



965 131 122

***Teléfono de
la esperanza***

Alicante

Memoria de Actividades 2016





El año 2016 se ha caracterizado por el fin de una etapa y el comienzo de otra. El próximo día 10 de febrero de 2017 celebraremos nuestro 40 Aniversario, contamos con una nueva imagen corporativa, modernizada, pero conservando nuestras esencias en la ayuda al otro, para promover una mejora en la calidad de la vida; en la promoción de la salud emocional, prevención de problemas emocionales haciendo un hincapié muy especial en la prevención del suicidio y de las conductas suicidas, asunto prioritario dada la situación actual y el cariz que está tomando. No olvidamos por supuesto la intervención en crisis en todas sus facetas, telefónica, presencial etc. Ni las actuaciones sobre enseñando a ayudar.

Quiero daros muy especialmente las gracias por vuestra ayuda y colaboración, (donantes económicos, voluntarios, entidades colaboradoras), sin vosotros/as nuestra labor no sería posible.

Os animo a seguir adelante en esta noble labor de ayuda y solidaridad, y a mantener siempre una luz porque como decimos en el Teléfono de la Esperanza :

"cuando existe la Esperanza, todos los problemas son relativos"

Que tengáis Paz y Bien para todos/as

Francisco Manuel Sabuco Martínez

Presidente del Teléfono de la Esperanza de Alicante

Nuestra agradecimiento a:





El **Teléfono de la Esperanza** es una Organización sin Ánimo de Lucro, y declarada de **interés público**, cuyas funciones son:

1. Intervención en situaciones de **crisis** emocionales.
2. Prevención de la aparición de los **trastornos** emocionales.
3. Promoción del **bienestar** emocional.
4. Formación del **voluntariado**.
5. Cooperación para el **desarrollo**.

Nuestra institución ofrece:

1. Atención telefónica **24 horas**
2. Orientación **psicológica, familiar, jurídica, y mediación** en conflictos.
3. **Promoción** del bienestar emocional, y **prevención** de la aparición de trastornos emocionales, a través de **cursos, talleres, conferencias y seminarios**.



2016

LLAMADAS ATENDIDAS

3.588

ENTREVISTAS

820

CURSOS, TALLERES, Y OTRAS
ACTIVIDADES GRUPALES

992

TOTAL INTERVENCIONES

5.400



ACTIVIDADES GRUPALES

El Teléfono de la Esperanza realiza diferentes actividades grupales, con distintos objetivos:

- Formar a las nuevas y nuevos voluntarios.
- Prevenir las aparición de las crisis emocionales.
- Promover el bienestar emocional

Estas actividades grupales son:

- Cursos
- Seminarios
- Talleres
- Talleres exprés
- Jornadas de formación



CURSOS

Los Cursos, tienen como particularidad, que se desarrollan en dos fases: una fase intensiva de fin de semana, y una fase de seguimiento, que se desarrolla semanalmente.

Durante 2016, se llevaron a cabo los cursos:

- Conocerse para crecer.

Objetivos:

- Promover el conocimiento personal, con el ánimo de prevenir las crisis emocionales.
- Capacitar a las personas aspirantes a ser voluntarias en nuestra institución, en el modelo de trabajo del Teléfono de la Esperanza.
- Piensa bien para sentirte mejor.

Objetivo:

- Prevenir la aparición de las crisis emocionales, mediante la reestructuración de los esquemas de pensamiento negativos.

Estos cursos se llevaron a cabo en Alicante y Callosa de Ensarriá, para 70 personas.



TALLERES

Los talleres son actividades grupales que se desarrollan en varias sesiones, habitualmente una sesión semanal, y que suelen tener una duración de 10 semanas.

Estos talleres pueden estar enfocados a la **intervención** en situaciones problemáticas concretas como: la elaboración del duelo, las rupturas en las relaciones, el burnout, etc.

Asimismo, los talleres pueden estar orientados a la **promoción** del bienestar emocional, y el desarrollo de cualidades o habilidades específicas, como: la autoestima, la inteligencia emocional, el perdón, etc.

Algunos otros talleres, están enfocados a la **prevención** de la aparición de trastornos emocionales: Taller de Tai-chí, Taller de habilidades sociales a través del baile, etc.



AYUDA A TUS HIJOS A CRECER

En este taller, las voluntarias y voluntarios del Teléfono de la Esperanza, trabajan junto como madres y padres en la elaboración y práctica de las herramientas de comunicación constructiva , que pueden ayudar a mejorar las relaciones entre las madres y los padres, y sus hijos e hijas.

Objetivos:

- Reflexionar sobre las fortalezas y dificultades en la relaciones entre padres e hijos.
- Presentar herramientas de comunicación y de resolución de conflictos, aplicadas al ámbito familiar.
- Proponer adaptaciones de dichas herramientas, a las necesidades particulares de cada familia.
- Crear nuevas estrategias de mejora en la comunicación entre padres e hijos

Este taller se llevó a cabo en Alicante, para un grupo de 12 personas



CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

En los últimos 12 años, el consumo de medicamentos para controlar el estrés y la ansiedad, ha aumentado de más del 80%.

A través de este taller, el Teléfono de la Esperanza presenta a los participantes, una serie de herramientas y ejercicios prácticos para prevenir y combatir la aparición del estrés y la ansiedad.

Objetivos:

- Identificar las situaciones que facilitan la aparición del estrés y la ansiedad.
- Conocer cómo afectan el estrés y la ansiedad, a la persona.
- Adquirir habilidades y estrategias de autocontrol.
- Manejar herramientas de afrontamiento del estrés y la ansiedad, como la relajación, el manejo de preocupaciones, la resolución de conflictos, y estrategias para manejar los síntomas leves de ansiedad.
- Prevenir la aparición de síntomas de estrés y ansiedad.
- Fomentar el desarrollo de un estilo de vida más positivo y saludable.

Este taller se llevó a cabo en Alicante, para un grupo de 10 personas



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este taller busca ofrecer a los participantes, un conjunto de recursos prácticos para comprender mejor el origen y funcionamiento de las emociones, y el espacio necesario para practicar la gestión de las emociones.

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Es auténtico lo que siento?
- ¿Qué función tienen mis emociones?
- ¿Qué hago con mis emociones?

Objetivos:

- Comprender mejor la inteligencia emocional, y
- Trabajar en equipo, junto con el resto de participantes, un conjunto de ejercicios de expresión emocional.
- Poner en común algunas estrategias que nos ayuden a relacionarnos con nuestras emociones de una manera cada vez más constructiva.

Este taller se llevó a cabo en Alicante, para un grupo de 10 personas



TALLERES EXPRESS

En el Teléfono de la Esperanza de Alicante, hemos creado un conjunto de actividades que se enmarcan dentro de una categoría a la que hemos llamado “Taller Express”. Estos cursos, constan de una jornada única e intensiva, que puede tener una duración de entre 3 y 8 horas, dependiendo de cada caso.

Objetivos:

- Presentar de una manera rápida, práctica y sencilla, herramientas de prevención de la aparición de los trastornos emocionales.
- Difundir información actualizada sobre recursos en psicología, para la promoción del bienestar emocional de las personas.
- Facilitar a la población en general, el acceso a los servicios ofertados por el Teléfono de la Esperanza en Alicante.
- Prevenir la aparición de las crisis emocionales.

Estos talleres, cuya relación se presenta a continuación, se llevaron a cabo en Alicante, Elche, y Callosa de Ensarriá, para un conjunto de 258 personas



LA COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA

La comunicación es un elemento fundamental e inherente al ser humano; las relaciones con las demás personas se dan y se nutren a través de la comunicación, y mejorarla y hacerla cada vez más positiva es indispensable para relacionarnos cada vez más satisfactoriamente con los demás.

Este taller favorece la identificación de aquellos aspectos de nuestra manera de comunicarnos, que pueden estar dificultando nuestra relación con los demás, y contribuye a que mejoremos las pautas de comunicación, con el ánimo de tener una vida relacional más satisfactoria.

Objetivos:

- Ofrecer un conocimiento sencillo y preciso acerca de lo que es la comunicación, y de los elementos que la componen.
- Contribuir a la identificación de la importancia de la comunicación en la vida en general.
- Delimitar el propio nivel de comunicación, e identificar como se crea y se mejora dicho aspecto de la persona.
- Aprender a fomentar la comunicación positiva propia y la de los demás.

Este taller se llevó a cabo en Alicante, para un grupo de 25 personas



YO ME QUIERO

La autoestima es un componente fundamental de nuestra vida. Cuidarla, sanarla, y ayudarla a crecer, es una tarea que podemos desarrollar cada día, con el ánimo de mejorar nuestro bienestar y el de las personas que nos importan.

Sólo una persona con una autoestima sana, puede ayudar a otras personas a sanar y fortalecer su autoestima.

En este curso, ofreceremos herramientas principalmente prácticas, para que descubras y refuerces tus cualidades más significativas, y ejercites y fortalezcas tu autoestima.

Así mismo, en este curso se trabaja la autoestima desde una triple dimensión:

- **La relación con nosotros mismos:** Profundizaremos en las ideas, opiniones y creencias que tenemos sobre nosotros mismos. También, en lo que pensamos acerca de nuestra personalidad, y nuestra manera de comportarnos.
- **La relación con los demás:** reflexionaremos acerca de cómo valoramos lo que hay de positivo y negativo, en la relación con los demás, y el significado real de la opinión que los demás tienen de nosotros.
- **Las conductas de autoestima:** Intentaremos actuar y llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente, para alcanzar respeto y valoración ante nosotros mismos y ante los demás.

Este taller se llevó a cabo en Elche, para un grupo de 35 personas



HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son las Conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Por tanto es importante destacar que:

- Se trata de conductas, esto quiere decir que son aspectos observables, medibles y modificables;
- Entra en juego el otro, es decir, aquellas situaciones en las que participan por lo menos dos personas;
- Esta relación con el otro es efectiva y mutuamente satisfactoria. La persona con habilidades sociales defiende lo que quiere y expresa su acuerdo o desacuerdo sin buscar generar malestar en la otra persona.

Pero no sólo es importante tener habilidades sociales, sino ponerlas en práctica en la situación adecuada. Esta adecuación de las conductas al contexto es lo que se denomina Competencia social, y el Teléfono de la Esperanza las lleva a la práctica a través del baile.

En nuestro taller de baile y habilidades sociales, se trabajan las conductas de comunicación, y los valores que la fundamentan, con el ánimo que conseguir que las personas establezcan relaciones interpersonales, y que dichas relaciones tengan fundamentos y manifestaciones que se correspondan con la salud emocional.

Este taller se llevó a cabo en Alicante, para un grupo de 50 personas



TAI CHI

De origen chino, Tai Chi o tai chi chuan se considera un arte marcial y deporte de combate. Sin embargo, no se utiliza como tal en la mayoría de las ocasiones. Se puede entender como una **serie de movimientos que dan forma a representaciones de la naturaleza**; por ejemplo, acariciando la cola de un caballo, acariciando las nubes etc.; estas llamadas "series" hacen una secuencia y varias secuencias forman cuadros.

Su origen filosófico proviene del taoísmo. Se trata de que aquel que lo practica sea capaz de manejar su propia energía (Chi) a su conveniencia, tener pleno control sobre ella y fortalecerla, además de 'tomar' la del adversario a su favor. De ahí que cualquier practicante tendrá la capacidad de manejar su energía, así como direccionarla hacia un punto, llevar un flujo energético hacia alguna parte de su cuerpo o concentrar su Chi o energía vital.

Objetivos:

- El Tai Chi se utiliza para mejorar la calidad de vida, física, mental, y espiritual. Para los chinos, el trabajo espiritual es parte fundamental de la vida diaria, de ahí que el Tai Chi sea otra forma de hacer meditación; un tipo de meditación en movimiento, donde la persona que lo practica está enfocada en el aquí y en el ahora.

Este taller se llevó a cabo en Alicante, para un grupo de 8 personas



Club de lectura

Un club de lectura lo compone un grupo de personas que leen al mismo tiempo un libro. Cada uno lo hace en su casa pero una vez a la semana, en un día y a una hora fijos, se reúnen todos para comentar las páginas avanzadas desde el encuentro anterior. En las reuniones se debate sobre lo que se ha leído en casa: el estilo literario, la acción misma, los personajes... y es bastante frecuente derivar desde el libro a las experiencias personales de los miembros del club. En cada reunión se acuerda la cantidad a leer en los días posteriores, y es ese trozo solamente el que se comenta en la siguiente. Naturalmente cualquiera tiene el derecho a sobrepasar ese límite, pero no puede desvelar a sus compañeros lo que sucede después del punto marcado.

La gran aceptación que tienen los clubes se debe, seguramente, a que reúnen dos aliados:

- La lectura personal e íntima
- La posibilidad de compartir esa lectura con otras personas.

Por lo general las opiniones de los miembros del grupo enriquecen mucho la impresión inicial que cada uno saca leyendo en solitario. El apoyo del grupo es también muy positivo en el caso de algunos libros más exigentes de lo normal, hacia los que muchos lectores muestran pereza cuando están solos y que se leen con gran facilidad si otras personas lo hacen al mismo tiempo.

Este taller se llevó a cabo en Alicante y Elche, y han participado una 140 personas



EVENTOS

La inteligencia emocional en la vida cotidiana

Conferencia impartida el 13 de abril Benidorm, en la que se aportaron elementos fundamentales para la comprensión de las **emociones**, y la prevención de los trastornos emocionales.

A esta conferencia asistieron unas **40** personas.

Nuevas experiencias en Arte terapia

Conferencia impartida el 11 de febrero en Alicante, en donde se presentamos avances, y nuevas investigaciones y aplicaciones del **arte** al ámbito **terapéutico**.

A esta conferencia asistieron unas **80** personas.

Jornada de formación de voluntarios

Jornada de reunión de las voluntarias y voluntarios del Teléfono de la Esperanza de Alicante, en donde se compartió información actualizada acerca del funcionamiento y del Teléfono de la Esperanza de Alicante, los objetivos para el próximo año, proyectos , y contactos y convenios establecidos con otras instituciones, para poder prestar un servicio cada vez más **amplio** y **accesible** para las personas.

A esta convivencia asistieron **35** voluntarias y voluntarios, y se llevó a cabo con la colaboración de la Excm. **Diputación** de Alicante



PARTICIPACIÓN EN JORNADAS

Jornadas Técnicas Para la Prevención del Suicidio

Del 28 al 30 de octubre en Málaga, nos reunimos cerca de **200** expertos y voluntarios del Teléfono de la Esperanza, para presentar nuestras ideas, experiencias, proyectos, y avances en la **prevención del suicidio**.

Formación en Mindfulness

A lo largo de 2016 dedicamos alrededor de **120** horas, en 5 encuentros de formación, al entrenamiento de esta metodología, desde una **perspectiva psicológica**, con el ánimo de actualizar y ampliar los recursos que ofrece el Teléfono de la Esperanza.

Conocerse para crecer, en Logroño

El Teléfono de la Esperanza de Alicante colaboró con el centro del T.E. de **La Rioja**, en la realización del Curso Conocerse para crecer, en el cual participaron 26 cursillistas, 5 coordinadores del T.E. de la Rioja, y el Director del curso, colaborador del T.E. de Alicante.

SERVICIOS DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

- **Atención telefónica las 24 horas, Atención personalizada en horario diurno, Atención en departamentos profesionales**

Psicología, Orientación Familiar , Mediación Familiar Jurídico

- **Cursos**

Asertividad y relaciones positivas Autonomía emocional Ayuda a tus hijos a crecer
Conocerse para crecer Control del estrés y la ansiedad
Desarrollo de la autoestima Desarrollo personal El arte de comunicarse
Piensa bien para sentirte mejor Mindfulness

- **Talleres**

Autoestima Inteligencia emocional Gestionar las emociones
Cuidar al cuidador Afrontar las dificultades de la vida Aprendiendo a vivir
Autonomía afectiva Personas tóxicas Comunicación positiva
Perdonar Elaboración del duelo El sentido de la vida
La alegría de vivir Los gérmenes de la infelicidad Separación afectiva
Valores para vivir

- **Formación del Voluntariado**

Seminario Relación de Ayuda, Formación en relación de ayuda para profesionales, Formación en relación de ayuda para la atención telefónica, Formación para la coordinación de grupos

- **Datos económicos**

Balance de gastos e ingresos 2016



