

ENERO 2021

UNA VOZ AMIGA

Seguimos acompañando emocionalmente durante la pandemia de la COVID19. En esta edición recogemos la experiencia de los voluntarios y la evolución de las llamadas del segundo semestre del año; también repasamos algunas de las novedades de la Fundación Ayuda y Esperanza.

SI ESTÁS EN UN MOMENTO
DIFÍCIL Y TE SIENTES SOLO

LLAMA AL 682 300 003

SIEMPRE ENCONTRARÁS UNA VOZ AMIGA



ROSA NAVAS
*Presidenta de la Fundación
Ayuda y Esperanza*

En el vídeo de felicitación de Navidad empezaba y terminaba mis palabras con el deseo profundo del reencuentro, el reconocimiento y el abrazo. Con esta Voz Amiga, última del año 2020, quiero reafirmar el mensaje y también contaros lo ocurrido en nuestra institución durante este tiempo.

Veréis que en el informe de la directora se apuntan los proyectos en los que estamos trabajando. Estos proyectos han sido la opción del patronato, después de escuchar las diferentes voces y observar la situación de soledad, miedo y angustia, entre muchos otros males que ha provocado la pandemia.

Durante el periodo de marzo a diciembre no nos hemos dejado amedrentar por la situación difícil que nos ha tocado vivir. Nunca se habían atendido las llamadas desde la distancia, desde nuestras casas. La sede era nuestra referencia las 24 horas, las cabinas constituían el espacio íntimo de ayuda y comunicación entre nosotros, una manera fácil de sentirnos compañeros.

De la necesidad hemos hecho virtud y habría sido imposible sin la disposición y el compromiso de todos los voluntarios, sin desfallecer en la atención de más llamadas, lo que ha puesto de manifiesto que los Teléfonos y su misión es obra de todos. Creo que no soy exagerada si hago un símil con aquel dicho que dice “de las piedras hacemos panes”. Todas y cada una de las personas que de una manera u otra colaboráis en la Fundación habéis hecho posible hacer lo mejor en condiciones adversas en este proceso intenso y ajetreado, casi imposible si todo el mundo no hubiera actuado en la misma dirección, con el mismo entusiasmo, la misma entrega y generosidad.

Estamos convencidos de que nuestra contribución a la sociedad es absolutamente necesaria. Cerraremos el año con aproximadamente 36.000 llamadas, habiendo escuchado y orientado a las personas que nos ven como un apoyo y una ayuda a su situación. Y así queremos continuar, con fuerza e ilusión esperando poder recuperar el “mano a mano”, con la reflexión necesaria y con la expresión de las emociones hoy contenidas. En cuanto llegue el esperado momento, os emplazo a la celebración y el disfrute, **PARA AGRADECEROS EN PERSONA VUESTRO TRABAJO Y PARA REAFIRMARNOS EN NUESTRA VOLUNTAD DE SEGUIR ADELANTE PARA AYUDAR, SIEMPRE QUE SEA NECESARIO, AL BIENESTAR Y EL CUIDADO DE LAS PERSONAS.**

Recibid los mejores deseos por 2021 con toda mi esperanza y agradecimiento.



ESPERANÇA ESTEVE
*Directora de la Fundación
Ayuda y Esperanza*

Si tuviera que definir en una palabra el estado de nuestra Fundación, os diría que es **ajetreada**, que según el diccionario de la Enciclopèdia Catalana significa **“personas ocupadas en un trabajo grande, dificultoso y urgente”**. De ajetreado/a, dice: “darse prisa en un trabajo, trabajar aceleradamente” y pone un ejemplo que parece hecho a medida: **“los organizadores se habían ajetreadado en vano: llovió y se suspendió el concierto”**.

Todo comenzó en marzo de 2020. Hacía un mes que los profesionales de la casa, voluntarios y patrones estábamos ajetreados preparando la celebración, el 14 de marzo, de la Jornada de Puertas Abiertas para la ampliación del local de la cuarta planta de Portal del Àngel, y el acto de reconocimiento a las personas voluntarias con un concierto en el Palau de la Música, donde todo el mundo estaba invitado y casi confirmada la asistencia de la mayoría.

¿Quién podía imaginar, aquel sábado, que, en lugar de la celebración prevista, deberíamos poner todos los esfuerzos humanamente existentes para preparar el confinamiento que se acababa de decretar, trabajando hasta bien entrada la noche para no suspender el servicio?

Con herramientas casi artesanales conseguimos desplazar la atención presencial al domicilio de cada voluntario, con el fin de no dejar solas a aquellas personas que, podíamos preverlo, nos llamarían más que

nunca a consecuencia de la nueva situación causada por el coronavirus Covid-19. Pusimos en marcha de forma inmediata soluciones organizativas y técnicas que lo hicieran posible, generando más gasto, al tiempo que algunas de las previsiones de ingresos económicos que habíamos previsto se fueron a pique, como ya comentamos en la última Voz Amiga del mes de julio.

De ahí viene lo de ir ajetreados. Es una situación en la que no hemos dejado de estar, pero con un buen camino recorrido en el momento de cerrar el año 2020, y con la esperanza, para el 2021, de dejar atrás todo lo negativo que ha supuesto, individual y colectivamente, este duro periodo.

Cabe decir que en este periodo de ajeteo hemos intentado hacer frente a las amenazas de una situación terrible para convertirlas, en la medida de lo posible, en oportunidades. Hemos intensificado el proceso de modernización y de ampliación de proyectos que, en situación normal, hubieran tardado años. O nos quedábamos paralizados o empujábamos hacia adelante, en la manera en que muchos voluntarios ya conocéis porque habéis participado de forma directa.

Quiero mencionar, por su impacto y relevancia en el futuro inmediato de nuestra institución, algunas situaciones importantes:

AUMENTO DE LAS PERSONAS VOLUNTARIAS EN 300

Se ha doblado el número en un año, y todas atendiendo desde casa, lo que ha hecho necesario intensificar el proceso de selección, formación, tutorías y apoyo.

CRECIMIENTO DE LAS LLAMADAS: TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Aproximadamente 36.000, lo que nos lleva a consolidar la tercera cabina que se puso en marcha en el periodo del primer estado de alarma.

CONSOLIDACIÓN DEL SERVICIO DEL TELÉFONO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Como ya sabéis, desde el mes de agosto funciona una línea para atender situaciones de suicidio y su prevención, con convenio con el Ayuntamiento de Barcelona. Encontraréis más información en la hoja interior.

ESPERANZA: AYUDA EN LÍNEA

Nuevo servicio de atención a personas jóvenes con ideas suicidas, primera causa de muerte de hombres y mujeres hoy en día. Esperamos poner en marcha este nuevo servicio durante el año 2021, y se articulará a través de mensajes en línea.

SOLEDAD NO DESEADA

Acompañamiento telefónico y derivación a recursos de socialización, en situaciones de soledad no deseada. También en preparación para ponerlo en marcha durante el primer cuatrimestre del 2021.

TRANSFORMACIÓN DE LA TECNOLOGÍA PARA PASAR A LA MODALIDAD DE PLATAFORMA DIGITAL

Este cambio facilitará a los voluntarios el conocimiento global de lo que hagamos, análisis de datos, elaboración de estadísticas, análisis de problemáticas, perfiles de usuarios, estudios y otra información. El acceso se realizará mediante un código individual,

desde herramientas el teléfono, o el ordenador, o el móvil o con la tablet. Esperamos poder implementarlo durante el primer trimestre 2021.

NUEVA FICHA (RECOGIDA DE DATOS)

Estamos en proceso de mejora de la recogida de datos a través de una nueva ficha que simplificará la recogida de datos. Primer trimestre 2021.

INCREMENTO DE LA FORMACIÓN INTERNA Y EXTERNA

Hemos ampliado el equipo de profesores/as colaboradores y hemos impulsado la formación, tanto a entidades como a empresas. Asimismo, estamos potenciando la formación y el debate a nivel interno.

CAMBIO DE LOCAL

Cuando aún estábamos asimilando el traslado de Modolell a Portal de l'Àngel, el patronato y el conjunto de la organización creyeron conveniente cambiar a otra planta del mismo edificio de Portal de l'Àngel 7, con el fin de integrar el equipo en un único espacio, optimizando la gestión y reduciendo así los gastos de alquiler. El traslado se formalizará el 15 de enero de 2021.

Esperamos compartir con vosotros, tan pronto como sea posible, esto y más, así como recoger vuestra visión y experiencia tan necesaria para forjar los objetivos de los años próximos. Ya en estos momentos alrededor de **25 compañeros y compañeras voluntarias están trabajando en aspectos organizativos y metodológicos**, además de la atención telefónica. **Y os invitamos a incorporaros, si lo deseáis, a esta dinámica de construcción estratégica y también de construcción de la cotidianidad.**

Miremos al pasado para aprender, pero sobre todo miremos al futuro para afianzar nuestras convicciones y compromisos con aquellas personas que necesitan ser escuchadas, orientadas y confortadas. Queremos ayudar a pensar, de manera que cada uno pueda sacar lo mejor que hay en su interior y emprender caminos saludables para la autonomía y el bienestar personal y social.

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Líneas de atención: 682300003 - 682900500 - 681 10 10 80 - 93 414 48 48

Seguimos atendiendo desde casa, abrimos las puertas para ayudar, acompañar y dar luz a personas que - sobre todo en una época incierta y más solitaria - necesitan la escucha y la voz amable de la comprensión.

Gracias a la experiencia de crear un entorno seguro y cómodo para expresarse podemos percibir la particularidad de cada persona y de cada situación. Los datos, extraídos de la suma de particularidades, nos permiten dimensionar por edad, género y problemáticas entre otros. También nos desvelan tendencias para poder dar respuesta a las necesidades sociales de cada momento.

Esta información, desde el **1 de julio hasta el 30 de noviembre**, nos da la perspectiva necesaria para estar más cerca de la realidad que hemos vivido los últimos meses.

13455

Llamadas atendidas (1 de julio al 30 de noviembre)

11%

Llamadas silenciosas

16%

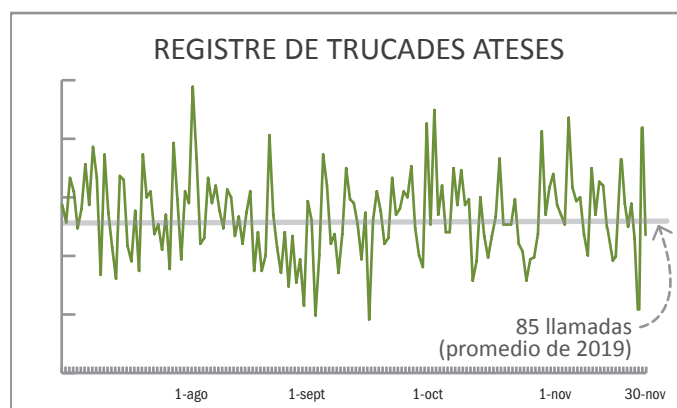
Trucan más de una vez por turno

No se oye nada que pueda ser entendido y acostumbran a ser llamadas caracterizadas por la angustia y el bloqueo de la persona, pero también encontramos personas que desean simplemente escuchar una voz amiga.

Generalmente la franja con más llamadas atendidas es de 18h a 00h de la noche (un 29%) y mayoritariamente son llamadas de mujeres. Sin embargo, en general, las llamadas se reparten equitativamente en las diferentes franjas horarias que oscilan entre el 22% y el 25%.

La franja de edad de los usuarios se sitúa entre 50 y 59 años, aunque disminuye respecto al periodo anterior. Aumentan las personas con edades comprendidas entre los 40 y 49 años, así como de los 18 a los 39. Por lo tanto, **seguimos experimentando un rejuvenecimiento de las personas que nos llaman.**

Por otra parte, lo más habitual es recibir llamadas de mujeres (64%) y un 25% de hombres. **La mitad de las personas viven solas** y, paralelamente, un 13% de las ocasiones se menciona la soledad como fuente de malestar (entre otros factores).



Noche (21%)
Mañana (24%)
Tarde (25%)
Noche (29%)



Soledad
(13%)

Motivo de la llamada



Salud Mental
(19%)

Motivo de la llamada



Angustia
(10%)

Motivo de la llamada

Observamos un ligero **aumento de usuarios que viven con su ascendencia** (con los padres y / o madres) a la vez que, en el último semestre del año, se ha incrementado las llamadas de personas expresando angustia (10%).

Sin embargo, **predominan las llamadas relacionadas con problemas de salud mental (19%).**

TELÉFONO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Línea de atención: 900 925 55 55

Tradicionalmente se ha relacionado el suicidio con una enfermedad mental, pero cada vez más se describe el suicidio como un fenómeno complejo que se ve afectado por varios factores interrelacionados: personales, sociales, psicológicos, culturales, biológicos y ambientales como, por ejemplo, la historia personal y su experiencia subjetiva, o los factores sociales y ambientales.

Una persona llevada al límite, profundamente angustiada, infeliz o insatisfecha, pero sana por lo demás, puede ver sobrepasados sus recursos personales para afrontar una determinada situación de crisis (aguda o crónica) y, con desesperación, pensar en el suicidio como la única vía de escape a este sufrimiento insoportable para ella, sea un dolor físico, moral o psicológico. Y esto no equivale a un estado patológico de depresión.

“La esencia de una comunidad social es la de acoger y apoyar quienes viven en una situación de vulnerabilidad”

En el contexto social y económico de nuestra sociedad se está experimentando un aumento de la conducta suicida, por lo que se están activando varias estrategias de prevención del suicidio para reforzar los sistemas de salud y disminuir los factores de riesgo psicosocial como el alto estigma asociado en busca de ayuda cuando se necesita.

En este marco es donde nace el Teléfono de Prevención del Suicidio, un servicio en convenio con el Ayuntamiento, que ofrece apoyo emocional y orientación en situaciones de crisis con riesgo de suicidio. Este servicio también está dirigido al entorno próximo de las personas con riesgo y los supervivientes de muerte por suicidio.

Nuestro objetivo es ofrecer un espacio de escucha, apoyo y orientación para evitar la muerte por suicidio, así como vincular a la persona con otros recursos comunitarios que pueden ofrecerle ayuda. Nos mueve la voluntad de encontrar una rendija de luz ofreciendo apoyo, acompañamiento emocional y ayuda con el objetivo de prevenir la muerte por suicidio. Y nos alegra poder decir que, poco a poco desde el Teléfono de Prevención del Suicidio lo estamos consiguiendo.



OMS - Datos Mundiales

Se calcula que en el mundo hay
20 tentativas de suicidio por cada suicidio consumado el que significa que hay

16 millones

de tentativas en un año

INSTITUTO DE ESTADÍSTICA DE ESPAÑA

Las muertes por suicidio duplican a los de accidentes de tráfico, superan en once veces a los homicidios y en ochenta a los de violencia de género.



Se producen **10 suicidios al día**



Cada **2,5 horas** se registra un suicidio

Font: OMS i INE

593

Llamadas totales

38%

Llamadas de personas con conducta suicida

10

activación 061

9

rescates

18 a 39 años

Edad del 45% de los usuarios

Barcelona

Llaman mayoritariamente de Cataluña, especialmente de Barcelona.

SOY DE PALABRAS...

Os invitamos a compartir con todos vuestros escritos de experiencias y sentimientos encontrados. Puedes enviarlos a través del correo electrónico comunicacio@telefonoesperanza.com poniendo como asunto "Soy de palabras".



AGUSTÍ SEIRA
*Voluntario y orientador
(voluntario desde 1990)*

UN VIAJE DE AMOR Y ESPERANZA HACIA LA VIDA

Estimados amigos, compañeros y compañeras voluntarios, y todas las personas que trabajan para la entidad, soy Agustí Seira, un voluntario veterano que intenta poner vida a los años, y los que tengo ya son unos cuantos.

Hoy quiero compartir con vosotros un recuerdo muy claro del primer día que entré en nuestra entidad como voluntario-escucha, en la sede de la calle Modolell, la sede donde trabajamos muchos años. Ese día, cruzando la puerta de entrada, leí esta máxima:

"Toda persona, por el solo hecho de existir, merece ser querida"

Pensé: "Caray chico, ¡dónde me he metido!! ¡Puede ser en una iglesia!" Si en ese momento hubiera aparecido nuestro querido padre Agustín Viñas, aquel hombretón con una sotana negra de arriba abajo, me lo hubiera creído del todo. Pero no, no era una iglesia.

Hay otros valores que nos ayudan también a amar, como aprender a escuchar a quien lo necesita. Pienso que el amor es claridad y que sin coraje no es posible escuchar a una persona que quiere que le ayudemos en la dificultad que tiene en seguir viviendo, a encontrar nuevo sentido a la vida.

Entonces me pregunté, ¿estaré suficientemente preparado para desarrollar una tarea delicada como esta? Y también, ¿estaré preparado para asumir mis propias limitaciones? Empecé a trabajar como lo hemos hecho todos, poco a poco, día a día, la experiencia de escuchar y vuestra sabiduría y sobre todo la formación que recibimos de personas expertas, ha ido despertando en mí todo lo que soy como voluntario, corrigiendo los errores y dificultades. Aquí he crecido como persona, todo lo que puedo ser y querer, el "Telèfon de la Esperança" me ha enriquecido.

Emocionado con un proyecto como este donde tantas personas colaboramos con nuestro trabajo y entrega, celebro todos estos años juntos y pongo toda la esperanza en el futuro.

Para terminar, quiero compartir con vosotros uno de los momentos que, como voluntario, da gran sentido a lo que hacemos:

- Teléfono prevención del suicidio.
- Hola, perdonad que de vez en cuando os llame, ahora no puedo prescindir de vuestra humanidad y de todo lo que me dais, es una suerte encontraros siempre, siempre disponibles. Me escucháis con dedicación y delicadeza. Me hacéis sentir parte de esta sociedad que he querido dejar drásticamente tantas veces. Conseguís hacerme sentir persona y que todavía alguien me quiere. Hace tiempo que vivo a oscuras, pero poco a poco habéis puesto en mí todo el amor que perdona las debilidades de la vida. Hoy os llamo sólo para haceros sentir que yo también os quiero en mi sufrimiento. Gracias, sois mi familia, gracias

Por eso pienso que nuestra relación ha sido y será un viaje de amor que nos empuja hacia la fraternidad, hacia el hacernos cargo de la realidad y sufrimiento de los demás.

Los que, con el tiempo ocuparán nuestro lugar con la capacidad de ayudar a otras personas, tendrán en sus manos un tesoro, como nosotros tenemos ahora. Se dice de los Teléfonos de Prevención del Suicidio y de la Esperanza que quedarán fijados para siempre en el corazón, porque en nuestros corazones tienen una morada y aquí seguirán viviendo mientras haya una llamada.



ALBERT CANUDAS
Voluntario y orientador
(voluntario desde 2015)

RECIBIR MÁS DE LO QUE BUENAMENTE INTENTAMOS DAR

¿Qué es lo que valoro más de ser voluntario? Lo más importante del hecho de ser voluntario es la posibilidad de ayudar, o al menos intentarlo, a quien nos llama en momentos de dudas, de soledad, en aquellas situaciones difíciles en las que nos cuesta reflexionar, cuando la magnitud de la situación nos hace perder la lucidez y necesitamos poder sentir que alguien nos escucha y acompaña sin emitir ningún juicio.

Recuerdo muchas de las conversaciones que he mantenido con las personas que nos llaman, ahora mismo pienso en la señora que vive sola, el único lugar donde puede sentirse acompañada y reconocida es en un Centro Cívico, y que por la situación actual está cerrado y sólo nos tiene a nosotros para hablar.

Personalmente siento nostalgia de la relación con el resto de las personas voluntarias, del equipo que lleva adelante y trabaja para gestionar profesionalmente todo lo que se intenta hacer de la mejor manera. La nueva situación nos ha obligado a todos a atender las llamadas desde un lugar, nuestras casas, en el que el esfuerzo para concentrarnos y entrar plenamente en contacto con el llamante ha sido más intenso. Una actividad solitaria que nos ha hecho echar de menos a nuestros compañeros, y cuando, con motivo de desviar las llamadas, he podido hablar con compañeras y compañeros, hemos sentido la necesidad mutua de la presencia física que existía antes de la pandemia.

Me gustaría decir a todos, simplemente, que si hemos conseguido adaptarnos a una situación difícil y desconocida, y hemos podido escuchar y acompañar quien nos llama, sabemos que, como siempre, recibimos más de lo que buenamente intentamos dar.

VOLUNTARIOS DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

VOLUNTARIOS ORIENTADORES DEL TELÉFONO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

GRACIAS A TODOS LOS VOLUNTARIOS QUE LO HACEIS POSIBLE

El listado de voluntarios incluye los voluntarios dados de alta hasta noviembre de 2020.

Agustí - Albert -
Alfons - Alicia - Amadeu -
Àngels - Anna - Antonio - Carme -
Cinto - Cristina - Dario - Elena - Enric -
Francesc - Francisco - Guillem - Isabel -
Joaquim - Jordi - José Manuel - Josefa -
Josep - Josep Anton - Juan Carlos - Juan
Manuel - Laura - Manoli - Manuela - Mar -
Maria Assumpció - Maria Carmen - Maria
José - Maria Teresa - Marta - Mayka - Mita -
Montserrat - Nati - Núria - Olga -
Pilar - Quim - Ramon - Raúl -
Ricardo - Roderic - Roger -
Rosa María - Sol

Adelaide - África - Agustí -
Albert - Alfons - Alicia - Amadeu - Amaia -
Amara - Ana - Angel - Àngels - Anna - Anna Maria -
Anne - Anton - Antonia - Antonio - Arturo - Aurora - Azahara - Begoña
- Berta - Camila - Carla - Carles - Carlos - Carme - Carmen - Carolina
- Cinto - Cristina - Dario - David - Dolores - Elena - Elisabeth - Elsa -
Enric - Esperança - Estrella - Eulalia - Eva - Fatima - Fernando - Fina - Fran -
Francesc - Francisco - Francisco Javier - Frederic - Gemma - Guillem - Imma - Inma
- Inmaculada - Isabel - Jaume - Jesús - Joan - Joan Francesc - Joaquim - Jon -
Jordi - Jose - José Luis - Jose Manuel - Josefa - Josefina - Josep - Josep Maria -
Juan - Juan Carlos - Kinna - Laura - Leila - Lidia - Lilian - Lluís - Lola - Loli - Majepa -
Manoli - Manuel - Manuela - Mar - Marcela - Marco - Margarita - Maria - Maria Antonia -
Maria Assumpció - Maria Carme - Maria Concepció - Maria Dolors - Maria Gloria - Maria
Isabel - Maria José - Maria Luisa - Maria Margarida - Maria Pilar - Maria Rosa - Maria
Teresa - Marta - Marta - Montse - Montserrat -
Mònica - Montse - Montserrat -
Núria - Olga - Oscar - Paco - Patricia - Pau - Pere - Pilar - Prudencia -
Quim - Rafaela - Ramón - Ramon - Raúl - Ricard - Roderic - Rogell - Roger -
Rosa - Rosa Maria - Roser - Sandra - Santiago - Sara -
Sarisa - Selma - Sensi - Sergi - Sergio - Silvia - Sofia - Sol -
Sònia - Sonia - Teresa - Vanna - Vicenç -
Victoria - Virginia - Xavier - Yalima

EQUIP ESSENCIAL VOLUNTARIS

- Joaquim Vendrell (Coordinador Selecció)
- Elena Martinez (Coordinadora de Formació)
- Cinto Campañá (Desvíos)
- Albert Canudas (Selección e Innovación)
- Mayka Prat (Selección)
- Núria Aguilar (Selección)
- Olga Roig (Selección y "Te Llamamos")
- Pilar Cordoba (Selección)
- Raúl Villar (Selección)
- Alfons Fernàndez (Tutorias)
- Montse Rubio (Tutorias)
- Monste Cantó (Apoyo Emocional)
- Tat Estrada (Apoyo Emocional)

EQUIP FORMACIÓ INTERNA

- Dario Nogués (Formación)
- Enric Armengou (Formación)
- Francisco Villar (Formación)
- Neus Calleja (Formación)
- Montse Cantó (Formación)
- Sergi García (Formación)
- Anne Garcia (Presentación de la Entidad)
- Raúl Villar (Formación y Tutorias)
- Alfons Fernàndez (Tutorias)
- Montse Rubio (Tutorias)

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y RESILIENCIA

La pandemia nos ha causado muchas emociones, unas más desagradables que otras. Prácticamente hemos experimentado emociones relacionadas con el miedo, además de ira, rabia, soledad, incertidumbre, impotencia, aburrimiento... y también hemos

visto solidaridad, empatía y amor, entre otras. Las reacciones que generan nuestras emociones no se enseñan en la escuela, son innatas o aprendidas por observación; por este motivo es tan necesario saber cómo reaccionar para manejarlas bien.

A continuación, encontrarás unas pautas que pueden ayudarte a hacerlo mejor:

SEGUNDO. ETIQUETA

Trata de etiquetar la emoción. Saber qué sucede te permitirá **actuar en la dirección adecuada**. Las emociones siempre aparecen por algo.

TERCER. ACEPTA

Acepta la emoción. Si te resistes a ella, vendrá con más intensidad y te hará más daño. Tener emociones forma parte de la experiencia de ser humano.

PRIMERO. DATE TIEMPO

Date un tiempo para pensar y **analizar qué estás sintiendo y de dónde viene**. Huir hacia adelante no te ayudará a estar mejor.

CUARTO. ACTÚA

Actúa para alcanzar tu bienestar emocional. Haz aquello que la emoción te pide. Por ejemplo: el miedo te pide que te protejas; la soledad, que busques compañía; la rabia, que te defiendas o que pongas límites, la tristeza pide tu reintegración personal, que reconstruyas tus recursos conservando la energía, etc.

Libérate de la emoción y empieza a construir emociones positivas que te permitan dejar atrás esas malas sensaciones, y te hagan sentir bien. Para ello:



Focalízate en las cosas buenas que tienes en tu vida, las grandes y las pequeñas. Toma conciencia de ellas y dedica tiempo a saborearlas y a agradecerlas.



Imponte pequeños objetivos alcanzables a corto y a medio plazo. Te permitirá disfrutar de tus logros cuando los alcances, y te llenarán de satisfacción personal.



Cuídate y mantén una rutina de buenos hábitos de aseo, comida y sueño, el bienestar es muy importante. Si puedes, incluye también el ejercicio.



Trata de mantener las relaciones sociales por el medio que sea, teléfono, mensajes, videollamadas, y si puedes, visitas.



Aprovecha el tiempo libre y dedícate un espacio para ti. Realiza alguna actividad que te apetezca, y que te haga sentir bien, y fluye con ella.



Ve más allá, proporcionándote auto cuidados y pequeños placeres que te recuerden que tú lo vales.



Céntrate en el aquí y el ahora. Nuestro presente es bueno la mayor parte del tiempo.

Recuerda que esto, al igual que otras situaciones difíciles que has vivido, también pasará.

PATRONATO

Rosa Navas i Albareda
Presidenta

Esperança Esteve Ortega
Vocal

Nekane Navarro Rodríguez
Vocal

Ramón Tous Quintana
Vicepresidente

Joan Maria Terribas Sala
Vocal

Ana González Rodríguez
Vocal

Javier Martínez Gómez
Secretario

José Enrique Armengou Orús
Vocal

Mireia del Pozo Farreras
Vocal

Pedro Barceló Julià
Tesorero

Josep Herrero Casanovas
Vocal

EQUIPO PROFESIONAL



Joana Homs
Innovación y Estudios



Esperança Esteve
Dirección



Anne Garcia
Coordinación



Anna S
Administración y Servicios Generales



Sònia Burguesa
Coordinadora del Voluntariado



Sergi García
*Psicólogo y Coordinador
del Teléfono de Prevención del Suicidio*



Carles Malvesí
*Teléfono Urgencias nocturnes y fines de semana.
Cooperativa Legales Sin Fronteras*



Clara Campañá
Comunicación y Marketing digital

GRACIAS POR VUESTRA CONFIANZA

INSTITUCIONES PÚBLICAS



**Diputació
Barcelona**



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**

SOC

Servei d'Ocupació
de Catalunya

PARTICULARES

Queremos agradecer a todas las personas que dan continuidad a nuestra labor mediante donaciones, tanto regulares como esporádicas. Somos rigurosos con la Ley de Protección de Datos y, por este motivo, guardamos el anonimato de los colaboradores económicos particulares.

ENTIDADES Y EMPRESAS



Església Arxidiocesana
de Barcelona



Fundació "la Caixa"

FUNDACIÓ PRIVADA
COTTET-MOR



Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

FUNDACION
mariafranciscade
ROVIRALTA

**FUNDACIÓ INSTITUCIÓ
JOSEFA MARESCH SERVET**

Colaboradores de esta edición: Ade Blabia.

Traducción y corrección de Maria Assumpció Mayor y Montse Serra