

FSC FUNDACIÓN
SALUD Y
COMUNIDAD

E S P E C I A L

VOLUNTARIADO

2 0 2 4

El valor de las personas

Con el apoyo de:



SUMARIO

03

CARTA DEL PRESIDENTE DE LA
FUNDACIÓN SALUD Y COMUNIDAD (FSC)

04

EL IMPACTO DEL VOLUNTARIADO EN FSC

06

CENTRO DE DÍA DE REINSERCIÓN
"LA CRISÁLIDE"
(Barcelona, Cataluña)

08

SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO A
FAMILIAS CON ALQUILER SOCIAL (SEAFAS)
(Alicante, Comunidad Valenciana)

10

CÍRCULOS DE APOYO Y RESPONSABILIDAD.
CÍRCULOS ESPAÑA
(Madrid, Cataluña y Comunidad Valenciana)

18

CENTRO DE DÍA DE ADICCIONES
(L'Hospitalet de Llobregat, Cataluña)

20

CENTRO DE RECUPERACIÓN INTEGRAL
PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA
«CONSTANZA ALARCÓN»
(Alicante, Comunidad Valenciana)

22

RESIDENCIAS URBANAS DE INSERCIÓN
PARA PERSONAS DEPENDIENTES DE
DROGAS
(Barcelona, Cataluña)

23

RESIDENCIA DE CARBONERAS DE
GUADAZAÓN
(Cuenca, Castilla-La Mancha)

24

RESIDENCIA DE ACOGIDA DE NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES «ELS ESTELS»
(Alicante, Comunidad Valenciana)

25

SERVICIOS CENTRALES DE LA FSC
(Barcelona, Cataluña)

26

CENTRO HOGAR BURGOS PARA NIÑOS,
NIÑAS Y ADOLESCENTES MIGRANTES
(Burgos, Castilla y León)

27

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO
TERAPÉUTICO PARA PERSONAS CON
PROBLEMÁTICAS DE SALUD MENTAL
(Alicante, Comunidad Valenciana)

28

CENTRO DE ACOGIDA E INSERCIÓN PARA
PERSONAS SIN HOGAR (CAI ALICANTE)
(Alicante, Comunidad Valenciana)

29

CENTRO INTEGRAL PARA PERSONAS
MAYORES (CIM)
(Altea, Comunidad Valenciana)

30

SERVICIO DE ATENCIÓN PERSONALIZADA
A DESEMPLEADOS DE LARGA DURACIÓN
(Murcia, Región de Murcia)

31

¿QUIERES COLABORAR CON LA FSC?



El valor de las personas

Quiero dirigirme a cada uno de vosotros y vosotras con un profundo agradecimiento y admiración por la extraordinaria labor que realizáis día a día. La Fundación Salud y Comunidad tiene la gran suerte de contar con personas como vosotros/as, generosas y comprometidas, que dedicáis vuestro tiempo y energía en favor de los demás.

A lo largo de este tiempo, hemos sido testigos de vuestra entrega en múltiples proyectos y programas, abarcando desde la reinserción social hasta el apoyo emocional y práctico a personas en situaciones de vulnerabilidad. Por ejemplo, acompañado a personas en su proceso de reinserción y construido redes de apoyo que marcan una diferencia real en sus vidas. Experiencias que reflejan el gran impacto que el voluntariado tiene en nuestra sociedad.

El compromiso de todas las personas voluntarias hace posible que las actividades organizadas en los diferentes centros se conviertan en una experiencia comunitaria única.

Gracias a vuestro apoyo y entusiasmo, las personas beneficiarias encuentran un espacio de expresión, integración y superación personal. Es por ello que los centros y proyectos donde participan personas voluntarias son un ejemplo de cómo la colaboración y el afecto transforman, no solo a las personas beneficiarias, sino también a toda la comunidad.

Desde quienes colaboran a través de diversas actividades para la promoción de la salud, arteterapia, etc., facilitando una vía de expresión y autoconocimiento para personas en recuperación, pasando por quienes acompañan a personas mayores, niños, niñas y adolescentes, fortaleciendo el tejido social intergeneracional, hasta quienes dedicáis vuestro tiempo contribuyendo a la creación de actitudes solidarias. Todos/as sois un pilar fundamental en la labor de FSC.

Quiero destacar también el agradecimiento que expresan quienes han tenido la oportunidad de trabajar y compartir con vosotros/as. Vuestra calidad humana e implicación se reflejan en cada tarea, en cada escucha activa, en cada sonrisa compartida.

Gracias a vuestra dedicación, muchas personas han hallado el apoyo y la fuerza necesarios para seguir adelante.

En nombre de la Fundación Salud y Comunidad, reitero mi sincero agradecimiento. Vosotros/as sois el corazón de nuestra labor, y nos sentimos profundamente orgullosos de contar con vuestra colaboración.

Francisco González Sedeño, Presidente de la FSC

El impacto del voluntariado en FSC

La valiosa contribución de más de 550 personas voluntarias de la FSC en 2024

Desde la Fundación Salud y Comunidad (FSC), uno año más queremos reconocer y agradecer, a través de la presente publicación, la labor realizada por el voluntariado de nuestra entidad en los diferentes centros y proyectos gestionados en más de diez comunidades autónomas, incluyendo la Comunidad Valenciana, Cataluña, Baleares, País Vasco, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, La Rioja, Madrid y la Región de Murcia, entre otras.

La mayor parte de las personas voluntarias en la FSC desarrollan actividades en contacto directo con la población beneficiaria de los diferentes programas de la fundación. Con ello, se ha aumentado el impacto a nivel público de la intervención social del voluntariado y de las actividades de sensibilización en torno a diversas problemáticas en el ámbito de la prevención de las adicciones y atención a las drogodependencias; la inserción social y laboral; intervención penitenciaria; salud mental; atención a las personas mayores; la protección a la infancia y adolescencia, así como la atención a las mujeres y la violencia machista.



El programa de **Impulso, Promoción, Selección y Capacitación del Voluntariado (IMVOL)** de la Fundación Salud y Comunidad viene desarrollándose desde hace más de 30 años, gracias al apoyo de diversas convocatorias de subvenciones de la Administración Pública (estatal y autonómica).

Este año ha contado con el apoyo del **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**, con cargo a la asignación tributaria de 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) y las subvenciones para la financiación de proyectos y actividades de promoción y fomento del voluntariado de la **Vicepresidencia y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda de la Generalitat Valenciana**.

Destacar que durante este último año 2024 han colaborado en la fundación alrededor de 550 personas voluntarias, la mayoría de ellas en acciones de voluntariado, en contacto directo con las personas beneficiarias de los servicios y proyectos, con la finalidad de beneficiar a colectivos vulnerables o en situación o riesgo de exclusión social.

Por ello, con motivo del Día Internacional del Voluntariado, que se celebra cada 5 de diciembre, compartimos en las siguientes páginas las experiencias de algunas de ellas que han sido entrevistadas por el **Departamento de Comunicación de FSC** durante este año.

Con el apoyo de:





El valor de las personas



HISTORIAS DE NUESTRO VOLUNTARIADO

FSC FUNDACIÓN SALUD Y COMUNIDAD



Fortaleciendo comunidades

Tejiendo solidaridad



“Por primera vez, la actividad de Sant Jordi se ha trabajado como un proyecto comunitario del Centro de Día de Reinserción ‘La Crisàlde’ de FSC”

Parada de “La Crisàlde” en motivo de la festividad de Sant Jordi, una de las celebraciones más emblemáticas de Cataluña.

El pasado 23 de abril, las calles de Barcelona se volvieron a vestir de gala y la cultura, el amor y la alegría lograron unir a muchas personas, algunas llegadas de fuera de Barcelona, en una celebración tan arraigada como es Sant Jordi que, además, es el día grande de “La Crisàlde”, servicio gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC) en Barcelona

Un año más, recibimos la visita de personas conocidas, compañeros/as de FSC, personas exusuarias, familiares o amigos/as, y de otras que paseaban por la calle y que se acercaron a observar, admirar y comprar algunos de los productos que, con tanto mimo y cariño, han estado preparando durante semanas y meses las personas usuarias del servicio.

Después de dos años en los que la Diada había coincidido en fin de semana, con la afluencia de personas que esto conlleva, este año lo celebramos en un día laborable. Esto implicó que las visitas a nuestra parada, estuvieran de acuerdo a los horarios de trabajo, jornada escolar y otras actividades que se realizan en el día a día, lo cual no impidió que, como cada año, reuniéramos a un número importante de personas alrededor de la parada que pusimos en la Avda. Diagonal esquina con la calle Casanova, en Barcelona.

Con carpa nueva y una parada llena de piezas realizadas con mucho cariño y de personas muy ilusionadas, recibimos muchas visitas durante todo el día. Según nos explica Sandra Gasca, coordinadora del servicio, “este año, Sant Jordi se ha convertido en uno de los proyectos especiales del centro.

El pasado mes de octubre, se propuso a las personas usuarias del servicio trabajar la actividad de Sant Jordi como un proyecto propio comunitario, lo cual tuvo buena aceptación, y nos pusimos manos a la obra”.

En este sentido, se creó una comisión integrada por 4 personas (una del equipo profesional y 3 personas usuarias) que decidieron qué trabajos se iban a llevar a cabo, qué materiales se iban a necesitar, la temporalidad de cada tarea, así como cuántas personas harían falta para cada tarea. Posteriormente, se hizo extensivo a todo el grupo y se empezó a trabajar.

“Cada martes por la mañana, había un espacio de 2 horas dedicado al proyecto de Sant Jordi, de forma que se iba avanzando y preparando con tiempo e implicando a todas las personas usuarias del centro. Además, desde la actividad de arteterapia, se propuso participar creando sellos de rosas, que después se utilizarían para estamparlas encima de un texto escrito por ellos/as mismos sobre lo que representa la Diada de Sant Jordi. Seguidamente, las estampaciones se pegaron en madera para crear anillos y llaveros que después se protegieron con una resina para darle un acabado perfecto. El resultado es que, por

primera vez, la actividad de Sant Jordi se ha trabajado como un proyecto comunitario, con mucha antelación e implicando a todas las personas que conforman el servicio”, señala Sandra Gasca.

Asimismo, cabe destacar durante este día la labor de Rafa, un veterano voluntario del servicio que participa de forma incondicional en todas las actividades del Centro de Día de Reinserción “La Crisàlde”.

Sant Jordi siempre es un día especial, si bien “cuando todas las personas que formamos el recurso, ya sea usuarias o trabajadoras, ponemos nuestra energía e ilusión en un proyecto común, las cosas no pueden ir mejor. Salió el sol, la gente se animó a pasear por las calles de Barcelona y recibimos muchos halagos y visitas de personas con las que siempre es un placer reencontrarnos.

Continuaremos poniendo nuestro empeño en este proyecto, mientras sigamos teniendo la sensación de que genera bienestar en las personas usuarias, algo muy importante para el servicio. Además, en breve, empezaremos a trabajar en la actividad de Sant Jordi del año que viene”, añade la coordinadora del centro.

“Con mi labor de voluntariado, he tenido la oportunidad de conocer la globalidad de la problemática adictiva, tanto de los usuarios, como de sus respectivas familias”



Joan Salas es voluntario del Centro de Día "La Crisàlide"

Me llamo Joan Salas, he nacido en Barcelona y tengo 68 años, actualmente estoy de voluntario en el Centro de Día "La Crisàlide" de la Fundación Salud y Comunidad (FSC), desde hace dos años.

Aunque tengo la formación de asistente social, nunca he ejercido esta profesión. Seguramente, de ahí nace mi interés, una vez jubilado, de participar en las tareas sociales.

En la Fundación Salud y Comunidad he realizado diferentes colaboraciones en diversos centros, como en el piso terapéutico COSMOS, en el Centro de Día de Hospitalet con el grupo del Servicio Penitenciario, y unas sesiones informativas sobre los procesos adictivos a los familiares de los internos de la Comunidad Terapéutica "Can Coll". Por tanto, con mi labor de voluntariado, he tenido la oportunidad de conocer la globalidad de la problemática adictiva, tanto de las personas usuarias, como de sus respectivas familias. Sin embargo, el

aspecto que me ha dado la posibilidad a ser voluntario, ha sido mi experiencia de 40 años como practicante de yoga y de meditación.

Actualmente, llevo a cabo la actividad CUERPO Y MENTE, que consiste en un programa de aprendizaje progresivo de técnicas de relajación, basadas en los conocimientos milenarios de la ciencia del yoga, con el objetivo de ir reduciendo el malestar producido por la ansiedad, la angustia y el estrés asociado a la abstinencia adictiva, obteniendo así los beneficios físicos, psicológicos y emocionales que se derivan de una vida más serena y plena.

En las sesiones se practican diferentes modalidades de respiraciones profundas, de estiramientos musculares, éstos siempre adecuados a las habilidades físicas personales, con el fin de ir aumentando la capacidad vital de los pulmones y la elasticidad y fortaleza de los músculos, al tiempo que se practican técnicas sencillas de concentración, paso previo a

una meditación de calidad, que posteriormente servirán de base para afrontar con mayor reflexión y pausa las tensiones cotidianas.

A nivel personal, ha supuesto un enriquecimiento poder socializar con los usuarios y establecer un feedback de experiencias vivenciales que surge espontáneamente.

No quiero despedirme, sin expresar mi reconocimiento a la profesionalidad del personal de "La Crisàlide", empezando por Sandra, siguiendo con Eva, Ana, y acabando con Claudia, que han sido capaces de conseguir un clima acogedor de trabajo en el centro, donde me encuentro supercomodísimo y muy valorado.

Y, por último, quiero animar a las personas a que dispongan de tiempo y tengan alguna aportación para mejorar la vida de los demás, lo hagan, siempre recibirán más de lo que darán.



Equipo del proyecto SEAFAS en Alicante

“El trabajo que ha realizado el equipo de SEAFAS en Alicante hasta el momento ha sido de gran calidad”

Hemos querido conocer a Ana Oliver para que nos explique su experiencia laboral y como voluntaria de la Fundación Salud y Comunidad (FSC). Ana es trabajadora social y lleva más de 25 años desarrollando su labor profesional en entidades del Tercer Sector. Actualmente, es voluntaria de los Programas de Mejora de la Economía Doméstica (PMED) y Acompañamiento para el Ejercicio de los Derechos Energéticos (AEDÉs), que son complementarios al Servicio de Acompañamiento a Familias con Alquiler Social (SEAFAS) que FSC lleva a cabo en Alicante. Esta labor la lleva realizando desde el pasado 4 de octubre, si bien con anterioridad, formó parte del equipo profesional del proyecto Desde Casa Pilotem CV (itinerarios de inclusión para personas en situación de exclusión residencial).

– Ana, en tu caso se da la circunstancia de que has trabajado en la Fundación Salud y Comunidad, antes de pasar a ser voluntaria, ¿verdad?

Sí, como trabajadora social.

– ¿Cómo surgió la posibilidad de trabajar en FSC y en qué momento profesional te encontrabas?

Se dio en un momento en el que necesitaba un cambio laboral. Una amiga que trabaja en FSC me dijo que en la entidad estaban buscando una trabajadora social

para un proyecto y no me lo pensé dos veces. Aun siendo consciente de que el trabajo era solo para 6 meses, me presenté como candidata a esta oferta laboral porque tenía la certeza de que FSC es una entidad en la que se trabaja bien y que cuenta con un buen equipo de profesionales, y así fue. Además, el proyecto me pareció muy interesante y motivador.

– Remontándonos a los inicios de tu desempeño profesional, ¿cómo fue la experiencia de incorporación al proyecto?

Lo más destacable es que el programa ya había comenzado unos meses atrás y, dado que los plazos de ejecución eran cortos, tuve que ponerme rápidamente al día, tanto en lo referente al programa, al perfil de las personas participantes y al funcionamiento de la entidad, lo cual durante las dos primeras semanas de trabajo fue realmente abrumador.

Sin embargo, tuve la suerte de trabajar con un equipo profesional maravilloso, en el que rápidamente encontré el apoyo de mis compañeros/as, y en especial, el

de la coordinadora del proyecto, lo cual me facilitó mucho coger el ritmo y sentirme totalmente integrada.

– Después de esos inicios, ¿cómo fue transcurriendo tu actividad laboral?, ¿qué destacarías?

Considero que el trabajo que ha realizado el equipo de SEAFAS en Alicante hasta el momento ha sido de gran calidad. Algún error habremos cometido... Por supuesto, que no somos perfectas, pero trabajar con calidad también es eso, detectar los fallos y tomar las medidas para subsanarlos y que no se repitan.

Sobre todo, creo que lo mejor que hemos hecho durante este tiempo, ha sido facilitar a las personas que han participado en nuestro proyecto las herramientas necesarias para que dejen de necesitar nuestro apoyo.

– Tras tu experiencia laboral, decidiste continuar vinculada a la entidad como voluntaria. ¿Qué te hizo decantarte por ello?

(Ríe) Creo que los 6 meses del proyecto me supo a poco... Bueno, al margen ello, quería seguir trabajando y aprendiendo sobre exclusión residencial y me pareció que esta podía ser la forma de seguir vinculada a la fundación.

Además, en todos los años que llevo de profesión, nunca había realizado un trabajo así y me pareció una buena opción seguir tratando de facilitar la mejora económica y la inclusión social de las familias a la que se dirige el proyecto, a través del voluntariado. Algo que también me ha encantado.

– Haciendo una comparativa entre en el trabajo en FSC y tu actividad como voluntaria, ¿qué destacarías?

En el caso del trabajo, valoro muchas cosas, la calidad del trabajo es impecable. También la calidad profesional y humana del equipo, que es maravillosa, pero si algo me sorprendió gratamente, son los medios que la entidad te ofrece para poder desarrollar el trabajo,

valoró el hecho de disponer de un teléfono, equipos y programas informáticos, instalaciones y un puesto de trabajo con todas las medidas de prevención de riesgos laborales, soporte informático accesible y rápido, etc.

Pueden parecer cosas normales, si bien desde mi experiencia de más de 25 años trabajando en entidades del Tercer Sector, esto no se da en todos los sitios. También, quiero destacar algo que para mí es muy importante, y es el equilibrio que hay entre la autonomía que se le da al profesional para desarrollar los proyectos y el acompañamiento, seguimiento y supervisión constante que se realiza por parte de la coordinación/dirección, lo que permite poder ir tomando decisiones de forma rápida y ágil.

En cuanto al voluntariado, destaco el hecho de tener la oportunidad de seguir aprendiendo cosas nuevas y, al mismo tiempo, poder aportar mi experiencia personal y profesional desde una perspectiva diferente. También, aprecio mucho cómo se cuida al voluntariado. Me cuidan y miman mucho, la verdad.

– Para finalizar la entrevista, ¿quieres destacar alguna otra cosa?

Sí, decir que hasta ahora ha habido muchos momentos inolvidables, si bien, sin lugar a dudas, el más bonito y emotivo de todos fue cuando un participante del proyecto, que presentaba un alto grado de dificultad para su inserción, nos mandó una nota de voz, dándonos las gracias por haberle ayudado a encontrar un trabajo y para decirnos lo feliz que se sentía. Son esos momentos que se te quedan grabados en la mente para siempre...

Podría decir también que hasta el fin del proyecto fue bonito, ya que los y las participantes se presentaron por sorpresa en la oficina y nos trajeron unas tarjetas escritas por cada uno de ellos y una foto de todo el grupo de recuerdo. Fue un regalo asombroso, como el trabajo que hace FSC en Alicante.



Ana Oliver (Alicante, 2024)

“ Ana destaca la importancia de facilitar herramientas a los participantes del proyecto para valorar el equilibrio entre autonomía y el acompañamiento profesional que la entidad ofrece.

La labor del voluntariado, reconocida en el II Encuentro Anual del Voluntariado de Círculos España en Madrid

Recientemente, se ha celebrado el II Encuentro Anual del Voluntariado de Círculos de Apoyo y Responsabilidad. Círculos España en el espacio CaixaForum de Madrid, organizado por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior, con la colaboración de CaixaBank. Círculos España es un proyecto de prevención gestionado por la Fundación Salud y Comunidad (FSC), supervisado por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. El programa ofrece un marco de apoyo y supervisión a personas que han cometido delitos sexuales, considerados “perfiles de alto riesgo”.

El encuentro, que tuvo como lema “Tú también eres prevención”, destacó por su significativa contribución a la reinserción social y la prevención de la delincuencia sexual en España, poniendo en valor la aportación crucial del voluntariado en este programa.

El proyecto Círculos España se desarrolla en Madrid, Valencia y Alicante, y se centra en la premisa de «No más víctimas», tratando de prevenir la reincidencia y facilitar la integración social de las personas que han cometido delitos sexuales, considerados “perfiles de alto riesgo”. Las personas voluntarias, a lo largo de su participación en el proyecto, cuentan con espacios de soporte y supervisión continuos, así como jornadas de formación específicas.

El programa está subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF, la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior y el apoyo de la Fundación “la Caixa”.

Un aspecto fundamental del

encuentro fue el análisis de un caso práctico realizado por voluntariado y profesionales de la Fundación Salud y Comunidad y la Asociación H-Amikeco (entidad que también gestiona Círculos de Apoyo y Responsabilidad en Madrid). Esta actividad permitió poner en común diferentes perspectivas y estrategias para enfrentar los desafíos del programa. Las personas voluntarias desempeñaron un papel activo en este ejercicio, demostrando su compromiso y habilidad para contribuir significativamente al proyecto.

Por otra parte, entre los ponentes, fue significativa la participación de Laura Negredo, subdirectora General Adjunta de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior que subrayó “la importancia de conocerse y aprender entre los miembros del programa”.

Asimismo, Guadalupe Rivera, subdirectora General de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas, explicó la relevancia



de Círculos de Apoyo y Responsabilidad, y puso en valor el apoyo social, "vital para los internos en semilibertad".

Finalmente, Andrés Sotoca, Comandante Jefe de la Sección de Análisis del Comportamiento Delictivo, aportó un análisis detallado del perfil del consumidor de imágenes de material de explotación sexual infantil (MESI).

El II Encuentro Anual del Voluntariado de Círculos España fue un espacio de gran interés para el intercambio de experiencias y reflexiones sobre el impacto del proyecto, destacando la participación entusiasta y el

nivel de compromiso de todas las personas asistentes. En este sentido, se habló de la importancia de la colaboración comunitaria en la lucha contra la delincuencia sexual y la reinserción social.

Además, el evento sirvió para fortalecer la red de voluntariado de Círculos España y para visibilizar la magnitud del proyecto, así como la implicación de todos los agentes involucrados en su buen desarrollo. La labor del voluntariado, esencial para el éxito del programa, fue celebrada y reconocida, enfatizando su papel indispensable en la prevención y el apoyo a las personas participantes del programa.

“ El II Encuentro Anual de Círculos España en CaixaForum Madrid destacó el papel esencial del voluntariado en la prevención de delitos sexuales y la reinserción social, bajo el lema “Tú también eres prevención”.

Una de las actividades del II Encuentro de Voluntariado de Círculos España



“Como voluntario de la Fundación Salud y Comunidad, me satisface que se favorezca el apoyo en la integración social de la persona exreclusa”

Sergio Zamorano es voluntario del programa Círculos de Apoyo y Responsabilidad. Círculos España en Valencia. El proyecto está subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF, la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior (entidad que, junto a la Fundación Salud y Comunidad, supervisa el proyecto) y el apoyo de la Fundación “la Caixa”.



Sergio es Licenciado en Psicología y cuenta con Máster en Mediación y gestión de conflictos

Sergio es Licenciado en Psicología y cuenta con un Máster en Mediación y gestión de conflictos, lo cual le permite desarrollar sus funciones de voluntario donde aporta escucha activa, opiniones y sugerencias de alternativas de integración social a una persona que ha cometido un delito sexual, con el fin de prevenir recaídas y generar una red de apoyo.

– ¿Por qué decidiste hacer voluntariado en este proyecto?

Porque creo en la justicia restaurativa, en humanizar a las personas que han cometido un delito y brindarles el apoyo necesario.

Además de que siempre me he mostrado interesado por el voluntariado. Con anterioridad, realicé otras tareas que me resultaron satisfactorias. En concreto, participé como dinamizador de círculos restaurativos en otra entidad. También hice tareas de voluntariado con personas mayores y personas con discapacidad intelectual.

– ¿Cuánto tiempo llevas realizando este voluntariado?

Algo más de 1 año.

– ¿En qué consiste tu tarea como voluntario?

En acompañar en la gestión de redes de apoyo para la integración social de la persona que ha cometido un delito sexual y brindarle la ayuda necesaria para evitar una posible recaída.

– ¿Cuánto tiempo le sueles dedicar a este voluntariado?

Al principio, le dedicaba unas 8 horas al mes. Posteriormente, de acuerdo a las necesidades que se fueron presentando en el proyecto, 4 horas.

En los últimos meses, le he dedicado 2 horas.

– ¿Qué te aporta esta experiencia de voluntariado?

Sensibilidad respecto a las necesidades de la persona que ha cometido el delito y satisfacción de contribuir socialmente a la prevención de un nuevo delito.

Además, de aprendizaje en el ámbito de delitos sexuales, en el que no había profundizado hasta el momento.

– ¿Qué beneficios consideras que aporta tu labor de voluntariado a las personas usuarias del servicio?

En la línea de lo comentado, con la labor del voluntariado, se favorece el apoyo en la integración social de la persona exreclusa y se previene la recaída en el delito. Esto es muy beneficioso para esta persona.

– ¿Cómo es el ambiente de colaboración con los/as profesionales de la entidad que te ayudan a desempeñar esta labor de voluntariado?

Son profesionales comprometidos con la causa. Además, la coordinadora del proyecto ha sabido gestionar de manera adecuada la dinámica del grupo y ha estado al tanto del equipo de voluntariado, al igual que de la persona que ha cometido el delito.

– ¿Cómo valoras la respuesta que está dando el grupo de voluntariado a las actividades propuestas?

Desde mi punto de vista, la experiencia es buena. El grupo de voluntarios/as ha sabido responder de manera adecuada a las actividades propuestas y el ambiente de colaboración entre nosotros/as ha sido de cordialidad.

– ¿Cuál ha sido el mejor momento que has vivido como voluntario o con qué recuerdo te quedas de tu experiencia de voluntariado?

Sin duda, por el momento, me quedo con los avances que la persona ha tenido, en cuanto a la gestión de sus redes de apoyo y de sus propias emociones. Para mí ha sido satisfactorio ver que poco a poco ha sido y es capaz de generar sus propias interacciones sociales.

Recuerdo también su ilusión por acudir a un evento social y cultural, al que le acompañamos. Lo disfrutó mucho. Para el grupo de voluntariado fue bonito porque este evento le ofreció la posibilidad de conocer a otras personas, lo cual fue positivo.

– ¿Te gustaría aprovechar esta entrevista para hacer algún otro comentario?

Sí, me gustaría añadir que querría seguir participando en proyectos de justicia restaurativa como este o en otros que pueda poner en marcha la Fundación Salud y Comunidad.

“Es muy gratificante dedicar una parte del tiempo para que tus aportaciones y vivencias le sirvan a otra persona como apoyo”

María José Rodríguez es Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y cuenta con experiencia laboral en una residencia, en la que se ofrece atención a personas con trastornos mentales grave y crónicos. Es voluntaria del proyecto Círculos de Apoyo y Responsabilidad. Círculos España.



María José es voluntaria desde 2023 en la Comunidad de Madrid

El programa se lleva a cabo en la Comunidad Autónoma de Madrid, así como en Valencia y Alicante, subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF, la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior (entidad que, junto a FSC, supervisa el proyecto) y el apoyo de la Fundación “la Caixa”.

– ¿Desde cuándo y dónde realizas este voluntariado?

Desde diciembre del pasado año, 2023. La actividad como voluntaria la llevo a cabo en Madrid, concretamente en el local que tiene alquilado la Fundación Salud y Comunidad.

– ¿Qué es lo que te gustó de este proyecto para hacerte voluntaria?

Me pareció muy interesante poder contribuir al acompañamiento y reinserción social de una persona que ha cometido un delito sexual, en su periodo previo a la libertad definitiva, le denominamos Miembro Central (MC).

– ¿En qué consiste tu tarea como voluntaria?

En la asistencia a las reuniones semanales, con una dedicación de unas dos horas, con los demás voluntarios/as, la coordinadora y el MC. En estas

reuniones, nos hemos ido presentando y conociendo, nos han permitido saber sobre la vida del MC, y hemos ido cumplimentando con él el plan de actividades. Con ello, se ha ido reforzando su confianza en nosotras para que nos hable del delito que ha cometido.

Por otra parte, cada semana una voluntaria realiza el acta de la reunión.

– ¿En qué momento os encontráis ahora?

Todavía no hemos llegado a ese momento en el que nos hable del delito.

– ¿Cómo valoras la experiencia como voluntaria?

Desde el momento de la formación, me sentí muy a gusto, por el dinamismo, la riqueza de la información y el interés por formarnos. También, he participado en alguna otra formación y en algún evento. Siempre han sido muy interesantes.

En general, la experiencia me está resultando muy enriquecedora. Por una parte, la relación con el resto de voluntarias está siendo buena, somos muy distintas en edades y formas de ver la vida, y es un gusto conocer el punto de vista de personas

tan diferentes que estamos compartiendo esta actividad en común.

Por otra parte, y en relación con el MC, es muy satisfactorio ir viendo como el vínculo con el círculo es cada vez mayor y que podamos aportarle herramientas en su nueva etapa.

En mi caso, ante cualquier cuestión de la que le estemos hablando, me permite mostrarle, como el resto de voluntarias, mi opinión al respecto, aunque sea distinta de la que él tiene. Es satisfactorio porque nos ha demostrado cómo las ha tenido en cuenta y que, incluso, le ha hecho cambiar la suya.

Asimismo, señalar que la coordinadora del Círculo es estupenda, muy cercana y está muy bien preparada, hace un gran trabajo con el MC y nos ha mantenido siempre informadas de sus conversaciones y avances con él. Además, nos ha ido orientando en los objetivos a lograr en las reuniones.

Siempre he salido muy satisfecha de lo que vamos consiguiendo en todas las reuniones a las que he asistido, de modo que estoy deseando que llegue la siguiente para ver cómo vamos avanzando con el MC. Lo que más me gratifica es el ambiente de confianza y el vínculo que estamos logrando con esta persona.

– ¿Qué les dirías a las personas que estén planteándose hacerse voluntarias de este proyecto?

Fundamentalmente, que las animo a participar en este tipo de voluntariado. Es muy gratificante dedicar una parte del tiempo para que tus aportaciones y vivencias le sirvan a otra persona como apoyo, en cualquiera de las gestiones que necesite en su vida, así como ayudarle en sus habilidades sociales para que su reinserción sea favorable y se pueda conseguir el lema del Programa Círculos España, “No más víctimas”.

“El voluntariado me ayuda a vencer prejuicios y desarrollar habilidades como la responsabilidad, el trabajo en equipo, la empatía o la escucha activa”

Andreea Monica Cara Tirim, criminóloga, es voluntaria de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) desde hace más de un año. Concretamente, en el proyecto Círculos de Apoyo y Responsabilidad. Círculos España.



Una de las actividades del proyecto Círculos de Apoyo y Responsabilidad

El proyecto Círculos de Apoyo y Responsabilidad. Círculos España se lleva a cabo en la Comunidad Autónoma de Madrid, así como en Valencia y Alicante, subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF, la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior (entidad que, junto a FSC, supervisa el proyecto) y el apoyo de la Fundación “la Caixa”.

Esta entrevista nos permite conocer mejor la labor que realiza como voluntaria de este proyecto en Valencia.

– ¿Por qué decidiste hacer voluntariado en el proyecto Círculos de Apoyo y Responsabilidad?

Estaba en búsqueda de alguna oferta de voluntariado, ya había colaborado en otras entidades y quería algo distinto y nuevo. Accedí a la página web www.hacesfalta.org y vi un anuncio relacionado con este voluntariado. Me llamó mucho la atención porque me pareció que tenía mucha relación con mis estudios y decidí inscribirme.

– ¿Cuánto tiempo llevas realizando este voluntariado?

Soy voluntaria desde que empezó el primer Círculo en Valencia. De hecho, al que pertenezco, es el primero que se creó. Me parece recordar que llevamos poco más de 1 año, desde abril de 2023.

– Nos gustaría que nos explicaras tus tareas como voluntaria, en el contexto del trabajo que se lleva a cabo en este proyecto.

Sí. El Círculo está formado por 6 voluntarios, todos/as nos ocupamos de ser un Círculo de apoyo social del miembro central (MC). Nuestras tareas son varias. En primer lugar, junto con el MC, identificamos los factores de riesgo que para el mismo podrían suponer una recaída y establecimos ese Círculo, en el que el MC se sintiera cómodo, apoyado y hubiera confianza para que el desarrollo del voluntariado pudiera llevarse a cabo de manera satisfactoria

Seguidamente, establecimos un plan.

Nos dimos cuenta de que su mayor factor de riesgo era y es pasar tiempo a solas y aburrirse. Así que, gran parte de nuestra labor se ha basado en buscar actividades, en las cuales el MC pudiera tener cierto interés en realizar y, a la vez, que pudiera socializar con otras personas. La socialización viene determinada por otro de sus factores de riesgo, le cuesta conocer a personas y

mantener relaciones afectivas, tanto a nivel de pareja como amistades.

Otro de los objetivos ha sido, además de que estableciera nuevos vínculos y perdiera el miedo a socializar, fortalecer aquellos vínculos con los que ya cuenta. Por ejemplo, su familia y sus amistades.

En caso de que se encuentre ante una situación de riesgo, tanto el MC como los demás voluntarios/as, disponemos de un teléfono móvil con números facilitados desde la propia fundación, para que este pueda contactarnos y, así, evitar que se de esa situación.

- ¿Cuánto tiempo le sueles dedicar a este voluntariado?

Para empezar, antes incluso de conocer a nuestro MC y de establecerse el Círculo, tuvimos que realizar una formación durante todo un fin de semana. Fue una formación intensiva, pero muy interesante y de provecho.

Una vez determinado el Círculo, teníamos que dedicar tiempo todas las semanas. Al cabo de unos meses, una vez que el MC había establecido un vínculo con todos los voluntarios/as, ya no hacía falta que en todas las reuniones acudiésemos todos/as, aunque siempre debían estar presentes al menos 2 de los voluntarios/as en las salidas culturales y de ocio. Por tanto, el tiempo dedicado fue disminuyendo a una vez cada dos o tres semanas, según nuestra disponibilidad.

- ¿En qué fase del proyecto os encontráis actualmente?

Actualmente, ya estamos en la última fase, en la que solo tenemos una reunión mensual con el MC. No obstante, seguimos manteniendo contacto con él a través del móvil.

- ¿Qué te aporta esta experiencia de voluntariado?

Me aporta mucho. A nivel personal, me ayuda a vencer prejuicios, desarrollar habilidades como la responsabilidad, el trabajo en equipo, la empatía o la escucha activa. También, el intercambio de ideas entre los voluntarios/as hace que veamos diferentes puntos de vista que tal vez antes uno/a no se había planteado.

Por otro lado, la satisfacción, el ver los avances del usuario y saber que tu labor aporta algún beneficio a la comunidad.

- En este sentido, concretamente, ¿qué beneficios consideras que le aporta al usuario tu labor de voluntariado?

Creo que, de esta manera, al crear un vínculo, en general con todos los voluntarios/as, y adquirir un compromiso con el proyecto, disminuye su probabilidad de reincidencia, lo cual también es de ayuda a la sociedad para prevenir que se comenten nuevos delitos contra la libertad sexual.

También creo que el hecho de conseguir que el MC desarrolle nuevas habilidades sociales, hará que pueda establecer vínculos sociales reales y sanos.

- ¿Cómo es el ambiente de colaboración con los/as profesionales de la entidad que te ayudan a desempeñar esta labor de voluntariado?

Personalmente, estoy muy agradecida con todos los profesionales de la entidad, tanto por el trato como por la formación recibida, siempre han estado atentos a nosotros/as. Principalmente, tengo que destacar el trato recibido de mi coordinadora, siempre está pendiente de nosotros/as, de saber cómo estamos y, si hay alguna preocupación que nos ronda por la cabeza, poder hablarlo con ella de forma abierta, para que nos pueda ayudar en lo que pueda.

- ¿Cuál ha sido el mejor momento que has vivido como voluntaria o con qué recuerdo te quedas de tu experiencia de voluntariado hasta el momento?

Sinceramente, ha habido varios momentos, desde los inicios del voluntariado. Destacaré la formación que recibimos. Fue un fin de semana intenso, pero muy enriquecedor y, además, algo que como graduada en Criminología no había hecho y siempre había tenido mucho interés, que fue en visitar una cárcel. Visitamos el módulo del Centro de Inserción Social (CIS) y, además, pudimos conocer al director de dicho módulo e intercambiar pareceres y aprender sobre los programas dirigidos a delincuentes sexuales.

También, quiero destacar que ha habido momentos de frustración durante el proyecto porque no veíamos avances o nos costaba hacer el que el MC encontrara actividades a las que pudiera ajustarse o que le despertaran interés, percibíamos su desinterés y muchas veces lo veíamos apagado... Actualmente, en las últimas reuniones, hemos notado

un cambio en él, se le ve contento y feliz y ha desarrollado habilidades sociales, las cuales nos ha contado con mucha ilusión. Por ejemplo, cómo las ha ido poniendo en práctica con sus familiares y eso ha generado en nosotros/as una satisfacción por el trabajo bien hecho, saber que nuestro esfuerzo ha dado sus frutos.

- ¿Te gustaría aprovechar esta entrevista para hacer algún otro comentario?

Sí, añadiría que me parece un proyecto con una labor social muy importante. En este sentido, me gustaría animar a posibles personas interesadas porque creo que la gente no se anima. Al respecto, quiero decir que no se trata de un voluntariado al uso, donde una persona acude una vez a la semana o al mes. Se trata de un proyecto que, una vez que empieza, sabes cuándo acabará y en el que puedes ir viendo los avances logrados. Esto es muy satisfactorio, además de que, a nivel personal, también creo que es enriquecedor, e incluso, dependiendo de tu formación, como es mi caso, es un aprendizaje.

Creo que a las personas les echa para atrás tratar con estos usuarios/as porque consideran que, después de cometer un delito, no merecen ser ayudados, pero creo que no ven el fondo de esta labor. Es verdad que ayuda al usuario, lo cual es importante, porque si no hay resocialización, existe más probabilidad de que una determinada persona vuelva a reincidir, pero, además, creo que se pierde de vista que esto también hace que se eviten nuevas víctimas.



Valora su experiencia como una oportunidad para mejorar sus habilidades interpersonales y contribuir a la reintegración social de personas en riesgo de exclusión.

“El voluntariado en el programa Círculos España me ha hecho creer en la capacidad de reinserción de las personas y en la justicia restaurativa”

Nacha de Alfonso Martínez es voluntaria desde hace algo más de un año del programa Círculos de Apoyo y Responsabilidad. Círculos España en Valencia, al tiempo que es estudiante del Grado de Trabajo social.



Salida a Madrid para el encuentro de voluntariado.

En esta entrevista, nos traslada su experiencia como voluntaria de este proyecto, subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF, la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior (entidad que, junto a la Fundación Salud y Comunidad, supervisa el proyecto), que cuenta con el apoyo de la Fundación “la Caixa”.

– ¿Qué es lo que te motivó a hacer este voluntariado?

Decidí hacerlo porque me sentía afín a los valores de la iniciativa y quería conocer el ámbito en el que se desenvuelve, el penitenciario, desde dentro.

– ¿En qué consiste, a grandes rasgos, tu tarea como voluntaria?

Cada círculo está compuesto por 6 voluntarios/as, una coordinadora y el Miembro Central (una persona que ha cometido delitos de agresión sexual y se encuentra en el final de su condena). El voluntariado tiene la función de servir como reflejo de lo que se va a encontrar esta persona a la hora de expon-

erse a la sociedad, acompañándole en la reinserción y controlando sus posibles factores de riesgo. Con ello, esperamos disminuir su posibilidad de reincidencia.

Al principio, realizábamos una reunión semanal, pasando con el tiempo a ser quincenal, posteriormente fue mensual y ahora, estamos a las puertas de que el contacto sea únicamente por teléfono. Cada círculo dura un año y medio, por lo que está llegando a su fin.

– ¿Cómo se ha ido desarrollando el voluntariado?, ¿cómo es el ambiente?



Actividad en una reunión del Círculo

Se ha desarrollado bien, el ambiente es muy bueno. Se hace mucho hincapié en el “feedback”, tanto en lo positivo, como en lo negativo y constructivo. A lo largo de toda la experiencia, la profesional responsable está al tanto de todos y cada uno de los voluntarios/as, tanto como grupo, como individualmente, ya que es un voluntariado que realmente te puede afectar personalmente.

– ¿De qué forma consideras que habéis servido de apoyo al Miembro Central, a través del voluntariado?

Se trata de un apoyo especialmente importante en un momento en el que esta persona se enfrenta a su nueva realidad en la sociedad. Me parece que la labor es muy significativa, creo que las posibilidades de reincidencia son mucho mayores, cuando estas personas no cuentan con una red y seguimiento cercano.

– ¿Qué te ha enseñado esta experiencia de voluntariado?

Me ha enseñado mucho sobre realidades que eran desconocidas para mí. Además, me ha hecho creer en la capacidad de reinserción de las personas y en la justicia restaurativa. También, me ha aportado herramientas y visión para mi futuro

profesional.

– El voluntariado se ha complementado con diversas formaciones, ¿qué destacarías?

Sí, se realizó una inicial y han tenido lugar otras formaciones posteriormente, a lo largo de este año y medio, de forma continuada. La inicial fue muy útil para comprender el funcionamiento y temática del voluntariado, conocer a otros/as voluntarios/as y observar nuestro comportamiento en las posibles situaciones que iban a ser dadas (a través de debates sobre casos prácticos).

En el caso de las demás formaciones que nos han ofrecido periódicamente, su función ha sido la de informarnos sobre distintos temas relacionados con la violencia sexual. Por ejemplo, la ciberdelincuencia.

Una de las formaciones a destacar, fue el encuentro en Madrid con otros voluntarios/as. Allí conocimos que éramos muchas las personas que nos habíamos implicado en el proyecto, lo que nos motivó en la labor y permitió que hablásemos sobre las distintas situaciones y conflictos con los que nos habíamos encontrado en nuestros círculos, compartiendo recomendaciones.

En esta formación, nos centramos también en la realidad de los abusos infantiles y en toda la red que existe de personas usuarias que intercambian este contenido. Las formaciones, sumadas a la experiencia propia, han sido una gran fuente de aprendizaje para mí.

– ¿Con qué momentos te quedarías de lo vivido hasta el momento como voluntaria de este proyecto?

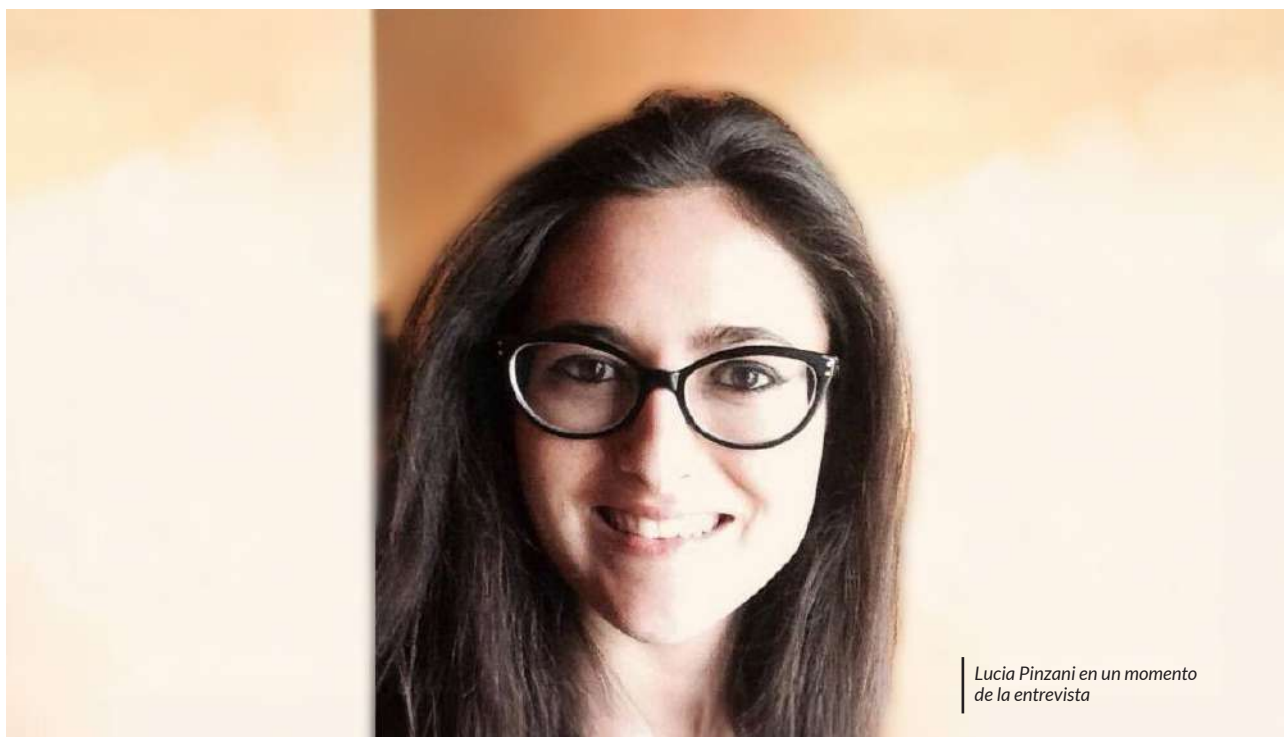
Me quedo con los momentos en los que el Miembro Central ha mostrado la conexión que siente con nosotros/as y ha expuesto los avances que ha conseguido, de nuestra mano.

– Para finalizar la entrevista, ¿quieres comentar o incidir en algún aspecto más?

Sí, quiero animar a otras personas a que realicen un voluntariado, es beneficioso en todos los sentidos. Además, para mí, lo más importante es ver que de lo que apporto al programa, salen frutos y que lo que hago, de verdad tiene un porqué y un resultado. En este voluntariado, ese es el sentimiento totalmente.

“El voluntariado en el Centro de Día de Adicciones de FSC me está ofreciendo una vía para dar y recibir en un ambiente de apoyo mutuo y crecimiento”

Lucia Pinzani es voluntaria en el Centro de Día de Adicciones en L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona),- servicio gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC). Se formó en artes visuales en la Universidad IUAV de Venecia y en arteterapia en la institución Metàfora, de Barcelona.



Lucia Pinzani en un momento de la entrevista

Lucia acude una vez por semana al centro a realizar su labor de voluntariado, realizando sesiones grupales de arteterapia, para ofrecer a los usuarios/as un espacio dedicado a la expresión emocional, mediante el arte. A través de esta entrevista, conoceremos la actividad de voluntariado que realiza desde octubre de 2021 en FSC.

- ¿Qué te motivó a especializarte en la arteterapia?

Desde muy joven, siempre he sentido una fuerte conexión con el arte y la eficacia con la que me permitía expresar emociones y relatar

experiencias de una forma distinta.

Tras formarme en artes visuales, sentí el deseo de hacer llegar el arte a las personas y seguir un camino que me permitiera estar en contacto con la dimensión humana y con una creatividad auténtica.

A través de un proceso personal, experimenté cómo el uso terapéutico del arte podía ayudar a entrar en lugares internos profundos a los que a menudo es difícil llegar directamente a través de las palabras.

Fue una experiencia tan significativa para mí que me llevó a darme cuenta de que quería profundizar en mis

conocimientos en este ámbito y formarme como terapeuta.

- ¿Cómo surgió la circunstancia de llevar la arteterapia al servicio, a través del voluntariado?

Una vez titulada, estuve buscando oportunidades para adquirir experiencia en alguna entidad y, en la página web www.hacesfalta.org, encontré un anuncio en el que se buscaba un voluntario/a con un perfil profesional similar al mío. Para ello, debía adaptar mis conocimientos para poder trabajar con un colectivo con el que nunca antes había entrado en contacto, y me pareció una buena oportunidad para ponerme a prueba.

- ¿Cuánto tiempo llevas realizando este voluntariado en el servicio y en qué programas?

Comencé las sesiones de arteterapia en el Centro de Día de Adicciones en octubre de 2021, y a los seis meses, empecé el segundo grupo, con el colectivo de inserción social. Han pasado más de dos años desde que empecé la actividad.

Colaboro en dos programas:

El programa del Centro de Día de Adicciones en L'Hospitalet de Llobregat, que es un servicio educativo y terapéutico destinado a personas que presentan adicciones toxicológicas o comportamental

El programa del Centro de Día para la Inserción Social, que es un recurso subvencionado por el Departamento de Justicia de la Generalitat de Cataluña, dirigido a personas que presentan adicciones y que proceden del medio de la ejecución penal.

- ¿Con qué periodicidad realizas este voluntariado?

Llevo a cabo la actividad una vez a la semana. Las sesiones duran una hora y media y tienen lugar en una de las salas del Centro de Día.

- ¿Podrías explicar qué es la arteterapia y para qué se utiliza en estos programas?

Según la Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA), la arteterapia "es una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación, a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social» de la persona.

En otras palabras, se trata de una forma de terapia expresiva que emplea los procesos artísticos para mejorar el bienestar. Utiliza el potencial creativo presente en cada persona, para procesar esos sentimientos que no se pueden expresar verbalmente y en contextos cotidianos.

En este caso, la arteterapia podría considerarse una terapia complementaria, ya que se añade a todas las demás actividades del centro y, al utilizar los medios artísticos, proporciona un método

de trabajo diferente. Mi percepción es que las personas con adicciones representan un conjunto diverso con circunstancias muy distintas, y un tratamiento variado es útil para abordar más eficazmente estas diferencias.

En este sentido, uno de los retos en la recuperación de las personas con adicciones es encontrar formas de expresar emociones, pensamientos y sentimientos internos profundos y, además, resulta difícil explicar los desencadenantes del deseo de consumo, ya que suelen estar muy vinculados a reacciones subconscientes.

En un proceso arteterapéutico, a través de la creación de dibujos, pinturas y otras actividades manuales, los usuarios/as son llevados a probar su voluntad, su perseverancia y su creatividad, con el objetivo de producir algo nuevo y personal.

El impulso creativo se convierte en un medio de expresión y una herramienta para mejorar las habilidades expresivas, el pensamiento abstracto, la capacidad de planificación y el alcance de soluciones alternativas.

Las imágenes internas se convierten en imágenes externas, visibles y compartibles y, con la ayuda del terapeuta, se vuelve posible resignificar experiencias de forma positiva y realizar una serie de autodescubrimientos.

- ¿Qué tipos de técnicas o actividades sueles utilizar?

Suelo proponer diferentes técnicas artísticas en función de la sesión: dibujo, pintura, fotografía, vídeo, modelado de arcilla, materiales naturales, materiales reciclados, collage, performance, creación de mascarar, etc.

También, utilizo cartas ilustradas para identificar las emociones. Este trabajo permite crear dinámicas de grupo, en las que los usuarios/as son invitados a elegir cartas, a relacionarlas con los acontecimientos que ven representados en ellas y a compararlas con su propia experiencia. Es una técnica que les permite reflexionar sobre la gestión emocional y las distintas posibilidades de interpretación de experiencias de vida.

- ¿Podrías describirnos la dinámica de alguna o algunas de estas sesiones y cómo se ve reflejado su efecto en los usuarios/as?

Sí. En cada sesión, se selecciona un tema con en el consenso del grupo. A continuación, los usuarios/as trabajan en su obra de arte temática utilizando los materiales artísticos propuestos. La parte final de las sesiones incluye la discusión, la reflexión y la puesta en común con la terapeuta y el grupo.

En general, los usuarios/as responden positivamente a la actividad: viven la fase creativa como un momento agradable y relajante, gracias al contacto con los materiales artísticos y los colores, que despierta las percepciones sensoriales.

Después, al observar las obras de arte, verbalizan lo que han expresado, se da una retroalimentación y reflexionan sobre la dinámica del grupo.

- ¿Qué beneficios te proporciona realizar este voluntariado?

El voluntariado en el Centro de Día de Adicciones de FSC me está ofreciendo una vía para dar y recibir en un ambiente de apoyo mutuo y crecimiento, enriqueciendo mi vida personal y profesional.

Me permite poner en práctica mis habilidades y pasión por la arteterapia, contribuyendo al bienestar de los demás, y me brinda la oportunidad de perfeccionar mis habilidades como arteterapeuta, asumir diferentes desafíos y aprender nuevos enfoques y técnicas para apoyar a las personas participantes.

También, me ofrece la oportunidad de profundizar en mi comprensión del ser humano, sus emociones y sus procesos de curación, y siento que, al interactuar con los usuarios/as, puedo profundizar en la comprensión de mí misma y de mi papel como arteterapeuta.

Por último, me permite observar el trabajo del equipo y conectarme con profesionales y estudiantes en prácticas, generando redes y conexiones desde las cuales en el futuro se podrían generar nuevas oportunidades.



María José trabaja como maestra y es adionada a la música

“La experiencia como voluntaria me ha hecho crecer como persona, como mujer, como madre y como maestra”

María José Pellús es voluntaria del Centro de Recuperación Integral para víctimas de violencia machista «Constanza Alarcón» de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) en Alicante, concretamente desde el pasado mes de noviembre. En este servicio, ayuda a los niños/as con los deberes o tareas que tengan de la escuela. También, hace otras actividades con ellos/as para que se relacionen entre sí: jugar al bingo, dominó, leer cuentos, tocar algún instrumento... Además, imparte clases de español, cuando hay algún niño/a extranjero. Según nos traslada, si se tuviera que quedar con algo como voluntaria, sería con los abrazos y la alegría que muestran los niños/as cuando ella llega al centro.

– María José, h́ablanos un poquito de tí, a modo de presentación.

Tengo 49 años, soy madre de dos niños y trabajo como maestra. Me encanta la música (toco el piano y la batería), así como leer y pasear por la playa. He vivido muchos años en el extranjero. Regresé a España hace año y medio.

– Antes de preguntarte sobre tu labor como voluntaria, nos gustaría saber cómo se ha desarrollado tu carrera profesional y qué destacarías.

Desde siempre, me han gustado más las ciencias que las letras,

aunque no se me da mal escribir. He sido muy inquieta y, por este motivo, mi madre me apuntó a clases de música. Nunca pensé que llegaría a sacarme la carrera de piano en el conservatorio y que luego se convertiría en una de mis pasiones.

Cuando llegó el momento de elegir una carrera universitaria, mi profesora de piano (a la que le agradezco de todo corazón el consejo que me dio), me informó sobre la carrera de Magisterio, de la LOGSE (nueva ley educativa en su momento) y de que sería la primera promoción de dicha carrera.

Lo pensé y me apunté a Magisterio en la especialidad de música. Fueron los mejores años a nivel estudiantil. Conjugaba todo: la música y los niños/as.

Siempre me han gustado y he estado muy motivada con la enseñanza. Aprobé los tres años sin ningún tipo de dificultad. Encontré mi primer trabajo en una guardería, en la que me trataron fenomenal y donde aprendí muchísimo.

Al año siguiente, se convocaron oposiciones, me presenté y aprobé. Era como si me hubiera tocada la lotería de por vida. Iba a trabajar en lo que me gustaba. Trabajé como maestra de música, fui tutora de 1º

de Primaria, daba plástica, apoyo... en fin, lo que tocaba ese curso y en esa escuela.

Conocí al padre de mis hijos y, después de un tiempo, decidí concursar al exterior. Él es suizo y quise formar una familia en ese país. Aprobé ese concurso-oposición y estuve 6 años en Suiza dando clases de español a los hijos/as de españoles residentes en ese país. Seguía siendo funcionaria.

Cuando se acabó mi adscripción de 6 años, volví a España y estuve durante un curso dando apoyo en Infantil en una escuela pública. Después de ese año, decidí volver a Suiza, con un puesto igual, pero con diferentes condiciones laborales.

Después de 9 años, por decisiones laborales y personales, decidí volver a España y trabajar como maestra, de nuevo, en mi país. De eso hace ya año y medio. En estos momentos, trabajo como maestra de Infantil de niños/as 4 años.

- ¿Por qué decidiste ser voluntaria en el Centro de Recuperación Integral para víctimas de violencia machista «Constanza Alarcón»?

El gusanillo estaba... No precisamente en este centro, pero sí el de ser voluntaria.

En Suiza, vivía cerca de una residencia de personas mayores y siempre los veía salir a pasear. A veces solos y a veces con familiares. Me hizo pensar en que podía acercarme de vez en cuando y hacerles compañía con mis hijos/as: ver algún cuento, cantar alguna canción.... etc.

Cuando llegué a España, una de mis amigas me dijo que era voluntaria y que estaba haciendo un acompañamiento. Pensé: "A ver cómo puedo ayudar yo".

A los días, conocí a la coordinadora del centro en el que hago voluntariado. Creo que el destino hizo que habláramos sobre este tema, porque en las ocasiones que nos habíamos visto, habíamos comentado otras cosas. Entonces lo vi claro: eso era lo que yo quería hacer. Hacer el voluntariado en ese centro.

- ¿Cómo está siendo la experiencia?

No sé si la palabra adecuada sería

"reveladora". Pero así lo siento. Voy descubriendo cosas cada vez que voy...

- Concretamente, ¿qué tareas realizas?

Ayudo a los niños/as con los deberes o tareas que tengan de la escuela. Si no tienen, hacemos algo juntos para que se relacionen entre sí: jugar al bingo, dominó, memory, leemos cuentos, tocamos algún instrumento...

También doy clases de español, si hay algún niño extranjero.

- ¿Cuáles te gustan más?

La verdad es que no tengo ninguna que me guste más. Como yo misma me organizo, elijo las que puedan ser mejores para ellos/as y que yo también pueda disfrutar. Lo agradecen todo.

- ¿Cuánto tiempo le dedicas al voluntariado a la semana?

3 horas. Aunque a veces, por motivos personales, no puedo ir y cambio el horario a otro día.

- ¿Cómo es tu relación con las mujeres usuarias del servicio?

La relación es buena. Tengo más relación con los niños/as, eso sí. Pero cuando las mujeres me ven, me saludan y son correctas. No he tenido ningún gesto feo ni rechazo por parte de ninguna; al contrario, siento que confían en mí.

- ¿Y con el equipo profesional?

La relación es muy buena. Desde el primer momento, las palabras fueron de agradecimiento y de apoyo. Intercambiamos toda la información que necesitamos por ambas partes para que todo fuera bien y positivo para los niños/as y para mí.

Es decir, para que aprovecháramos el tiempo juntos y pudiéramos disfrutar de lo que hiciéramos.

Por otra parte, me dejan libertad para realizar las actividades que yo considere oportunas, y lo valoro mucho, porque significa que confían en mi criterio.

- ¿Con qué te quedas por el momento de tu experiencia de voluntariado?

Difícil pregunta... Las cosas negativas te hacen que valores

“ Siempre he querido combinar mi amor por la música y la enseñanza, buscando hacer de la educación una experiencia enriquecedora para mis alumnos

todo de otra forma.

Si me tuviera que quedar con algo como voluntaria, sería con los abrazos y la alegría que muestran los niños/as cuando llego al centro. Creo que es lo mejor.

- ¿Qué has aprendido o qué beneficios tiene para ti realizar este voluntariado?

Todas las personas deberían hacer un voluntariado en un momento de su vida. Esto es como vivir en otro país durante un tiempo. Hay que conocer cómo viven los demás. Para no creer que "eso no va contigo".

Te abre a otra realidad, a vivirla en primera persona, a intentar cambiarla o, por lo menos, hacer que no sea tan dura.

Beneficiosa en todos los aspectos. Me ha hecho crecer como persona, como mujer, como madre y como maestra.

- ¿Quieres destacar algo más de tu labor como voluntaria de la Fundación Salud y Comunidad?

Destacaría el papel del equipo profesional que trabaja allí. Trabajan de forma incansable para que estas personas continúen sus vidas de la mejor forma posible. Es un trabajo impagable.

- Por último, ¿te gustaría aprovechar esta entrevista para hacer algún otro comentario?

Sí, quiero agradecer a mi familia los valores que me inculcaron de pequeña. Valores de altruismo, respeto, tolerancia... todos esos por los que debemos luchar para vivir en sociedad.

“De todo lo vivido como voluntaria, me produce una enorme satisfacción cuando siento que la persona usuaria está decidida a darle sentido a su vida sin consumir drogas”



Marta ha pasado de ser exusuaría del SAP a voluntaria

Me llamo Marta X.A. y soy exusuaría del Servicio de Atención Psicológica (SAP) de la Fundación Salud y Comunidad (FSC). Ingresé en la Comunidad Terapéutica “Riera Major” hace casi 9 años y, posteriormente, estuve en un piso terapéutico.

Cuando me dieron el alta, participé en el grupo de mujeres que dirigía Bárbara, mi psicóloga en la sede del SAP. Fue ella la que me animó a continuar, al cabo de un año, para seguir dinamizando el grupo a su lado. En esa época de mi vida, yo estaba muy interesada en el tema de la adicción en sí misma. Leía mucho sobre el tema y me informaba de métodos, centros y sistemas, en general, para tratar ese problema. También, me apuntaba a talleres de Gestalt, dinámicas de grupos, etc.

Posteriormente, Bárbara me propuso hablar con Alicia Clotet que había sido mi psicóloga en “Riera Major” y que ahora es directora de una de las Residencias urbanas de inserción para personas dependientes de drogas de FSC. Por tanto, me conocía bien. Le comenté que quería seguir vinculada y ayudar de alguna forma a otros usuarios/as. Empecé colaborando con Jordi, actualmente trabaja en el SAP, pero en ese momento estaba trabajando en un piso de manera permanente, y con él hicimos varias sesiones grupales con el tema de «Análisis de recaídas».

Cuando él se marchó del piso, Alicia me comentó de entregarle un proyecto que

incluía talleres para los usuarios/as. Eso hice, basándome en ciertas técnicas de arteterapia, coaching, gestión de tiempo libre, vídeos cortos para comentar temas específicos de aspectos relacionados con el proceso de reinserción a la vida familiar, laboral, social...

Con su visto bueno, desde entonces, imparto los miércoles durante hora y media una dinámica en el piso terapéutico “Teodoro Llorente” que hemos englobado con el título de «Gestión de tiempo libre» y que abarca varias temáticas.

La respuesta por parte de los usuarios/as siempre ha sido muy buena y participativa. Por tanto, me siento también muy satisfecha. Muchos/as me han comentado que les ayuda mucho el hecho de que yo misma haya sido usuaria y que les da confianza saber que se puede salir de ello. Por mucho que uno/a sepa y quiera abandonar el consumo, siempre hay miedos y recelos o, por el contrario, exceso de «falsa seguridad» y es bueno que alguien que haya pasado por lo mismo pueda detectar y ofrecer herramientas desde la propia experiencia.

Personalmente (durante mi larga etapa de consumo) había hecho diversos intentos de salir de esta problemática, todos ellos fallidos, si bien fue en “Riera Major”, y posteriormente, en el piso terapéutico “Teodoro Llorente”, donde tomé verdadera conciencia de lo que hoy en día considero

la mejor decisión de mi vida. Costó, no voy a negarlo, pero, sin duda, ha merecido la pena...

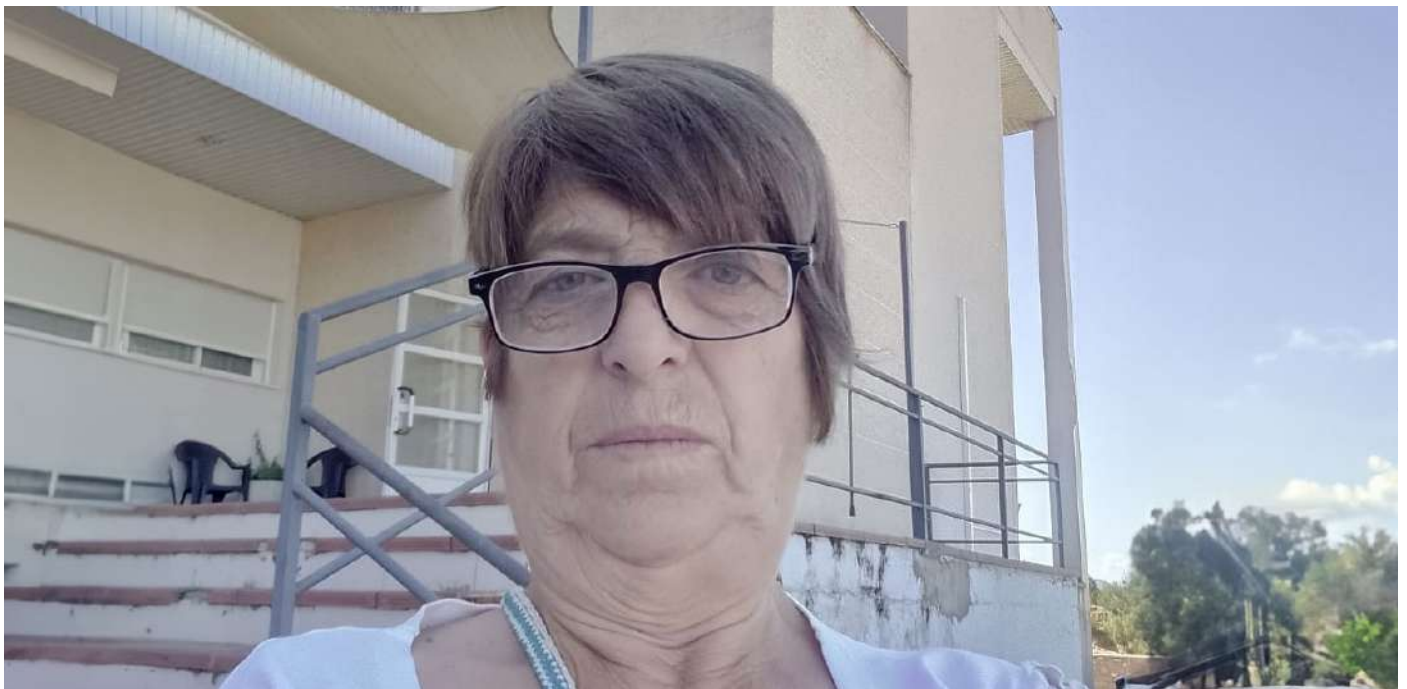
Valoro mucho el trabajo de todos los profesionales que trabajan en los servicios de FSC por los que he pasado, tengo muy buena relación con ellos, tanto en el piso como en la comunidad terapéutica, ya que periódicamente me llaman para dar charlas con otros exusuarios/as, de modo que, cada vez que acudo, me emociono...

De todo lo vivido como voluntaria, me produce una enorme satisfacción cuando noto que algo ha cambiado en el interior de la persona usuaria y siento que es verdaderamente consciente de su problemática y que está decidida a darle sentido a su vida sin consumo de drogas. Siempre digo que dejar las sustancias es un acto que requiere de humildad y valentía en la misma medida.

Por último, me siento agradecida de poder realizar este voluntariado porque jamás olvidé que soy y seré una adicta, de modo que, ayudar a otras personas en un proceso que supone un giro tan importante en sus vidas, me vincula y me reafirma en la firme decisión que logré tomar hace 9 años. Un paso que, sin la labor de los excelentes profesionales que encontré en FSC cuando por fin me decidí a pedir ayuda, jamás hubiera conseguido dar por mi sola.

“Como voluntaria de la Residencia de Carboneras de Guadazaón, me quedo con la cara de felicidad de algunas usuarias y con las ganas de hablar que tienen”

Estrella Luna Pérez es voluntaria de Residencia de Carboneras de Guadazaón, municipio de la provincia de Cuenca, en la Comunidad de Castilla-La Mancha. Se trata de un centro residencial que ofrece atención integral continuada a personas mayores, cuya problemática sociofamiliar les dificulta o impide su permanencia en su domicilio habitual. Está gestionado y dirigido desde 2007 por la Unión Temporal de Empresas (UTE) conformada por la Fundación Salud y Comunidad (FSC) y SERVEO.



Estrella en las instalaciones de la Residencia de Carboneras de Guadazaón

– ¿Por qué decidiste hacer voluntariado en la Residencia de Carboneras de Guadazaón?

El hecho de decidirme a hacer este voluntariado, surgió a raíz de ir a ver a una persona que yo había cuidado durante algunos años. Posteriormente, cuando falleció, continué yendo al centro porque me gustó la experiencia como voluntaria.

– ¿En qué consiste tu labor como voluntaria?

En hablar con las personas mayores, pasear, escuchar y en ayudarles en otras tareas que le haga falta y que ellas ya no puedan hacer por sí mismas.

– ¿Desde cuándo estás haciendo este voluntariado?

Ya llevo años como voluntaria de este centro de mayores.

– ¿Cuánto tiempo le sueles dedicar al voluntariado en la residencia?

Semanalmente, 2 horas.

– ¿Qué beneficios consideras que aporta tu labor de voluntariado a las personas usuarias del servicio?

Acompañamiento, ayuda a las personas, experiencia, saber escuchar y, sobre todo, cariño.

– Fundamentalmente, ¿qué te aporta a ti esta experiencia del voluntariado?

Cariño.

– ¿Cómo es el ambiente de colaboración con los/as profesionales de la entidad que te ayuda a desempeñar esta labor del voluntariado?

Respetuoso y colaborativo. Las trabajadoras son cariñosas conmigo. En general, el ambiente es positivo.

– ¿Cuál es el recuerdo más bonito que tienes de tu experiencia del voluntariado hasta el momento?

Como voluntaria de este centro de mayores, me quedo con la cara de felicidad de algunas usuarias y con las ganas de hablar que tienen.

– ¿Te gustaría decirnos algo más sobre tu voluntariado en la Residencia de Carboneras de Guadazaón?

Sí, decir que las residencias, en general, tendrían que ser algo más alegres, ya que hay que tener presente que las personas son mayores están aún vivas. Me parece que algunas residencias son muy tristes...



Danza comunitaria para promover el bienestar a través de la expresión corporal en la Residencia de Acogida de Niños, Niñas y Adolescentes “Els Estels”

La Residencia de Acogida de Niños, Niñas y Adolescentes «Els Estels», de titularidad de la Generalitat Valenciana, gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC), ha organizado el taller “Danza Comunitaria”. La actividad se ha desarrollado en el patio exterior del servicio, zona amplia y ajardinada que dispone de un suelo apto para la práctica de la misma, con un recubrimiento de goma. A lo largo de 5 sesiones, con una duración de 60 minutos cada una, los niños/as y adolescentes participantes (unos 8 por sesión), se han beneficiado de esta actividad que promueve la salud mental, emocional y física, a través del movimiento consciente y la interacción humana.

La danza comunitaria ofrece una amplia gama de beneficios para todas las personas que participan en ella, abriéndose con ella un mundo de posibilidades, en el que la expresión corporal se convierte en un medio de conexión profunda consigo mismo/a y con los demás. A través del movimiento compartido, se fomenta la creatividad, la colaboración y el respeto mutuo, creando un espacio donde cada persona puede explorar y expresar su identidad de manera auténtica y sin limitaciones.

Los objetivos de esta actividad, que ha sido coordinada por Juan Alfredo Belda, voluntario de FSC que es Diplomado en Grado Medio de Danza Contemporánea, bailarín y profesor de danza contemporánea, han sido fomentar la autoexpresión y la autoconfianza en los y las menores; mejorar sus habilidades sociales y emocionales; promover el trabajo en equipo y la colaboración; estimular su creatividad e imaginación, y brindar un espacio seguro para su desarrollo personal.

Los contenidos del taller han sido los siguientes:

- Exploración del movimiento: ejercicios para conectar con el cuerpo y la expresión corporal.
- Cohesión del grupo: exploración y conocimiento personal para fomentar la consolidación del grupo.
- Coreografías grupales: creación y práctica de coreografías que promuevan la colaboración y la comunicación.
- Improvisación: actividades para estimular la creatividad y la espontaneidad en la danza.
- Técnica de danza: introducción a diferentes nociones físicas y motoras para motivar un uso saludable del cuerpo y optimizar su rendimiento.

- Exploración de materiales: a través de la utilización de diferentes materiales con peculiaridades plásticas, como catalizadores de la creatividad.

El formador Juan Alfredo Belda afirma que “como en cualquier grupo con el que se trabaja, se observaron preferencias a la hora de interactuar. Pero, resulta interesante que, a medida que avanzaba el taller, estas preferencias no parecían diluirse al abordar el trabajo, promoviendo una interacción entre participantes sin un prejuicio, y ayudando en un desarrollo más enriquecedor”.

Asimismo, señala que “también se observó un cambio notable en la relación conmigo como guía del taller. De una posición de cierta desconfianza o cautela frente a mi persona, el grupo comenzó a denotar mayor apertura y comodidad en la comunicación. No en un sentido de entregarse al trabajo directamente sino, a la hora de expresarme sus verdaderas dificultades. Este hecho fue fundamental para poder generar adaptaciones metodológicas que ayudaran a su evolución en la materia que nos ocupaba”.

Cabe destacar además que se han realizado evaluaciones periódicas para medir el progreso en las habilidades de las personas participantes, así como sesiones de retroalimentación para ajustar el programa, de acuerdo a las necesidades identificadas a lo largo de la actividad.

Sin duda, este taller de danza comunitaria ha representado una oportunidad única para promover el bienestar emocional, social y físico de los niños/as y adolescentes participantes en la actividad, a través del arte y la expresión corporal, desde el respeto individual y grupal, brindándoles herramientas para su desarrollo integral.

“Colaborar como voluntario en FSC durante 10 años ha sido y es una experiencia enriquecedora”

Han pasado 3 años desde que entrevistamos por segunda vez a Josep Godina, voluntario de la Fundación Salud y Comunidad (FSC), de 73 años, que colabora en los servicios centrales de FSC, en Barcelona. Hemos querido volver a hablar con él para conocer cómo se encuentra y saber si sigue tan motivado en su tarea como voluntario.



Josep en una de las oficinas de los servicios centrales de FSC en Barcelona

Como nos trasladó en esta última entrevista, realizar tareas administrativas de apoyo en la entidad, le sigue aportando mucho, ya que le hace seguir en activo, con todos los beneficios que ello supone para una persona de su edad.

– Josep, ya han pasado más de 3 años desde que te entrevistamos... ¿cómo te encuentras?

Bien.

– Con esta tercera entrevista, has pasado a ser la persona más entrevistada en la fundación. ¿Qué te parece?

Me parece estupendo que sea así.

– ¿Cuánto tiempo le dedicas al voluntariado en estos momentos?

Como anteriormente, acudo a los servicios centrales de la fundación a hacer voluntariado los lunes y martes de 9:00 a 13:00 horas. No ha habido ningún cambio en la dedicación realizada hasta ahora.

– Además, sabemos que, más allá de lo que supuso la pandemia, no ha habido ninguna interrupción en la realización de este voluntariado por

otras circunstancias, ¿verdad?

Así es. A excepción de ese tiempo de pandemia, he estado realizando el voluntariado de forma continua.

– ¿Qué balance haces de estos 10 años de voluntariado en la entidad?

Colaborar como voluntario en FSC durante 10 años ha sido y es una experiencia enriquecedora.

– En la última entrevista, nos decías que es como una terapia que disfrutas muchísimo... ¿Lo sigue siendo?

¡Y tanto que disfruto haciendo este voluntariado! (ríe).

– ¿Con qué tarea o tareas te han sentido más a gusto en estos 10 años de voluntariado?

Con todas las tareas que me piden, me siento a gusto.

– ¿Hay alguna tarea más que querrías hacer en la fundación como voluntario?, alguna que eches de menos o que quieras conocer...

Sí, en informática.

– En pocas palabras, ¿cómo te hace sentir este voluntariado?

Me hace sentir muy bien. Veo a otras personas de mi edad muy bajas de moral y que no tienen fluidez de palabra. En cambio, en mi caso, haciendo este voluntariado con vosotros/as y hablando todo el día con personas jóvenes, me encuentro más vivo y mucho mejor.

En este sentido, quiero decir que principalmente, me relaciono con Sonia de Personal en las tareas relacionadas con los DNI y teléfonos para los cierres de cursillos y con Meri de Recursos Humanos. Destacar la paciencia que tienen las dos conmigo.

– Para finalizar la entrevista, ¿quieres comentar alguna otra cosa?

Sí, que este voluntariado, aunque pasen los años, me sigue aportando mucho, ya que me hace seguir en activo y animar a otras personas mayores a que también lo hagan.

En mi caso, espero poder seguir realizándolo durante mucho tiempo más, mientras me encuentre bien de salud.

“Colaborar como voluntaria en un proyecto de ayuda a menores, resulta enormemente gratificante”

Rocío Alonso las Heras es estudiante del último curso del Grado en Ingeniería de la Salud en la Universidad de Burgos y, además, estudia inglés y alemán. Ha trabajado impartiendo clases particulares, así como en gestión informática de sistemas sanitarios y en hostelería.

Rocío es voluntaria desde hace unos meses del Centro Hogar Burgos, gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC) y el Grupo Lagunduz. Su tarea como voluntaria consiste en ayudar a dos jóvenes usuarios del centro, enseñándoles castellano, tarea que nos cuenta que realiza con satisfacción. Esta entrevista, nos permite conocer mejor su labor.

– ¿Por qué decidiste hacer voluntariado en el Centro Hogar Burgos?

Tomé esta decisión porque buscaba un lugar para hacer voluntariado, seguidamente conocí este proyecto a través de la Universidad de Burgos.

De modo que me puse en contacto con el centro, esto fue el pasado mes de marzo, y comenzamos el proceso para que pudiera colaborar, a través de la realización de este voluntariado. Me pareció una oportunidad muy interesante.

– ¿En qué consiste tu tarea como voluntaria?

Una vez por semana, doy clases particulares a dos residentes del centro, les enseño conversación básica en castellano, así como gramática, ortografía y vocabulario. Para ello, acudimos a una biblioteca pública.

– ¿Cuánto tiempo le sueles dedicar a este voluntariado?

Aproximadamente 2 horas a la semana.

– ¿Qué te aporta esta experiencia como voluntaria?

Fundamentalmente, conocer realidades distintas a la mía, reflexionar sobre las maneras de enseñar a personas en distintos contextos, así como la oportunidad de conocer a dos chicos con muchísimo entusiasmo y ganas de aprender. Colaborar como voluntaria en un proyecto de ayuda a menores, resulta enormemente gratificante.

– ¿Qué beneficios consideras que aporta tu labor de voluntariado a las personas usuarias del centro?

Me gustaría pensar que lo que les enseño, les va a ser de utilidad en su integración en este



Rocío Alonso estudia Ingeniería de la Salud en la Universidad de Burgos

país. En pocos meses realizando esta labor como voluntaria, he visto grandes progresos, tanto en su manera de comprender y estructurar frases, como en su comunicación no formal. Además, intento mantener un ambiente tranquilo y distendido, en el que puedan sentirse cómodos y que fomente su entusiasmo por seguir aprendiendo.

– ¿Cómo es el ambiente de colaboración con los/as profesionales de la entidad que te ayudan a desempeñar esta labor de voluntariado?

Todas las personas fueron muy amables conmigo, explicándome con paciencia y detalle cada parte del proyecto, en un ambiente cómodo y agradable.

– ¿Cuál ha sido el mejor momento que has vivido como voluntaria o con qué recuerdo te quedas de tu experiencia de voluntariado hasta el momento?

Mi mejor recuerdo se remite a esta vivencia: cuando mientras daba una

clase hace unas semanas, estornudé y los dos alumnos me dijeron a la vez “¡Salud!” en perfecto castellano. Ver cómo dos personas que hace unos meses no hablaban nada de nuestro idioma, tenían la reacción automática de contestar algo tan típico en español, pero tan fuera del entorno académico, fue gracioso, enternecedor, y me hizo sentir muy orgullosa de ellos, viendo cómo cada vez están más integrados socialmente.

– ¿Te gustaría aprovechar esta entrevista para hacer algún otro comentario?

Sí. Me encantaría recalcar lo importante que es que más personas se interesen en colaborar en proyectos como este. Con la visión social de los menores migrantes que empeora a diario desde tantos ámbitos, me parece extremadamente importante conocer su realidad desde cerca, ver que se trata de adolescentes que necesitan una ayuda que para el voluntariado es fácil de ofrecer, pero que para ellos puede marcar una diferencia en su facilidad de aprendizaje y adaptación social.

“Es admirable ver el cariño y respeto con el que se trata, tanto a los usuarios/as como a compañeros/as y voluntariado, en el Programa de Acompañamiento Terapéutico de FSC”

Ana Isabel Hassan colabora como voluntaria desde el pasado mes de abril en el Programa de Acompañamiento Terapéutico para personas con problemáticas de salud mental de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) en Alicante, realizado con el apoyo de la Generalitat Valenciana.



Ana Isabel estudia Psicología y llevaba tiempo interesada en ser voluntaria

Se trata de un servicio de atención ambulatoria, dirigido a personas con problemáticas de salud mental de edades comprendidas entre los 18 y los 64 años, que se encuentren en situaciones de vulnerabilidad y de sufrimiento psíquico y, en algunas ocasiones también, excluidas del derecho a una vivienda. En esta entrevista, nos explica su experiencia como voluntaria.

– ¿Cómo conociste este proyecto y por qué decidiste hacer voluntariado en el mismo?

Concretamente, conocí el programa a través de la plataforma www.hacesfalta.org, en la que se anunciaba que se requería voluntariado para Programa de Acompañamiento Terapéutico de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) en Alicante.

Estudio Psicología y llevaba tiempo interesada en realizar un voluntariado que estuviera relacionado con este ámbito. Me reuní con Sonia, la coordinadora, que me explicó el proyecto. Me pareció muy interesante y empecé a colaborar.

– ¿En qué consiste tu labor como voluntaria?

Mi tarea consiste en acompañar, junto a Belén (profesional del Programa de Acompañamiento Terapéutico), a personas que se encuentran en una situación vulnerable y que sufren alguna problemática de salud mental, así como los problemas derivados de esta situación.

Se trata de acompañarles en la cotidianidad de su día a día, ofreciéndoles un espacio de apoyo, escucha y socialización, desde charlar sobre cualquier tema o inquietud que el usuario/a pueda tener, hasta realizar alguna actividad de ocio, entretenimiento o autocuidado.

– ¿Cuánto tiempo le sueles dedicar a este voluntariado?

Le dedico dos o tres horas un día por semana.

– ¿Qué te aporta esta experiencia de voluntariado?

La estoy viviendo como una experiencia muy enriquecedora. Principalmente, ver cómo, dedicando una pequeña parte de mi tiempo a otra persona, puedo contribuir a mejorar su bienestar es muy gratificante.

Por otro lado, es una oportunidad de poder conocer esta realidad social de cerca y ver cómo se trabaja desde FSC para mejorar esta problemática. Asimismo, conocer al equipo profesional que forma parte del equipo de Acompañamiento Terapéutico e intercambiar impresiones y conocimientos con ellos/as es muy enriquecedor.

También, es una oportunidad de

aprendizaje, gracias a toda la información especializada que las compañeras del proyecto me proporcionan; así como de poder participar en diversas formaciones.

– ¿Qué beneficios consideras que aporta tu labor de voluntariado a las personas usuarias del servicio?

Considero que el beneficio y el enriquecimiento es mutuo. Para el usuario/a, creo que es una forma de socializar y poder establecer un vínculo relacional que le puede aportar los mismos beneficios, si no más (teniendo en cuenta la situación de vulnerabilidad y/o soledad), que nos proporcionaría a cualquier persona otro tipo de espacio.

Por ejemplo, un espacio de escucha, de diálogo, de apoyo que puede fomentar la seguridad, mejorar la autonomía y la confianza y generar un bienestar emocional, relacional y social para el usuario/a.

– ¿Cómo es el ambiente de colaboración con el equipo profesional de FSC que te ayuda a desempeñar esta labor de voluntariado?

El ambiente con los profesionales que colaboran en el Programa de Acompañamiento Terapéutico es muy agradable, amable, colaborativo y facilitador. Es admirable ver el cariño y respeto con el que se trata, tanto a los usuarios/as como a compañeros/as y voluntariado.

– ¿Te gustaría aprovechar esta entrevista para decir algo más?

Sí, me gustaría agradecer a Sonia y a Belén su trato tan amable, toda la información que me han facilitado y por cómo me han ayudado a integrarme en el equipo de este proyecto.

También, me gustaría animar a las personas que estén interesadas en realizar un voluntariado, y se sientan concienciadas con la salud mental, a que colaboren en algún proyecto, como es el Programa de Acompañamiento Terapéutico de la Fundación Salud y Comunidad, donde pueden aportar mucho con muy poco.

“Decidí hacer voluntariado en el CAI de Alicante por altruismo hacia las personas necesitadas”

Francisco Javier Calderón Les es voluntario desde hace aproximadamente un año y medio del Centro de Acogida para Personas Sin Hogar (CAI) de Alicante, de titularidad municipal, gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC). Reconoce que para él es muy satisfactorio realizar este voluntariado que consiste en impartir formación sociolaboral a las personas usuarias participantes del servicio porque, además, le permite seguir aprendiendo. En esta entrevista, conoceremos mejor su actividad de voluntariado.

– ¿En qué consiste tu labor como voluntario en el CAI de Alicante?

Mi tarea consiste en impartir clases sobre información sociolaboral a las personas usuarias, participantes del servicio. Concretamente, los contenidos que se imparten en estas sesiones son derechos laborales, tipos de contratos y salarios, Seguridad Social, regulación de empleo, prestaciones y subsidios, así como información sobre acceso y utilización de las aplicaciones informáticas para las gestiones con la Administración.

– En este sentido, sabemos que les aportas mucho...

Sí, dado mi perfil académico y experiencia laboral como inspector en el Ministerio de Trabajo.

– ¿Cuánto tiempo le sueles dedicar a este voluntariado?

Imparto clases a las personas usuarias de una hora y media de duración cada 15 días.

– ¿Desde cuándo realizas esta labor?

Desde hace aproximadamente un año y medio.

– ¿Por qué decidiste hacer voluntariado en el CAI de Alicante?

Por altruismo hacia las personas necesitadas.

– ¿Qué te aporta esta experiencia de voluntariado?

Satisfacción personal.

– ¿Se trata de la primera experiencia de voluntariado que tienes o ya habías tenido alguna otra?

Siempre he estado vinculado a alguna acción social. Anteriormente, con Cáritas y



Francisco Javier atiende a usuarios del CAI de Alicante

Cruz Roja.

Actualmente, soy también voluntario en el Banco de Alimentos de Alicante.

– En el caso del CAI, ¿qué beneficios consideras que aporta tu labor de voluntariado a las personas participantes?

Con la actividad que realizo, les ofrezco información sobre actualidad laboral para que puedan acceder a puestos de trabajo con seguridad jurídica. Por otra parte, les aclaro cualquier duda que puedan tener al respecto.

– ¿Cómo es el ambiente de colaboración con los/as profesionales de la entidad que te ayudan a desempeñar esta labor de voluntariado?

Siempre es muy correcta y muy amigable.

– ¿Con qué aprendizaje te quedas hasta el momento de tu experiencia de voluntariado?

Siempre se aprende de los demás. Para mí es muy satisfactorio realizar este voluntariado en el CAI de Alicante, entre otras cosas, por este aprendizaje que recibo de otras personas.

– ¿Te gustaría aprovechar esta entrevista para hacer algún otro comentario o comentarios sobre tu voluntariado?

Sí, me gustaría aprovechar la oportunidad para ponerme a vuestra disposición en lo que necesitéis y recalcar mi interés por colaborar como voluntario con personas necesitadas que puedan necesitar mi ayuda.

“El voluntariado transforma tanto a quienes ayudan como a quienes son ayudados”

Con motivo de esta celebración, queremos rendir un homenaje especial a todos los voluntarios/as de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) por la labor que vienen realizando durante todo el año en nuestra entidad. En esta ocasión, hemos entrevistado a una voluntaria del Área de Atención a la Dependencia, Infancia y Adolescencia. Se trata de Raquel Fraga, graduada en Lengua y Literatura Española, voluntaria en el Centro Integral de Mayores (CIM) de Altea, en Alicante, gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC) y el Grupo Lagunduz, cuya titularidad depende del Ayuntamiento de Altea. Raquel nos cuenta, a través de esta entrevista, su experiencia como voluntaria.



Raquel junto con usuarios y usuarias del CIM de Altea

- Estamos a unos días de la celebración del Día Internacional del Voluntariado, el próximo 5 de diciembre. ¿Qué significado tiene este día para ti?

Para mí, es una oportunidad para visibilizar el impacto que tiene el trabajo desinteresado de tantas personas en nuestra sociedad. Es un recordatorio de que el voluntariado, no solo transforma a quienes reciben la ayuda, sino también a quienes la ofrecen. Es un día para valorar el esfuerzo colectivo, compartir experiencias y agradecer la solidaridad que nos une.

- ¿Por qué decidiste hacer voluntariado en el CIM de Altea?

Fue un poco por la necesidad y el deseo de compartir mi pasión por la poesía con personas que pudieran disfrutar y enriquecerse con ella. Siempre quise formar un grupo, en el que todas las personas pudiéramos aportar algo, y este servicio me pareció el lugar ideal para llevar a cabo este proyecto. La calidez del centro y el interés de sus usuarios/as hicieron que la decisión fuera aún más acertada.

- ¿Habías hecho con anterioridad alguna otra actividad de voluntariado?

Sí, suelo hacer voluntariado durante mis vacaciones en Asturias y Galicia, si bien de forma esporádica

- ¿En qué consiste, a grandes rasgos, tu labor como voluntaria en FSC?

Mi tarea como voluntaria consiste en enseñar a mis alumnos/as a escribir, leer e intentar interpretar un poema. Intento que descubran las emociones y los matices que hay detrás de las palabras, fomentando tanto la expresión personal como la capacidad de apreciar el trabajo de otras personas. También, promovemos un espacio donde compartir y debatir, siempre desde el respeto y la creatividad.

- ¿Desde cuándo vienes realizando esta tarea como voluntaria y con qué periodicidad acudes al centro?

Comencé en el año 2018 y, desde entonces, he mantenido una periodicidad de una vez por semana durante el curso lectivo. Cada clase es un momento especial lleno de disfrute y risas, en el que no solo enseño, sino que también aprendo de mis alumnos/as.

- ¿Qué te aporta, en especial, este voluntariado?

Me aporta una inmensa satisfacción personal. Ver cómo las personas descubren su voz poética, se abren a nuevas experiencias y comparten sus emociones, es muy gratificante para mí. También, me ha permitido crecer como persona, aprender de mis alumnos/as y reafirmar mi amor por la poesía y la enseñanza.

- ¿Cómo consideras que beneficia tu actividad a las personas usuarias del servicio?

La poesía es una forma de expresión muy poderosa, y creo que mi actividad les ofrece un espacio para reflexionar, conectar con sus emociones y compartirlas. Además, fomenta la creatividad, la autoestima y el trabajo en grupo. Muchos de ellos/as han descubierto talentos que no sabían que tenían, y esto les da mucha alegría y motivación.

- ¿Qué vivencias recuerdas con más cariño de tu actividad como voluntaria?

He tenido muchos momentos, y muy bonitos, pero, por ejemplo, uno de los mejores momentos es cuando se organizan eventos en el centro y hacemos recitales. Ver a mis alumnos/as declamar sus creaciones frente a los demás, emocionados y orgullosos, es algo inolvidable. Un instante que resume todo el esfuerzo, la creatividad y el compañerismo que hemos construido juntos.

- Hay personas que valoran hacer un voluntariado, pero no se acaban de decidir. ¿Qué les dirías a estas personas más indecisas?

En ese sentido, quisiera animar a otras personas a hacer voluntariado en el CIM de Altea o en cualquier otra entidad. Como he comentado anteriormente, es una experiencia que transforma tanto a quienes la reciben como a quienes la ofrecen. No importa cuál sea tu habilidad o pasión; siempre hay una forma de compartirla y hacer una diferencia en la vida de otras personas. Además, el CIM de Altea es un lugar maravilloso donde reina la acogida y el entusiasmo.

¿Alguna vez has sentido que estás por el camino correcto, sin saber si realmente estás en él? mi trayectoria en FSC..



Equipo del Servicio de Atención Personalizada a Desempleados de Larga Duración

A mí sí me ha pasado, y quiero contároslo de una forma sencilla... De antemano, me presento. Mi nombre es María Gabriela, una joven que, recién terminando el Grado en Psicología, empezó a trabajar en áreas relacionadas, pero ningún trabajo era muy estable, e incluso en algunos momentos no tuvo trabajo...

Fue entonces cuando me propusieron hacer un curso de inserción laboral, y al estar relacionado con la psicología, me dije «¿por qué no?, voy a intentarlo». El curso me comenzó a gustar y, a medida que fue avanzando el tiempo, fui sintiendo más cariño y pasión por el trabajo de inserción laboral. Mi única duda era: «¿me servirá este curso?, ¿qué podré hacer, una vez culmine mi formación?».

Recuerdo que la profesora que nos impartía este curso nos recomendó hacer voluntariado, y conseguí uno en YMCA, una agencia de colocación, donde pude empezar a coger un poco de experiencia, y comprobar si realmente me estaba gustando ser voluntaria.

Posteriormente, llegó el momento de

la verdad, de comenzar las prácticas en la Fundación Salud y Comunidad (FSC), concretamente en los Programas de formación, apoyo y promoción a la inserción social y laboral en la Región de Murcia. En esos inicios en la entidad, me decía a mí misma: «¿qué nervios!, ¿estaré preparada?».

Los días fueron pasando, me iba desarrollando de manera muy natural, como «pez en el agua», desarrollando acciones y dándome cuenta de que sí podía hacerlo. Me sentía motivada por realizar finalmente prácticas en las que me sentía realizada, tanto así que, una vez finalizadas, decidí continuar como voluntaria en estos programas de FSC, concretamente en el SAP – Servicio de Atención Personalizada a desempleados de larga duración.

Posteriormente, en menos de un mes, casi sin darme cuenta, me ofrecieron trabajar como orientadora laboral y, evidentemente, con toda la ilusión y fuerza puesta en mí, en este trabajo estoy ayudando a las personas a lograr un empleo y encontrar una motivación para seguir adelante, despertar, tener una rutina, mantenerse vivos/as...

Indudablemente, estaré enormemente agradecida durante el resto de mi vida por esta oportunidad que me ha ofrecido la Fundación Salud y Comunidad, y lo demostraré haciendo lo mejor que pueda mi tarea, tanto como profesional como persona, ayudando a conseguir sus objetivos a personas en riesgo de exclusión social, en situación de desempleo y, especialmente, a personas en situación de vulnerabilidad, con el fin de mejorar su empleabilidad y, por tanto, su calidad de vida.

Con mi labor, espero seguir ofreciéndoles energía para continuar, para luchar por las cosas que realmente quieren y saben que son beneficiosas para su vida. Les deseo lo mejor, y a quien obra bien, definitivamente, siempre le irá bien... Confío estar cooperando con mi trabajo a ello.

María Gabriela Mendoza Sessa

Orientadora laboral del SAP – Servicio de Atención Personalizada a desempleados de larga duración de FSC.

¿Quieres colaborar con la Fundación Salud y Comunidad?

El Programa de Voluntariado de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) es una iniciativa que invita a todas las personas interesadas a sumarse activamente a la construcción de una sociedad más solidaria y cohesionada. A través de nuestra red de voluntariado, promovemos la participación en proyectos que fortalecen el tejido social, fomentando actitudes de compromiso y apoyo mutuo.

En FSC creemos firmemente que el voluntariado es una herramienta transformadora tanto para quienes reciben el apoyo como para quienes lo brindan. Participar en actividades comunitarias no solo contribuye al bienestar de las personas más vulnerables, sino que también permite a los voluntarios crecer personalmente, desarrollar nuevas habilidades y ampliar su perspectiva sobre la realidad social.

Entre nuestras áreas de acción se incluyen la atención a personas en situación de exclusión social, la promoción de la igualdad de género, el apoyo a personas mayores, la prevención de adicciones y el trabajo con jóvenes. Cada proyecto

está diseñado para generar un impacto positivo, ofreciendo soluciones concretas a los desafíos sociales actuales y promoviendo valores como la empatía, la colaboración y el respeto.

Si te interesa formar parte del cambio, te invitamos a registrarte en nuestra base de datos de voluntariado. Al hacerlo, recibirás información sobre las convocatorias que más se adapten a tus intereses y disponibilidad. Ya sea que prefieras colaborar de manera puntual o involucrarte a largo plazo, encontrarás oportunidades enriquecedoras y alineadas con tus valores.

El proceso para unirse es sencillo a través de solo tres pasos:

1. Visita nuestra página web y completa el formulario de inscripción.
2. Regístrate para que nuestro equipo pueda mantenerte informado sobre oportunidades de voluntariado.
3. Participa en las iniciativas que te interesen y marca una diferencia en la vida de muchas personas.



www.fsyc.org/voluntariado
voluntari@fsyc.org

@fundsalcom





E S P E C I A L

VOLUNTARIADO



W W W . F S Y C . O R G / V O L U N T A R I A D O

Con el apoyo de las subvenciones para la financiación de proyectos y actividades de promoción y fomento del voluntariado del **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**, con cargo a la asignación tributaria de 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) y las subvenciones para la financiación de proyectos y actividades de promoción y fomento del voluntariado de la **Vicepresidencia y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda de la Generalitat Valenciana** que pone al alcance de quienes lo deseen la posibilidad de participar en la vida comunitaria, fortaleciendo el tejido social y contribuyendo a la creación de actitudes solidarias.

