



96 513 11 22

Enero 2014

# Teléfono de la Esperanza de Alicante

## Memoria de actividades 2013

### GRACIAS POR VUESTRA AYUDA

Queridos amigos/as, socios/as, **voluntarios/as** y personas que nos habéis apoyado con vuestro ánimo y con vuestra colaboración al Teléfono de la Esperanza de Alicante, durante todo el año 2013. Quiero expresaros **nuestro agradecimiento por vuestra generosidad, dedicación y esfuerzo** durante todo el año 2013.

En este año 2013 hemos querido realizar un esfuerzo en especial para poder ofrecer nuestros recursos a una mayor cantidad de personas; ha sido un año en que hemos visitado distintos lugares a lo largo de nuestra provincia ofreciendo y mostrando que hacemos; la ayuda que prestamos y podemos prestar en estos tiempos de esta “crisis económica y social” tan profunda y larga. La colaboración de La EXCMA DIPUTACIÓN PROVINCIAL a través del Circuito Solidario nos ha dado esa gran oportunidad.



En 2014, 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**.

En este año 2013 ha dejado el puesto de Presidente del Teléfono de la Esperanza D. **Juan López Quiñonero**, no es un adiós, sino un cambio de posición, ahora solamente es ni más ni menos que Voluntario del T.E., quiero aprovechar estas líneas para darte las GRACIAS por toda tu entrega, cariño que has puesto en tu acción. El T.E. te debe mucho, no sería lo que es ahora mismo si ti.

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.**

Queremos agradecer a las Instituciones que con su ayuda a través de los diversos proyectos, colaboran con el T.E. la **EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL** por su sensibilidad social con los proyectos presentados. Al **EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALICANTE** a través de la **Concejalía de Acción Social**; Así mismo **gracias** a los **Socios Económicos**, por vuestra colaboración económica y el ánimo tan necesario en estos días Y **gracias**, de un modo muy especial, a los **Voluntarios/as del Teléfono de la Esperanza, sin vosotros no podría funcionar el T.E. GRACIAS a todos/as**

Francisco Manuel Sabuco Martínez  
Presidente del Teléfono de la Esperanza de Alicante

ÍNDICE	
Gracias por vuestra ayuda.....	1
Intervención en crisis. Evolución.....	2
Promoción de la Salud emocional .....	3
Enseñando a ayudar.....	5
Circuito Solidario.....	6
Gala de la Zarzuela.....	7
Actividades de los voluntarios.....	8
Día de la Escucha 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.



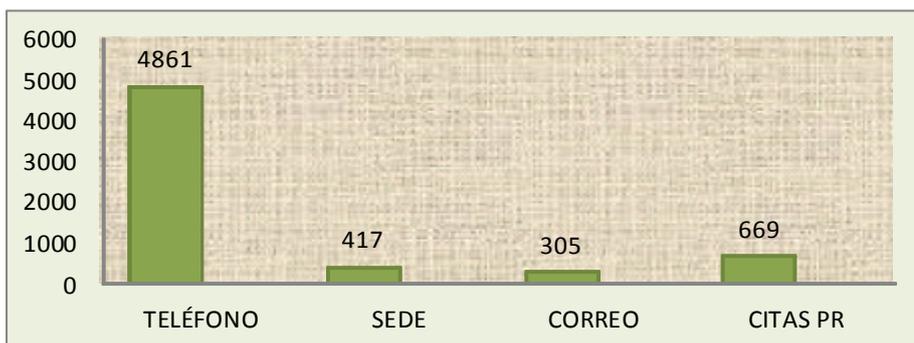
- ♦ **Departamentos de asesoramiento profesional: La atención personalizada en departamentos profesionales:** se lleva a cabo en aquellas situaciones en las que no es suficiente la ayuda por teléfono. En ese caso, se ofrece a la persona que llama o que se presenta en sede, la posibilidad de ser atendida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

de psicólogos, abogados, trabajadores sociales, orientadores familiares...

- ♦ Durante este año **2013** se han realizado **6.252** actuaciones en nuestro centro de Alicante, dentro de la actividad Intervención en Crisis, incluyéndose en ellas llamadas telefónicas, actuaciones en la sede, intervenciones a través del correo electrónico, citas en sede; notándose que las cifras se mantienen en valores altos, 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.

## ACTUACIONES 2013



# 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.

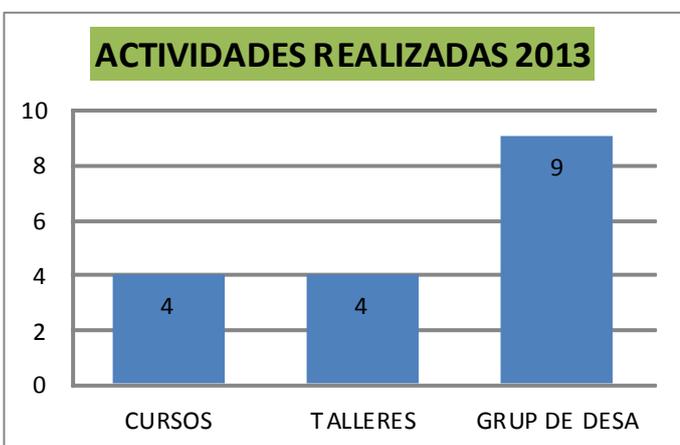


## CURSOS - TALLERES – GRUPOS DE DESARROLLO PERSONAL

*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.*

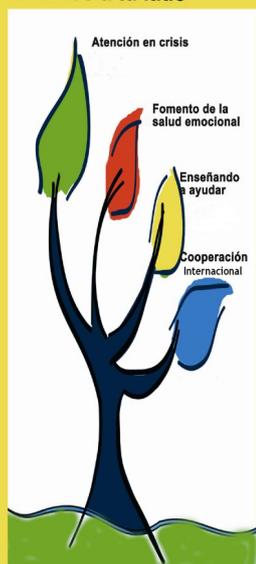
*Este año 2013 hemos realizado 17 actividades entre cursos, talleres y grupos de desarrollo personal, en los cuales han participado 452 personas*



## 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 2013, 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 20123 se realizó 1 Taller**

## TALLER AFRONTAR LAS DIFICULTADES DE LA VIDA

Taller dirigido a proporcionar herramientas que nos puedan servir para todas aquellas vicisitudes que el día a día la vida nos va a traer. Queremos también poner énfasis con este taller en la prevención. **Se realizaron 2 talleres este año con la participación de 20 personas.**

## 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 AUTONOMÍA AFECTIVA

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.**

**de 26 personas que continuaron trabajando sobre el tema en 2 grupos. Los seguimientos se hicieron durante 8 sesiones.**

## TALLER ARTETERAPIA Y DESARROLLO PERSONAL

**Se realizó entre el 15 de Oct y el 19 de Diciembre participando en él 10 personas.** el objetivo principal de esta iniciativa es utilizar los materiales del arte como herramienta para ofrecer a la persona esa confianza y la posibilidad de indagar, reflexionar y cuestionarse, siendo el proceso de creación -y no el objeto creado-, el que cobra una relevante importancia; ya que es a lo largo del desarrollo del mismo donde el individuo puede descubrir, manifestarse y expresarse individualmen-

## 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 **2013**, 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 **2013**, 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.

# CIRCUITO SOLIDARIO

Durante este año 2013 hemos firmado un acuerdo de colaboración con la Excma. Diputación de Alicante para participar en el Circuito Solidario.

El Circuito Solidario es un programa de exposiciones itinerantes a lo largo de toda la provincia que la Diputación Provincial lleva a cabo.

El Teléfono de la Esperanza participa con la exposición "Siempre hay motivos para la Esperanza" y la proyección del video "Sembrando Esperanza". La exposición consiste de 12 despleables en los cuales se explican que es y que hace

el Teléfono de la Esperanza de Alicante.



Este año acudimos a 12 poblaciones de la Provincia de Alicante como son : **Benissa, Altea, San Vicente del Raspeig, Calpe, Santa Pola, Almoradí, Pilar de la Horadada, Petrer, Villena, Ibi, Cocentaina, y Xavea**



Esta actividad nos ha permitido el poder llegar nuestra información de quienes somos, que hacemos, donde estamos, dentro de nuestras actividades de promoción y prevención de la Salud Emocional a núcleos de población de toda la provincia , en nuestro faceta de extensión



de nuestras actividades mediante la formación de AMITES.



Durante el próximo año 2014 continuaremos con otras 12 poblaciones



## OTRAS PRESENCIAS DEL T.E.

Durante este año 2013, hemos tenido varios eventos que han hecho que estemos presentes en la sociedad y que nos conozcan personas de todos los campos.

### GALA ZARZUELA

**A favor del Teléfono de la Esperanza.** El día 09 de Marzo de 2013 se celebró en el Auditorio Casa de la Música: Las Cigarreras una Gala de Zarzuela organizada por el Colegio Ángel de la Guarda y el Grupo Lírico del Colegio Ángel de la Guarda bajo la Dirección de D<sup>a</sup> Isabel Marroquín a beneficio del T. E de Alicante, **(desde estas páginas hacemos público nuestro más profundo agradecimiento).**

Fue un acto maravilloso lleno de color, simpatía en el cual hubo una asistencia masiva, de tal manera que hubiéramos podido llenar otro auditorio.

Género musical tan propio nuestro, como el de la Zarzuela, fue un disfrute para los sentidos, y un espacio de convivencia en el cual se paso una tarde muy gratificante en que el hubo presencia de personas de todas las edades.



**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, **German Ricardo Orjuela** les habló de **"Semillas para la felicidad"**. 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

#### OTRAS CONFERENCIAS

- ♦ En el **Ámbito cultural del Corte Inglés** hemos impartido 2 Conferencias, siempre con salón lleno:
  - ♦ **"Solidaridad emocional"** por **Germán Ricardo**
  - ♦ **"Semillas para la felicidad"** por **Germán Ricardo**
- ♦ El **21 de Noviembre** se impartió una conferencia en la ciudad de Elda **"Desarrollo de la Inteligencia emocional."**

**OTRAS ACTIVIDADES**, realizadas por el Teléfono de la Esperanza y con gran participación han sido :



**Entre Amigos, Bailes Latinos y el Club de Lectura** (de carácter bimensual) con gran participación

# ACTIVIDADES DE LOS/AS VOLUNTARIO/AS

## JORNADAS DE FORMACIÓN DE VOLUNTARIOS

### (CONVIVENCIA):



Este año hemos celebrado 2 jornadas de FORMACIÓN de Voluntarios (agradecemos la colaboración de la Excma. Diputación por su apoyo económico para su realización)

El día 20 de Abril y el 21 de Septiembre tuvimos unas **Convivencia formativa** 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.



## SOLIDARIDAD EN EL AULA

Este año, realizamos en colaboración con Fundar, 1 actividad en el Colegio San José Obrero de Orihuela, denominada "**Imaginate**" en estas actividades se busca fomentar y fortalecer entre los estudiantes , la autoestima, el autodescubrimiento, y los valores



para la convivencia mediante la utilización de materiales como pinturas, papel, lápices etc.

En estas actividades hubo la participación de unos 130 alumnos/as de dicho colegio



# DÍA DE LA ESCUCHA

## Si nos ayudamos podemos

Como todos los años el 15 de Noviembre se celebra en todos los Teléfonos de la Esperanza el Día de la Escucha, este año se denominó "si nos ayudamos podemos", los actos consistieron:

- ♦ El jueves día 14 en la impartición de una conferencia por parte **Cecilia Alegre Días**, Trabajadora social y Responsable de Animación de la Comarca de L' Alacantí de Cáritas Diocesana de la Conferencia "si nos ayudamos podemos" en la sede del T.E.. de Alicante,
- ♦ El Viernes día 15 la celebración de un cineforum a cargo de Celia Pérez Castelló en la sede del Teléfono de la Esperanza de Alicante mediante la proyección de una película y su posterior



## 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 SARRIÀ

Este año, se ha continuado con las actividades del Teléfono de la Esperanza en Callosa d'en Sarrià. Se empezó el año con el trabajo de 2 grupos de Seguimiento del curso de "El Control del Estrés y la Ansiedad" que se había hecho el año anterior.

El 6 de Marzo comenzó el taller "Afrontar las dificultades de la vida", en el cual participaron 20 personas a través de dos grupos de desarrollo personal que tan buena acogida tiene es la población por espacio de dos meses.

El 18 de Septiembre se realizó la Conferencia "Educar a nuestro hijos hoy" impartida por F Germán Ricardo Orjuela, Psicólogo del T.E. Esta conferencia sirvió para dar una pequeñas pautas, información, sobre la educación de nuestro hijos además de servir de introducción y preparación al curso de "Padres y Educadores hoy" que próximamente se iba a celebrar .



Del 8 al 10 de noviembre el celebró el curso de "Padres y Educadores Hoy" en el cual , participaron 22 personas, y se compartieron experiencias gratificantes, constructivas, y muy útiles para nuestras relaciones con nuestro hijos/as. Este curso es la segunda vez que se imparte en Callosa. Se ha seguido, posteriormente, trabajando en tres grupos de Seguimiento con reuniones semanales que se prolongaron hasta el año 2014.

AMITES Callosa sigue trabajando y preparando nuevas actividades para el próximo año 2014

# AMITES ELCHE



Elche, se conforma como un núcleo importante dentro de AMITES en nuestra provincia con **una junta directiva**, con su presidenta **D<sup>a</sup> Luz Gutiérrez** están poniendo en práctica lo que para nosotros es **una norma: dar gratis lo que hemos recibido gratis**. Tenemos 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, 30 horas en semanas alternas.

Destacamos las facilidades obtenidas por los medios de comunicación de Elche, a través de la **televisión** y de las **radios locales** para realizar **una amplia difusión** de las actividades que realizamos.

En la **programación de este año en Elche** destacamos:

En abril, el día 3, se realizó una conferencia en el Centro de Congresos titulada "**La Alegría de vivir**", impartida por el **psicólogo German Ricardo Orjuela** la cual asistieron más de 100 personas. El 13 de Abril como continuación de la conferencia se realizó en el Centro Social El Raval el "**Taller Tres horas de felicidad**" conformándose posteriormente grupo para la realización del "**Taller la alegría de vivir**", en el Centro social Altabix.

En octubre, el día 15 tuvimos la conferencia titulada "**Pensamiento tóxico**" impartida, por el psicólogo **D. German Ricardo Orjuela** la cual versó sobre la cantidad de pensamientos que tenemos, que tanto nos lleva a actitudes equivocadas en nuestro día a día, esta fue realizada en el Centro de Congresos (al cual le agradecemos su colaboración desinteresada).



En el mes de Noviembre, se llevo a cabo un club de lectura, con la participación de 12 personas.

**AMITES ELCHE** sigue trabajando en la programación de próximas actividades, como la realización del Curso "**Piensa bien para sentirte mejor**" con mucha ilusión y ganas de crecer cada día más.

# 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 2013** haya sido muy completa.

En los meses de **Enero y Febrero de 2013** siguieron funcionando los 3 Grupos de Seguimiento formados en Noviembre de 2012, tras el curso "Piensa bien para sentirte mejor", en los que se trabajaron 8 personas por grupo.



El viernes **15 de Febrero de 2013**, a las 20.15 h, en el Auditorio "La lonja", **Charla** con el título "**Sentir, medida de salud emocional**", por **María Guerrero** a la que acudieron unas **100** personas

Posteriormente se formaron **3 Grupos de Desarrollo personal** para trabajar el Temario "**Inteligencia Emocional**" funcionando durante 12 sesiones, desde la 3<sup>a</sup> semana de Febrero a la 4<sup>a</sup> semana de Mayo y donde se trabajaron 9 personas por grupo.

El sábado **1 de Junio de 2013**, se realizó **Convivencia Regional de Amites-Murcia** , con la presencia del Presidente Nacional del T.E.

El **19 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 **jueves 25 de Octubre** a las 20.15, en el Auditorio de La Lonja, la **Charla Habilidades de comunicación**" por **María Guerrero**, a la que acudieron **70** personas

Los días **8, 9 y 10 de Noviembre de 2013** se impartió el **Curso "El arte de comunicarse bien"** en colegio de **Jesús -María**, dirigido por **Salvador Vizcaíno** y en el que nos juntamos entre asistentes y coordinadores **46** personas.

Tras el curso se formaron **3 Grupos de Seguimiento de "EL arte de Comunicarse bien"** con un coordinador y un copiloto cada grupo y donde se trabajaron **24** personas, desde **Noviembre de 2013 a Febrero de 2014**.

Se nos puede encontrar en: **Plaza de Torrevieja nº1 bajo**. Orihuela **03300** Teléfonos **600558899**  
amites.orihuela@telefonodelaesperanza.org

## Nuestros Centros

### ESPAÑA

El Teléfono de la Esperanza ya está presente en 27 provincias españolas. Este año 2013 nos encontramos en una fase de reflexión, asentamiento y estabilización en la cual se prima la consolidación de todas las sedes, la estabilización financiera, tan importante para el buen funcionamiento, 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 Santander, Palencia, La Coruña y Vigo (Pontevedra)

### OTROS PAÍSES

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

Están en proceso de creación nuevos centros. Hay equipos trabajando en Portugal (Lisboa), Francia (París) en Europa y en Estados Unidos (Miami). Siguiendo la expansión en Latinoamérica,



## 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>

Twitter: [@TEesp\\_alicant](https://twitter.com/TEesp_alicant)

## ¿SABÍAS QUÉ....?

- ♦ 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 entre 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.

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**. Esta actividad se realizará durante todo el año.



Durante el mes de febrero comenzarán las actividades de 2014 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 duelo:** para las personas que están pasando por momentos difíciles ante la pérdida de un ser querido.

**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.

**Seminario de Relación de ayuda:** para quienes quieren terminar el ciclo completo de la RELACIÓN DE AYUDA.

Proseguiremos con el apoyo a los **Amigos existentes:** Callosa d'en Sarriá, Elche y Orihuela. Junto con los Voluntarios de esas poblaciones hemos planificado: **Taller de Inteligencia Emocional, Curso Piensa bien para sentirse mejor, pensamiento positivo.**

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, como en San Vicente, y Altea.**

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

