

Bankia

en acción



LA FUNDACIÓN LA CAJA DE CANARIAS Y BANKIA EN ACCIÓN A TRAVÉS DE SU CONVOCATORIA PARA LA REALIZACIÓN DE PROYECTOS DE ACCIÓN SOCIAL 2019, cuyo finalidad es contribuir a la promoción de proyectos que tengan como finalidad:

- Fomentar el empleo.
- Fomentar el desarrollo local.
- Mejorar la calidad de vida de personas en situación de desempleo, mayores, personas con discapacidad u otro colectivo en riesgo de exclusión social por cualquier otro motivo.

Nos ha permitido llevar a cabo el proyecto "Programa Psicoeducativo desde la Asociación El Cribó" es proporcionar la información, formación, asesoramiento y apoyo a través de la psicoeducación para mejorar la capacidad de las personas con enfermedad mental grave en el manejo de su enfermedad, contribuyendo así a promover el desarrollo de una mayor capacidad de autocontrol y autonomía sobre la misma. Uno de los modelos o tipo de intervención en este tipo de trastornos es la psicoeducación, la cual se define como la provisión de información sistemática, estructurada y didáctica de la enfermedad y de su tratamiento. Numerosas evidencias señalan que la psicoeducación mejora la comprensión de la enfermedad, mejora la calidad de vida, reduce las tasas de recaída. No obstante, a pesar de la importancia de la psicoeducación en el empoderamiento de la persona con enfermedad mental y en la mejora de la efectividad del tratamiento, la mayoría no reciben este servicio.

COLABORA:



SABÍAS QUE...?

Por JULIO SANTIAGO. Psiquiatra

La soledad

Es bueno que la persona pueda y sepa aislarse de los demás y del entorno para encontrarse consigo mismo. En un acto de introspección la persona analiza su interior tratando de conocerse mejor, de observar sus pensamientos y emociones, su yo más profundo. Es cuando la persona debe sincerarse y valorar sus grandezas pero también sus flaquezas.

Disponer de un tiempo para reflexionar sinceramente, tratando de escapar de la influencia de todo lo que no sea uno mismo, no solo es bueno sino que es necesario, imprescindible para que la persona evolucione. "Quien habla solo espera hablar a Dios un día", decía Machado defendiendo la conveniencia de que la persona sepa hablar consigo mismo.

Este acto de introversión, tan necesario, debe ser buscado de vez en cuando por la persona aislándose de todo estímulo exterior, quedándose solo consigo mismo.

Sin embargo, el ser humano está hecho también para comunicarse, para abrirse al mundo exterior y percibir en toda su intensidad las sensaciones que la vida nos remite, para percibir el mundo que nos rodea. Es preciso que la persona sepa hacer una inmersión consciente en la naturaleza, en el entorno, saturarse de él e intercambiar información, sensaciones y emociones.

Y es también imprescindible saber diluirse, mezclarse, confundirse con otros seres humanos, para demostrarse que cada uno de nosotros no termina donde termina la piel, que cada uno de nosotros no es propiedad solo de sí mismo, sino que formamos parte de un todo que es la humanidad.

Yo, no soy solo yo. Yo no soy solo mío. Soy parte de un todo que es la Humanidad y la Naturaleza.

Por eso, cuando la persona hace un ejercicio voluntario de introversión para introducirse en si mismo aislándose de los demás se queda en soledad y esta soledad es buena.

Pero, cuando llega el momento de ejercer la otra necesidad, la comunicación, la compañía, la relación y todo falla... Cuando no hay interlocutor con quién conversar o con quién compartir emociones y sentimientos, cuando el aislamiento no es una opción voluntaria sino impuesta, se produce un estado de soledad. Y esta soledad es mala y dolorosa.

Por eso, amigo, cuidate. No pierdas el hábito de comunicarte, de relacionarte con otros, no te arriesgues a quedarte solo para evitar que algún día te acompañe, como dice Sabina, "esa amante inoportuna, que se llama soledad...".

Hasta pronto amigo



EDICIÓN TRIMESTRAL.
Realización de redacción,
fotografías y maquetación:
Usuarios del taller de prensa.

Depósito legal Gran Canaria 185/2000

EJEMPLAR GRATUITO

AGRUPACIÓN PARA LA DEFENSA DEL PACIENTE PSÍQUICO



SINTONIZA LA OVEJITA NEGRA

Nuestro programa de radio

Radio Insular	96.7 FM	Lunes	16:00 h.	Ondas Yaiza	98.9 FM	Sábado	10:00 h.
Radio Municipal de Tegulise	107.1 FM	Martes	18:00 h.	Lancelot Radio	90.2 - 91.3 - 106.9 FM	Sábado	8:45 h.
Radio Municipal de Tías	105.9 FM	Sábado	10:00 h.	Radio Municipal de Tinajo	106.7	Miércoles	11:00 h.





Los diferentes tipos de maltrato

Hay muchos tipos de maltrato en personas de todas las edades y en distintos ámbitos sociales: hay maltrato en la familia, en la pareja, el trabajo, el colegio, etcétera. Está el maltrato físico, el psicológico, el infantil, el del abuso sexual, el maltrato económico o el del cyberbullying, y todos ellos, están en una sociedad como la nuestra, que presume de ser moderna y liberal, dónde nos damos cuenta de que algo falla, de que hay algo, que no se está haciendo bien.

Mi opinión personal, respetando todas y cada una de vuestras opiniones, es lo que digo siempre en mis artículos, y es, que la humanidad se ha olvidado de amar. Hay que poner en marcha una mejor educación para que la sociedad sea menos violenta cada día porque si no, la humanidad se pierde en el camino y destroza todo lo que encuentra a su paso.

El amanecer del cuarto día

No soy el deber de nadie pero soy y dejo de ser hoy, ayer y siempre. No tengo deberes que mostrar al mundo pero me muestro y me inclino ante tan maravilloso espectáculo que es la vida.

No soy el viento que arrasa el Este, ni Norte que enfríe a éste. Hoy sé que para seguir en la cima antes hay que inclinarse y ver el mundo desde lo más bajo hasta las mismísimas alturas. No tengo el Este de cabecera ni el Norte bajo mis pies. Tengo el mundo que me ilumina y me ilustra como a los más grandes maestros.

No soy nadie, pero si lo que yo decido ofende o me ofende, que sepa cada hombre, que yo he ganado en altura y vosotros en miniatura.

Duele, pero a pesar de todo, sigo rumbo a mis abismos allá donde nacen y mueren las esperanzas, revive y vive este amor desmesurado que me atrapa y me encuentra solo y abatido junto a tí.

El amanecer del tercer día

El cuarto ángel acaba de caer, no hay nadie que pueda dar todo por nada. No soy y soy: fuego, hierro, acero bajo la llamas. No tengo el defecto de observar, pero me observo, y me ausento en palabra y verdad.

EL RINCÓN DEL POETA



Magda Rodríguez

La poesía es la expresión literaria de la belleza. Encierra en sí todas las características de la creación como tal y está avalada por una serie de normas, leyes y teorías que iremos dando a conocer en *El rincón del poeta*. Conoceremos desde su historia más remota, de la que existen datos, hasta la época contemporánea. Un paseo literario lleno de odas y versos que nos refrescarán la mente, el alma y el espíritu. Entonces...

¿Qué es la poesía?:

La poesía es la expresión de la belleza por medio de las palabras, ya sea prosa o verso. En el próximo encuentro con el rincón del poeta, nos adentraremos en la teoría más pura sobre la poesía. Hoy veremos, en historia de la poesía, a un autor sevillano Andalusi, Amutamid.

Hijo de Almotatid, comenzó su reinado en Córdoba, y posteriormente, fue rey de Sevilla, convirtiéndola en el centro de la cultura islámica del momento. Fue un gran poeta. En la Sevilla actual, y en la de todos los tiempos, ha sido fuente de leyendas, amores y desamores con su esposa Rumaikiyana.

Nos dejó este bello poema en el que declara su dolor en las circunstancias actuales, implorando por sus hijos:

MI CADENA

*¡Cadena mía! ¿No sabes que me he entregado a tí?
¿Por qué, entonces, no te enterneces ni te apiadas?
Mi sangre fue tu bebida y ya te comiste mi carne.
No aprietes mis huesos.*

mi rinconcito PRIVADO

Poema de Magda Rodríguez utilizando las normas usadas por el Andalusi

A MAMÁ

*Tras la ventana cae la lluvia sin cesar...
Así caen las lágrimas por mis mejillas en tu ausencia.
Ruedan las piedras de mi camino,
haciendome caer y levantar una y otra vez,
solo en tu nombre.
Efímero el momento en que vivo sin traerte de nuevo a mí...
por siempre, ¡Señora mía!*

Viaje a Málaga (Mayo 2019)



En la novela *El viaje del elefante*, Saramago afirma que "siempre acabamos llegando a donde nos esperan". De igual forma, ese rincón de la Costa del Sol que es Málaga, estaba ahí recibiéndonos con los brazos abiertos para disfrutar de un viaje que no olvidaremos. Nadar en el Mediterráneo, pasear por pueblos pintorescos, adentrarnos en cuevas naturales esculpidas caprichosamente por el tiempo, palpar épocas de teatros romanos, alcazabas musulmanas, catedrales renacentistas..., saborear la tradición del espeto a pie de playa, relajarnos "sin hacer nada", charlando y riendo...

¿Acaso no es eso la vida? Un viaje compuesto de pequeños instantes y grandes momentos. Pero lo que de verdad convierte en especial la vida, como el viaje, es compartir esos momentos y poder regalarlos.



Veo cada día la valentía y dignidad de muchas personas con un diagnóstico de enfermedad mental que luchan por hacer de su vida un viaje que merezca la pena ser recorrido.

Por eso, hoy quisiera ofrecer a modo de regalo, retazos de ese viaje a Málaga que evocamos como momentos ya pasados pero que siguen con nosotros.

BUDA YOLANDA

"Ni tus peores enemigos, pueden hacerte tanto daño, como tus propios pensamientos"



"No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo"

III Gala-Almuerzo de El Cribó

Domingo 6 de octubre a las 13.30 horas, en el restaurante del Monumento al Campesino. Precio de la entrada: 30 euros. Aforo limitado.

Las entradas se pueden comprar en la sede de la Asociación El Cribó, en la calle Gobernador José García Hernández nº 7 de Arrecife

Más información en el teléfono 928 80 45 45 y en la web de El Cribó: www.elcribo.org