

# Teléfono de la Esperanza de Alicante

## Memoria de actividades 2012

### GRACIAS Y ÁNIMO

Queridos socios, voluntarios y personas que nos apoyáis con vuestro ánimo o con cualquier tipo de colaboración al Teléfono de la Esperanza de Alicante, pasados los días de Navidad, y al comienzo de un nuevo año, es un buen momento para **mostraros nuestro agradecimiento por vuestra generosidad, dedicación y esfuerzo** durante todo el año 2012.

Quizá, para muchos, el 2012 haya sido el “año de la crisis”. Para nosotros, que atendemos a tantas personas que se acercan, con “crisis personales” al Teléfono de la Esperanza para pedir ayuda, vemos que “**la crisis**” ha sido la ocasión, para muchas de ellas, de **descubrir, con la ayuda facilitada, los recursos que tienen dentro de sí** y que les ayudan a tomar el control de sus propias vidas.

En 2013, los voluntarios del Teléfono de la Esperanza de Alicante, fieles **a los valores que nos guían y generosos a la hora de compartir nuestro tiempo**, no escatimaremos esfuerzos para estar, **las 24 horas del día y todos los días del año**, dispuestos para atender a quienes nos llamen y ofrecerles nuestra **ayuda y “escucha”**, dándoles una palabra que **los reconforte, los oriente y los impulse a crecer y madurar como seres humanos**.

Esta memoria de actividades quiere haceros llegar una muestra del trabajo desarrollado. **Siempre realizado con respeto, profesionalidad y amor a las personas que nos contactan**.

Además de los datos que os presentamos en **esta memoria** correspondiente al año 2012 queremos que nos sirva para dar las **gracias** a todos los que hacéis posible esta labor: a los **SOCIOS**, por vuestra colaboración económica y el ánimo que nos dais. A la **EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL** por su sensibilidad social con los proyectos presentados. Al **EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALICANTE** que, a través de la **Concejalía de Acción Social** ha aprobado dos proyectos. **A Fundar**, que nos ha aprobado un proyecto. Y **gracias**, de un modo muy especial, a los **Voluntarios** que a **través del teléfono o en entrevistas personales, hacéis que el Teléfono de la Esperanza de Alicante tienda la mano** a las personas que nos necesitan las **24 horas del día y los 365 días del año. Gracias.**

**“CUANDO EXISTE LA ESPERANZA, TODOS LOS PROBLEMAS SON RELATIVOS”**

(Serafín Madrid)



ÍNDICE	
Gracias y ánimo .....	1
Intervención en crisis. Evolución.....	2
Promoción de la Salud emocional .....	3
Enseñando a ayudar.....	5
Semana de la Escucha .....	6
Otras presencias del T.E. en Alicante ...	7
Actividades de los voluntarios.....	8
Nuevas Tecnologías y AMITES .....	9
Próximas actividades .....	14
Nosotros.....	15

# INTERVENCIÓN EN CRISIS

Es el campo de actuación más específico del Teléfono de la Esperanza. Este servicio implica la actuación inmediata y en profundidad en crisis de las personas, crisis de pareja y problemas familiares, crisis de sentido, soledad, depresión, problemas psíquicos, situación de marginación o inadaptación social y desinformación extrema. Este servicio se presta a través de diferentes recursos:

- ◆ **Departamento de Orientación por teléfono.** Funciona las 24 horas del día durante los 365 días del año. Su principal tarea consiste en escuchar, acoger, orientar y hacer intervenciones en situaciones de urgencia. Los voluntarios que integran este departamento atienden también a las personas que se presentan en sede, sin previa cita, ofreciéndoles la posibilidad de ser escuchadas y el contacto humano, cara a cara, que ayuda a estas personas a sentirse acompañadas durante una situación de crisis.

- ◆ **Departamentos de asesoramiento profesional:** La atención personalizada en departamentos profesionales se lleva a cabo en aquellas situaciones en las que no es suficiente la ayuda por teléfono. En ese caso, se ofrece a la persona que llama o que se presenta en sede, la posibilidad de ser atendida personal, anónima y gratuitamente en el **Teléfono de la Esperanza** por parte de psicólogos, abogados, trabajadores sociales, orientadores familiares...

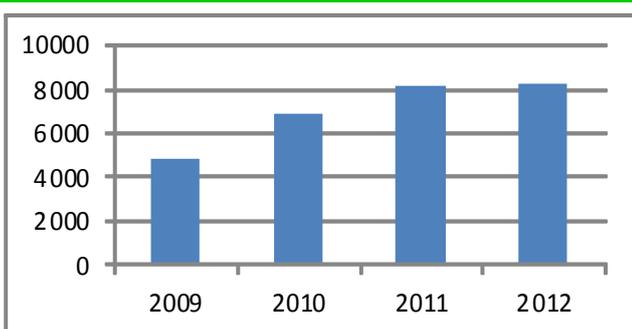
- ◆ Durante este año **2012** se han realizado **8.188** actuaciones en nuestro centro de Alicante, incluyéndose en ellas llamadas telefónicas, actuaciones en la sede, intervenciones a través del correo electrónico, citas en sede; notándose un incremento, atribuido a varios factores:

- ◆ La formación y capacitación constantes de nuestros voluntarios, y su compromiso cada vez mayor
- ◆ La mayor difusión de las actividades del Teléfono de la Esperanza en Alicante y provincia.
- ◆ La ampliación de actividades a lo largo de la provincia, mediante los AMITES.

Todo ello nos ha permitido tener una mayor presencia de cara a nuestro compromiso social, presencia que se pone de manifiesto, también, en otras actividades cada vez más frecuentes, como nuestros cursos, talleres, conferencias, etc.



## EVOLUCIÓN DE ACTUACIONES



## ACTUACIONES 2012



# PROMOCIÓN DE LA SALUD EMOCIONAL

La salud emocional o mental es "un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad" (OMS, 2003)

"El ser humano tiene la capacidad latente o manifiesta de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas " (Carl Rogers)

El Teléfono de la Esperanza tiene el compromiso permanente de mejorar la calidad de vida emocional de las personas que solicitan nuestra ayuda. Para ello, ponemos un importante esfuerzo en las labores de Promoción de la salud emocional y la Prevención de los trastornos emocionales. Buena parte de esta tarea, la llevamos a cabo a través de nuestros cursos, talleres y grupos de desarrollo personal que son el resultado de muchos años de trabajo. Nos basamos en la idea de que cualquier persona puede hacerse cargo de su propio desarrollo y fomentar el de los demás, si ha recibido la orientación adecuada.



## CURSOS - TALLERES – GRUPOS DE DESARROLLO PERSONAL

*El Teléfono de la Esperanza ha intensificado sus esfuerzos en los últimos años, en busca de aportar y dar una respuesta adecuada a aquellas situaciones especialmente dolorosas o problemáticas, que son motivo frecuente de consulta en nuestros centros, así como la potenciación de la labor preventiva, facilitando herramientas útiles para las vicisitudes de la vida.*

*Nuestros Cursos, Talleres de Apoyo, Grupos de desarrollo personal parten del hecho constatado de que las personas con problemas comunes, que se agrupan para proporcionarse apoyo emocional, social, formativo, etc., consiguen un mejor afrontamiento de tales problemáticas. Estas actividades son un espacio creado para intercambiar vivencias, realizar nuevos aprendizajes en un entorno de respeto y confidencialidad, y promover el desarrollo de las cualidades personales.*

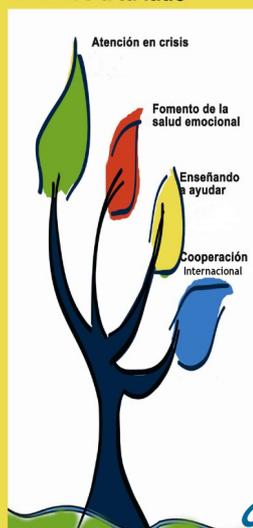
*Este año 2012 hemos realizado 22 actividades entre cursos, talleres y grupos de desarrollo personal, en los cuales han participado 360 personas*



## TALLER "MEJORANDO LA AUTOESTIMA"

En este taller, se tiene en cuenta que la valoración que una persona hace de sí misma está íntimamente relacionada con la forma de abordar los problemas que encuentra a lo largo de su vida. El taller permite a los participantes conocer los fundamentos de la autoestima y las técnicas y recursos para mantenerla en un nivel satisfactorio. **En 2012, se llevaron a cabo 3 grupos de autoestima, con una participación de 31 personas que trabajaron durante 12 sesiones, durante marzo y septiembre.**

Teléfono de la Esperanza,  
estamos a tu lado



## "DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL"

La Inteligencia Emocional es el más importante de los factores que intervienen en la felicidad personal, en el éxito en las relaciones interpersonales y en el rendimiento en el trabajo. **Este año 2012, se realizó 1 Taller**

## TALLER DE "VALOR-ARTE"

Experiencia vivencial a través de la cual se trabajan las emociones a través del arte. Asistieron 100 personas distribuidas en tres grupos, en marzo y septiembre.

## TALLER "SEPARACIÓN AFECTIVA"

Taller diseñado para personas que están sufriendo problemas por causa de una ruptura de pareja. Se realizó en Octubre con un grupo de 10 personas.

## CURSO CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

A lo largo de nuestra vida, se presentan múltiples situaciones que pueden disparar síntomas del estrés y la ansiedad. Estos síntomas van a dificultar nuestras relaciones con los demás, nuestro desempeño social y laboral y, por supuesto, nuestra salud. No obstante, podemos prepararnos, para afrontar satisfactoriamente tales situaciones. Eso es lo que trabajamos en este curso.

Este año se realizaron 2 cursos, uno se realizó en la sede de Alicante del **4 al 6 de Septiembre** con la participación de **30 personas** que continuaron trabajando sobre el tema en 3 grupos de 10 personas cada uno. Otro se realizó en **Callosa d' en Sarriá** con la asistencia de 26 personas que continuaron trabajando sobre el tema en 2 grupos. Los seguimientos se hicieron durante 8 sesiones.

## CURSO PIENSA BIEN PARA SENTIRTE MEJOR

Este curso está orientado hacia la prevención del malestar emocional, a través de la Terapia Racional Emotiva. Somos conscientes de que una buena parte del malestar emocional que afecta a las personas en el día a día, puede prevenirse aplicando sencillas técnicas de observación y modificación de nuestros pensamientos. Por ello convocamos este curso. Se realizó entre el **30 de Sept y el 2 de Octubre** participando en él 40 personas, que luego continuaron trabajando sobre el tema en 3 grupos de 11/12 personas cada uno, en 8 sesiones de seguimiento.

## GRUPOS DE DESARROLLO PERSONAL

Estos **Grupos de desarrollo personal**, tienen una metodología similar a la de los talleres. Son un grupo de personas que, bajo la supervisión del coordinador, trabajan, de manera teórica y práctica, temas relativos al bienestar emocional como, autoestima, comunicación, solución de conflictos, etc. y que les ayuda a su crecimiento. Estos grupos son una forma de llevar a diferentes poblaciones, las actividades de **prevención y de promoción de la salud emocional**, realizadas por el **Teléfono de la Esperanza de Alicante**. Este año han funcionado dos grupos en **Callosa d' en Sarriá**, que han trabajado sobre "**Afrontar las dificultades de la vida**".

# ENSEÑANDO A AYUDAR

La ayuda más eficaz es la que proviene de las personas de nuestro entorno: familiares, amigos, etc . El Teléfono de la Esperanza ofrece una formación específica para aprender ayudar: el **programa de Agentes de Ayuda**

## CURSO DE "CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO"

Para el curso de **Conocimiento de sí mismo**, los **Objetivos** propuestos son:

1º Conocer cada uno su estructura del Yo: quien soy yo. A veces pensamos que somos de una forma y nos comportamos de otra.

2º Ayudar a descubrir los procesos por los que cada uno ha configurado su estructura de personalidad. ¿Por qué soy como soy?

3º Descubrir que tenemos unas limitaciones o unos comportamientos que nos traen problemas.

Durante el año **2012**, realizaron este curso 33 personas.



## CURSO DE "CRECIMIENTO PERSONAL"

Es un curso dirigido a personas que ya han hecho el curso de **Conocimiento de sí mismo**. Ambos están dentro del programa de **Agentes de**

**Ayuda**. Este **curso**, tiene como objetivos: A) Descubrir las potencialidades no desarrolladas de la persona y los condicionamientos que impiden su posterior desarrollo, poniendo en práctica técnicas y herramientas útiles para su desarrollo personal. B) Facilitar, el autoconocimiento y la comprensión de la propia personalidad. C) Estimular el compromiso serio por el crecimiento propio.

Durante el año **2012**, realizaron este curso 26 personas.

# COOPERACIÓN INTERNACIONAL

Desde los años 90 , el Teléfono de la Esperanza apoya el desarrollo de actividades y la apertura de nuevos centros allí donde haya personas necesitadas de ayuda y otras personas interesadas en colaborar con nosotros, especialmente, en los **países hispanolusohablantes**.

El Teléfono de la Esperanza de Alicante realiza diversas actividades de sensibilización y difusión de sus actividades entre la población inmigrante de origen hispanoamericano como conferencias, charlas .

Así mismo realiza difusión de las actividades y las necesidades de los diversos países en los que esta implantado o en fase de implantación como en la actualidad en **Colombia, Ecuador, Bolivia**, etc.

También se presentaron proyectos de cooperación a diferente instituciones

# SEMANA DE LA ESCUCHA

## CUIDANDO AL CUIDADOR

El Teléfono de la Esperanza celebra, todos los años, el Día de la Escucha para sensibilizar a la sociedad sobre los efectos beneficiosos que, para todos, tiene saber escuchar bien a los demás. Este año hemos dedicado el Día de la Escucha a los "cuidadores" porque son un pilar básico de nuestra sociedad, con un amplio programa: **Conferencia en Alicante: ¿Quién cuida al cuidador?** Tuvo lugar en el salón de actos de la Sociedad de Prevención de Ibermutuamur, el día 21 de noviembre, a las 19 horas, a cargo del Psicólogo y Vicepresidente del Teléfono de la Esperanza de Alicante, D. Francisco Manuel Sabuco. Dio abundancia de pautas y datos para que seamos conscientes de que muchas personas, que se dedican al cuidado de alguien dependiente, se sienten muy solas y tienen una gran necesidad de ser escuchadas.



También tuvimos una sesión de Cineforum, que fue dirigido por D<sup>a</sup> Celia Pérez Castelló, Vicepresidenta del Teléfono de la Esperanza de Alicante. Se proyectó la película documental "Cuidadores", que centrada en esta temática, presenta la situación de muchas personas que tienen a su cargo a familiares para cuidarlos. Tras la proyección se abrió un enriquecedor diálogo, moderado por Celia, en el que los asistentes pusieron sus experiencias y sus puntos de vista. Todos elogiaron el documental escogido y coincidieron en lo provechoso que había sido el



amplio diálogo suscitado.

En Elche tuvimos una conferencia sobre la misma temática: "Cuidando al cuidador". En su organización tuvo un papel relevante AMITES-ELCHE. Su presidenta, Luz María Gutiérrez, presentó la charla que estuvo a cargo de D. Germán Ricardo Orjuela Morales, Coordinador de Programas del Teléfono de la Esperanza de Alicante. Hubo una buena asistencia de público que con sus preguntas suscitó un interesante diálogo que Germán Ricardo llevó con maestría y aclaró muchos conceptos a los asistentes que mostraron su agradecimiento con un fuerte aplauso.



## OTRAS PRESENCIAS DEL T.E.

Durante este año 2012, hemos tenido varios eventos que han hecho que estemos presentes en la sociedad y que nos conozcan personas de todos los campos. El día 11 de mayo de 2012 se celebró un homenaje en las Cigarreras en el que la Asociación de Jubilados del Colegio de Enfermería hizo un **RECONOCIMIENTO PÚBLICO DE LA LABOR del Teléfono de la Esperanza en Alicante**. El



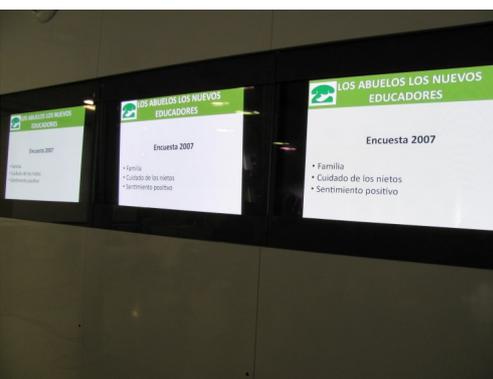
presidente agradeció el galardón y dijo que seguiremos tendiendo la mano a quienes piden ayuda, y dando gratis lo que, un día, recibimos gratis.

**En Yecla (Murcia),** también tuvimos un **Café Tertulia** donde



**Germán Ricardo** habló **“Cómo Resolver los Desencuentros Cotidianos”** La parte de tertulia fue importante con ejemplos de buena comunicación en la resolución de conflictos.

**CONFERENCIA EN CAM-ON:** En los salones de la antigua CAM, tiene su sede la Asociación de



Jubilados de la CAM. El 9 de mayo, **Francisco Manuel Sabuco** les habló de **“Los Abuelos, educadores de hoy”**. Tras la charla se estableció un amplio diálogo sobre el papel de los abuelos en la sociedad actual y la repercusión en la educación de sus nietos

### **Gala de Danza del Teléfono de la Esperanza.**

**Ramón Berenguer y Germán Ricardo Orjuela, Voluntarios del Teléfono de la Esperanza, y maravillosos bailarines, ofrecieron la oferta de sus respectivas Escuelas de Danza** de celebrar una Gala a beneficio del T.E. Un abarrotado salón de actos recibió con un gran aplauso a los artistas que nos hicieron pasar una estupenda velada. Desde aquí damos las gracias a: **los directores y componentes de “Estudio de Danza Maite Gea”, de “Raks Alma”, de “Danelo” y de “William Durán y los Dinámicos de la Salsa”.**



### **OTRAS CONFERENCIAS**

En el **Ámbito cultural del Corte Inglés** hemos impartido **3 Conferencias**, siempre con salón lleno:

**“Cuidando al Cuidador”** por **Francisco Sabuco**  
**“Hablemos de Aserividad”** por **Germán Ricardo**  
**“ArteTereapia”** por **Marina Martínez Cantreras**

**OTRAS ACTIVIDADES**, de las que no tenemos fotos han sido:  
Entre Amigos y Bailes Latinos

# ACTIVIDADES DE LOS/AS VOLUNTARIO/AS

## Convivencia de Voluntarios:

El día 24 de septiembre, tuvimos nuestra **Convivencia formativa de inicio de curso** en el Hotel Castilla en la Playa de San Juan. Fue un marco adecuado para una **jornada de convivencia y trabajo** en la que intercambiamos experiencias y diseñamos nuevas actividades y mecanismos de actuación entre las diferentes personas que integramos el Teléfono de la Esperanza, produciéndose una interacción personal entre los integrantes de los diferentes Departamentos y de los AMITES de distintas poblaciones. Tuvimos actividades formativas e informativas relativas a la Relación de

Ayuda, y una reflexión y puesta en común sobre el funcionamiento de nuestro centro de Alicante y las nuevas necesidades que vamos teniendo. Todos salimos reforzados para continuar con nuestra hermosa labor.



## Jornadas de formación de Voluntariado del Teléfono

Este año, continuamos con la realización de diversas actividades para la formación continua de profesionales y orientadores. Tuvimos cuatro conferencias que versaron sobre :

- ♦ Formación en atención y orientación telefónica a **padres/madres maltratados** .
- ♦ Formación en atención y orientación telefónica **en manejo del estrés**
- ♦ Formación en atención y orientación telefónica **en atención a los cuidadores**.

Las conferencias fueron impartidas por especialistas en dichos temas.



# NUEVAS TECNOLOGÍAS

## Vamos a "enredarnos"

Puedes mantenerte informado sobre nuestros cursos, talleres, conferencias, publicaciones, etc., a través de diferentes medios electrónicos. Si nos has dejado tus datos en una ficha autorizada, podemos informarte a través de e-mail, y SMS. También puedes consultar o pedir información en nuestro correo electrónico: [alicante@telefonodelaesperanza.org](mailto:alicante@telefonodelaesperanza.org)

Web del Teléfono de la Esperanza de Alicante: <http://www.telefonodelaesperanza.org/alicante>,

Blog: <http://telefonodelaesperanzaalicante.blogspot.com/>,

Nuestro perfil en Facebook AMITES ALICANTE <http://www.facebook.com/home.php>

El Teléfono de la Esperanza de Alicante en aras de lograr la mayor difusión de sus actividades, y mediante una colaboración con la entidad La Caixa, realizó una campaña publicitaria de difusión de la entidad a través del Periódico Información y con la colaboración de la red TRAM de Alicante



	<b>TELÉFONO DE LA ESPERANZA</b>	ayuda profesional - ayuda respetuosa - ayuda gratuita	con la colaboración de	
		<b>965 131 122</b>		
		<a href="http://www.telefonodelaesperanza.org/alicante">www.telefonodelaesperanza.org/alicante</a>		Obra Social "la Caixa"
		<i>tú también puedes ser voluntario</i>		



## AMITES

### Proyecto para acercar los servicios del Teléfono de la Esperanza a las poblaciones

Los **AMITES (Amigos del Teléfono de la Esperanza)** son Agrupaciones Locales integradas por personas que colaboran en la promoción de actividades de formación y prevención, en temas de salud psicológica y bienestar emocional. Además, sirven de puente entre los habitantes de la población, y el centro del Teléfono de la Esperanza en la Ciudad de Alicante y permiten facilitar el acceso de grupos de población, distantes geográficamente de la capital, a estos servicios. Esta labor de servicio a la comunidad requiere, sin embargo, de un importante esfuerzo humano y económico por parte de nuestra institución. Es necesario entre otras cosas, intensificar la integración de voluntarios; fortalecer los medios logísticos de comunicación y funcionamiento interno; reforzar, asimismo, las actividades de formación continua y motivación de los voluntarios, y promover su participación; dar a conocer nuestros servicios, en sectores marginales de la población o con riesgo de exclusión, a donde aún no llegan nuestras actuaciones, etc.

En estos momentos existen 3 Agrupaciones locales plenamente consolidadas como son los **AMITES de Orihuela, Callosa d' en Sarriá y Elche**. También se realizaron actividades divulgativas y formativas del Teléfono de la Esperanza en localidades de la provincia de Alicante como es **Altea**.



# AMITES CALLOSA D'EN SARRIÁ

Este año, se ha continuado con las actividades del Teléfono de la Esperanza en Callosa d'én Sarriá. Se empezó el año con el trabajo de 3 grupos de Seguimiento del curso de "El Arte de Comunicarse Bien" que se había hecho el año anterior.

El 28 de Junio se realizó la Conferencia "Cuidando al cuidador" impartida por **Francisco Manuel Sabuco Martínez**, Psicólogo del T.E. Esta conferencia sirvió de introducción al inicio del trabajo de los **Grupos de Desarrollo personal** que tienen una larga tradición y una excelente acogida entre en esta querida población. Funcionaron 2 grupos con un total de 24 personas que trabajaron sobre "Afrontar las dificultades de la vida".



Al finalizar el verano se reanudaron las actividades y se siguió trabajando en los **Grupos de Desarrollo personal**.

El día 31 de Octubre, tuvimos la conferencia "Desestrésate y sé feliz", que impartida por **Francisco Manuel Sabuco**, fue la preparación para el curso que se iba a realizar los días 5 a 7 de

noviembre, y que se llevó a cabo, en Callosa.

En el curso **Cómo Afrontar el Estrés y la Ansiedad**, participaron 28 personas, y se compartieron experiencias gratificantes, constructivas, y muy útiles para nuestras relaciones con las personas de nuestro entorno. Se ha seguido, posteriormente, trabajando en tres grupos de Seguimiento con reuniones semanales que se prolongaron hasta el año 2013.



Con la ayuda de **AMITES CALLOSA**, organizó una Conferencia en Altea que con el título: "Cómo hablar con tus hijos para que te escuchen", impartió D. **Germán Ricardo Orjuela Morales**, Coordinador de Programas del Teléfono de la Esperanza de Alicante, el día 25 de octubre.

# AMITES ELCHE



Elche, sigue conformándose como un núcleo importante dentro de AMITES en nuestra provincia. Una junta directiva, con su presidenta D<sup>a</sup> Luz Gutiérrez y el apoyo de personas inquietas están poniendo en práctica lo que para nosotros es una norma: **dar gratis lo que hemos recibido gratis.** Ya tienen un local en el que poder atender la solicitud de información de las personas de Elche, se encuentra en el Centro Social Altabix. Está abierto los miércoles de 19 a 20 horas

Es de destacar la **amplia difusión** de las actividades que se realiza a través de la **televisión** y de las **radios locales**.

Un grupo importante de personas de **Elche** han participado ya en distintas actividades organizadas por el Teléfono de la Esperanza en esta ciudad. Todas impulsadas desde la hermosa realidad en que se ha convertido **AMITES de ELCHE (Amigos del Teléfono de la Esperanza de Elche)**.

En la **programación de este año en Elche destacamos:** En abril, se convocó un **Taller de Autoestima** y por las solicitudes habidas se formaron dos grupos.

En octubre tuvimos la conferencia titulada "**Semillas para la Felicidad**" impartida por el **psicólogo German Ricardo Orjuela**, la cual versó sobre la cantidad de actitudes diarias que nos pueden llevar a la felicidad. Se realizó en el salón de actos de la **Mutua MAZ** (empresa a la que agradecemos su colaboración desinteresada)

Con motivo del **Día de la Escucha**, el 22 de Noviembre, tuvimos en el salón de actos de la Mutua MAZ la conferencia "**Cuidando al Cuidador**" impartida por D. **German Ricardo Orjuela**, coordinador de programas del Teléfono de la Esperanza de Alicante.



**AMITES ELCHE** sigue trabajando en la programación de próximas actividades en esta bonita ciudad con mucha ilusión y ganas de crecer cada día más. Mucho **ÁNIMO A AMITES ELCHE.**

# AMITES ORIHUELA

Son muchas las actividades que, constantemente, realizan desde **AMITES-ORIHUELA**. Es un AMITES con una larga trayectoria y uno de los más pujantes de España. El esfuerzo y entrega de su Presidenta **D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Carmen Gálvez**, y su extraordinario grupo de Colaboradores, para seguir acercando los Servicios del **Teléfono de la Esperanza** a esta población hacen que la programación que han tenido en el año 2012 haya sido muy completa. Ellos nos cuentan todas las actividades:

El viernes **3 de Febrero**, a las 20.15 h, en el Auditorio "La lonja", **Charla** con el título "La felicidad depende de ti ¿tú que



eliges?", por **Miguel Cuartero** a la que acudieron unas **70** personas.

Posteriormente se formaron **2 Grupos de Desarrollo personal** de 10 y 12 personas para trabajar el Temario "Los gérmenes de la infelicidad" que funcionaron durante 12 sesiones desde la 3<sup>a</sup> semana de Febrero a la 4<sup>a</sup> semana de Mayo.

El viernes **25 de Mayo**, nos juntamos un grupo de **38** personas para compartir una **Cena final de Curso** en el restaurante "La casita", donde la junta de Orihuela fue apoyada con la presencia de 3 compañeros de Murcia y 2 de Alicante en una velada que fue para nosotros muy agradable.



El **11 de junio de 2012**, clausuramos la actividad del año con una **reunión y cena de sobaquillo** en el local de nuestra sede, a la que acudimos la **junta local de Amites**. Este encuentro siempre es entrañable, pues compartimos comida, recetas, ideas, conclusiones, ilusiones, temas familiares... y nos hermanamos más.

El miércoles **24 de octubre**, en el Auditorio de la Lonja, charla con el título "Dime cómo piensas y te diré cómo eres", por **Miguel Cuartero** a la que acudieron unas 90 personas. Durante el fin de semana del **9,10 y 11 de Noviembre de 2012** realizamos en el colegio Jesús-M<sup>a</sup>, el curso "Piensa bien para sentirte mejor", dirigido por **M<sup>a</sup> José Sánchez** y en el que se reunieron un total de **53** personas entre asistentes (41) y coordinadores, copilotos y ayudantes (12).



Posteriormente se han formado **3 Grupos de seguimiento de "Pensar bien para sentirse mejor"** de 8 personas que funcionaron hasta finales de enero de 2013.

Se nos puede encontrar en: **Plaza de Torrevieja nº1 bajo. Orihuela 03300**

## Nuestros Centros

### ESPAÑA

El Teléfono de la Esperanza y está presente en 25 provincias españolas. Este año 2012 se inició una nueva etapa tras la elección de nuevo presidente, en la cual se prima la consolidación de todas las sedes, la estabilización financiera, sin abandonar la expansión de la organización. Hay equipos preparando nuevas sedes, para acercar nuestra ayuda a otras personas, en diversas provincias españolas siendo próxima la apertura de alguno de ellos (Córdoba, Santander, Palencia, Bilbao La Coruña y Vigo (Pontevedra))

### OTROS PAÍSES

En Europa existen centros en Suiza (Zúrich), Reino Unido (Londres) Portugal (Oporto) Ya existen centros en 11 países de Latinoamérica.

Están en proceso de creación nuevos centros. Hay equipos trabajando en Holanda (Amsterdam) Alemania (Colonia), Portugal (Lisboa), Francia (París) en Europa y en Estados Unidos (Miami). Siguiendo la expansión en Latinoamérica, habrá futuros centros en Nicaragua, Lima (Perú), República Dominicana, .....

TELÉFONO DE LA ESPERANZA  
ALICANTE

Avda. Benito Pérez Galdós, 41 -  
Entlo. C. 03005 Alicante

965 13 11 22  
alicante@telefonodelaesperanza.org  
www.telefonodelaesperanza.org/  
alicante

902 500 002

La Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza pone en funcionamiento una nueva vía de contacto. Este nuevo número responde a la necesidad de seguir mejorando nuestros servicios y facilitar el contacto de todas aquellas personas que se encuentran en crisis.

Nace con **vocación de sumar** en la relación de ayuda que prestamos y en ningún caso pretende restar en nada de lo que hacemos hasta ahora.



### LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA

"Los procesos de la Relación de Ayuda". cuyo autor es Jesús Madrid, está publicado en la Editorial Desclee de Brower..

Está recomendado en varias universidades, como libro de

## ¿SABÍAS QUÉ....?

- ◆ Cerca de 4,5 millones de españoles colaboran con alguna ONG y 1,2 millones participan en el voluntariado.
- ◆ El voluntariado, la acción voluntaria, es el resultado de una libre elección, es una opción ética, personal, gratuita, que no espera retribución o recompensa.
- ◆ El perfil del voluntario responde al de una mujer joven (30 40 años) con estudios secundarios o superiores volcada en tareas sanitarias o de docencia.
- ◆ El 41% de los voluntarios españoles mantiene un compromiso estable con su organización, con una permanencia continuada de más de cinco años.
- ◆ El voluntariado ha existido siempre como una forma de respuesta al sufrimiento, a la pobreza o al abandono que vulnera la dignidad de muchos seres humanos.
- ◆ En el Teléfono de la Esperanza, la proporción de voluntarios entres hombres y mujeres es de 70% mujeres y del 30% hombres.



# PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Seguiremos "escuchando" a cuantos nos llamen por teléfono, las 24 horas del día, los 365 días del año. Así mismo, nuestros Orientadores y Profesionales seguirán atendiendo, en nuestra sede, a las personas que demandan ayuda.



Entre las Actividades de Promoción de la Salud emocional: llevaremos a 12 poblaciones de la provincia la exposición "Siempre hay motivos para la Esperanza". Lo haremos gracias a un convenio firmado con la Diputación Provincial de Alicante, dentro del **Circuito Solidario**. En cada población damos una conferencia, proyectamos un vídeo sobre el T.E. y dejamos la exposición 15 días. Esta actividad se realizará durante todo el año

Durante el mes de febrero comenzarán las **actividades de 2012** abiertas a todo el público.

También la formación para nuestros voluntarios. Se puede consultar más información en nuestra web: <http://www.telefonodelaesperanza.org/alicante>. Las actividades programadas, en principio, son:

**Curso de Conocimiento de Sí mismo** para quienes deseen conocerse a sí mismos, y descubrir los procesos por los que cada uno ha configurado su estructura de personalidad.

**Taller de mejorando la Autoestima:** conocer los fundamentos de la autoestima y las técnicas y recursos para mantenerla.

**Taller de inteligencia emocional:** para personas que desean profundizar en el conocimiento de sus emociones.

**Taller de como superar la separación efectiva:** Taller diseñado para personas que están sufriendo problemas por causa de una ruptura de pareja.

Proseguiremos con el apoyo a los **Amigos existentes: Callosa d'en Sarriá, Elche y Orihuela**. Junto con los Voluntarios de esas poblaciones hemos planificado: **Talleres de Autoestima, Taller 3 horas de felicidad, Curso de Educadores y Padres hoy.**

Y atenderemos otras poblaciones, donde personas que conocen el **Teléfono de la Esperanza**, están dispuestos a organizar algunas conferencias u otras actividades, de acuerdo con nuestras posibilidades, para **Promocionar la Salud emocional**. En Noviembre celebraremos el **Día de la escucha**.

comúnícate bien

DISPUESTOS A AYUDARTE

96 513 11 22

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

AYUDA RESPETUOSA  
AYUDA PROFESIONAL  
AYUDA GRATUITA

[www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org)

“ Cuando existe la esperanza, todos los problemas son relativos”

*Serafin Madrid, fundador del Teléfono de la Esperanza*



# NOSOTROS MISMOS



“Cuando existe la esperanza,  
todos los problemas son relativos”



TELÉFONO DE  
LA ESPERANZA

[www.telefonodelaesperanza.org/alicante](http://www.telefonodelaesperanza.org/alicante)

**965 13 11 22**

Ayuda respetuosa  
Ayuda profesional  
Ayuda gratuita

**Estamos Avda. Benito Pérez Galdós 41 Entr C 03005 ALICANTE**



**AYUNTAMIENTO  
ALICANTE**

Concejalía de Acción social

