LAS COSAS
Y LAS COSAS
... CAMBIAR ...



Nº 13
Mayo 2014 Maiatzan
www.gizakia.org

