

Gizakia

NOS PREOCUPA

Juego on-line: De alternativa de ocio a problema de adicción

NOVEDADES

- Talleres que desarrollan la creatividad
 - ¿Aprendiendo o enseñando a cocinar?
- Incorporación de Gizakia a la Plataforma BESTE BI
 - Visita de Hillary Kunins a Gizakia
- Gizakia se suma a la Campaña a favor de la RGI
 - Arte abstracto en el Museo Guggenheim
 - 30 años de Proyecto Hombre Bizkaia

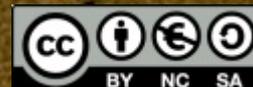
VOLUNTARIADO

- Encuentro y despedidas de voluntariado
 - Visita guiada al CeSSAA
 - Formación: Inteligencia Emocional
 - II Encuentro de voluntariado. Bolunta
- Entrevista a personas voluntarias en el Deia
 - Excursión del voluntariado

A FONDO

Una madre en Hirusta

Nº 15
Junio 2015 Ekaina
www.gizakia.org



Talleres que desarrollan la creatividad...

Con el apoyo y acompañamiento de una persona voluntaria: Andrea Iturriaga, este año se pusieron en marcha dos talleres en el Centro de Día:

- Manualidades: Los participantes tienen la posibilidad de realizar artesanías en un ámbito dinámico y creativo.
- Cocina: Consiste en la realización de una serie de postres de fácil elaboración, utilizando los recursos con los que cuenta el centro.

El objetivo principal de estos talleres, es permitir a los participantes desarrollar la creatividad, así como aprender nuevas tareas que posteriormente podrán realizar fuera del centro y que les sirven para su vida cotidiana.

Andrea destaca que en la realización de este tipo de actividades se favorece el trabajo en equipo, ya que estos talleres les permiten a los usuarios de la Fundación Gizakia poner en práctica las habilidades sociales que han adquirido a lo largo de sus procesos.



Photo by: Andrea Iturriaga. Muestras de productos realizados en los Talleres en Centro de Día Gizakia.

¿Aprendiendo o enseñando a cocinar?

Da igual, porque "todos los enanos empezaron siendo pequeños".

Desde el peldaño más bajo, de pinche a chef. Un camino difícil, con altibajos; aunque hoy visto desde la docencia culinaria (actividad a la que me dedico desde hace tres años), para mí es a nivel personal y profesional una labor muy satisfactoria.

Soy Fede Ortíz; en la actualidad trabajo impartiendo cursos de **Ayudante de Cocina en Comunidad Terapéutica de Fundación Gizakia.**

La mayoría de las personas que han pasado por el curso no tienen ninguna experiencia previa en cocina, lo cual hace que el trabajo sea más arduo; por un lado, empezar desde cero en lo que a técnicas y elaboraciones se refiere y por otro lado, motivar e inculcar en los y las alumnas el amor a la cocina (la comida hecha con amor, sabe más rica).

Para mí, lo primordial es despertar en ellos la pasión del cocinero, que lo vean como lo que es, la creación de algo tangible, delicioso, efímero, que se puede someter a juicio interno y externo y con posibilidades infinitas, como lo es el arte de cocinar.

El reconocimiento es muy importante para todos, pero en mi opinión, lo es mucho más para todas estas personas, dado que al estar realizando su itinerario terapéutico en una Comunidad... las circunstancias que les rodean son aún más extraordinarias...



By: Cartel Taller de cocina Edima y Comedor Comunidad Terapéutica.

Lo mejor de mi trabajo es el feedback que recibo; algunos me confiesan que nunca han cocinado y que les anima; se entusiasman al ver que no es difícil y que, como dice Gusteau, el chef de la película de Disney, "Ratatouille", cualquiera puede cocinar. Otros me sorprenden con recetas, consejos, o simplemente mejoran recetas que les enseño, porque en "mi mundo de cacerolas siempre se aprende"; es una formación continua y permanente.

Si me gustaría decir, que los cursos me parecen cortos; muchas veces me da pena que, cuando los alumnos empiezan a disfrutar, a desenvolverse y sentirse confiados, los cursos terminan. Desde aquí, me gustaría hacer un llamado para que se impulse la creación de una escuela de cocina.

Soy consciente que, el **curso de cocina está orientado a la reinserción laboral**; pero estas personas tienen un hándicap añadido y es que, no nos engañemos, este mundo de fogones es hipercompetitivo, duro, el oficio se aprende trabajando, por eso es necesario que tengan esa oportunidad.

Si los alumnos logran llevar lo que aprenden a su vida cotidiana una vez finalizado el proceso en la Comunidad, está muy bien; pero si alguno se anima a perseverar y se pone como meta dedicarse a la cocina profesionalmente y lo consigue..... será para mí como "tocar el cielo a dos manos". Por mi parte, seguiré empeñándome en que todos saquen el cocinero que llevan dentro. Siempre les digo a las personas cuando traen sus problemas al taller, que no se desanimen y les parafraseo el título de una película de WermerHerzog: **"Todos los enanos empezaron siendo pequeños"**.

... Mi experiencia en la Comunidad Terapéutica...



Photo by: queenrecoveryhouse.com

Incorporación de Gizakia a la Plataforma **BESTE BI**

En la Asamblea General que Beste Bi realizó en junio, aprobó la entrada de Gizakia en esta plataforma, que trabaja por la inclusión residencial y la dignidad de las personas sin hogar en Bizkaia.

Marta Fernández de Aguirre es la persona que representa la entidad en las Asambleas mensuales que realiza el movimiento.

El objetivo de Beste Bi es **luchar en favor de las Personas Sin Hogar de Bizkaia**, actuando como plataforma de **denuncia y concienciación social** ante las Administraciones Públicas y la propia Sociedad.

En la actualidad **23 entidades formamos parte de Beste Bi** con distintos niveles de compromiso. Por nuestra parte, participaremos tanto en los actos de denuncia como en las Asambleas y trataremos de colaborar en las dinámicas en las que podamos aportar desde nuestra realidad concreta de intervención.

En la web de la **Plataforma www.bestebi.net** está disponible toda la información y material audiovisual de presentación de la plataforma en formato bilingüe.

- **Euskera:** www.youtube.com/watch?v=YD8whp_4LM0
- **Castellano:** www.youtube.com/watch?v=LVp5JKBOYfk



Reunión en la bilbaína 'Plaza de la Convivencia' –convocados por la Plataforma 'BesteBi'

POR LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS SIN HOGAR



**ETXERIK EZ DUTEN
PERTSONEN
DIGNITATEAREN ALDE**

CONCENTRACIÓN

Visita de la responsable de Adicciones del Ayuntamiento de Nueva York a Gizakia

En agosto la doctora Hillary Kunins, comisionada asistente de la Oficina de Alcohol, Prevención y Tratamiento de Drogas, que forma parte del Departamento de Salud del Ayuntamiento de Nueva York, visitó el CeSSAA para conocer el enfoque del servicio que se presta en el centro y sus características.

El encuentro se prolongó a lo largo de toda la mañana. En el mismo se presentó el CeSSAA y el resto de servicios que se ofertan desde Gizakia y que permiten la atención integral a las personas con adicciones.

Esta visita ha sido una magnífica oportunidad para conocer otras realidades y esquemas de trabajo, además de un reconocimiento al recurso y al enfoque que desde el mismo centro se pretende trabajar.



Equipo de Profesionales del CeSSAA y un miembro del Patronato de Gizakia en la visita de Hillary Kunins.



CENTRO SOCIOSANITARIO DE ATENCION A LAS ADICCIONES "ANDÉN 1"

Dispositivo asistencial en el que las personas drogodependientes pueden consumir drogas bajo supervisión sanitaria y utilizando materiales estériles proporcionados por el centro. Además, y en la medida en que la persona usuaria lo desee, se le ofertan intervenciones dirigidas a motivar el cambio y avanzar en su proceso de inserción. Año de apertura: 15 de enero de 2015



Gizakia se suma a la Campaña en favor de la RGI

En un momento en el que se va a plantear en el Parlamento Vasco una iniciativa de recorte de derechos y herramientas de solidaridad e inclusión social, desde EAPN se ha propuesto lanzar una campaña del 15 al 30 de Abril entre las entidades sociales de apoyo a la RGI, con los siguientes objetivos:

- Fortalecer la RGI
- Dar a la ciudadanía vasca una imagen real de la RGI
- Contrarrestar y rechazar las campañas en contra de la RGI

Como **Fundación Gizakia nos queremos posicionar en favor de esta herramienta** que es la RGI, porque, como dice el documento que recoge el planteamiento de esta iniciativa, "LA RGI FAVORECE UNA SOCIEDAD VASCA COHESIONADA, MAS JUSTA E IGUALITARIA".

"La RGI favorece una sociedad vasca cohesionada, más justa e igualitaria".

Apoyar la campaña como entidad nos supone participar activamente en la difusión de los mensajes que esta promueve y en concreto:

1. La entidad se adhiere a la campaña y autoriza a que su nombre aparezca en el listado de entidades que impulsan la campaña.

2. La entidad se compromete a difundir internamente la campaña entre sus socios y socias, trabajadores y trabajadoras, voluntarios y voluntarias, personas atendidas, etc... para que se coloquen la chapa, usen el logo en las redes sociales, coloquen un cartel en las ventanas, etc...



3. La entidad se compromete a colocar el banner de la campaña en su web.

4. La entidad se compromete a poner el logo de la campaña en sus instalaciones, en sus redes sociales, etc..

5. La entidad se compromete a asistir al acto de presentación pública de la campaña el día 15 de abril.

6. La entidad se compromete a asistir al acto de cierre de campaña, el día 30 de abril.

7. La entidad se compromete a organizar algún acto propio en el marco de la campaña y comunicarlo previamente al grupo coordinador de la campaña.

Para concretar más lo que se puede hacer dentro de esta iniciativa desde los equipos, se trabajará a partir del 13 con los coordinadores/as para poder dinamizar espacios ágiles de contraste y participación. Os animamos a que quienes tenéis relación con otros movimientos y organizaciones sociales les propongáis sumarse a esta iniciativa.



Soportes de comunicación empleados para la divulgación de la campaña.

Taller pintura abstracta en el Museo Guggenheim Bilbao



Personas usuarias del Centro de Día de Gizakia en el Taller de pintura en el Museo Guggenheim Bilbao.

Las personas usuarias del Centro de Día, siguen participando en los talleres que personas voluntarias imparten en el Museo Guggenheim Bilbao. Esta actividad se viene desarrollando desde el año 2008, a través del trabajo en red que desarrolla AmiArte (Asociación de Amigos del Arte).

AmiArte es un taller de Creación Artística interdisciplinar en el que artistas y profesionales de distintos ámbitos, conocedores y con experiencia en el mundo de la marginación, trabajan en proyectos conjuntos con un enfoque comunitario e integrador hacia familias desestructuradas, hacia personas sin recursos, sin techo, inmigrantes, jubilados, mujeres, jóvenes, discapacitados, inmigrantes y ciudadanía en general, que por diversos motivos se encuentran en situación de extrema marginalidad y exclusión social.

Desde Gizakia, valoramos la existencia de este espacio, dado que en él se posibilita el acercamiento al arte y la cultura para las personas que asisten al Centro de Día.

Han pasado ya 30 años desde la apertura de Proyecto Hombre Bizkaia

Hoy, 30 años después y tras haber visto como miles de personas han pasado por nuestra institución y han reconstruido sus vidas, familias, trabajos, nos sentimos orgullosos de haber formado parte de esa historia de cada persona. Historias personales que configuran la historia grande de Fundación Gizakia.

Parece que fue ayer y ya han pasado 30 años desde que un grupo de personas nos hicimos conscientes del sufrimiento que generaban las drogas. Destruían a la persona y todo lo que la rodeaba: amistades, familia, trabajo.

A lo largo del año, vamos a realizar diversas actividades para celebrar y conmemorar este gran acontecimiento:

- Jornada Diocesana a favor de Proyecto Hombre Bizkaia: 8 de noviembre
- Jornada Técnica: "La colaboración socio sanitaria en el ámbito de las adicciones". 25 y 26 de noviembre
- Acción de Gracias y Concierto Coral San Antonio de Iralabarri: 12 de diciembre

Seguimos contando con vuestro apoyo y compañía.



Testimonio

Una madre en Hirusta.

Hace algunos días, recibimos la carta de Marian, una madre que fue atendida en el Programa Hirusta. Ella nos relata, como se siente hoy, después de haber recibido atención psicosocial y terapéutica, haber asistido a las sesiones individuales de valoración diagnóstica y haber participado en las sesiones grupales de acompañamiento. Ve que las cosas en casa con su hijo han empezado a mejorar. Agradece a Gizakia el apoyo y también se pone a disposición para colaborar y ayudar a otras familias que estén pasando por situaciones similares.

Gracias a vosotros... me he dado cuenta que enseñar a un hijo, apoyarle, darle seguridad y entenderle es fundamental...

Egun on! Soy Marian, la madre de Iker, y os escribo para, primero de todo, felicitaros el año, y cómo no, para agradeceros, una vez más las Navidades que hemos pasado, que han sido muy buenas.

Nuestra relación ha cambiado completamente, hemos recuperado el respeto, la serenidad, y por fin yo soy madre; estoy encantada, orgullosa, y tengo claras mis prioridades. Y mi hijo Iker, está más seguro de sí mismo y ya no toma la medicación; se siente a gusto en casa, contento con los estudios (ha traído unas notas estupendas!!!!) y confía en su madre.

Gracias a vosotros, que nos enseñasteis el camino, me he dado cuenta que enseñar a un hijo, apoyarle, darle seguridad y entenderle, es fundamental para que el día de mañana no sea un pobre diablo, como yo he sido. Así que en ello estamos, trabajando duro con muchas ganas e ilusión.

Nada más por mi parte, salvo agradeceros eternamente el trabajo que habéis hecho con nosotros, y comentaros que aunque económicamente no pueda ayudar, sabéis que podéis contar con nosotros, para cualquier momento que necesitéis ayuda, tanto yo como mi hijo, estaremos encantados de colaborar y ayudar a otra gente.

* Por cumplimiento de la Ley sobre Protección de Datos, los nombres citados aquí son ficticios.

Gracias
 Gracias Gracias
 GRACIAS Gracias Gracias
 GRACIAS Gracias Gracias
 Gracias Gracias
Gracias

Imagen CC tusimagenesde.com



Programa Hirusta: Ofrece apoyo y atención psicosocial y terapéutica a adolescentes de entre 12 y 21 años con conductas de riesgo y a sus familias.

La atención se dirige a **adolescentes y jóvenes** que hacen consumos de drogas, se ven inmersos en conflictos en casa, la escuela o la calle y/o inician actividades delictivas.

También se interviene con **padres/madres de adolescentes y jóvenes** que se sienten desbordados por la gravedad de las conductas que presentan sus hijos/as o tienen ellos mismos dificultades personales para abordarlas eficazmente sin un apoyo profesional.

Así mismo, acuden adolescentes desde los servicios de protección, acompañados por sus educadores.

Cartera de Servicios

- Orientación y asesoramiento
- Intervención psicosocial y terapéutica

Encuentro y despedidas de voluntariado

En el equipo hemos trabajado sobre la definición del proceso de despedida de las personas voluntarias que deciden dejar de colaborar con la entidad. Hemos concretado dos acciones sencillas, a la vez que significativas:

- Concertar una entrevista personal con la persona voluntaria que va a dejar de colaborar con la entidad, con el fin de agradecerle y reconocer su trabajo y aportación, así como recoger sus sugerencias y aportaciones.
- Acordar el tipo de relación que quiere mantener a partir de ese momento: recibir boletines o notificaciones, invitaciones a actos que se organicen desde la entidad, etc.

Coincidiendo con el Encuentro de Voluntariado, hicimos la despedida de los tres voluntarios y dos voluntarias que este año han dejado de colaborar con la Fundación: Ellos son Antonio Montero, Paco Alonso, Luis Flechilla, Carmen Urtasun y Carmen De Errazkin.

Charo Redondo, que es la persona que actualmente coordina el Voluntariado en Gizakia, previamente tuvo esa entrevista personal de la que hablamos más arriba, con cada una de estas personas y en la que les transmitió el agradecimiento por su colaboración durante estos años.

"... recordarles por supuesto que ésta sigue siendo su casa..."

El encuentro sirvió para que estas personas pudieran despedirse del resto de sus compañeros y compañeras en las actividades de voluntariado y para recordarles, que por supuesto, esta sigue siendo su casa.

Como despedida, a cada uno se le entregó una cesta con productos ecológicos cultivados por las personas usuarias en los cursos de Agricultura en nuestra huerta de la Comunidad Terapéutica



Encuentro y despedida del Voluntariado

Visita guiada al CeSSAA

En enero del 2015 se puso en marcha el **Centro Socio sanitario de Atención a las Adicciones** en el que desde su inicio colaboran un grupo de personas voluntarias.

En mayo organizamos una sesión formativa en la que la responsable del programa, Marta Fernández de Aguirre, nos explicó como se había gestado el mismo, cuales son los objetivos y servicios que ofrece a las personas consumidoras en activo. Así mismo, nos informó los perfiles profesionales que componen el equipo de intervención y las diferentes funciones y tareas que desempeñan. Para finalizar nos enseñó las instalaciones y no ofreció un café.



A esta sesión acudieron entre otros Conchi, Corona, Feli, Cristina, Javi, Miguel, Loreto,.... Al finalizar destacaron que visitar las instalaciones impresiona y que el trabajo con este colectivo tiene que ser realmente muy duro.



Personas voluntarias en la visita guiada al CeSSAA (Bailen 1)

Formación: Inteligencia emocional

En la encuesta de satisfacción del año anterior, varias personas voluntarias solicitaron un curso sobre Inteligencia Emocional, el que finalmente se realizó en enero y al que asistieron 10 personas.

La inteligencia emocional es un concepto “de moda”, relacionado con el éxito en la vida. Por eso a través de este curso intentamos explicar, de forma sencilla y gráfica, en que consiste. Hablamos de qué es, por qué es importante, por qué nos cuesta y resulta especialmente difícil distinguir las emociones. La empatía, también tuvo un lugar a lo largo del curso.

1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates “conócete a ti mismo” se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.



Photo cc by centrosubride.com



Photo cc by fiuxy.net

2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es

esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4) Reconocer las emociones de los demás: Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).

La valoración que hicieron las personas que asistieron a esta formación, fue muy positiva. Agradecen que el matiz que se le ha dado a la hora de impartirla, haya sido de manera **práctica, sencilla y participativa**.

"4 claves a la hora de trabajar la inteligencia emocional..."

- Conocer las propias emociones
- Manejar las emociones
- Motivarse a sí mismo
- Reconocer las emociones de los demás

II Encuentro de voluntariado. Bolunta.

El segundo Encuentro del Voluntariado de Bizkaia que se celebró en la sede de Bolunta, organizadora del encuentro, bajo el lema **“Conversaciones que construyen futuro: Voluntariado como motor de transformación social”**

Hubo una nutrida participación de voluntariado, presencia de expertos del Tercer Sector, representantes de las instituciones públicas, de la Universidad de Deusto y de la UPV así como medios de comunicación.

Así pues, el objetivo perseguido por el encuentro era compartir inquietudes, convicciones y propuestas con otras personas comprometidas en otros ámbitos del Tercer Sector, involucrar o hacer partícipes a las instituciones públicas, medios de comunicación y agentes sociales, contribuyendo al mismo tiempo al reconocimiento de la labor del voluntariado vizcaíno.

posibilitó un diálogo compartido... para conocer cómo se valora la actuación del sector desde las distintas áreas de la sociedad... y trasladar sus propuestas e ilusiones a los agentes e instituciones públicas.

Durante el encuentro del año pasado se hizo una reflexión profunda de cómo esta realidad social está afectando a las organizaciones, a los receptores de nuestra labor, a las personas voluntarias y al compromiso y solidaridad del conjunto de la sociedad. En el encuentro de este año se ha hablado de futuro, centrando las reflexiones en la importancia del papel del voluntariado en su calidad de agente implicado en la transformación social.

El ambiente creado posibilitó un diálogo compartido, para por un lado, dar a conocer cómo se valora la actuación de este sector aludido desde las distintas áreas de la sociedad y por otro, trasladar sus propuestas e ilusiones a los agentes e instituciones públicas.

Se posibilitó un diálogo fluido en el que, tras una breve introducción por parte del coordinador, los distintos voluntarios integrantes fueron tomando la palabra expresando dónde y cómo realizaban su colaboración. Por parte de **Gizakia** estuvimos **13 personas de las más de 100 participantes en el acto. En diversas mesas compuestas cada una por unas 12 personas**



Cabecera convocatoria II Encuentro de Voluntariado. Bolunta.

voluntarias junto con un par de expertos dinamizadores que dirigían el debate, tomaron forma según comentamos luego, unas charlas/coloquio/debates enriquecedores, bien para darnos a conocer entre los miembros de las distintas asociaciones o para aprender unos de otros.

Finalmente, los dinamizadores e invitados procedieron a recapitular las ideas y propuestas concretas que habían surgido en las conversaciones sobre los aspectos abordados.

El encuentro concluyó tras un lunch con una recopilación final de conclusiones, así como el agradecimiento a todos los presentes por su asistencia.

Los conversadores invitados al encuentro fueron: Como representantes de las Instituciones Públicas la diputada Pilar Ardanza y J.L. Madrazo, director de política



Familiar y Acción Comunitaria. Por parte del sector universitario, José María Guibert, Rector de la Universidad de Deusto y Maite Zelaia, Vicerrectora en la U.P.V. de Estudiantes, empleo

y R.S.; del Tercer Sector, y representando al Consejo de Personas Mayores estuvo su Presidente, Sabin Ipiña y los Expertos Imanol Zubero y Fernando Fantova y, por último, los medios de comunicación estuvieron representados por Ramón Bustamante de Radio Popular y Rubén Abad y Amaia Usandizaga de E.I.T.B.

Entrevista a personas voluntarias en El Deia

El segundo Foro de Voluntariado de Bizkaia celebró un encuentro en Bilbao.

Cualquiera puede ser voluntario. Porque satisface, se aprende y porque lo que se da desinteresadamente también se recibe. En Bizkaia, más de 81.000 personas regalan su tiempo y participan como voluntarias en miles de asociaciones, ofreciendo propuestas y respuestas a todo tipo de necesidades. **Karmele Medina** pertenece a ese grupo y ella ya no concibe la vida sin el voluntariado. **“Llevo trece años en la Fundación Gizakia y ahí he hecho de todo: ahora estoy en el teléfono, pero también he estado en acompañamientos... estoy donde me necesiten”,** sentenciaba en el II Encuentro de personas voluntarias, organizado por el Foro de Entidades de Voluntariado de Bizkaia, (Bolunta), con motivo de la celebración del Día Internacional del Voluntariado **“Me encanta este foro, además, este año como novedad ha venido gente del Gobierno**

“Cualquiera puede ser voluntario. Porque satisface, se aprende y porque lo que se da desinteresadamente también se recibe”

“Es importante también que todas las personas que se sienten solas, reciban nuestro calor y se sientan acompañados”...



Photo by: David de Haro. Deia.



Vasco y me parece muy bien que se impliquen de esta manera”, reconoció. Una de sus mayores preocupaciones se centran en el relevo generacional, imprescindible para que la ayuda desinteresada nunca encuentre su fin. **“Hay que sensibilizar a los jóvenes para que se hagan voluntarios. Es lo más importante. Muchas veces ellos no quieren estar con mayores, pero juntos nos podemos aportar muchas cosas; nosotros experiencia y ellos sus dinámicas, más frescas que las nuestras porque vienen con ideas renovadoras”,** explicaba. **“Un voluntario recibe mucho más de lo que da”,** aseguró feliz.

José Luis Herrero, a escasos metros de Karmele, también regala su tiempo sin pedir nada a cambio. Él lo hace en una organización que trabaja para combatir la pobreza y la injusticia. **“Llevo tanto tiempo de voluntario en Intermon Oxfam que ya ni me acuerdo cuando empecé”.** En su caso, José Luis intenta impulsar un cambio social de mentalidad entre la ciudadanía y las administraciones

“Un voluntario recibe mucho más de lo que da”



Imagen de la noticia publicada en Deia. Entrevista a personas voluntarias.

12 VOLUNTARIADO

públicas “para que vean que existen carencias que hay que resolver”, decía. Y añadía: “Es importante también que todas las personas que se sienten solas reciban nuestro calor y se sientan acompañados”. Por eso, desde hace años, su actividad se desarrolla en las diversas campañas de esta organización, “como la recogida de firmas de concienciación”, entre otras.

DAR Y RECIBIR. La mañana se desarrolló entre multitud de personas que tienen un ideal de vida en común: ayudar. “Ser voluntario crea un talante y una manera de estar en la sociedad y de ser profesional también”, planteó Jorge Canarias, responsable de un programa de voluntariado de la Universidad de Deusto. Sus palabras se adhieren a la práctica. Desde muy joven comenzó a dedicar su tiempo libre en la Comisión de Ayuda al Refugiado. En su caso, como abogado. “Aprendí a ser profesional allí”.

Karmele, José Luis, Adrián, Jorge... y hasta más de 80.000 nombres más que no se conocen pero que comparten un lema de vida similar. “En Bolunta lo que intentamos es orientar a las personas que quieren ayudar pero que no saben cómo o en qué organización entrar. Dependiendo de sus gustos, aquí se les da un abanico de posibilidades”, concluyó Adrián Seminario, del Foro de Entidades del Voluntariado.



Personas voluntarias II Encuentro Voluntariado en Bolunta.

Excursión del voluntariado



Excursión voluntariado Gizakia

Viernes 12 de junio. LOYOLA, AZPEITIA Y MUSEO DEL TREN. El día era gris y amenazaba lluvia, pero eso no nos desanimó al grupo de voluntarios y voluntarias que con nuestro habitual buen ánimo partimos hacia Azpeitia, primer objetivo de la excursión de este año.

Allí visitamos la Basílica de Loyola y la casa de San Ignacio, visita especialmente interesante ya que el guía, Juan Bautista Mendizabal un historiador oriundo del pueblo, sabía anécdotas y chascarrillos que hicieron las delicias de los oyentes. También hubo un encuentro emotivo del guía con Berta, puesto que conocía a Juan Bautista desde la infancia.

Después de comer un menú en el hogar del jubilado y acabar con cánticos, nos dirigimos a visitar el museo del tren, donde incluso pudimos montar en un tranvía de los de tiempos pasados.

Para terminar la tarde y aprovechando que era día de mercado de productos naturales, hicimos alguna compra de última hora.

Eso sí, la lluvia que amenazó todo el día, cayó, pero no logró estropear la jornada.

Nos preocupa...

Juego on-line. De alternativa de ocio a problema de adicción

El juego es inherente a la persona, ya desde la más tierna infancia. Es el medio para relacionarnos con nuestro entorno y juega un papel muy importante en el desarrollo infantil, en tres aspectos fundamentalmente:

- En el área corporal y de los sentidos
- En el pensamiento, la creatividad y la socialización
- En el control y expresión emocional

De hecho, de adultos seguimos jugando de diferentes maneras y con diferentes funciones.

Se han hecho muchas definiciones del juego. El Diccionario de la Real Academia lo define como "un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde".

Pero el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos. Por ello diversos autores describen características propias del mismo. Por poner solo un ejemplo, Pugmire-Stoy (1996) define el juego como "El acto que permite representar el mundo adulto, por una parte, y por la otra relacionar el mundo real con el mundo imaginario. Este acto evoluciona a partir de tres pasos: divertir, estimular la actividad e incidir en el desarrollo".

"La persona con estos problemas se caracteriza por jugar online durante un tiempo excesivo y esta conducta se mantiene hasta convertirse en una obsesión con graves consecuencias (fracaso escolar, laboral, conflictos familiares...)."



Foto CC by terapia estrategica bcn

El juego ha ido evolucionando hasta el día de hoy y todos hemos practicado y conocido multitud de juegos. Infantiles, tradicionales, populares, de mesa, etc. y pueden ser tanto individuales como colectivos; aunque lo más habitual es que se trate de juegos basados en la interacción entre dos o más jugadores, muy a menudo reproduciendo roles con mayor o menor grado de fantasía.

La novedad con la que nos encontramos en la actualidad es que nos topamos con una gran utilización de los juegos on-line, ya sea a través de consolas, del móvil o de redes. Pero lo que no cambia, es que el juego no es un objetivo en sí mismo, sino un medio para alcanzar una meta final, que es siempre un placer o una satisfacción.

Y entonces, ¿cuándo pasa el juego de ser una alternativa más de pasar el tiempo libre, a un problema e incluso a una adicción?

Como hemos visto, la conducta de jugar está relacionada con la búsqueda de sensaciones placenteras. Pero puede convertirse en una conducta problemática, con consecuencias negativas cuando la persona pierde la libertad de decidir. Es decir cuando el juego ya no es un elemento más de ocio sino que se convierte en una prioridad absoluta para la persona, que ya



Foto CC by listas.20minutos.es

no tiene control sobre él. En este momento hablaríamos de una adicción.

La adicción implica consecuencias graves que deterioran, tanto física como psicológicamente a la persona, con impactos muy negativos en sus relaciones familiares, sociales, profesionales, y por supuesto, económicas. Se caracteriza fundamentalmente por el uso compulsivo y continuo, es decir el ansia por la conducta placentera, por las sensaciones que se tiene cuando se juega, pero cuya ausencia son cada vez más insoportables cuando no se dan.

Si bien dentro de las conductas problemáticas en el juego solemos oír hablar del juego patológico o ludopatía, y también de las adicciones a móviles, internet, etc., en la comunidad científica solo hay consenso en contemplar la ludopatía dentro de las adicciones sin sustancia. A todo lo relacionado con los problemas asociados al uso de tecnologías digitales y nuevas aplicaciones (en móviles, redes sociales y video juegos), las podemos considerar conductas excesivas, que, eso sí, pueden ser problemáticas en algunos casos.

Lo que sí es cierto, es que los juegos on line han favorecido enormemente la accesibilidad de quienes apuestan a los mismos. Es frecuente que la persona que comienza a jugar a juegos de azar o apuestas lo haga de forma casual, por probar suerte, con una pequeña cantidad de dinero, e incluso con amigos como actividad social.

Y no es raro ver casas de apuestas on line que, como gancho, ofrecen un dinero para empezar a jugar, lo que hace que sea más atractivo y con mayor probabilidad de generar una adicción.

En una primera fase los premios que se obtienen suponen un potente reforzador, no solo por la parte económica sino que hace que la persona se cree expectativas de su capacidad de acertar y/o ganar, lo que le genera una falsa "ilusión de control". Es en este momento es cuando comienzan a asentarse las pensamientos distorsionados, en los que se magnifican las ganancias y se minimizan las pérdidas.

En una segunda fase se empieza a dedicar más tiempo y esfuerzo a analizar las apuestas, y a incrementar la cantidad que se apuesta para recuperar lo que se va perdiendo. En estos momentos comienza la utilización

del juego como forma de salir de la rutina, de aliviar el malestar, evadirse... Se empiezan a producir deudas y empiezan a aparecer los problemas en otras áreas de la vida por el abandono de las mismas.

En la última fase se invierte todavía más dinero intentando pagar las deudas, que cada vez son mayores, y aumentan aún más los problemas en diferentes áreas, laboral, familiar, social... En ese momento aún hay personas que juegan porque les sigue produciendo placer, por evadirse... Pero en casos en los que hay una mayor adicción, las personas refieren sentirse mal incluso cuando están jugando, y peor aún cuando dejan de hacerlo y se sienten mal por los complicaciones que les acarrea el juego... pero continúan haciéndolo.

La adicción implica consecuencias graves que deterioran, tanto física como psicológicamente a la persona, con impactos muy negativos en sus relaciones familiares, sociales, profesionales, y por supuesto, económicas.

Existen una serie de características del juego on line que suponen factores de riesgo a la hora de que aquél pase de ser una alternativa de ocio a un problema adictivo:

- **La probabilidad de ganar:** A diferencia de otras drogodependencias (que conllevan gastos para adquirir la sustancia) la adicción al juego implica la posibilidad de conseguir dinero: Es decir, existe una recompensa material, que, unida a la falsa percepción de ganancia, hace que el hecho se repita.

- **Destreza personal real o subjetiva:** El hecho de poder ganar y de ganar hace que la persona tenga la percepción de que tiene capacidad para conseguirlo.

- **La inmediatez del refuerzo:** En internet, el refuerzo es inmediatamente seguido al hecho de jugar. Pasa poquísimo tiempo entre la apuesta y el resultado, menor que un bingo o una tragaperras, y a años luz de una lotería o una quiniela, por ejemplo.



Foto CC por Magnojuegos.com

- **La rapidez de las apuestas:** Es posible jugar e incluso aumentar la apuesta en el momento mismo en el que está ocurriendo la actividad (apuestas deportivas, por ejemplo).

- **La disponibilidad y accesibilidad:**

Se puede jugar on line, desde cualquier lugar mientras haya una conexión a internet, bien sea desde móvil, ordenador, con la posibilidad de hacerlo desde el más absoluto anonimato, a cualquier hora del día o de la noche, y sin tener que salir de casa.

Y basta tener una tarjeta de crédito, propia... o de los padres (algunos ya se han encontrado con ese susto).

- **Las estrategias promocionales:** Existen numerosos incentivos económicos para motivar el inicio y el mantenimiento del juego.

Además existen unas **características de personalidad que pueden suponer un factor de riesgo** (aunque no lo sean en sí mismas) a la hora de que se convierta en una **conducta patológica**:

rasgos de psicopatía, baja autoestima, dificultad en la resolución de conflictos, sueños de grandeza y deseos exacerbados de éxito, distorsiones cognitivas (pensamientos distorsionados), rasgos impulsivos de personalidad, distimia (forma leve, pero crónica, de depresión), existencia de otras adicciones, pobreza en las relaciones sociales...

Una parte importante dentro del **tratamiento de la adicción al juego es el trabajo sobre las distorsiones cognitivas**. Además de diferentes técnicas como control de estímulos, prevención de recaídas, etc., que son comunes a otras drogodependencias, en la adicción al juego es importante trabajar las creencias erróneas como son:

- La percepción de control en el azar
- La sobrevaloración de la obtención frecuente de pequeñas ganancias
- La falsa sensación de ganancia cuando se ha acercado al acierto, el "casi gana"

... espacios para el tratamiento como el que ofrece la Fundación Gizakia: Donde se buscará el cambio de esos comportamientos, el poder modificar aquellos aspectos de la persona que sean necesarios para encontrar un ocio saludable en otras actividades.

- La atribución flexible: los éxitos son internos y los fracasos, por causas externas

- La apreciación aumentada de la posibilidad de ganar grandes cantidades de dinero

- La infravaloración subjetiva del gasto de dinero...

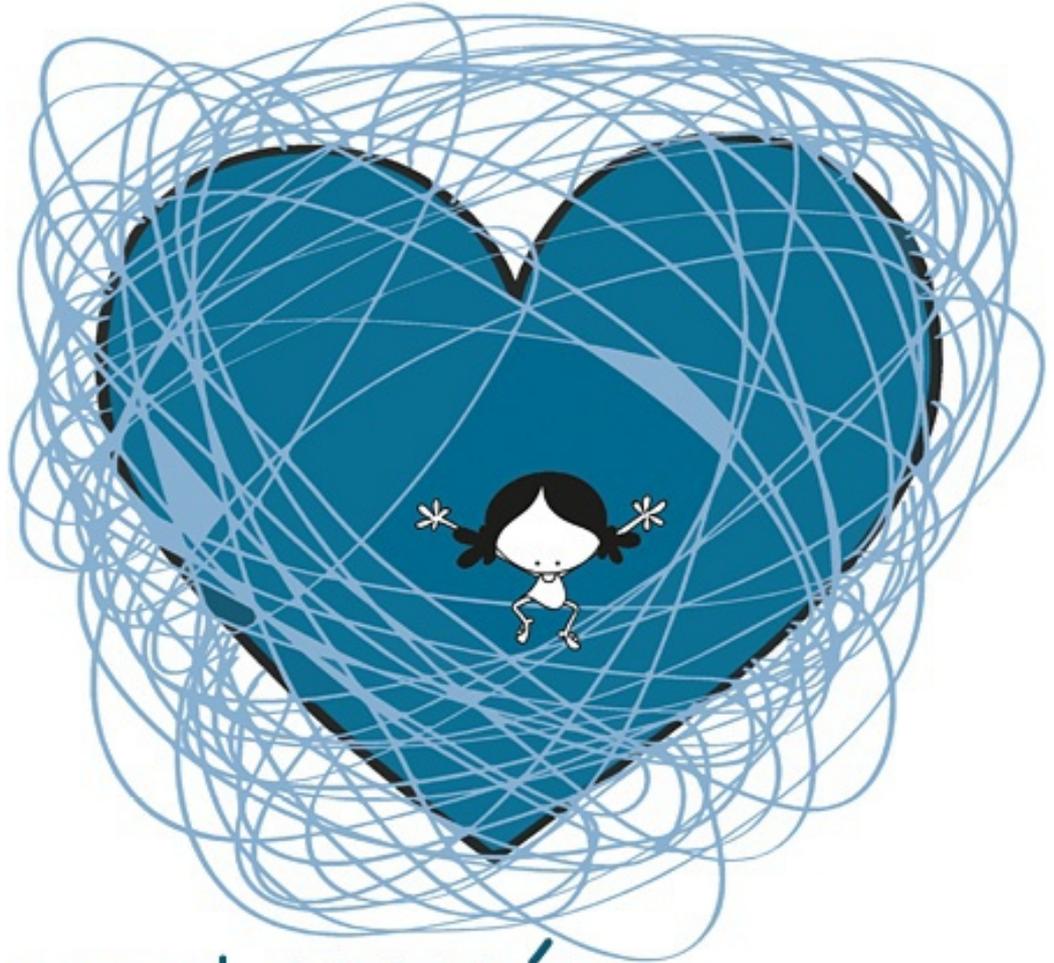
El juego es una conducta placentera, un tipo de ocio que genera entretenimiento y diversión, pero existe una minoría de personas que tienen dificultades para mantenerla como una opción de ocio saludable. A estas personas debemos de prestarles espacios para el tratamiento como el que ofrece la Fundación Gizakia: Donde se buscará el cambio de esos comportamientos, el poder modificar aquellos aspectos de la persona que sean necesarios para encontrar un ocio saludable en otras actividades.

"En Gizakia, llevamos 30 años acompañando procesos de cambio y de inserción"

Gizakia



e
r
t
u
t
i
k



con el corazón
siempre en movimiento
by muxotepotolobat

fundación
Gizakia
fundazioa



30 URTE
AÑOS

Proyecto **Hombre
Gizakia Helburua**

ERRONKA BERRIEI EUSTEN
AFRONTANDO NUEVOS RETOS

Nº 15
Junio 2015
www.gizakia.org

Colabora:



fundación Gizakia fundazioa

