



Zangamanga

La Voz Y La Palabra

“Hoy en día nadie es responsable de nada, estamos en un mundo narcisista, en un mundo de niños.” Pedro Sánchez González



COLABORAN

Magdalena Sánchez Blesa
Cristóbal Altamayo Sánchez
Fernando González Griñan
Eliana Marquez
Fina García
Pedro Pablo
Miguel Ángel Ramírez
Antonio Díaz
Elisabet
Sebi
Francisco cerón
Pedro Santiago
Francisco Montoya
Napoleón
Elena
Jose Luis.....

Publicación del Centro Municipal de Atención Psicosocial



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

¿QUÉ ES EL CENTRO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL?

Somos un recurso dirigido a personas con diagnóstico de enfermedad mental, que presentan además dificultades en su funcionamiento, en la convivencia familiar y en su integración en el entorno donde viven, para ofrecerle acciones y actividades de apoyo, que faciliten la mejora de su autonomía personal y su integración sociolaboral en la comunidad, en las mejores condiciones posibles de normalización, independencia y calidad de vida.

EQUIPO TÉCNICO:

- Psicóloga
- Terapeuta Ocupacional
- Trabajadora Social
- Arteterapeuta
- Enfermera

ORIGEN

Este proyecto surge como respuesta a la demanda de los familiares y de las personas con enfermedad mental en el Centro de Servicios Sociales de Alhama de Murcia, derivado de la insuficiente cobertura de las necesidades de apoyo social que el sistema sanitario no alcanza a dar y con un planteamiento integral de rehabilitación psicosocial en la comunidad y con la comunidad derivado de un objetivo final de la integración normalizada como derecho natural y de dignidad social.

DESTINATARIOS

- Personas de entre 18 y 65 años, con diagnóstico de enfermedad mental y que presentan dificultades o deterioro en su funcionamiento personal y en su integración social (Derivación del Centro a través de Servicios Sociales)

Familias y/o familiares afectados directamente.

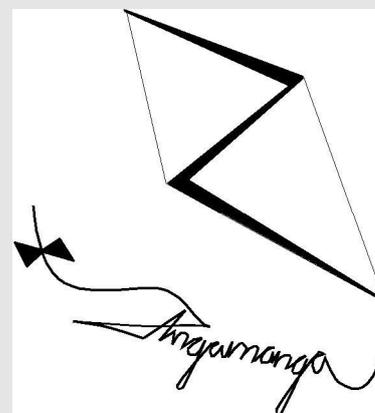
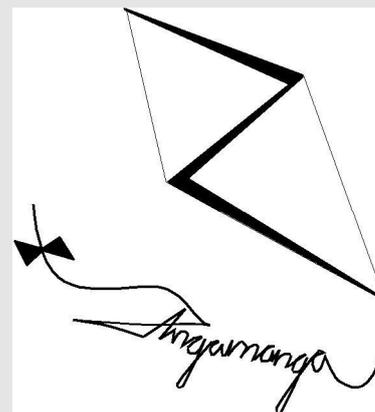
Los candidatos deberán estar en situación psicopatológica estabilizada, no presentar comportamientos agresivos o peligrosos para sí mismo o para los demás, ni problemas graves de alcoholismo o toxicomanía que dificulten o impidan la participación en las actividades

OBJETIVOS

- Desarrollar la autonomía personal, laboral y social
- Prevenir el deterioro psicológico
- Apoyar la integración comunitaria

TALLERES, TERAPIAS Y ACTIVIDADES

- Taller de Estimulación Cognitiva
- Taller de Habilidades Sociales
- Taller Acuático y Deportivo
- Taller de Actividades Básicas de la Vida Diaria
- Arteterapia
- Talleres de Actividades Pre-ocupacionales
- Educación para la Salud
- Taller de Cocina
- Huerto Ecológico
- Taller de Apoyo, Psicoeducación y Asesoramiento a las familias
- Participación en Mercados Artesanales
- Exposición anual
- Excursiones
- Manualidades
- Taller de Integración en Recursos Comunitarios



DIRECCIÓN

Avda. Europa - Esquina
Avda. Alemania
Parque Industrial de
Alhama de Murcia "Las
Salinas"
30840 Alhama de Murcia
(Murcia)

TELÉFONO

968 630 000 Ext. 5289

CORREO ELECTRÓNICO

psicosocial@alhamademurcia.es



SALUDA ALCALDESA

El Día Mundial de la Salud Mental 2020 cobra una especial relevancia con respecto a ediciones anteriores. Este año, hemos podido comprobar la fragilidad de la salud mental viendo como nuestras vidas cotidianas se han visto considerablemente alteradas como consecuencia de la pandemia de la Covid-19 y ante las medidas adoptadas a nivel mundial.

Esta situación ha significado un gran reto para nuestro bienestar mental y físico, pero especialmente a las personas o colectivos más vulnerables, que han tenido que romper con su rutina, aumentando la enfermedad o generándoles más ansiedad.

En general, los usuarios del centro municipal de atención psicosocial se han mostrado estables y luchadores, siempre con el apoyo de los profesionales que les han ayudado en medida de lo posible.

Desde el principio de la pandemia han estado en contacto a través de un grupo de WhatsApp y llamadas telefónicas para que expresaran como se sentían, aparte de la atención semanal del centro por parte de los tutores y el apoyo incondicional de los voluntarios. Un hecho gratificante ya que, ante esta situación, lo normal es que aumentara su estrés. Los usuarios han estado intentando normalizar la situación realizando actividades y reuniones terapéuticas.

Hay que realizar mayores inversiones en este campo, porque uno de los principales problemas de la salud mental es la precariedad de recursos dentro del ámbito sociosanitario público, que ahora, con la pandemia se ha hecho más visible que nunca.

Por ello, desde el Ayuntamiento de Alhama, especialmente desde la concejalía de Bienestar Social venimos asumiendo ese compromiso; ahora también nos sumamos al lema 'Moverse por la salud mental: invirtamos en ella', que pretende aumentar los recursos y servicios a favor de esta enfermedad, que ha sido ignorada históricamente. Invertir en este tipo de programas en el ámbito regional, nacional e internacional es ahora más importante que nunca.

Como dijo Mario Benedetti:

"No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños. Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento".

Mariola Guevara Cava

Alcaldesa de Alhama de Murcia.



SALUDA DE LA CONCEJALA DE BIENESTAR SOCIAL.

Este año y debido a las medidas de confinamiento, todos hemos visto alterada nuestra forma de vida y de relacionarnos en general. En el caso de las personas que padecen algún tipo de enfermedad mental, la situación ha sido mucho más complicada.

Como cada año, el 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental. Los usuarios y usuarias del centro municipal de Atención Psicosocial no han querido dejarnos sin su revista 'La voz y la palabra', con la que intentan que la sociedad tenga muy presente esta enfermedad y el día a día de quienes la padecen para sentirse integrados y desarrollarse en nuestra sociedad.

Con la exposición Zangamanga, nos han demostrado que querer es poder y que son un ejemplo de tenacidad, de constancia y de superación. En esta edición, la muestra expone los trabajos realizados durante el confinamiento y el cambio a la nueva normalidad. Para ello han tenido que adaptarse a las circunstancias sobrevenidas, cambiando su habitual forma de trabajar, su día a día en el centro, haciendo uso de las nuevas tecnologías.

Cada vez son más las personas que sufren algún tipo de enfermedad mental, cualquiera de nosotros podemos padecerla en algún momento de nuestra vida, por ello debemos poner todos los medios necesarios y seguir trabajando para minimizar sus consecuencias.

Quiero terminar dando las gracias a todas las personas que aportan su granito de arena para que estos proyectos salgan adelante y a quienes día a día dan un paso hacia adelante.

Nani Navarro. Concejala de Bienestar social



Foto de familia del acto de clausura de la semana conmemorativa del Día de la Salud Mental 2019.

TIEMPO DE SILENCIO

Tiempo de silencio, oscuro, convulso e inseguro el que vivimos, pero ¿qué es lo que puedo ofrecer en estas circunstancias?

A lo largo de estos meses habéis contado, expresado emociones de cómo habéis vivido interiormente estos momentos a través de rebeldías, negaciones, aislamientos y confrontaciones. A través de vuestros textos, frases, recetas y pensamientos compartidos habéis podido expresaros, de ser escuchados y compartir ante la soledad. Os habéis dado permiso para la emocionalidad, la humanidad, la vulnerabilidad. Gracias por ofrecer y por recibir.

Ya que no puedo tocar con las manos, acariciar con la palabra, a través de la expresión de buen trato, cariño, proximidad y hermandad, utilizando la escritura y la mirada. Gracias por estar disponibles con vuestra presencia, a pesar de los miedos.

Zozobra ante la enfermedad, ante la muerte, la pérdida. Gracias por el apoyo del grupo, que acompañaba en el desánimo.

Ante la apatía, el hastío, aburrimiento y el vacío interior difícil de saciar sin el contacto con la naturaleza y las caricias de nuestros seres queridos, gracias al arte que habéis expresado a través de la pintura, cuentos, música y artesanía y que nos ha llenado en la desesperanza.

Gracias a vuestros propios dones, capacidades, virtudes y fortalezas que nos han acompañado y que habéis ofrecido de manera generosa.

Qué este tiempo de silencio os ofrezca valiosas cosechas.

Todo mi agradecimiento al grupo de usuarios, equipo técnico y personal voluntario del Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia.

Alhama, 25 noviembre 2020.

Ana M^a Martínez Barqueros. Compañera de los Servicios Sociales



Acto de clausura de los actos del Día Mundial De La Salud Mental 2019

COORDINADORA

Hola a todos, me presento ya que la mayoría no me conocéis. Soy M^a Carmen Contreras Martínez, la actual Coordinadora-Trabajadora Social del Centro Municipal de Atención Psicosocial.

Cuando Isabel Campos me comento la viabilidad de realizar la revista anual, aunque fuera a finales de año, me entusiasmo la idea.

Explicar este 2020 a nivel de trabajo de centro, es como estar montado en una montaña rusa de diversas emociones.

El 10 de febrero comencé mi andadura en el centro. Como en cada comienzo, diversos eran los sentimientos que experimenté esos días.

Nunca olvidaré mi primer día cuando conocí a nuestros usuarios, en el momento de asamblea. Sus miradas, sus preguntas no formuladas, su incertidumbre ante el cambio, etc. Hoy solo puedo decir GRACIAS por haberme respetado laboralmente y haberme hecho participe de vuestras historias de vida. Sin duda es el acto más generoso que podáis haber tenido hacía mí como profesional.

Los cambios han sido infinitos, solo pude disfrutar de nuestra “antigua normalidad” en el centro, unas seis semanas antes de confinarnos.

Durante el confinamiento, pese a que ha sido un momento duro en la vida de todos, ha sido una etapa de mucho aprendizaje en positivo. Muestra de este momento fue explicado en la exposición “Zangamanga XI”.

Durante este 2020 el trabajo de centro ha sido diverso: asistencia a centro, trabajo en casa durante el confinamiento, encuentros terapéuticos, visitas a domicilio... El valor de este trabajo ha sido la unión de grupo pese a las circunstancias.

Al igual que la unión del equipo de trabajo de todas las profesionales que forman parte del proyecto de centro, incluida Isabel que es una más de nuestro equipo, pese a ser voluntaria del servicio. Han hecho posible que el servicio del psicosocial siga adelante.

Este 2020 nos ha brindado la oportunidad de valorar las pequeñas cosas de la vida. Espero que el 2021 haga posible que podamos vivir intensamente todo lo que añoramos.

Mari Carmen Contreras Martínez. Coordinadora del Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia



Presentación de la Exposición Zangamanga 11. Año 2020

PSICÓLOGA

EFFECTOS DE INTERVENCIÓN

Es un buen síntoma la continuidad de esta revista que empuja y es empujada por sus participantes y colaboradores creando un espacio de expectación y motivación por continuar haciendo camino.

Atrás van quedando todos estos días de incertidumbre e impotencia ante la situación inesperada y paralizante que ha supuesto la emergencia sanitaria en la que aún estamos inmersos.

Ahora, todos estos meses después de que empezáramos a preguntarnos qué iba a pasar con la continuidad de todo lo que hasta ese momento estaba planeado para el futuro más próximo; **esta nueva edición de la revista “La voz y la palabra”, la número 8**, continúa su camino a pesar de las circunstancias extraordinarias que atravesamos y evidencia que aceptar los límites permite hacer lo posible en cada caso.

Así es que tras el muro de la impotencia y la incertidumbre por todo aquello que no se puede realizar, el aceptar los límites evita la pesadumbre y permite hacer lo posible en cada caso.

DICIEMBRE DE 2020

María Isabel García Jódar.

Psicóloga en el Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia



Presentación del número 7 de la revista Zangamanga en 2019. Intervención de Simón García que fue el alhameño entrevistado el pasado año.

ARTETERAPEUTA

Soy Ruth Menzel, la Arteterapeuta del Centro. Como ya sabéis me encargo, entre otros, de sacar adelante los proyectos para nuestra Exposición anual que se realiza en Octubre, coincidiendo con el Día Mundial de Salud Mental.

Cuando nos ha pedido Isabel Campos escribir un artículo para la revista de este año, primero no sabía que poner. Miré el artículo de la última revista y me puse a escribir espontáneamente:

Siempre recalco, que **todo el trabajo visible o invisible** tiene una razón, un **objetivo terapéutico**. Este año es más invisible todavía, también dentro de mi área, ya que no hemos podido trabajar muchos de los proyectos que tenía previstos para este año 2020, tan raro y diferente, al cual todos nos tenemos que acostumbrar y adaptar.

Y esto es lo que hice, lo que hicimos. Seguir trabajando con ellos desde cada situación nueva que se nos planteó. Desde el confinamiento domiciliario total, al poder vernos unos pocos durante el verano y de visitas a casa, o más bien en la calle, para poder guardar la distancia.

La distancia, el no poder tocar al otro ha caracterizado este año 2020 que casi termina y nos ha dado una sorpresa, a veces todavía surrealista, de no creerse realmente lo que está pasando.

Pero bueno, desde el punto de vista terapéutico y animador, nunca nos vamos a rendir y seguimos adaptándonos a los cambios diarios, la incertidumbre de la pandemia y de intentar sacar lo mejor posible de la situación.

Nuestra Exposición, que al final se quedó mucho mejor de lo esperado, me ha enseñado que todo es posible. Que podemos conseguir y adaptarnos e incluso superarnos pase lo que pase.

Esperamos que sigan apostando por el servicio, y que el año que viene podamos lucir de nuevo, sea como sea. Porque una cosa la tengo clara, que aunque estemos separados nunca habíamos estado tan unidos.



ENFERMERA

Desde el servicio de enfermería del centro Psicosocial “Zangamanga” quiero en primer lugar dar la enhorabuena a todos los usuarios y profesionales por su comportamiento ejemplar durante esta pandemia y por la participación en las actividades que se les han propuesto desde el centro a lo largo de todo el confinamiento.

Han sido meses difíciles en los que hemos estado apoyándonos con mensajes de ánimo y de esperanza. Hemos compartido nuestras inquietudes y nuestros miedos para entre todos poder llevar esta situación de la mejor forma posible y entre todos lo han conseguido.

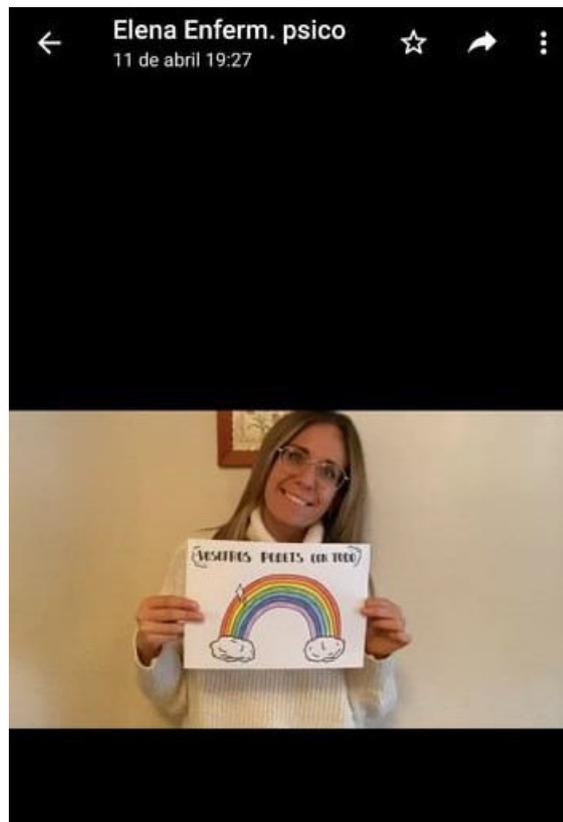
Mi nombre es Elena y soy la enfermera del centro. Desde nuestro servicio trabajamos codo con codo con los usuarios para mejorar su salud y sus hábitos.

Realizamos talleres en los que ofrecemos información sobre temas como la salud cardiovascular, nutrición, los riesgos que conlleva el tabaco, etc. nuestros usuarios también exponen sus dudas y proponen temas nuevos para posteriormente elaborar talleres para satisfacer sus necesidades.

Gracias a la participación y la gran sed de conocimiento de nuestros usuarios el servicio de enfermería seguirá intentando que nuestros usuarios consigan sus objetivos y mejoren su salud y la de sus familias con los conocimientos que adquieren taller tras taller.

¡Gracias por hacerlo posible chicos!

Elena. Enfermera del centro municipal de atención psicosocial



TERAPEUTA OCUPACIONAL

Me gustaría despedir este año a través de la Revista La Voz y La Palabra, ya que debido a la pandemia también se ha visto afectada su publicación. Normalmente es en octubre, junto a la exposición y conmemorando el Día Mundial de la Salud Mental. El 2020 ha sido un año atípico, donde hemos padecido numerosos cambios y contratiempos, dejando de realizar las actividades y talleres que teníamos previstos. Nos hemos perdido excursiones, las cuales las utilizábamos para culturizarnos, visitando lugares, museos y exposiciones de nuestro interés. El viaje anual, el cual preparábamos durante tiempo con tanto interés, entusiasmo y muchas, muchas ganas. Tuvimos que dejar de lado nuestro huerto ecológico, nuestro típico almuerzo de los viernes después de recoger la cosecha, que a la vez nos daba energía para continuar con el taller deportivo y la piscina. Perdimos el taller de cocina, en el cual intentábamos elaborar recetas a gusto de todos y que fueran saludables, aprendiendo y degustando de lo realizado. Los mercadillos, donde vendíamos lo que habíamos realizado durante meses con tanto cariño... No menciono todos los talleres ni actividades que realizábamos, es simplemente un reflejo de todo lo que este año no hemos podido realizar y que añoramos tanto. Sobre todo se echa de menos el estar todos en un mismo lugar, donde se escuchaban risas, riñas... Pero como bien sabemos, debemos siempre quedarnos con la parte positiva de esta situación, y es que la pandemia nos ha hecho más fuertes. Nos hemos dado cuenta que somos lo suficientemente capaces de afrontar cambios, capaces de adaptarnos a las situaciones por muy adversas que sean. No ha sido fácil, ha costado mucho trabajo, hemos tenido que adaptar nuestras rutinas y hábitos, que muchas veces la falta éstos nos llevan a perder el rumbo. Gracias a que el Servicio se ha mantenido todo este tiempo, se ha podido llevar un seguimiento de la rutina que llevaban a cabo, intentando que mejorara si veíamos que no era productiva y significativa. Y sobre todo a no perder el contacto, que supieran que estábamos y estamos para apoyarles y cubrir sus necesidades dentro de nuestras posibilidades. Espero que el año nuevo que entra no tenga nada que ver con el que dejamos, que podamos estar todos juntos, que recuperemos esas actividades que tanto nos aportaban, y volvamos a recuperar la libertad que esta pandemia nos ha robado.

Desde aquí, a todos los lectores de esta revista y en general a todas las personas ¡¡FELIZ 2021!!

Cristina Cerón Abellán. Terapeuta Ocupacional del Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia





**ENTREVISTA A PEDRO SÁNCHEZ .
Alhama Viernes 4 Enero 2013**

(Publicada por primera vez en
el nº 1 de Nuestra revista)

Breve biografía:

Nace en Alhama de Murcia. Su madre muere cuando él tenía doce años. Toda su vida la ha dedicado a ayudar a los demás, de una u otra forma.

En su adolescencia formó parte de Acción Católica y del Centro de Juventudes.

A los veinte años ingresa en el Seminario, al terminar sus estudios ejerce como cura para acabar abandonando el sacerdocio posteriormente.

Ha sido profesor de Historia y Lengua en Sanje.

Estudio Psicología, Pedagogía y Filosofía, finalmente se especializó como psicoanalista.

Es fundador, junto con otros amigos, del Ateneo Freudiano.

Nos reunimos

Tras desayunar en una cafetería céntrica de nuestro pueblo, entrevistamos a Pedro Sánchez en el centro de Psicosocial, nos contó su trayectoria personal y profesional así como sus inicios como psicoanalista, además de anécdotas varias, en una mañana primaveral, a pesar de ser pleno invierno.

A continuación os contamos lo que dio de sí lo que, más que entrevista, fue una clase magistral.

VYPZ: ¿Don Pedro, porque se hizo psicólogo?

PSG: Desde que mi madre murió, cuando yo tenía doce años, he estado dedicado a la gente, a ayudarles a ser solidarios, a ser personas, a que vivan racionalmente la vida. Siempre me he dedicado a la educación y posteriormente estude Psicología.

Pero lo que determinó mi dedicación a esta profesión fue el primer caso que se me presentó. Unos amigos me hablaron de una amiga común que llevaba varios meses sin querer salir a la calle y me dijeron que por qué no hablaba con ella (Yo aun seguía siendo profesor de historia y lengua en Sanje) empecé a verla, a hablar con ella y poco a poco, a la vez que esta paciente volvía a interesarse por vivir, yo me fui implicando en la tarea de ser psicoanalista, no lo busqué, es algo que se puso en mi camino.

VYPZ: Nuestra pregunta va más allá, ¿cómo fue que se decidió por el Psicoanálisis entre otras disciplinas del mundo de la Psicología?

PSG: entonces en la facultad de Psicología había una serie

de profesores que a mí no me convencían “ni por el forro” por que defendían el conductismo y eso a mí no me interesaba. Yo me di cuenta de que había dos maneras de entender al ser humano: una como animal, podríamos llamarlo adiestramiento y otra como persona. En otras terapias tu llegas expones tu problema y te dan la solución.

En el Psicoanálisis, tú has de encontrar tu solución, la que te vale a ti y solo a ti.

Cada persona es diferente de otra, cada uno ha de ser tratado de forma diferente.

El conductismo trata a las personas como animales: si lo haces bien, premio; si lo haces mal, castigo.

Y todo el sistema económico y político actual está basado en eso.

En el psicoanálisis el premio es hacer las cosas bien, saber que se ha hecho bien.

- Nunca he entendido porque se ha de premiar a un estudiante porque apruebe a final de curso, su premio es haber aprobado -.

VYPZ: ¿usted cree que la sociedad actual influye en que haya más casos de enfermedad mental?

PSG: Es absolutamente necesario poner en práctica la Ética, la Responsabilidad, el Hombre ha de ser responsable consigo mismo y con los demás y tiene que saber si lo que hace está bien o mal.

Un niño cuando nace no es bueno o malo, está desprotegido y hace lo que sea para que lo cuiden, hace lo que le dicen que debe de hacer, sabe que si hace el bien lo van a querer y si hace el mal no lo van a querer, no porque le guste hacerlo. Pero cuando alguien crece, ha de hacer el bien por el mismo, (no vale lo de si me ven lo hago y si no me ven no) a eso se llama responsabilidad.

“Hoy en día nadie es responsable de nada, estamos en un mundo narcisista, en un mundo de niños.”

Y la única diferencia entre el animal y el ser humano es la ética y la responsabilidad, sin ética no hay ser humano. El animal se guía por el instinto, no decide, no puede ser libre; pero el hombre si puede decidir, elegir y responder ante sí mismo y ante los demás

“La ética es la responsabilidad”.

Por ello, hace ya algún tiempo, fundamos, con un grupo de amigos, el Ateneo Freudiano y así pertenecer a las nuevas corrientes psicoanalistas que había, con la intención de seguir divulgando esta manera de pensar y de actuar: **cada cual debe ser responsable de sus actos.**

VYPZ: Y ese concepto que relaciona el triunfar en la vida con ganar mucho dinero, ¿piensa que es sano?

PSG: Una cosa que no admite la sociedad actual es la

muerte. La muerte es un elemento que debería de ser tenido en cuenta en la vida de las personas, pero no es así.

Personas que se aseguran sueldos inmensos con 70 años, ¿para que los quieren? Eso no sirve para nada, si te vas a morir. Solo es por posición o prestigio social

Nos dedicamos a atesorar bienes y dinero ¿Para qué? Eso está fuera de ti.

Lo que tu vales es lo que tú eres, no vales por lo que has estudiado, por la familia a que perteneces, ni por el dinero que tienes. La persona es válida por lo que hace, por lo que más sabe de una misma y por cuanto lucha por lo que quieres ser.

VYPZ: Usted dice que todas las personas nacemos enfermas, ¿usted cree que todas nacen con esquizofrenia, pero a unas se les reproduce y a otras no?

Esto es muy importante y quisiera dejarlo lo más claro posible. En el ser humano, mujer u hombre no hay nada natural, todo es cultural. Es como si el hombre fuese un árbol, en el que se ha injertado otra especie. El animal nace y el hombre se hace. Todo nacido de mujer para crecer necesita unos cuidados ya que nace inhábil para crecer sin la ayuda de otro. Nace como cualquier animal y luego será lo que lo que sea el grupo donde ha crecido, asiático, africano, anglosajón... o simplemente una animal si una comunidad animal le dio cobijo y sustento.

Es interesante leer el libro, publicado en Alianza Editorial. "El hombre de Aveyron", donde se ve que tras pasada cierta edad, no es posible el cambio. Freud dice que todos estamos enfermos porque es imposible la adecuación completa entre lo animal y lo humano. Esta falta de adecuación se manifiesta en angustia y en los síntomas, en que cada cual se expresa.

VYPZ: Hay quien prefiere el instinto de algunos animales, son más nobles, que la razón de muchas personas.

PSG: Según Max Scheler, filósofo alemán de los valores, el hombre puede ser peor o mejor, pero nunca un animal, no hay comparación. Podríamos decir que el animal es lo real, la carne, lo que se toca y eso está ahí, pero la expresión de eso es distinto, el animal no tiene conocimiento, tiene el instinto, es una máquina.

VYPZ: Pero a veces la razón de las personas es autodestructiva...

PSG: cuando uno se vale solo de la razón está perdido, porque la razón no es todo, Freud decía: la razón no lo explica todo, pero sin la razón no se explica nada.

En cada persona hay resto animal y ese resto animal, cuando no se guía por la razón, por la palabra, se guía por el instinto y hace disparates. En el hombre el instinto es la razón y las normas, las leyes justas. e injustas, a veces no tienen nada que ver con la justicia. Muchas veces las leyes la hacen los que tienen el poder y las hacen para su beneficio

VYPZ: ¿Debemos guiarnos entonces por lo que se llama "sentido común"?

PSG: Lo que realmente dirige al ser humano es el inconsciente, más que hablar somos hablados. El inconsciente regula la conducta de la persona la persona.

VYPZ: y a veces la desenmascara.

PSG: la diferencia que hay entre el psicoanálisis y las demás terapias es que tiene en cuenta el inconsciente. Y la división del sujeto.

Las demás terapias actúan como si fuese el confesor, tu vas le dices que te pasa y ellos te dan la respuesta pero aquí la respuesta te la buscas tu. Y el proceso que hay que andar hasta que uno es consciente de eso, de que la solución la tiene uno mismo, es lo que más cuesta.

VYPZ: Bueno Pedro, muchísimas gracias por el tiempo y las palabras que nos has dedicado y esperamos que sigas poniendo tu saber al servicio de los que andamos más perdidos.

(todas las preguntas fueron realizadas por el grupo de usuarios del centro de psicología que se encargo de llevar a cabo esta entrevista)



ENTREVISTAS A USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCION PSICOSOCIAL

Este año, debido a las especiales circunstancias en las que vivimos, no nos ha sido posible realizar la entrevista a ningún personaje de nuestro pueblo, como es lo habitual.

Por ello tomamos la decisión de que fuesen algunos de los propios usuarios quienes respondiesen a unas preguntas elegidas por consenso.

Preguntas.

- 1- De que manera nos ha afectado el confinamiento.
- 2- Como nos hemos manejado y en que hemos empleado el tiempo.
- 3- Que opinamos de la vacuna.
- 4- Como creemos que serán las cosas cuando pase la pandemia.

- 1- Yo creo que nos ha trastocado la vida.
- 2- Me he manejado relativamente bien y el tiempo lo he empleado en las tareas del hogar. Al principio con mucha incertidumbre.
- 3- Me pregunto si será eficaz y que efectos secundarios tendrá
- 4- Yo creo que todo volverá a la normalidad pero tendrá que pasar un tiempo. **(Napoleón)**

- 1- Mal, porque ha creado en mi una desconfianza y negatividad sobre quienes me rodean.
- 2- Echando una vista al pasado reciente, veo que lo he manejado mejor de lo que creía, porque tenía mucha ansiedad y no veía la luz al final de túnel. En cuanto a como he manejado el tiempo, ya sabes que soy testigo de jehová y lo he pasado y lo paso estudiando muchas publicaciones y el tiempo libre se me pasa rápido, mas de lo que deseaba.
- 3- Estoy envuelto en una inseguridad total, porque no sé hasta qué punto será efectiva y si tiene contraindicaciones que puedan afectar a nuestra salud.
- 4- Yo creo que habrá una desconfianza total entre la gente, porque no creo que la gente se olvide tan pronto de esta situación, habrá un recelo muy grande. **(José Luis)**



Letras. Exposición Zangamanga 11

ENTREVISTAS A USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCION PSICOSOCIAL

(continuación)

- 1- Bueno, intento estar bien, aunque no es fácil
- 2- Intento estar en los talleres, aunque me cuesta porque “soy un poco vaga” y, a veces, pienso en tirar la toalla. En casa paro poco porque intento: andar, limpiar, comprar y estar en los talleres
- 3- Yo confío en que pronto encuentren una solución
- 4- No lo sé. **(Elena)**

- 1- Personalmente lo he llevado bien, un poco de agobio el último mes, pero bien. Como no sabía cuanto iba a durar he procurado no pensar demasiado en ello, aunque intuía que iba a ser largo el tiempo que íbamos a estar.
- 2- Como he dicho he procurado mantener la mente despejada y no pensar mucho en el tema. Quizás al tener mascota y salir a pasearla, junto con que, en mi casa, era yo el que hacía la compra, me ha ayudado a despejarme cuando salía a la calle. He procurado mantener tanto el cuerpo como la mente cultivada”, al ejercicio físico mediante videos de YouTube he añadido un montón de horas de lectura. He leído un buen puñado de libros que tenía en reserva y que he despachado en todo este tiempo.
- 3- De siempre he sido reacio a las vacunas, porque no se que me están metiendo en el organismo. Pero ahora mismo la veo necesaria, creo que se va a alargar todavía el tiempo, que no va a ser inmediata. Espero que para la primavera de 2021 esté ya funcionando.
- 4- Creo que las mascarillas se van a quedar un tiempo con nosotros y que seremos más cuidadosos en nuestras relaciones sociales. Por lo demás soy escéptico en el asunto de que vamos a cambiar de modelo de sociedad, vamos a seguir el mismo patrón de individualismo y egoísmo que hemos seguido como sociedad en los últimos tiempos. Me gustaría equivocarme.. **(MARC)**



PINTURA DE ALFONSO CÁNOVAS



POESÍA

FELIZ NAVIDAD

Te estoy hablando a ti que sé que tienes

La Navidad un poco complicada

Que pasas de champagne y polvorones,

Que no te queda guerra por vivir.

Te estoy hablando a ti que andas tan triste

Por ese amor que se llevó tu risa.

Te estoy hablando a ti, que te han herido

Y tienes hecho yesca el corazón.

Que echas de menos a los que se fueron,

Que no estás para muchos villancicos,

Que no te queda un chavo en la alcancía.

Te estoy hablando a ti, que cualquier día

Te dan el resultado que te inquieta.

Lléname de razones y motivos

Para abofetear tu pandereta.

No tengas miedo, no te me derrumbes.

Te estoy hablando a ti, vence a tu pena.

Arréglate para salir contigo.

Convierte cada día en Nochebuena.

Invítate a vivir, ponte de gala,

Conquistate de nuevo, no te falles.

Que siete mil millones de personas,

No estén sin ti, tan solas, por las calles.

MAGDALENA SANCHEZ BLESA

OTRO MUNDO ES POSIBLE

El pasado mes de noviembre supuso una nueva crisis migratoria para las Islas Canarias. A sus costas llegaron una gran cantidad de inmigrantes magrebíes y subsaharianos; muchos de ellos tuvieron que ser rescatados en el mar por las embarcaciones de salvamento marítimo antes de alcanzar su ansiado destino.

Precisamente, uno de esos días de noviembre las noticias del telediario hacían referencia a un trágico rescate, en el que se podía observar a una madre retorciéndose de dolor sobre la cubierta de la embarcación de salvamento porque su hijo había quedado en el mar y ella no lo veía. Después se supo que el niño fue rescatado, pero no se pudo hacer nada por salvarle la vida.

El dolor de esa madre me llegó al alma. Vi en ella el dolor de todas las madres del mundo ante la pérdida de un hijo. Ese desgarrar; “ese manotazo duro, golpe helado, hachazo invisible y homicida...”, como diría Miguel Hernández. La terrible imagen me hizo reflexionar sobre la sociedad que hemos construido.

Nuestra sociedad se ha vuelto demasiado individualista e insolidaria. Cada vez proliferan más los nacionalismos y patriotismos excluyentes, el racismo, la xenofobia, la intolerancia, el odio al diferente, la aporofobia (miedo y rechazo a las personas pobres), etc.

A pesar de esto, para los más desfavorecidos de este Planeta, para los que viven al Sur de la opulencia, este continente europeo- o Estados Unidos para los sudamericanos-, supone el paraíso, un lugar al que tienen que llegar para mejorar sus condiciones de vida, aunque la pierdan en el camino.

Después de tantos años de historia, todavía no hemos sido capaces de crear una sociedad más justa e igualitaria. No hemos conseguido hacer del planeta Tierra una casa común, en la que todos podamos ser bien recibidos y acogidos. Nos falta compromiso para conseguir un mundo mejor, en el que nadie tenga que jugarse la vida marchándose de su lugar de origen para buscar un mejor futuro para sí mismo y sus familiares más directos.

A pesar de lo expuesto, creo que la mejoría es posible. Se trata de introducir cambios en nosotros mismos, antes de lanzarnos a salvar el mundo de forma quijotesca. Mirarnos por dentro y sacar lo mejor para ponerlo al servicio del otro. Conviene que apliquemos en nuestra vida lo que decía Gandhi: “tenemos que ser el cambio que queremos ver en el mundo”. Creo que nos vendría bien centrarnos más en el ser que en el tener y considerar al otro como



una parte nuestra. De esta forma, su dolor no nos sería ajeno.

En estos tiempos de pandemia en los que todos anhelamos la aparición de una vacuna que nos libre del terrible Coronavirus, que tanto daño nos está haciendo, vendría bien que recordásemos que hay otros dos virus más devastadores aún que el citado, y son el del hambre y el de la pobreza. Para librarnos de estos dos últimos virus, convendría que nos vacunásemos también contra el egoísmo, la insolidaridad, la intolerancia, la falta de empatía, el racismo, el miedo al diferente..., y otros tantos males del alma que nos aquejan.

Lo bueno de esta última vacuna a la que hago referencia es que no necesitamos que se elabore en ningún laboratorio científico, ni que la avale ninguna empresa farmacéutica. Somos nosotros quienes nos la podemos administrar. Basta con mirar nuestra esencia más pura, esa que está oculta tras varias capas de ego, y poner nuestra mejor versión al servicio de los demás. Estoy convencido de que otro mundo es posible y de que entre todos lo podemos conseguir.

Cristóbal Altamayo Sánchez.



Dibujo realizado por MARC

Y AHORA QUÉ....Y CUANDO.

Una letra invisible se derrama sobre un papel blanco.

Tapa los ojos a cualquier ficción

Y abre la puerta a una lejanía

Cada vez más próxima.

La retina se acomoda a la distancia

Que separa la mano de su sombra

Y busca pensamientos

En el desván de la memoria.

Cuarentena, ya es una palabra vacía

Y...sin esquinas por donde rodear

La cronología de un tiempo

Cada vez más líquido.

¿...Y ahora qué, y cuándo?

El cuándo martillea imperativo

En la escalera de un calendario

Donde ir poco a poco

No es ir peldaño a peldaño...

Y como loco. El "que"

Se convierte en una serie cinética

De movimientos ciegos

Para que todo pase

Cada vez más rápido.

En fin...

¿Cuántos principios caben en una espera?

¿Cuánto dinero seremos capaces de no almacenar?

Será suficiente un solo fin para tantas preguntas....

Al abrigo de una casa

Cuando no hace frío fuera

¿Será señal de que algo pasa?

Al otro lado de balcones hiperventilados.

Ojalá sepamos trascendernos

Y hacer de la ausencia, la espera, lo nuevo

Y lo pequeño, edificaciones nuevas

Que sirvan para que la solidaridad

No sea sólo un traje de ocasión.

Fernando González Griñan



SIEMPRE TUYA.

Sentado en el asiento de atrás, giró levemente la cabeza, una última mirada, cerró los ojos en un intento de retener en su mente aquél paisaje que durante mucho tiempo sirvió como redención para su alma. El mar estaba en calma, el sol se elevaba lentamente hacia su cénit, el vuelo de las gaviotas sobre el mar... aquella imagen volvería una y otra vez a su mente para el resto de su vida. Sería su refugio de libertad.

Se detuvieron en un semáforo, volvió a abrir los ojos, el bullicio de la gente a su alrededor absorbió en sus problemas y en su día a día le hizo volver al momento presente. Y sin darse cuenta, por primera vez fue consciente desde hacía mucho tiempo, de que es imposible huir de uno mismo. Todo tiene un precio, todo tiene un momento y todo tiene un lugar del que ya es imposible escapar. Aunque en esos momentos no eres realmente consciente de las posibles consecuencias de que unos actos tan puros y nobles, pueden llegar a cambiar una vida por completo. Por un instante su mente volvió a revivir pequeños retazos de vida que, por pequeños, no dejaron de serlo todo para él y su pequeño mundo. No duró mucho, pero sí el tiempo suficiente para darle sentido a toda una vida. Seguiría viendo sus ojos azules todas las mañanas al despertar, aunque como desde hacía mucho tiempo sólo en su recuerdo. Cómo en los sueños, en los que nada es real, pero todo es posible, así empezó todo.

Como cada mañana desde no recordaba cuánto tiempo, se disponía a pasar lista en el primer día de clase. Todos respondían con un "Sí" en respuesta a la lectura de su nombre, hasta que escuchó "Aquí estoy", como diciendo "He venido para quedarme en tu vida", levantó la vista en un intento de adivinar de quién era esa voz, y ahí estaban esos ojos que se quedaron para siempre en fundidos en los de él. Ya no volvería a estar solo, porque esos ojos le acompañarían

Para siempre. Atrás quedaba esa vida gris, en la que sólo había un poco de color en sus escasas salidas a bibliotecas, salas de exposiciones o alguna salida esporádica a la ópera. Él no eligió esa vida, la eligieron los demás por él. Cuando creces en un mundo en el que nada es suficiente, no importa lo que hagas, no importa lo mucho o poco que te esfuerces, es difícil adquirir las habilidades sociales que necesitas para dejar de ser el "raro".

"Deja de luchar" se repetía una y otra vez "¿Es que no te das cuenta de que esto, puede más que tú?". El destino es caprichoso, y nos entrega como un bonito presente lo que siempre hemos pedido, pero envuelto en papel de espinas. 15 años de abismo, caes en un agujero negro que te lleva a otra galaxia en la que no existe el tiempo, no hay convencionalismos, no hay prejuicios, sólo dos cuerpos queriéndose, acariciando la silueta de un sueño que nunca podrá ser real.

En el registro de su casa, la Guardia Civil encontró una carpeta azul en el fondo de un antiguo baúl con el frontal tallado con arcos, simulando la entrada de un Palacio lleno de secretos. En la portada rezaba el nombre de Ana. En su interior un montón de cartas manuscritas con una caligrafía grande, legible e infantil.

15 de agosto de 2010.

Siento una gran angustia por todo lo que ha pasado, no debió de terminar de esta manera. Mis padres no debieron denunciarte, no entienden que el amor es así, llega cuando llega y con quién menos lo esperas. Espero que algún día me perdones por no saber luchar, por rendirme en la primera batalla, y también espero que me perdones porque ese día que lo hagas, yo ya no estaré aquí.

Siempre tuya.

DISCRETOS CUBOS DE BASURA AZUL. -

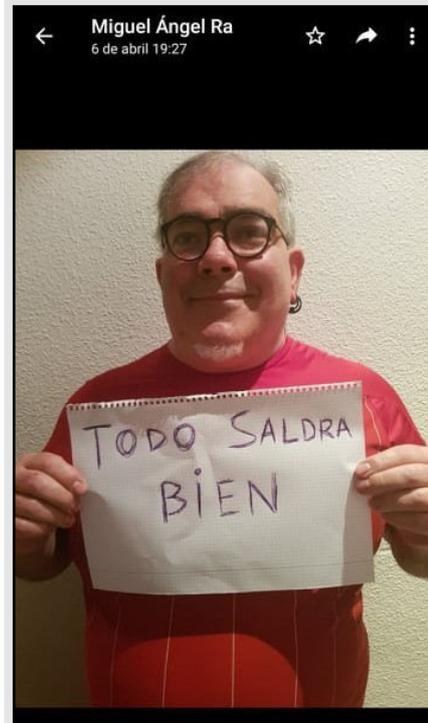
Podría acercarme a ti y susurrarte los desvelos más tristes de mi vida, esta madrugada. Las silabas que anidan en las horas de las noches infelices, podría decirte, cuando la nada es más honda y más vacía, y donde se esconden los discretos cubos de basura azul, en la vigilia de un final salvajemente escrito en la posada última de mi alma. Desde esta farsa caleidoscópica que me mantiene vivo, podría cantarte mieles de vela y flores dormidas en la puerta de algún silencio, sucio y cansado, como hacen las olas cuando el viento está muerto y no puede con ellas. Podrías sentir la carne marchita de mi cuerpo deslizándose sobre las calles agónicas de un desconsolado Febrero, una mezcla de títeres ahogándose entre cruces de madera y vendavales de amargo cemento. Me verás partir solo, sin soledad siquiera, por la vía más limpia y sin nadie, destino la luna, para ver los algodones que de allí brotaron y murieron de frío. Y allí te esperaré sin esperanza, escondido tras el sudor de tu recuerdo, lluvia tuya de noche y de día, humedad donde ocultaba el tránsito equivocado de mis desdichas, y donde sembraba sueños imposibles que se parecían a la vida.

Pedro Pablo Díaz Espadas

UN DIA CUALQUIERA.

Un día cualquiera, llegó un visitante
Que nos hizo perder lo más ansiado, por todos,
La libertad.
Tuvimos que restringir nuestra movilidad
Pero todo era por el bien de la Humanidad
Este visitante nos pisoteó la dignidad.
Temimos por nuestras vidas.
Las de nuestros seres queridos.
Paralizó la sociedad, ya nada sería igual.
Pero, aunque todo era una realidad,
Otra mas fuerte estaba por llegar.
Aprendamos de los errores,
Para detectarlos, más agilidad.
Que no nos mientan los mandamases,
Que tomen medidas mucho antes.
Y para todos los que sufrimos esta anomalía
El sol brillará más pronto que tarde...
¡Ánimo y fuerza!

Miguel Ángel Ramirez



POESÍA

Nací en 1976, allá en otro continente. Sé de injusticias de la vida, vivencias que hoy son mis verdades.

Practico con entusiasmo esto de narrar, hilando palabras y del error he aprendido que tras muchas sonrisas se encuentran soledades, que el hombre justo es escaso y que la vida se agota bajo el cielo estrellado.

Al escribir estos simples versos quiero aportar la esperanza de quien le debe a la vida millones de enseñanzas.



ZANGAMANGA

Puertas abiertas nos invitan a entrar
sonrisas y manos cargadas de esperanza
nos esperan detrás,
para que ante nuestros ojos
se revele su trabajo
y su verdad son sus pasos
los que nos guían
a conocer su realidad.

Sus manos trabajan con belleza,
germinando palabras y momentos
de sonora felicidad.

Cierro mis ojos y escucho
a través de los murmullos
la felicidad de compartir
la vida, los sueños
y la esperanza de curarse.

Metáforas de sueños finos,
de sonoras fantasías,
sol que inunda a raudales
las noches frías.

Esperanza que germina
en esta ciudad sin lágrimas.

Hasta los pájaros se visten de alegría
cuando los ven venir.
Dejémoslos ser felices,

que con sus bocas nos canten,
y que con sus manos nos arrullen.
Dejémoslos gritar sus nombres
y así sus desdichas se borren.
Que los geranios les regalen flores
donde se posen mariposas de colores.

Démosles nuestras manos amigas,
pongamos nuestros hombros
para ser su destino.

Zangamanga.

Astucia y artificios.

Treta para conjugar destinos.

Dejémosles ser, radiantes
y aplaquemos sus miedos.

Acompañemos sus soledades,
comprendamos sus desgracias
y amemos sus imperfecciones.

Eliana Márquez Moreno

VER PARA CREER

Hace años escribí un artículo sugiriendo “la duda”, entre dos posturas religiosas: el ateísmo y el fanatismo. “La duda” viene a ser lo que llamamos Agnosticismo. Creo que lo relaté medio bien, pues para mi es tan perjudicial para la persona el no creer en nada y no tener esperanza, como por ejemplo el radicalismo, que no solo encontramos en los yihadistas, sino también entre cristianos (fustigarse, uso de cilicios, y hasta asesinatos). Así que propuse esta opción: ser agnóstico. Ya que el agnóstico no dice que si o no a la existencia de Dios o por lo menos no la niega, la pone en duda. Eso sí, la gran frase que caracteriza al agnosticismo es: “Cuando lo vea creeré”. Ahora, esta frase me parece realmente ridícula y la puedo rebatir con otra del gran dramaturgo alemán, Joham Wolfgan Goethe: “la ciencia está para averiguar, lo averiguable y para venerar lo inexplorable”. Y es que mi camino hacia Dios y la religión ha sido arduo y si les interesa se lo narro a continuación:

A los ocho años observé como mi abuela se moría de cáncer en su cama de su casa de Totana. Llevaba puesta la mascarilla de oxígeno y noté que le costaba respirar. Fuera de la habitación estaba mi querida “abuelica vieja” o bisabuela, que lloraba diciendo “ay mi hija”. Fue mi primer contacto con la muerte pero como digo muchas veces, yo voy con retraso y no me hice una idea de ésta, hasta que un día hablando con mi abuelo Bartolo, éste me dijo, “mira hijo mío, uno se muere y ya esta, no hay nada más”.

Entonces mi cabeza empezó a razonar y pensar, haciéndome una idea de la “oscuridad”. Una “oscuridad” en la cual no existen ni los sentidos ni el pensamiento, es decir nada. Como podrán suponer un niño de unos diez u once años, siente miedo. También, lo sienten muchos adultos, es más yo seguí pensando en ella hasta los veintitantos y siempre que lo hacía sentía pavor, pero me decía “tranquilo aún falta mucho”. Lo cual no impedía que volviera una y otra vez a pensar y a angustiarme.

Pasados los veinte años y hasta hace unos pocos años me considere agnóstico, empezando a sentir un poco de esperanza. Pensaba: “Cualquiera sabe”.

Una duda siempre se lleva hasta despejarla. Yo quería saber, quería creer, por eso pienso que la duda me ayudo en mi búsqueda. Hubo una temporada en la que pensé que yendo a misa todos los días, descubriría algo. Luego me di cuenta de que tenía la capacidad suficiente para leer e interpretar por mi mismo los Evangelios y deje de asistir a la liturgia. Si hay algo que no ha cambiado en mi desde mis tiempos de ateo y aunque ahora me considere cristiano, es mi relativo desprecio por el clero, no en vano Cristo los llamaba “hipócritas” y la historia del papado es todo un repertorio de pecados de todo tipo. Por tanto leí mucho y me inicié en otros textos religiosos, para mi, tan válidos como los mismísimos evangelios. Es más siempre que alguien me dice que no cree en Dios, le recomiendo “tu religión es el budismo”. Pues no solo he leído sobre las enseñanzas de Buda; sino también de Lao Tsé, fundador del Taoísmo; o el Corán de Mahoma.

Sencillamente pienso que los que quieren creer, han de hacerlo de corazón. Cualquier gran religión es valida, pues el objetivo es el mismo, e incluso podemos coger una cosa de aquí y otra de allí.

Para acabar aquí me tienen, rezando mis oraciones todas las noches antes de dormir. Y confiando en el Altísimo. Resumiendo “¿Qué es la fé?”, dice Pablo en Hebreos 11-1: “La fé es la garantía de lo que se espera y la prueba de lo que no se ve”.

POESIA

CONTRA EL SUBCONSCIENTE.

"Pensé, no tengo ni idea de cómo afrontar esta partida,
tengo el viento en contra, a favor las estampidas
y este mundo es un desastre en el que no tengo cabida,
abunda la maldad, la sociedad es desagradecida,
"y si me vienen tres manzanas dos están podridas",
me asomo en el espejo, pero él es el que me mira,
multiplica mis complejos y humedece mis pupilas,
mi camino no es de color rosa las direcciones son prohibidas,
se desvanecen soluciones y los problemas se me apilan,
aunque todo de mil vueltas yo me estanco en esta ida,
intento estarme quieto, pero quien domina aquí es la ira,
a veces reflexiono, pero mi mente está aturdida
y me encuentro en un entorno que no tengo a quien decida,
estoy entre miradas que golpean y palabras indebidas,
donde se agrietan mis acciones y las ideas se me oxidan,
yo he intentado darlo todo, he complacido a quien me admira,
pero se fijan más en tus acciones cuando estas son fallidas,
la tristeza me ha ganado y mi batalla está perdida,
la simpleza ha chafado a mi experiencia dolorida,
se me viene el mundo abajo y mi esperanza está abatida,..
!!Hasta que me percaté de unas voces que me gritaban!!.

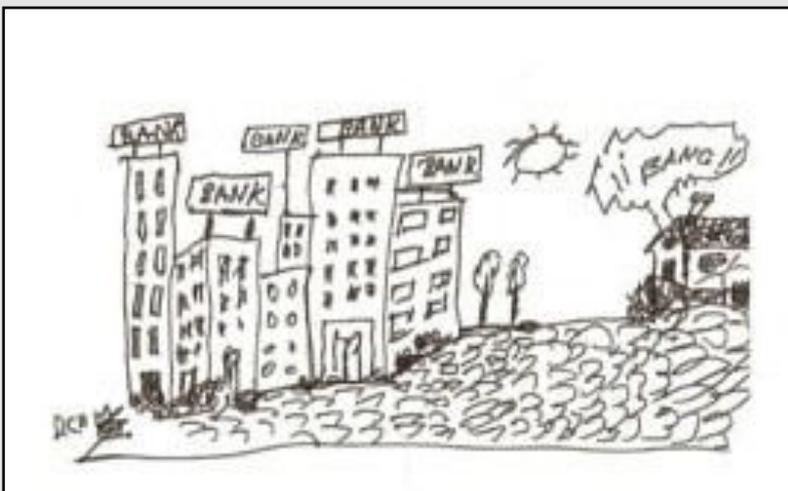
**¡¡ESPABILA!! , SI TU CAMINO NO ES COLOR ROSA
PUES INTENTA HACERLO LILA,
CAMBIA EL PENSAMIENTO
QUE ESTAS LETRAS SON SUICIDAS,
TÚ TRASMITES ILUSIONES Y ESO NO HAY QUIEN TE LO IMPIDA,
TÚ SABES MÁS DE LO QUE QUIERES,
TÚ TIENES MÁS DE LO QUE MIRAS,
ASÍ QUE LEVANTA ESA CABEZA Y ARRASA EN ESTA VIDA."**

Pedro Santiago

SOLO SÉ

Hoy escribo en medio de una pandemia
Que nadie se esperaba
Y aunque no lleve mucho tiempo
Solo veo que no se acaba,
No tengo mucho que contar
Porque de esto no sé nada,
Solo sé que los que deben no se mueven
Y ya no sé si algo traman.
Solo sé que estoy tirado en una cama,
Que el techo me mira y las paredes me señalan.
Solo sé que el reloj no avanza,
Que mi mente no se aclara,
Solo sé que el vacío de la gente
Hoy esta en las calles que eran transitadas.
Solo sé que el miedo aumenta en hospitales,
Que la fuerza se transmite por balcones y ventanas.
Solo sé que un fallecido ya no vuelve
Pero eso solo lo siente los seres que lo aclaman,
Solo sé que no me importan mis letras
Ni tu dinero, ni su fama
Porque ahora solo aportan enfermeros y enfermeras
Que se juegan su pellejo
Para sanar a esas personas
Que otros aman.

Pedro Santiago



VIÑETA DE ANTONIO DIAZ ,PUBLICADA EN EL Nº 5 DE LA REVISTA ZANGAMANGA

COVID-19

Enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-COV-2

El coronavirus SARS-COV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se detectó por primera vez en noviembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Mayoritariamente, en un 80% de los casos sólo produce síntomas leves respiratorios. La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallase el primer brote en Wuhan.

Hasta ahora, la pandemia deja más de 930.000 muertos y más de 29 millones de contagios en el mundo.

Casi al mismo tiempo que la pandemia de coronavirus comenzaba a traspasar fronteras, laboratorios de todo el mundo iniciaban una carrera contra reloj para encontrar una vacuna.

Las investigaciones parten de la premisa de que el desarrollo de vacunas se caracteriza por un alto nivel de fracaso, pero nunca la comunidad científica internacional había actuado tan coordinadamente ni con tantos recursos para solucionar un problema.

Hasta que no se encuentre una vacuna efectiva, el coronavirus podrá circular libremente y todas las personas estarán expuestas al virus que ha demostrado una capacidad de contagio superior a la que en un principio se estimó.

¿Cuál es el periodo de incubación del COVID-19?

Según los datos actuales se calcula que el periodo de incubación es de 2 a 12 días y el 50% comienza con síntomas a los 5 días de la transmisión

¿por donde entra el coronavirus al cuerpo humano?

El virus entra en la nariz, garganta o pulmones y comienza a multiplicarse causando síntomas parecidos a los de la gripe. También puede contagiarse por contacto directo (si alguien toca una superficie infectada y luego se toca la nariz o la boca). Se transmite de persona a persona y su contagiosidad depende de la cantidad de virus en las vías respiratorias.

En un nuevo trabajo, científicos de las universidades de Tennessee y Rush, proporcionan una información exhaustiva basada en la evidencia sobre cómo las gotitas de pacientes infectados se transmiten por el aire.

¿Cómo se prepara España para el rebrote de COVID_19 que advierte la O.M.S?

Tras las vacaciones y el inicio de las clases, España lidia con un aumento de casos. El personal sanitario reclama más recursos.

Los niños son el segmento que menos enferma y menos sufre la pandemia.

José Luis Ramírez

(José Luis ha realizado este artículo consultando diversas fuentes en Internet)



LAS HADAS Y HADOS

Había una vez una niña que tenía miedo a la oscuridad y a los fantasmas. Pero un día su mamá le dijo que los fantasmas no existían, que había muchas hadas y hados. La niña decía que no existían las hadas. Su mamá le explicó como eran y que eran mágicos y mágicas.

La niña fue haciéndose mayor y , poco a poco, se dio cuenta de que había muchas hadas y hados. **(Elena)**

EL SOLDADITO DE PLOMO

El soldadito de plomo buscaba un corazón para ser bondadoso y se encuentra al lobo **Zangamanga** que le dijo, ¿a dónde vas solo? y el soldadito respondió: ¡voy buscando un corazón para tener sentimientos!; el lobo le respondió ¿porque no vas conmigo?

El soldadito respondió, ¡vale!, entonces fueron andando al centro, y allí lo atendieron nuestras doctoras. Gracias a ellas encontró su corazón y vivió feliz con sus emociones, y, nunca más se sintió solo. ¡Gracias lobo!

¡De nada, para eso soy el lobo!. **(Francisco Montoya)**

Comentario sobre el libro “el espejo de Narciso” del escritor alhameño Alfonso Martínez Mena.

El libro, para quien no lo conozca, es una oportunidad única para conocer el pueblo de Alhama contado a través de la mirada del autor.

Sus recuerdos de niño al pasar por las calles del municipio, es de una precisión tal que cualquiera puede sentir perfectamente la idea que nos quiere transmitir el autor..

Es lo que me ha pasado a mí, que al leerlo me ha hecho retroceder en el tiempo. Mis recuerdos de la infancia han florecido de nuevo. Hace despertar del rincón del olvido el niño que todos llevamos dentro..

Ha sido estimulante a la vez que despierta la sensibilidad.

Una de las historias que mas me ha gustado es LA MERIENDA, cuando dice: “hoy traigo chocolate, a Narciso le gusta el chocolate. Se pone muy contento cuando merendamos chocolate, y yo siempre procuro que me den dos jícaras en casa. También le gusta el pan con miel, pero menos, y las cerezas, que yo le llevo a puñados. El come siempre de mi merienda, cierto que come poco, tan poco como habla” **(Napoleón)**

Publicado por primera vez en el nº 4 de esta revista

MENÚ DE TOPICAZOS

Qué bien sienta soltar prejuicios, arrancar capas a la coraza, perder para ganar. Mira que es fácil engullir el primer estereotipo que vuela. Ese mismo que luego nos aprieta por aceptar sin reflexionar.

Cualquier gama del amarillismo te llena un plato de topicazos sobre las personas con problema mental. Preparan cualquier argumento de masa de baguette, listo para el consumo rápido. Se suele servir sin desmenuzar realidad concreta. Presentado en una fila de “normalidad” encorsetada. Ordenado en cubículos pálidos de verdad. Emiten un plano subjetivo donde pagan justos por pecadores. Parpadean como tropezones rechinantes, humeantes, aliñados y listos para entrar sin matices. Propio de banquete de chatarra que olvida la diversidad de colores de la paleta mental. Más hediondo cuando añade el aderezado del morbo. Ese que se repite y va directo al rincón mental más vago. Quizás cae sin resaca, sin calentamientos de mollera. Ligerito, para confundir locura con maldad humana. Comilona sensacionalista del momento que olvida un más allá. Alimento que nos sube el discurso facilón por las nubes.

El conocimiento cercano, personal, de una vida con enfermedad mental busca mejores comensales. Personas de todas las edades, sexo, origen, que se alistan

a una ciudadanía crítica y exigentes con su menú. Personas valientes que empujan más allá de una foto fija. Humanos enriquecidos que entienden el tránsito por obstáculos. Que conocen los valiosos andamiajes de toda superación de males. Individuos conscientes de la necesidad de unos cimientos sólidos. De manos solidarias extendidas de hoy por ti y mañana por mí. Que ejerciten brazos vigorosos que reman en la misma dirección. Chapotear impulsos para superar marejadas de nuestro océano interior. Surfear olas burbujeantes para aportar vitaminas de relatividad. Moverse para ser capaces de ponerse en el pellejo del otro. En lugares donde mañana puede ser tu propia piel. Preparados para desechar al contenedor de estigmas no recuperables. Dispuestos para susurrarles un adiós.

Antonio Javier Pagán Peñalver.
Trabajador Social.
Colaborador de Zangamanga
remangado ante la realidad

CAJON DESASTRE

REFLEXIONES DEL PAJARO LOCO

Las personas nacen, entre otras cosas, porque son muy pequeñas; si no, no podrían nacer.

Al nacer viven y para vivir tienen que sobrevivir. Quiere decirse que tienen que buscar los medios a su alcance para poder seguir viviendo.

Poderosos y menos poderosos, ricos y pobres: luchar contra las enfermedades, procurarse la alimentación y otros elementos para poder llevar una vida digna, si les dejan.

Y, entre unas cosas y otras, pasa la vida, para otros la vidorra y para muchos una vidilla simplemente (o no tan simple).

Llega el ocaso, la vida se apaga

Un sudor frío perla la frente y la cara, un dolor sordo abraza nuestro cuerpo, que yace en el camastro, los ojos semicerrados, a veces delirando: "Como coja a Eduardo que me debe 50.000 pesetas..."

De pronto una aspiración profunda y una expiración, el cuerpo se relaja y la cabeza se ladea.

La muerte ha cumplido.

También pasa, algunas veces, una acumulación de gases, hace que el yaciente se incorpore de pronto expeliendo los gases, luego vuelve a su posición normal.

¡Nena, llama a la vecina! Que ella está acostumbrada a poner la mortaja.

Buenos días a todos. 11:01 ✓

"Sábetete Sancho, que no es un hombre más que otro si no hace más que otro. Todas estas borrascas que nos suceden son señales de que presto ha de serenar el tiempo y han de sucedernos bien las cosas; porque no es posible que el mal ni el bien sean durables, y de aquí se sigue que, habiendo durado mucho el mal, el bien está ya cerca".

Miguel de Cervantes,
Don Quijote de la Mancha.

11:02 ✓

Miguel Ángel Ra

Criptograma: después de que ERNEST VINCENT WRIGHT escuchará muchas veces que era imposible escribir un libro sin PALABRAS que contuvieran la letra E se propuso realizar tal hazaña. Un desafío complicado, teniendo en cuenta que esta letra en el inglés es la más usual con un 12% de frecuencia relativa el libro titulado GADSBY, fue finalizado con algo más de 50.000 palabras y sin ninguna letra E

12:35

LA CASA

Había una vez unos chicos que se perdieron y era de noche, hasta que vieron una casa que parecía de terror, pero a ellos les daba igual, entraron y cada vez que andaban más parecía de terror. Cuando iban a salir, la puerta se cerró, no sabían lo que hacer.

Empezaron a chillar, pero como era de noche los escuchaba. Empezaron a preocuparse porque sus padres no sabían nada y era muy de noche y estaban muy cansados y cada vez que andaban para encontrar un sitio para descansar más terror parecía.

Buscaron un sitio para dormir, al rato se escucharon ruido, gente hablar. La pared que se caía poco a poco, pero ellos no podían hacer nada. No pudieron dormir en toda la noche, hasta que llegó la semana siguiente y ya la puerta se podía abrir y pudieron salir y volver a sus casas y se lo contaron a sus padres muy asustados. Y ya no volvieron a ir a esa casa porque lo pasaron muy mal. **Elisabet.**

EL SUEÑO

En un día me acosté y tuve un sueño, yo era un aventurero que estaba en un barco como jefe de todos mis amigos de Zangamanga. Viajemos todos juntos hacia un país en el que todo estaba por descubrir. Allí había de todo: dulces, comida y juegos.

Cuando llegamos íbamos con miedo, pero una vez que llegamos lo pasamos bien, hasta que aparecieron monstruos que nos atacaron, pero nosotros, como estábamos unidos, pudimos con esos monstruos y luego nos lo pasamos bien entre todos.

Cuando me desperté estaba sudando después de lo que había soñado.

Posdata: "todos unidos jamás seremos vencidos". **Sebi**

EL INTRUSO.

Lo cierto es que cuando no existía la pandemia, no teníamos este miedo en el cuerpo y nuestra mente no sufría tanto. Porque ahora está todo muy limitado: que si llevar mascarilla, luego la distancia, no poder reunirse muchas personas, no poder celebrar las fiestas.

Los comercios y negocios deben cerrar y, por si fuera poco, la incertidumbre de si lo voy a pillar.

Yo espero que volvamos a la normalidad y acabe esta pesadilla. A ver si con la vacuna derrotamos de una vez por todas al Covid. Para cuando va a estar, no se sabe, pero alguna esperanza tenemos que tener. **Napo.**



Los retos de Zangamanga

Por Isabel Campos López

El Centro Municipal de Atención Psicosocial se inició a modo de reto y a modo de reto permanece; más, en estos momentos de extrema incertidumbre y rápidos acontecimientos que nos procura una inusual alerta sanitaria.

Trabajamos desde casa, y, al tiempo que se precipitan los acontecimientos, improvisamos respuestas adaptando parte de las actividades de centro a los medios con los que contamos: un móvil y un ordenador

“Cuando nos dijeron que teníamos que quedarnos en casa no imaginábamos que sería para tanto tiempo. Y cuando decretaron el estado de alarma, una incredulidad se hizo dueña de nosotros.

Nadie se esperaba todo lo que iba a pasar. Una desidia empezó a apoderarse de muchos de nosotros, sin saber muy bien qué iba a pasar. Creemos que no éramos nosotros solos y que la mayoría de la gente estaba en las mismas condiciones que nosotros.

Cuando desde el centro se pusieron en contacto con nosotros fue como un soplo de aire fresco. Yo particularmente, retrocedí en el tiempo y me hizo recordar los primeros tiempos de Psicosocial, era novedoso y encima íbamos a estar en contacto todo el tiempo, esto me hizo sentir más seguro ya que no sabíamos cuánto tiempo íbamos a estar separados”.

“Un día cualquiera de invierno, el miedo llamó a nuestra puerta. Desde entonces no volvimos a salir. Sin embargo, la vida sigue dentro, sigue siendo la misma rutina de siempre, aunque difiera algo de la de ahora. Eso sí, tenemos más tiempo. El estado de ánimo, de vez en cuando, está por los suelos.

Mis gatos se preguntan qué estamos haciendo todo el día en su casa, ¿qué más puedo decir?”

“Como todos sabemos, la situación ha sido difícil de aceptar y de llevar. Cuando nos comunicaron el cierre del centro, teníamos dudas de lo que iba a ocurrir, no sabíamos lo que iba a pasar con los puestos de trabajo, cómo trabajaríamos desde casa con los usuarios, qué iba a pasar con los proyectos que teníamos en mente comenzar, cómo realizaria-

mos intervenciones más específicas con ellos, etc. En la última reunión presencial que tuvimos el equipo, estuvimos pensando y dándole vueltas a todas estas cuestiones. Se nos ocurrió crear un grupo de Whatsapp con todos los usuarios y con el equipo técnico, y la verdad que la respuesta fue muy positiva por parte de todos, consiguiendo estar todos comunicados en todo momento. Los usuarios comenzaron a expresar y plasmar pensamientos, sentimientos, quehaceres que realizaban durante el día, envíos de mensajes de apoyo, entre otras. Los técnicos por nuestra parte, enviamos todo tipo de información que considerábamos oportuna y beneficiosa para ellos, con mensajes de tranquilidad, actividades que realizar... hasta llevar a cabo talleres con una previa planificación y consenso con los usuarios. Además del grupo de Whatsapp donde la atención es colectiva, individualmente también se lleva un seguimiento diario de todos los usuarios, contemplando más detalladamente las necesidades de cada uno, que a veces se hace un poco difícil debido al confinamiento. Además, desde casa, también estamos adelantando trabajo administrativo, complementando y mejorando talleres que llevamos a cabo en el centro y, pensando y creando nuevas ideas para realizar cuando volvamos. Somos conscientes que la normalidad va a tardar en llegar, pero al menos, gracias a la tecnología, conseguimos estar todos unidos en estos momentos”.

“Teníamos nuestra exposición y, de repente, se ha marchado. Teníamos la piscina y, de repente, se ha jorobado, teníamos Valencia y, de repente se ha robado. ¡Pero seguimos unidos,

personal.

A través de la aplicación de wasap creamos “Zangamanga en casa” y nos mantenemos ocupados: mantenemos el contacto, hacemos cognición, taller de revista... taller de cuentos, atención psicológica y lo que vamos improvisando.

Podríamos decir que, a pesar de las circunstancias, Zangamanga continúa volando desde casa.



Todos los años, los usuarios del Centro de Atención Psicosocial hacen una exposición y montan las palabras de Zangamanga. Estas fotos son de la 5ª muestra

juntos lo conseguiremos! Los sueños, poco a poco, van volviendo, las ilusiones

en casa. Primeramente, hacía ejercicios que una amiga me pasó por Whatsapp, lue-

cer. Yo estoy desesperada porque no tengo ganas de nada. Antes me gustaba leer,

Mis gatos se preguntan qué estamos haciendo todo el día en su casa, ¿qué más puedo decir?

también. El COVID 19 nos separó, el 13 de marzo, del centro, pero no de la comunicación. Estar conectados mediante Zangamanga en casa me gusta mucho, porque, aunque no nos veamos seguimos en contacto. Ya hemos ganado muchas batallas y si seguimos cumpliendo, pronto nos veremos. ¡Cumple las condiciones, saldremos adelante!”.

“Para mi está siendo duro, a la sorpresa del confinamiento se une la incertidumbre de no saber qué va a pasar. Tengo miedo de que echen el cierre a Psicosocial”.

“Al principio del confinamiento, me costó mucho adaptarme a no salir. Luego, poco a poco me fui dando cuenta que tenía que estar

go Cristina me pasó también unos ejercicios más suaves. He intentado cocinar más, ya que antes no cocinaba. De momento no hago ejercicio. Limpio mi casa. Algunas veces ayudo a mi familia en lo que puedo.

No llevo bien lo de no ver a mis sobrinos y también a mi hija, sobre todo a ella.

Al tener la posibilidad de tener el grupo de Zangamanga en casa, me conecto con los talleres siempre que puedo. De esta forma he descubierto a gente que se expresa con mucho cariño”.

“Hola, os voy a contar por qué estoy en mi casa y no en el centro. Hay un virus que corre por casi toda España, China e Italia. Llevamos mucho tiempo sin salir y te aburres, no sabes qué ha-

pero ahora no tengo ganas, duermo la siesta para que el tiempo se me pase más rápido. Solo salgo cuando está mi sobrina que es la que me pone contenta, hoy estoy de bajón porque estoy desde el viernes sin verla. Y así todos los días, más bien por las tardes que por las mañanas”.

“Cierta día nos dijeron que nos quedaríamos en nuestras casas, que no había centro por el dichoso Coronavirus. Que no podíamos salir a la calle por nuestro bien y por el bien de todos. Ya llevamos varias semanas confinados, esperando que todo esto pase. Es como un sueño o una pesadilla, pero poco a poco vamos saliendo y esperanzados de que todo vuelva a la normalidad”.



"Nos estábamos preparando para un virus inesperado, muchas fueron las advertencias por diversos medios, de que su llegada era inminente. El 9 de marzo, tras una reunión con nuestras supervisoras de servicios sociales, extremamos más aún las condiciones higiénicas en el centro.

El 12 de marzo hubiera sido una jornada laboral normal, pero comenzamos a tomar medidas en cuanto a la asistencia al centro de los usuarios para evitar riesgos, fue el inicio de las actuaciones frente al COVID19.

El viernes 13 anulamos todas nuestras actividades en las instalaciones de diversos lugares del pueblo, ya que el COVID19 había venido para quedarse. Ese mismo día, el gobierno de España, decretó el Estado de Alarma, esto sabíamos que implicaría un gran cambio para este 2020 a nivel laboral.

El 17 de marzo, el equipo del psicosocial se reunió en el centro, para ver cómo íbamos a abordar este momento histórico para poder seguir prestando servicio a nuestros usuarios. Lo primero que tuvimos claro, fue la creación de un grupo de WhatsApp que nos permitiera poder estar en contacto con ellos, y las personas que no tuvieran este medio, llamarlas por teléfono de una manera continua, también se ha contado con quien, desde el voluntariado, participa con el taller de revista por esta vía.

Esta nueva forma de trabajo con los usuarios nos ha hecho reinventarnos y crear otras alternativas de comunicación con ellos. Esto produjo el inicio de Zangamanga en casa".

"Fue todo como en una película mala, un jueves de marzo, de repente te dicen que los usuarios no pueden ir al centro ya, cuando antes se decía que todo era como una gripe y no pasaba nada.

Estado de alarma.

¿Y qué iba a pasar ahora? ¿Seguimos trabajando o qué es lo que hacemos? ¿Y si seguimos, cómo? Estas

fueron las preguntas que me venían a la cabeza.

Ni lunes, ni martes de la semana siguiente se podía ir al centro. Ya el miércoles nos reunimos y nos daban el okay de trabajar desde casa. Recogimos materiales e información necesaria para poder organizarnos desde casa. Pensamos qué y cómo lo hacíamos.

Lo que teníamos claro era el objetivo más principal: seguir en contacto con los usuarios de la manera que sea y ayudarles durante esta situación surreal. Que ellos todavía son más vulnerables y que no pierdan una estructura diaria, que se mantengan estables, que mantengan el trabajo cognitivo, que coman bien, mantengan una higiene y que se ocupen dentro de casa. Las llamadas y el internet, WhatsApp, los medios ahora más adecuados para mantener este contacto tan necesario.

Ya llevamos 6 semanas y al final se completa el tiempo de cada una de las técnicas desde casa. Estamos, aparte de hacer talleres a través de WhatsApp y llamadas diarias, haciendo también trabajo interno de preparación, tareas administrativas que no se han podido hacer antes, investigando y siguiendo y adaptando la atención a esta situación nueva, que conlleva mucha incertidumbre.

En el punto actual, lo que se pensaba que no iba ser posible, se ha hecho posible. Uno se reinventa y usa medios y cosas que antes no sabía utilizar o no había pensado que sean de ayuda. Uno se da cuenta de otras facetas de todos y de uno mismo y la capacidad de poder adaptarse a todo.

Todos juntos lo hacemos posible. Los usuarios están haciéndolo genial, igual que todas mis compañeras. Estoy feliz que la historia de Zangamanga no ha terminado y sigue como: Zangamanga en casa. Esta gran familia de la que puedo formar parte sigue y no se rinde.

Gracias".

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO: ARTÍCULO INFOLÍNEA.

El taller de revista es una pieza más dentro del trabajo de centro. Tenemos la suerte de que vaya de la mano de Isabel Campos.

Cuando comenzó el confinamiento, Isabel propuso seguir con el taller de revista mediante el grupo de WhatsApp "Zangamanga en casa".

Los miércoles era el día fijado para seguir con el taller, al igual que lo hacían en el centro de forma presencial.

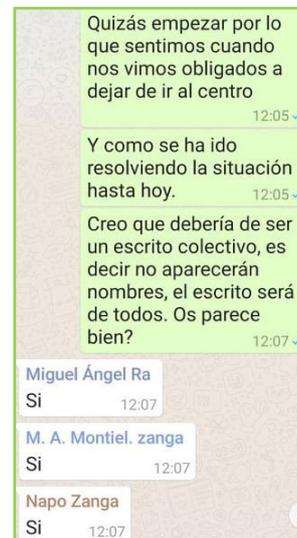
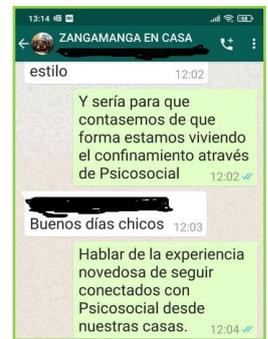
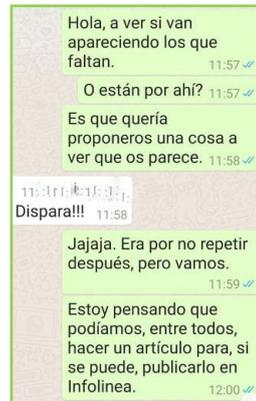
Un día en el taller se propuso realizar unos escritos relacionados con la nueva situación por la que estábamos atravesando, con la finalidad de que pudieran ver la luz.

Finalmente el 15 de mayo de 2020, en el periódico Infolínea, fueron publicados los escritos.

Todo el centro participó en el artículo, usuarios y profesionales. Isabel dio forma a nuestros pensamientos, todos los comentarios parecían que formaban parte del hilo de nuestra cometa Zangamanga.

De alguna manera nos sentimos conectados, pese a no estar juntos físicamente.

De nuestros pensamientos "confinados", nació este peculiar artículo en tiempos de Covid19 en pleno siglo XXI.



.....y nos pusimos manos a la obra.

NOCHE

La noche es tranquila.
Las estrellas ardientes fulguran.
Todo lo llena el silencio.
Los grillos cantan,
el suave viento mece
las dormidas ramas.
Parece reírse la Luna, que
llena de misterio, se pasea.
Pasan las nocturnas horas,
lentas y calladas...muy
calladas, al suave
son del silencio.
Poco a poco amanece,
la noche tal se desvanece,
y el mundo vuelve a vivir.
Lleno de secretos
el día.
Ruido y polvo, alboroto.
La gente va y viene.
correr y andar,
trabajar.
Y así un día, un día y otro.

TONI

LA INERCIA VITAL

De vez en cuando, suavemente, te empuja al exterior.
Sientes el peligro a ti pegado. aparece la ansiedad y sudas.
Estás sintiendo el vértigo tirano que te escupe hacia atrás.
¡no, no sientas miedo, deja que empape tu rostro el aire fresco del exterior!.
Como un resorte has vuelto a tu cripta, al fondo de tu sórdido rincón.
El tiempo ha recorrido una senda muy larga.
no se como te encuentras, ni donde verte yo.
TONI

LA VIDA

La vida cambia de un día a otro, estas viviendo todos los días normales cuando , de repente, te cambian todas las formas de ser y hacer las cosas.

“Quédate en tu casa, no salgas, solo puedes salir a sacar tu perro.”

pero claro, ahora puedes todo lo que no habías hecho en tu casa, ordenarla, limpiarla, hacer pilates y ejercicios de abdominales y tener mas contacto con la familia, claro.

hacer deberes de matemáticas, leer, ver series y ejercicios de lengua. yo por mi parte estoy muy contento de estar así, lo he asimilado muy bien. pero claro, lo que se dice “colorín, colorado, este cuento se ha acabado” todavía queda mucho tiempo, pero lo pasaremos.

SEBI



LA AVENTURA DEL SABER

Le encantaba iniciar aventuras, pero éstas no eran vivencias físicas, al contrario. Le encantaba sumergirse en las páginas de los libros, para él era iniciar una aventura nueva que no sabía a dónde le iba a llevar. Ya fuera ensayo filosófico, recordar la forma de pensar de personas de hace 70, 80 o 100 años, o los más actuales, le daba igual. Esa compleja forma de pensamiento que tantas puertas abriría a los intelectuales contemporáneos, esas corrientes de pensamiento que a tanta gente arrastraría... No tenía precio. Para él, siempre encontraba una referencia que a él mismo le sugería conocimiento... Y luego estaba la novela, el ver la manera de encarar la sustancia de la vida, las relaciones personales, la angustia, el amor, el paso del tiempo o el fondo del alma humana, eran impagables para él.

MARC

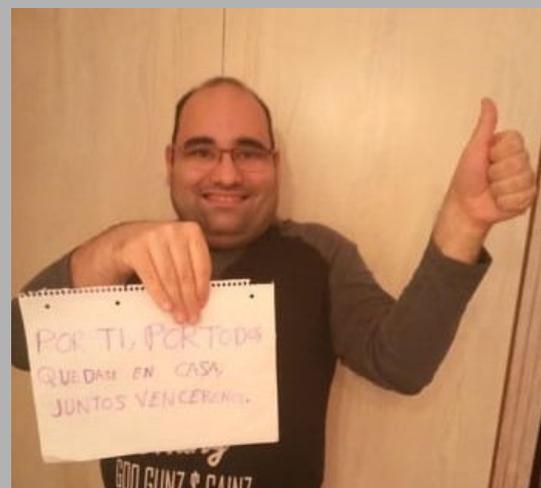


Teníamos nuestros sueños y,
de repente, se han marchado.

Teníamos nuestras ilusiones
y, de repente, se han
jorobado.

Quédate en casa. Unidos
venceremos.

Miguel Ángel Montiel



HUERTOS ECOLÓGICOS

Una de las actividades que se ha visto afectada por la pandemia ha sido la del huerto ecológico, aunque con nuestro trabajo lograremos cosechar algún fruto.

Primera visita tras el confinamiento

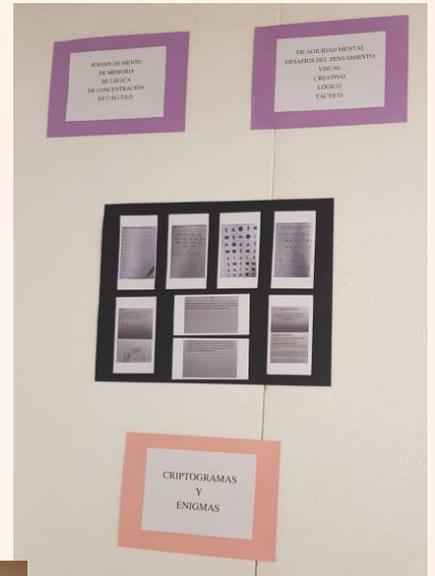


Comenzamos la tarea de poner a punto la parcela.

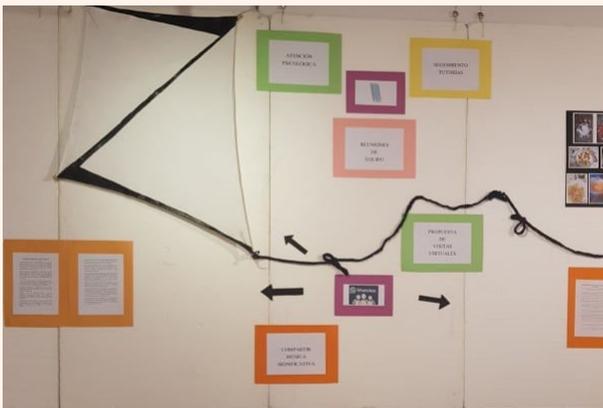


Poco a poco las plantas van naciendo.





FOTOS DE LA EXPOSICIÓN ZANGAMANGA 11



CONCLUSIONES

En septiembre del pasado año iniciábamos un nuevo curso en el Centro de Atención Psicosocial y con el mismo retomábamos el taller de revista. Muy pronto empezamos a idear nuevos proyectos y a primeros del 2020 iniciamos sesiones de cinefórum que haríamos una vez al mes para ver y comentar películas que después quedarían reflejados sobre el papel. El 4 de marzo vimos “el señor de las moscas” y esta sería la única y última película y el último taller antes de la pandemia.

La siguiente vez que tuve contacto con todos ellos fue a través de un grupo de WhatsApp al que fui invitada por la dirección del centro para seguir, dentro de lo posible, con los talleres.

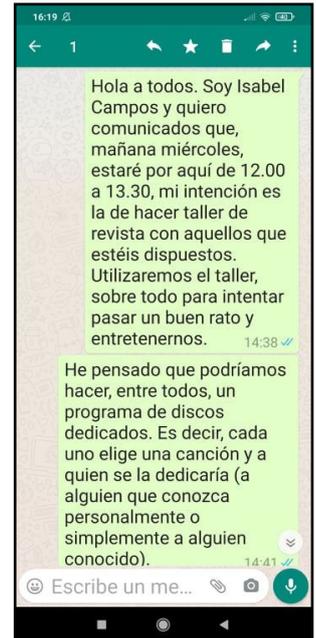
El primer taller fue el 18 de marzo, en pleno confinamiento. Desde entonces hemos ido trabajando con la intención de sacar adelante la revista que ahora tenéis delante.

Ante la dificultad de poder hacer una entrevista, este año hemos rescatado la primera que hicimos. El entrevistado fue Don Pedro Sánchez González y creemos que lo que dice en ella viene muy bien para estos tiempos inciertos. También hemos traído algún otro texto de antiguas revista, parece que venía bien recordar otros momentos.

Mentiría si dijera que ha sido fácil, ha habido días de todos, pero aquí estamos, lo hemos logrado antes de que termine el año y os ofrecemos el esfuerzo de todos los que formamos el colectivo de Psicosocial como un presente en esta Navidad tan diferente.

¡Feliz Navidad!

Isabel Campos. Voluntaria Social.

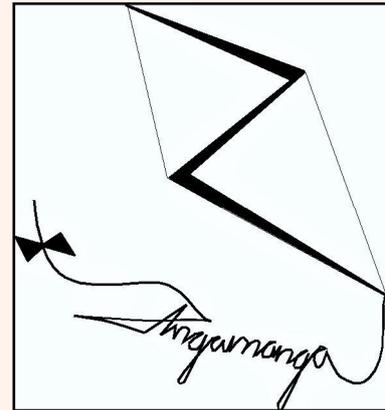


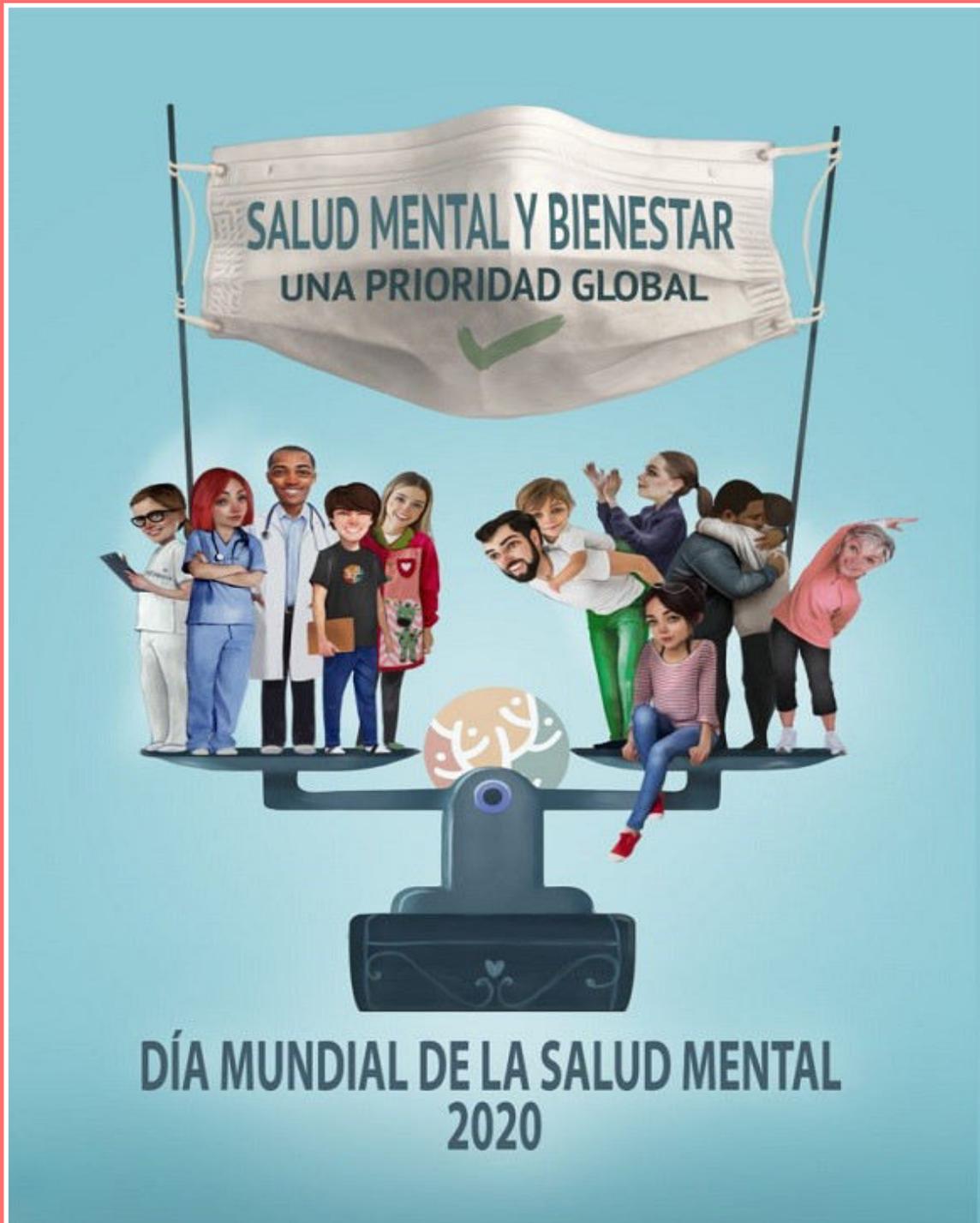
Esta foto se hizo tras la celebración de la comida de Navidad de 2019.



SUMARIO

1. PORTADA. Cuadro realizado por Alfonso Cánovas.
2. Información sobre el Centro Municipal De Atención Psicosocial
3. Saluda alcaldesa.
4. Saluda concejala de bienestar social..
5. Saluda compañera de Servicios Sociales.
6. Coordinadora del centro.
7. Psicóloga.
8. Arteterapeuta.
9. Enfermera.
10. Terapeuta ocupacional.
11. Entrevista realizada a Don Pedro Sánchez González en enero de 2013
13. Entrevistas a usuarios.
15. Poema de Magdalena Sánchez Blesa.
16. Artículo de Cristóbal Altamayo.
17. Poema de Fernando González Griñán.
18. Cuento de Fina García
19. Relato de Pedro pablo Díaz y poema de Miguel Ángel.
20. Poema de Eliana Márquez Moreno
21. Colaboración de Francisco Cerón.
22. Poemas de Pedro Santiago.
23. Artículo de Jose Luis Ramírez.
24. Colaboraciones de Elena, Francisco Montoya y Napoleón.
25. Artículo de Javier Pagán publicado en esta revista en 2016.
26. Cajón desastre.
27. Colaboraciones de Elisabet, Sebi y Napoleón.
28. Artículo publicado en Infolinea el 15 de Mayo de 2020.
30. Colaboración de Toni y de Sebi.
31. “La aventura del saber” de MARC y Colaboración de MAM
32. Huertos ecológicos.
33. Fotos exposición ZANGAMANGA 11
34. Conclusiones.
35. Sumario
36. Contra portada. Cartel del Dia de la Salud Mental 2020.





AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia