

UNA VOZ AMIGA



Telèfon de l'Esperança

Es una promoció de la Fundació Ajuda i Esperança. // administracio@telefonoesperanza.com // www.telefonoesperanza.com

Con una mirada **positiva**

La vida no siempre nos presenta un camino fácil de recorrer. A lo largo de nuestra trayectoria vital nos encontramos con momentos de gozo, momentos que nos hacen felices, pero también otros que exigen un gran esfuerzo por nuestra parte para afrontarlos y superarlos. Después de vivir tantos años en un contexto de crisis y de cambio, fácilmente podemos caer en el error de instalarnos en la percepción de precariedad o de inseguridad continuada. Y posiblemente tendremos motivos para hacerlo. Luchar contra corriente requiere mucha energía y puede llegar un momento en que nos sintamos desfallecer.

Por eso, queremos invitar a nuestros lectores a hacer un giro en esta dinámica e incorporar de nuevo otros estilos vitales. Queremos contemplar el mundo con una mirada positiva. Sólo así seremos capaces de recuperar un conjunto de emociones positivas del todo necesarias para afrontar el día a día. Emociones como la alegría de vivir, la ilusión para construir nuestro futuro generando expectativas positivas que son básicas para conseguir aquello que nos proponemos. Cultivar la esperanza, entendida como la actitud que nos tiene que facilitar poner en marcha los mecanismos necesarios para intentar lograr nuestros objetivos, todo aquello que deseamos, con esfuerzo y perseverancia. Y para conseguirlo necesitaremos ser valerosos. Pero no tenemos que entender el valor como la ausencia de miedo. El verdadero valor es aquel que nos da fuerzas para afrontar estos miedos y nos permite potenciar la autoconfianza. Todas las experiencias, buenas y traumáticas, nos ayudan a crecer, forman parte de nuestra trayectoria y negar las segundas no hace más

que generar más problemas y más traumas. Debemos hacer las paces con aquello que nos ha hecho sufrir, aprendiendo a vivir con nuestros recuerdos y nuestro pasado.

En el Teléfono de la Esperanza escuchamos a menudo a personas valerosas, personas que no han podido elegir las experiencias que han vivido, pero que, a pesar de todo, las han afrontado aunque la factura emocional y física haya comportado un desgaste a menudo demasiado intenso. Cuando nuestros voluntarios ofrecen su apoyo y acompañamiento, les ayudan a poder contemplar una parte de sí mismas que ha pasado desapercibida y enmascarada por el propio dolor y sufrimiento. Una parte formada por aquellas aptitudes y actitudes que han posibilitado afrontar estas situaciones y que, al ser conscientes de ella, hacen que recuperen esta mirada positiva hacia sí mismas y hacia la vida en general.

Teniendo en mente todas estas personas que nos llaman y depositan en nosotros su confianza y también a todos nuestros voluntarios y voluntarias que las atienden, en esta edición dedicamos dos artículos que nos pueden ayudar a mantener esta mirada positiva.

Uno de ellos sobre el arrepentimiento, porque no podemos cambiar el pasado, pero sí que podemos vivir un presente y construir un futuro de acuerdo con lo que somos y lo que queremos. El otro sobre el humor para la esperanza, porque el humor es una de las estrategias que más nos ayudan a vivir como humanos y nos facilita comprender la realidad.

Esperamos que estos y el resto de contenidos nos ayuden a contemplar la vida con una mirada positiva. ■

MIEMBROS PATRONATO FUNDACIÓ AJUDA I ESPERANÇA

Presidenta: Maria Rosa Buxarrais

Patrones: Pedro Barceló, Marta Burguet, Joan Buscà, Rosa Navas, Robert Rodergas, Joan Maria Terribas y Agustí Viñas.



Sobre el arrepentimiento

SERGIO GARCÍA DÍAZ, psicólogo (Col.14.585) & Terapeuta Gestalt. Colaborador del Teléfono de la Esperanza
www.emocionario.com - sergiogadi@copc.es

«Nos sentamos y lloramos, cuando recordamos» (Libro de los Salmos, 137:1)

Una de las maneras más impactantes de aproximarse a la idea y al sentimiento del arrepentimiento es a través del concepto del eterno retorno que planteó Friedrich Nietzsche: Si tuvieras que vivir tu vida una y otra vez, eternamente, ¿qué cambiarías de ella? En palabras del filósofo alemán:

«¿Qué ocurriría si algún día o alguna noche, un demonio llegara a ti, en lo más solitario de tu soledad, y te dijera: "Deberás vivir la vida, tal como la vives, una e innumerables veces más; y no habrá nada nuevo en ella, sino que tendrás que volver a sentir cada dolor y cada gozo, cada pensamiento y cada suspiro, todo lo indescribiblemente pequeño y grande de tu vida, todo, en la misma sucesión y secuencia, incluso esta araña, esta luz de luna entre los árboles, este momento y yo mismo. El eterno reloj de arena de la existencia se da vuelta una y otra vez y tú con él, oh, mota de polvo". ¿No te arrojarías acaso al suelo y rechinarías los dientes y maldecirías al demonio que así te habló? ¿O experimentarías una tremenda sensación que te llevara a responderle: "Eres un dios y nunca oí cosa más divina que esa"? Si esta idea se apoderara de ti, te cambiaría, o, quizá, te aplastaría».

A lo largo de la vida tomamos innumerables decisiones, es algo inevitable, nos guste o no tenemos que enfrentarnos a la elección, estamos condenados a ser libres, como señaló Sartre. A veces tomamos conscientemente estas decisiones y lo hacemos en consonancia con lo que sentimos, con lo que de verdad queremos y con nuestros propios valores. Pero muchas otras veces decidimos sin ser del todo conscientes de lo que hacemos. Quizás sentimos miedo y evitamos hacer lo que realmente queremos hacer; quizás nos dejemos llevar por la inercia de los acontecimientos pensando que podemos huir de elegir; quizás dejamos en manos de otros decisiones que

deberíamos tomar nosotros mismos y hacemos algo que en realidad no queremos hacer; quizás nos mueve la rabia y destruimos algo que en realidad amamos... Sea como sea, el tiempo transcurre y llega un momento en el que podemos volver la vista atrás y contemplar el camino recorrido de la vida. El pasado entonces se puede convertir en un fantasma que nos acecha en forma de culpa y arrepentimiento, con el que nos torturamos por lo que hicimos o por lo que dejamos de hacer y que nos exhorta a lo imposible: volver atrás y cambiar aquellas decisiones de las que ahora nos arrepentimos. Pero desgraciada (o afortunadamente) no disponemos de una máquina del tiempo para llevar a cabo tal misión.

La idea del eterno retorno de Nietzsche nos confronta con nuestra vida vivida, ¿he vivido la vida que quería vivir? La respuesta a esta pregunta puede abrirnos las puertas de un infierno llamado arrepentimiento, pero también nos puede permitir concebir un mañana libre de él. No podemos cambiar el pasado pero sí podemos vivir un presente y construir un futuro acorde con lo que somos y con lo que queremos. Podemos servirnos de nuestros errores pasados para transformar nuestra vida presente y futura.

Irvin Yalom, una de las figuras más reconocidas de la psicoterapia existencial, plantea a aquellos de sus clientes que se culpan y arrepienten amargamente de algunos aspectos de su vida pasada la siguiente pregunta:

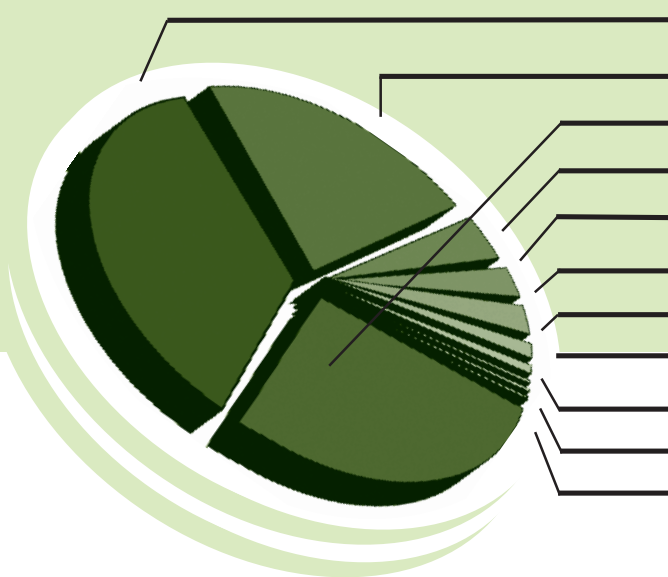
«¿Qué puedes hacer ahora en tu vida para que, dentro de un año, o de cinco, no sientas esa misma desazón respecto de todo aquello de lo que te arrepientes al mirar atrás? En otras palabras, ¿puedes encontrar una manera de vivir sin seguir acumulando arrepentimiento?»

Este planteamiento abre la posibilidad de

iniciar un proceso de transformación personal que conduzca a una manera de vivir que no genere arrepentimiento en el futuro, lo que Nietzsche llamaba *amor fati*, «ama tu destino» o, dicho de otra manera, «crea un destino que puedas amar». El filósofo alentaba a vivir de tal manera que si en algún momento se nos planteara la posibilidad de vivir nuestra vida una y otra vez, eternamente, respondiéramos sí, sin dudarlo.

Pero a pesar de todo esto, el pasado sigue estando ahí, a veces pesado como una losa, por lo que es necesario reconciliarse con él y ser capaz de perdonarse a uno mismo. En ocasiones, no es una tarea fácil soltar ese lastre, se trata también de un proceso que requiere tiempo, a través del cual podemos ir aceptando que no lo supimos hacer mejor, que quizá sencillamente nos equivocamos... y que tenemos derecho a equivocarnos porque somos seres imperfectos. Y que, en cualquier caso, las decisiones que tomamos ayer configuran nuestro hoy. Y posiblemente en este hoy hay muchas cosas de las que me puedo enorgullecer.

¿Y qué me puede ayudar a reconciliarme con mi pasado y conmigo mismo? Hablar de lo sucedido y expresar las emociones permite que supure el dolor y que la herida vaya cicatrizando. Completar los asuntos pendientes y poder decir aquello que no dije, ya sea a través de la palabra o de la escritura. Hacerse responsable de lo que uno hizo (y de lo que prefirió ignorar) y no buscar culpar a otros ni victimizarse. Tratar de dar un significado a lo vivido en el pasado que nos permita comprometernos en el presente. Si nuestro arrepentimiento está relacionado con un daño que hemos causado a otros podemos, si es posible, pedir perdón y tratar de reparar el daño causado. Todo ello permite ir recorriendo el sinuoso camino de la aceptación y el perdón hacia uno mismo. Aceptar lo que hicimos y lo que no hicimos es, en definitiva, aceptarse a uno mismo. ■



Estadística de llamadas atendidas el año 2014

Cómo en cada edición de junio compartimos con nuestros lectores los datos estadísticos de las llamadas atendidas por el Teléfono de la Esperanza a lo largo del año 2014.

De nuevo, hemos vuelto a tener un incremento considerable del número de llamadas que hemos recibido. Han sido un total de 21.774, que supone cerca de un 10% más que en 2013. Esto supone que cada día se han atendido una media de 60 llamadas. Somos muy conscientes del esfuerzo que representa para nuestros voluntarios dar respuesta a todas ellas. Es por eso que queremos expresarles públicamente nuestro más profundo agradecimiento por su trabajo. Debemos tener en cuenta que la atención que ofrecen no tiene un límite de tiempo y las llamadas no acostumban a ser cortas. Un 34,92% duran entre 14 y 30 minutos y un 23,79% entre 30 y 60. En consecuencia nuestros voluntarios y voluntarias se esfuerzan mucho para ofrecer una voz amiga a todas ellas.

La posibilidad de sentirse escuchadas y acompañadas las 24 horas del día, los 365 del año, hace que muchas de las personas que contactan con nosotros lo hagan más veces. Cuando una persona nos llama y nos pregunta

si puede volver a hacerlo, nuestra respuesta siempre será "Tantas veces como necesite". Por este motivo, muchas de ellas pasan a ser usuarias habituales e incluso establecen un vínculo afectivo con nuestro servicio, agradeciéndonos bien sinceramente la atención que ofrecemos.

La tendencia de los últimos años respecto a la distribución por problemáticas sigue consolidándose. Como primer grupo se mantienen las problemáticas relacionadas con la salud mental (45,79%), especialmente esquizofrenia y depresión. También las relacionadas con el suicidio siguen en aumento. A lo largo del año 2014 hemos atendido un total de 181 llamadas con esta problemática, dato que supone un aumento de 34 llamadas. Para poder dar la mejor respuesta a estas personas este curso 2014-2015 hemos dedicado mucha parte de nuestra formación continuada al suicidio y hemos entrado a formar parte del CODI RISC SUÍCIDO implantado en Cataluña el año pasado. Nuestra intención siempre será ofrecer una luz de esperanza a quien se dirige a nosotros en momentos de profunda desesperación.

Entre los conflictos personales de adultos siguen destacando la

soledad y la incomunicación (aproximadamente el 7% del total de llamadas atendidas). Observamos pues que la soledad sigue siendo crónica en nuestra sociedad, especialmente en las grandes ciudades. A este dato tenemos que sumar la soledad propia de la gente mayor, que representa otro 5,49%. Este hecho plantea muchos interrogantes. ¿Somos en realidad una sociedad tan comunicada como pretendemos? ¿Verdaderamente las nuevas tecnologías permiten reducir el sentimiento de soledad? Muchas preguntas que requieren complejas respuestas. Pero los hechos son los que presentamos.

En este sentido, el estado civil puede ser un factor de protección o de riesgo. Las personas solteras, viudas, separadas o divorciadas suponen un 74,77% de las que nos llaman, mientras que las casadas o que viven en pareja representan un 9,1%. Resulta lógico deducir que compartir la vida con alguien puede ser un factor de protección, pero alerta que no hay peor sentimiento de soledad que el que tienen las personas que viven en compañía y, a pesar de esto, se sienten solas. La convivencia no siempre es fácil y hay que esforzarse para preservarla de las dificultades y los conflictos. Una buena comunicación siempre ayudará a conseguirlo. ■



Humor para la esperanza

ENRIC BENAVENT VALLÈS. *Profesor de la Facultad de Educación Social y Trabajo Social Pere Tarrés. Universidad Ramon Llull*

El sentido del humor es una de las estrategias que más nos ayuda a vivir como humanos. De hecho el humor es una característica específicamente humana. No hay humor en el mundo animal, no les hace falta. Los animales al nacer ya tienen todo lo que necesitan para completar su ser. Los humanos, en cambio, al nacer no tenemos casi nada de lo que necesitamos para sentirnos plenamente realizados. Los humanos nos vamos haciendo, sin cesar, a partir de las opciones, de las decisiones, de las vivencias de cada día. Es gracias a esta realidad tan especial de los humanos que podemos mirar el entorno con distancia y sentirnos protagonistas de nuestra propia historia, poniendo en juego la individualidad, la particularidad de cada uno.

El humor es una de las estrategias que la cultura pone a nuestro alcance a fin de facilitarnos el trabajo de comprender la realidad. Mientras reímos estamos recreando el significado de la propia cultura, si somos capaces de tomarnos con humor una situación quiere decir podemos reelaborar su significado. La capacidad de reír es una capacidad cognitiva, una forma de organizar y procesar la información que recibimos, como dice H. Bergson (1986):

El humor está más dirigido al cerebro que a los sentimientos. Hay una cierta insensibilidad

que acompaña la risa. El peor enemigo de la risa es la emoción. Podemos reír de una persona que nos inspira piedad o afecto si por unos instantes hemos podido olvidar el afecto o la piedad. En una sociedad de diligencias puras quizá no se lloraría, pero se continuaría riendo.

El sentido del humor, la risa y la comicidad

Hay una cierta tendencia a identificar el humor con la risa. Ciertamente la risa es una consecuencia del sentido del humor, y de la comicidad. Pero reducir el humor a la risa es una simplificación que le resta gran parte de su potencial. Una persona puede tener mucho sentido del humor y eso no quiere decir que siempre nos tenga que hacer reír. Los buenos cómicos no sólo hacen reír, sino que hacen sonreír, hacen pensar, ayudan a mirar las cosas de otra manera, remueven algún sentimiento y paradójicamente pueden llegar a arrancar una lágrima de ternura.

El sentido del humor se podría definir como un estado de ánimo más o menos persistente que capacita al individuo para que, tomando la distancia conveniente, pueda relativizar críticamente toda clase de experiencias afectivas que se po-

laricen ya sea hacia situaciones eufóricas o depresivas. Estamos hablando pues de una forma de enfocar y tomarse la vida, de un estado de ánimo que afecta a toda la persona y que requiere un cierto punto de madurez personal.

En la risa se esconde algo misterioso algo que liga la pura animalidad con el más sublime de la condición humana. Démonos cuenta de una paradoja: ¿cómo es posible que provoque la misma reacción unas cosquillas que un refinado chiste sobre el Papa? En la risa (y también en el llanto) descubrimos la difícil relación entre el cuerpo y el espíritu. Por un lado cuando se rompe a reír pierde el control de su cuerpo pero por otra conserva la intencionalidad, no es su cuerpo quien ríe (o llora) sino él mismo.

Pero lo que nos ocupa no es la risa reactiva sino la risa cómica. La experiencia de la comicidad es la que nos puede dar elementos interesantes para tener en cuenta en las situaciones de acompañamiento personal. Utilizando elementos cómicos podemos ayudar a un cambio de actitud, a un desbloqueo, a dar una nueva visión del problema que puede ser muy beneficioso en nuestra intervención.

Todo esto sucede porque la comicidad es la capacidad que tenemos los humanos de



mirar la vida desde diferentes perspectivas, para relativizar y entender que las cosas no son como son, sino como decimos que son. El sentido del humor es una manera de tomar perspectiva hacia las cosas y es de gran ayuda para encontrar sentido a las situaciones más desagradables.

Tiene sentido del humor quien es capaz de salir de uno mismo, mirarse desde fuera, que es desde donde me ven los demás, y sonreír con bondad, vea lo que vea. Esta capacidad la tenemos más desarrollada cuanto más mayores somos. Las personas mayores demuestran muy a menudo esta capacidad de mirarse los problemas con la distancia que dan los años.

También son aliados del humor la capacidad de captar la incongruencia, de ver orden en el desorden, de pensar con criterios divergentes, de aceptar otras lógicas. La comicidad incluye la torpeza y la tontería. Pero no podemos perder de vista que la experiencia cómica tiene su lógica, sus reglas, sus rituales. Es un ámbito de significación especial en el que hay que entrar (es lo mismo que nos pasa cuando vamos al teatro, en un momento dado entramos en un ámbito de significación que tiene una lógica diferente de la realidad primordial). Una situación cómica fuera de su contex-

to normalmente no es adecuada. Por eso tenemos estrategias comunicativas que nos dan a entender si estamos en situación cómica o no. Esto es muy importante tenerlo en consideración cuando queremos utilizar el humor como herramienta de acompañamiento.

Los beneficios del humor

El sentido del humor es una manera de tomarse la vida. Tener o practicar el sentido del humor no es equivalente a estar siempre riendo. Quien está acostumbrado a tomarse la vida con humor, seguro que ríe, pero también sonríe, disfruta de la perplejidad, mira la vida con otros ojos, es capaz de relativizar, de ver las personas con más ternura, de afrontar los problemas con paciencia y esperanza.

El humor es terapéutico ya que no es un mecanismo de fuga sino de integración de la realidad. Victor Frankl (1991) lo explica así:

Los intentos para desarrollar el sentido del humor y ver las cosas con una luz humorística son una especie de truco que aprendimos mientras dominábamos el arte de vivir, pues incluso en un campo de concentración es posible practicar el arte de vivir, aunque el sufrimiento sea omnipresente.

El humor también ayuda a re-

ducir el estrés, a estabilizar el estado de ánimo, favorece la comunicación, inspira la creatividad, ayuda a mantener la esperanza... Según Rojas Marcos: *El sentido del humor tiene una función reparadora. Alivia la tensión emocional, descarga la inseguridad, el miedo y la ansiedad que reprimimos en el inconsciente. El humor nos permite tratar con ingenio situaciones disparatadas y afrontar con ironía nuestros fracasos. Incluso el humor negro es saludable. Actúa de purgante psicológico que nos libera temporalmente de complejos, de obsesiones y de tendencias destructivas.* ■

Bibliografía

- BERGSON, HENRI (1986): *La risa*. Madrid Espasa Calpe.
 FRANKL, VICTOR (1991): *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Ed. Herder
 GARANTO, JESÚS (1983): *Psicología del humor*. Barcelona. Ed. Herder
 ROJAS MARCOS, LUIS: *Aprender a vivir*. Barcelona. Fundació La Caixa



Noticias del Teléfono de la Esperanza de Barcelona

A lo largo de este semestre han sido muchas las actividades que hemos llevado a cabo. Presentamos a continuación las más destacadas.

En primer lugar la formación que hemos podido ofrecer de forma gratuita gracias a una subvención de la Generalitat de Cataluña, a voluntarios y profesionales de otras entidades o que cursan estudios relacionados con el ámbito asistencial. Con el título *Habilidades comunicativas en la atención a personas en crisis* hemos compartido con ellos las condiciones indispensables para generar una buena escucha empática, lo que implica vivir una situación de crisis y algunas herramientas básicas de gestión emocional, porque somos personas y esto quiere decir que en determinados contextos nos podemos ver influidos por las problemáticas que atendemos. Ha sido un intercambio muy enriquecedor para nosotros. En esta misma línea y con la idea de contribuir a la concienciación de qué es lo que implica el voluntariado y potenciar la escucha activa, hemos diseñado tres vídeos animados sobre estos temas con la colaboración de Benestar Social i Família y la Obra Social "la Caixa". Los vídeos están a disposición de todo el mundo a través de nuestra página web www.telefonoesperanza.com y las redes sociales.

Para acabar también queremos destacar la celebración de nuestro aniversario el pasado día 5 de mayo a la Sala de Actos de Las Cocheras del Palau Robert. Cómo en anteriores ocasiones nos vimos rodeados del cariño de muchas personas que quisieron compartir con nosotros este acontecimiento. Participaron en el acto M^a Dolors Rusinés, secretaria general de Benestar Social i Família, Maria Rosa Buxarrais, presidenta del patronato de la Fundació Ajuda i Esperança, M. Neus Calleja, directora del Teléfono de Esperanza, y Enric Benavent profesor de Trabajo Social y Educación Social de Pere Tarrés, URL, que nos habló sobre *Humor para la esperanza* (artículo de páginas 4 y 5). El acto tuvo como conclusión un recital del Dúo Poal/Collell, Piano, Voz y Contrabajo. A todos ellos nuestro agradecimiento.

Difusión

Como siempre, agradecemos la oportunidad que varios medios de comunicación nos han ofrecido para difundir nuestro servicio. Por otro lado, las redes sociales nos han permitido llegar a mucha gente sin vinculación directa con nosotros y ampliar así nuestra "gran familia". Conscientes que todos podemos colaborar en dar a conocer la posibilidad de tener una voz amiga que ofrezca apoyo y acompañamiento a través del 93 414 48 48, pedimos a nuestros lectores su ayuda para que todavía más gente sepa que puede contar con nosotros si en un momento dado lo necesita. Hablar del Teléfono de la Esperanza, pasar esta revista a otras personas una vez leída, compartir nuestras publicaciones a través de las redes sociales..., todo es válido para darlos a conocer. ■

Actividades formativas

En la estadística de llamadas (página 3) ya hemos comentado que este semestre la formación continuada se ha centrado mucho en el suicidio. El aumento de llamadas con esta problemática y la importancia de la prevención y de una buena atención nos induce a trabajar y revisar todos nuestros materiales. Estamos ultimando con el 061 nuestra incorporación al protocolo CÒDI RISC SUÍCIDI y por ello vinieron a formarnos al respecto. Por otro lado la presidenta de la DSAS (Después del Suicidio Asociación de Supervivientes), Cecília Borràs, nos ofreció una conferencia sobre cómo acompañar a una persona que vive un duelo por suicidio y que complementa de forma excepcional nuestra formación sobre el tema. Para acabar, han tenido lugar el resto de convocatorias del taller de *Regulación emocional a través del movimiento* y las Actividades de Mejora de Competencias programadas. ■

Convocatoria de nuevos voluntarios

De forma continuada nos vemos en la necesidad de incorporar nuevos voluntarios a nuestro servicio. Las circunstancias personales, familiares, laborales... cambian constantemente y ello hace que algunos de nuestros voluntarios en activo no puedan continuar con su dedicación. Por este motivo este semestre hemos llevado a cabo una promoción extraordinaria y también el habitual de primavera. Un total de 29 personas se han incorporado como voluntarios o están siguiendo el proceso formativo y lo harán en breve. Como siempre, animamos a todo aquel que esté interesado en nuestro voluntariado a que se ponga en contacto a través del 93 202 02 60 a partir de finales de septiembre, momento en que empezaremos el próximo proceso. Recordamos que el compromiso y la responsabilidad son intrínsecos a todo voluntariado. ■



Atención y acompañamiento a personas con ideas suicidas

CONFERENCIA



Regulación emocional a través del movimiento

TALLER

Formación externa:

Próximas actividades programadas

CONFERENCIA: ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS CON IDEAS SUICIDAS

Según la Organización Mundial de la Salud el suicidio se encuentra entre las tres primeras causas mundiales de muerte en personas de 15 a 44 años. En las llamadas al Teléfono de la Esperanza es una de las problemáticas que va aumentando año tras año. En el 2014 se atendieron un total de 181 llamadas de personas que hablaban de ideas o actos suicidas.

El suicidio es una de las problemáticas a las que dedicamos más formación para nuestros voluntarios. No siempre resulta fácil de atender pero cuando alguien nos llama para hablar de suicidio, abre una puerta a la esperanza que debemos saber gestionar correctamente. Hay que conocer e identificar los signos de alerta para poder abordar directamente el tema, porque hablar resulta de gran ayuda para la persona y es una oportunidad única de prevención del acto suicida. Pero es necesario saber cómo hacerlo, qué conviene o no expresar y cómo tenemos que escuchar para que todos podamos ser agentes de prevención del suicidio.

En esta conferencia se trabajará conjuntamente sobre cuáles son las diferentes fases que podemos encontrar en una ideación suicida, qué herramientas resultan imprescindibles en su atención y qué reflexiones nos pueden ayudar a que la persona se replantee esta situación y permita poner freno al proceso de desesperación en que se encuentra.

Es una formación abierta a todo aquel que esté interesado en el tema y quiera aprender cómo actuar si en algún momento se encuentra en una situación que lo requiera. Porque el suicidio no siempre implica un deseo de morir, sino un deseo de dejar de sufrir y tenemos que ayudar a la persona a poder afrontar este sufrimiento y ofrecer así un aliento de esperanza en la desesperación.

Tendrá lugar el **miércoles 21 de octubre, de 18 a 20 horas**, en la sala de actos de la sede de la Fundación, calle Modolell 41, bajos derecha de Barcelona. Será impartida por Ma Neus Calleja, psicóloga, directora y responsable técnica del Teléfono de Esperanza.

El importe de la conferencia es de 20 euros que deberá hacerse efectivo previamente como reserva de plaza por transferencia bancaria a ES34 2100 0837 9002 0029 8184. ■

TALLER: REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Aunque a veces parece que no lo recordemos, somos cuerpo. En el cuerpo sentimos las emociones, tanto la alegría como la tristeza, la ansiedad, la ira o cualquier otra. En el cuerpo reside la energía y la vitalidad necesaria para que podamos hacer frente al día a día, para iniciar nuevos proyectos, para afrontar conflictos... En el cuerpo experimentamos el placer del contacto, el disfrute del juego, el gozo de estar vivos...

En este taller aprenderemos de manera lúdica, práctica y vivencial cómo a través del movimiento podemos manejar nuestras emociones sin que las emociones nos manejen a nosotros, y cómo podemos cargarnos de vitalidad a la vez que nos liberamos de las preocupaciones, de la ansiedad, de la apatía...

Para ello utilizaremos diferentes técnicas procedentes de la terapia gestalt, la biodanza, la meditación activa y el katsugen undo. ¡Haz que tu cuerpo se mueva para sentir la alegría de vivir!

La duración del taller es de dos horas. Tendrá lugar el miércoles día 30 de septiembre de 18 a 20 horas, en la sala de actos de nuestra fundación, calle Modolell 41, bajos derecha de Barcelona. Lo impartirá Sergio Garcia, psicólogo, terapeuta Gestalt y colaborador en las actividades de formación continuada de los voluntarios del Teléfono de Esperanza.

El importe del seminario es de 20 euros que deberá hacerse efectivo previamente como reserva de plaza por transferencia bancaria a ES34 2100 0837 9002 0029 8184. ■

NOTA IMPORTANTE

En el importe de estas formaciones, se realizará un 30% de descuento al presentar Carnet Jove o Carnet Internacional del Estudiante.

Agradecemos

¡AYÚDANOS!

Fundació Ajuda i Esperança
La Caixa
ES34 2100 0837 9002 0029 8184

la dedicación de 195 voluntarios y voluntarias y 9 patronos de la Fundación y la colaboración económica de:



520 PERSONAS PARTICULARES

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



EMPRESAS



THINKING FORWARD XXI, S.L.

DISIMOB 2000, S.L.

ENTIDADES RELIGIOSAS

MONESTIR DE MONTSERRAT

RELIGIOSAS DE LAS ESCUELAS PÍAS

H.H. DOMINICAS DE LA PRESENTACIÓN

GERMANS DE LES ESCOLES CRISTIANES

... Y DIVERSES PARRÒQUIES

FUNDACIONES Y OTRAS ENTIDADES

FUNDACIÓ PRIVADA
COTTET-MOR



OTRAS COLABORACIONES Y SERVICIOS



imaginàlia



LAVANGUARDIA

LA DIFUSIÓN DEL SERVICIO A TRAVÉS DE:

ARQUEBISBAT DE BARCELONA

BISBAT DE TERRASSA

BISBAT DE SANT FELIU DE LLOBREGAT



... Y A TODOS LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN QUE HAN DADO NOTICIA DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE BARCELONA

NOTA SOBRE NOVEDADES EN LA DEDUCCIÓN FISCAL POR DONATIVOS

La Ley 27/2014 de 27 de noviembre del Impuesto sobre Sociedades estableció que a partir del 1 de enero del 2015 la desgravación en la declaración de renta por los donativos realizados por personas físicas que hasta ahora era del 25% pasa a ser del 27,5 % y a partir del 2016 del 30%.

Aparece el concepto de **fidelización de donaciones** por el que todas aquellas personas físicas que hayan realizado donativos a la misma entidad en **los últimos 3 años**, podrán aplicar una deducción del **75%** de los primeros 150 € y un **35%** del resto (en 2015 los porcentajes son 50% y 32,5%). Si quien efectúa los donativos durante 3 años es una persona jurídica podrá deducirse el 40% de la cantidad donada (37,50% el año 2015).