


# Comunitat Valenciana

2018 SEGUNDO SEMESTRE Nº 1.018



**La emoción de ayudar a los demás**

**Proyecto de Bienestar Personal  
y Activación Social**

# Apoyo emocional para estar mejor

A través del proyecto 'Bienestar Personal y Activación Social', Cruz Roja ayuda a las personas afectadas por la situación socioeconómica a recuperar la sensación de bienestar y las capacidades para mantenerse activas desde el punto de vista social.

**M**ás de la mitad de las miles de personas que acuden a Cruz Roja a solicitar ayuda por su situación de pobreza dice tener muchas veces o siempre la cabeza llena de preocupaciones. También manifiestan no tener ilusión por las cosas nunca o casi nunca. Tres de cada diez, nunca o pocas veces se siente alegre, ni es capaz de estar tranquila o relajada. Muchas de estas personas no son capaces de disfrutar de cosas tan cotidianas como un buen libro o un programa de radio o televisión.

Todos estos datos evidencian cómo las situaciones de las personas afectadas por la crisis no solo han repercutido en su economía o su situación de desempleo, sino que también han tenido gran impacto en su estado anímico y en su vida personal y social.

El trabajo que realiza Cruz Roja con las personas que se encuentran en situación de extrema vulnerabilidad va más allá de la cobertura de sus necesidades básicas. Por esa razón surge hace dos años el [proyecto Bienestar Personal y Activación Social](#), con el objetivo de conseguir que las personas afectadas por la situación socioeconómica recuperen la sensación de bienestar y las capacidades para mantenerse activas socialmente. Sandra Martínez es una de las psicólogas de este proyecto en Alicante. "Cruz Roja viene detectando que las personas que se encuentran en esta situación presentan, además de la precariedad económica, importantes repercusiones a nivel anímico y emocional, lo que afecta a sus vínculos sociales y familiares".

Para Martínez, "en la actualidad continuamos observando que la mayoría de las personas que acuden a Cruz Roja lo hacen con una importante afección anímica, con emociones a flor de piel. Son personas con una autoestima muy baja y sentimientos importantes de desesperanza y de incertidumbre respecto a su futuro, con poca ilusión con cuidarse. Todo esto genera muchas veces síntomas de estrés, ansiedad o depresión".



**El 80,6% de los usuarios del proyecto han experimentado cambios positivos en sus vidas.**

El proyecto pretende conseguir que las personas afectadas recuperen la sensación de bienestar y las capacidades para mantenerse activas socialmente. "Con el desarrollo del proyecto vamos a contribuir a que las personas que se encuentren en situación de exclusión social tengan las competencias necesarias para poder salir de ella", apunta Mamen Torres, directora de Intervención Social de Cruz



“Vamos a contribuir a que las personas que se encuentren en situación de exclusión social tengan las competencias necesarias para poder salir de ella”, apunta Mamen Torres, directora de Intervención Social.

Roja en la Comunidad Valenciana. El trabajo contempla sesiones individuales de conocimiento de la persona y su situación, sesiones grupales de intercambio de experiencias como talleres formativos de competencias, actividades de ocio y participación, intercambios solidarios, así como un seguimiento individualizado que permita evaluar la mejora de la persona en su itinerario en Cruz Roja.

Para medir el incremento en la percepción subjetiva de bienestar personal y saber si este proyecto conseguía sus objetivos se evaluó a los y las participantes aplicando una escala de medición del bienestar psicológico. “Los resultados indican que el 80,6% de las personas





usuarias han experimentado cambios positivos, por lo que haber participado en estas sesiones ha contribuido al fortalecimiento de sus capacidades así como al aumento de su bienestar”, apunta la psicóloga Sandra Martínez.

María (nombre ficticio) es beneficiaria de este proyecto en la localidad alicantina de Pinoso. “Tengo que decir que gracias a estos talleres de bienestar personal me ha ido todo muy bien. Yo al principio estaba muy mal, con muchos

problemas económicos y me encontraba muy hundida, pero semana a semana, al encontrarme con los compañeros y compañeras y hacer las actividades, he ido mejorando. Me ha ido muy bien, me ha ayudado a subir mi autoestima y estoy muy agradecida a Cruz Roja por todo lo que me ha ayudado”.

Alicia Mena es voluntaria de la Institución en Valencia, donde da clases de yoga en los talleres que se imparten desde este proyecto. “Se trata de apoyarles a salir adelante y al mismo tiempo que disfruten del día a día, más allá de su lucha continua”. Esta voluntaria considera “emocionante” su paso por este proyecto porque “ha supuesto una experiencia muy enriquecedora darme cuenta lo que han progresado, y yo he aprendido mucho de estas personas+”. Como Alicia, Sonia Prieto también es voluntaria de este programa en Alicante. “En esta actividad me siento útil, puedo brindar mucho de lo que sé y me llena de orgullo porque puedo ayudarles a recuperar su bienestar. Es una actividad en la que podemos enriquecernos mutuamente”.

## UNA AYUDA A MILES DE PERSONAS

Según los datos de la memoria de Cruz Roja en Comunidad Valenciana, durante el año **2017**

se atendieron a más de **58.500 personas** en situación de vulnerabilidad a través de los proyectos de

intervención social. En lo que llevamos de **2018**, ya se han superado las **44.500 personas**.



### Perfil de las personas beneficiarias

El proyecto se dirige a personas de entre 18 y 65 años en situación de vulnerabilidad en los que se ha detectado un deterioro en su salud física y mental y, por ende, en su calidad de vida.

### Localidades donde se desarrolla este proyecto

Las actuaciones se realizan en varias sedes locales de Cruz Roja en las provincias de Alicante, Castellón y Valencia. Concretamente en: Aldaia, Alcoy, Altea, Alzira, Aspe, Benidorm, Burriana, Calp, Callosa, Castelló de La Plana, Crevillente, Elda, Gandia, Guardamar del Segura, Horta Sud, Jávea, Novelda, Onda, Orihuela, Pinoso, Santa Pola, Torrevieja, València, Vilajoiosa, Vila-real, Villena y Xàtiva.



### Colaboración del proyecto

El Proyecto de Bienestar Personal y Activación Social cuenta con la financiación y colaboración de numerosas instituciones como son la Generalitat Valenciana, a través de la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas; la Diputación Provincial de Alicante y Valencia, y los Ayuntamientos de Mutxamel, Vila-real, Paiporta y Xàtiva.



# Verano sostenible, seguro y saludable

## Ponerse en la piel de las personas refugiadas

En esta iniciativa participan más de 600 alumnos de la ESO, que reflexionan acerca de qué pueden hacer para cambiar esta realidad.

**U**n año más, Cruz Roja y la Dirección General de Cooperación de la Generalitat Valenciana están desarrollando el proyecto Campamentos de Personas Refugiadas, una iniciativa que se desarrolla en colaboración con varios centros de Educación Secundaria de la Comunitat, y que busca que el alumnado empatice desde una experiencia vivencial sobre la situación de las migraciones forzadas. En esta actividad se recrean situaciones de conflicto, desastre humanitario o vulneración de derechos humanos, el tránsito migratorio y la

llegada a un campamento. La campaña se complementa con sesiones impartidas en los centros educativos para la creación de acciones de sensibilización, a través de las cuales el alumnado se compromete con los derechos humanos. Más de 600 alumnos y alumnas y 50 profesionales de la docencia de 17 centros educativos de la Comunitat se han puesto en la piel de las personas que huyen de sus países a causa de desastres, pobreza o guerras, y han reflexionado acerca de qué pueden hacer ellos y ellas para cambiar esta realidad.

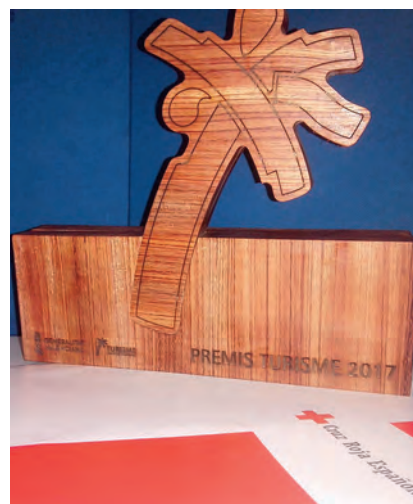


Cruz Roja ha llevado a sus playas este verano la campaña "Mediterrani, deixa que et cuide". Su objetivo ha sido fomentar el disfrute de las mismas de una forma segura, sostenible y saludable. Con el apoyo de voluntarios y voluntarias de Cruz Roja, la acción de sensibilización ha recorrido diferentes playas de la Comunidad Valenciana para concienciar a los bañistas y personas usuarias de las mismas mediante una serie de pautas para disfrutar del Mediterráneo y su entorno con un objetivo: minimizar riesgos asociados a la vida de las personas, su salud y la protección ambiental. En total se han efectuado 43 actividades en playas de 28 localidades de la Comunidad Valenciana.

La iniciativa cuenta con la colaboración de la Conselleria de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural de la Generalitat Valenciana, Fundación Oceanogràfic, Asociación Poseidón, Poseidonamente, Universidad Católica de Murcia, Fundación Biodiversidad del Ministerio de Transición Ecológica, Dirección General de Sostenibilidad de la Costa y el Mar, Asociación Submon y WWF.

## TURISMO PREMIA A CRUZ ROJA POR SU LABOR DE COMUNICACIÓN EN PLAYAS

La comunicación también ayuda a salvar vidas. Así lo ha reconocido la Conselleria de Turismo de la Generalitat Valenciana al haber concedido a Cruz Roja un premio en la categoría de Promoción y Comunicación Turística por su campaña de concienciación para evitar ahogamientos y accidentes en playas, desarrollada en varios idiomas.



# Un 'kit' para reducir la huella

La Entidad humanitaria ha trabajado con 30 familias para combatir la pobreza energética y aumentar la confortabilidad en sus hogares. El objetivo es que reduzcan su consumo diario.



a las que además les hemos dado consejos para que reduzcan su consumo en el día a día", apunta Elena Martínez, técnica de Medio Ambiente.

## Necesidades familiares

Estos materiales están formados por bombillas LED, burletes de ventanas y puertas, bases múltiples con interruptor y láminas aislantes para las ventanas, entre otros. Y todos ellos se entregan en función de la información sobre el estado de los hogares de los participantes, datos muy útiles para otro tipo de intervenciones. Que cada familia plantee las necesidades de su vivienda facilita que las herramientas se repartan de manera personalizada, al tiempo que se detectan casos que requieran una actuación inmediata. "Gracias a los datos que recogemos, detectamos un caso de riesgo eléctrico en una de las viviendas y pasamos rápidamente a solventar el problema. Una acción que se ha podido llevar a cabo gracias a la colaboración de Naturgy y la Diputación de Alicante", explica Karine Lopes, responsable de Medio Ambiente en Alicante. Además, en cuatro viviendas se han hecho auditorías que han permitido tanto un mejor aislamiento del hogar como minimizar las pérdidas de calor, una acción que da como resultado el aumento de la confortabilidad y la sostenibilidad del hogar. "Es muy importante mencionar que las auditorías que hemos realizado han permitido detectar el deterioro, en ocasiones, de los elementos estructurales de las viviendas", asegura Martínez.

**A**prender siempre es la forma de avanzar, y no hay un progreso mejor que el que se hace de manera sostenible. En Cruz Roja apostamos de lleno por reducir el impacto ambiental que protagonizamos los seres humanos. Y lo hacemos a través de cursos de formación, materiales para ahorrar energía, auditorías y seguimientos de los niveles de consumo en los hogares. Unos recursos que van siempre dirigidos a las familias que viven una situación de pobreza energética.

Veintiséis personas esperan en la puerta de un aula en la que se puede ver una gran bolsa de papel encima de cada una de las mesas. Se trata de una de las citas que marcan el meridiano del proyecto que gestiona nuestro departamento de Medio Ambiente en

favor del ahorro energético. Las personas que se reúnen en este día se han formado previamente en talleres de eficiencia energética impulsados de la mano de la Escuela de Energía de la Fundación Naturgy. Hoy vienen a recoger sus kits de ahorro: una serie de materiales que les permitirán aumentar la confortabilidad y reducir la huella de carbono en sus hogares.

"Me enteré porque me llamó Sara, la trabajadora social de Cruz Roja, para explicarme en qué consistía este taller", explica Eva María, una de las participantes en el proyecto. "Me ha parecido muy interesante y una forma muy útil de reducir el gasto", añade.

"Trabajamos en todo momento con mucho esfuerzo para combatir la pobreza energética. Hemos repartido los kits a 30 familias,

## Queremos que estés al día



En Alicante nos hemos sumado a nueva vía para comunicarnos con vosotros y vosotras, quienes formáis parte y apoyáis nuestra labor con increíble esfuerzo. Se trata de un boletín informativo con contenido participativo, actual y de rápida lectura que está llegando al correo electrónico de personas socias, voluntarias y personal técnico de nuestra provincia, cada dos meses, para que estemos al tanto de todo lo que sucede.

En nuestro primer número, tras una bienvenida a cargo del presidente provincial Antonio Navarro, hemos mostrado en qué consiste el voluntariado corporativo y hablado del trauma infantil aprovechando la visita que nos ha hecho el experto Jorge Barudy, reconocido a nivel internacional. Prestad atención al próximo número, donde os anticipamos que un grupo de usuarias de nuestro servicio de baño asistido en playas nos contarán con mucha alegría cómo lo pasan por el mar Mediterráneo.



## TELEASISTENCIA: EN CONTACTO PERMANENTE

Cada vez más personas confían su seguridad o la de sus mayores a Cruz Roja, con más prestaciones y avances tecnológicos.



“Vivo sola pero me siento protegida”, explica Dalia Izquierdo, que cuenta con la Teleasistencia de Cruz Roja desde hace un año y medio. Funciona fácilmente. Con tan solo pulsar un botón, un equipo de profesionales va a estar al otro lado las 24 horas, los 365 días del año. Este equipo conoce los datos acerca de la salud de las personas usuarias y tiene capacidad de acceso tanto a familiares y contactos, como a los servicios médicos, ambulancias, policía o bomberos. Cada vez más, las personas que confían su seguridad o la de sus mayores a Cruz Roja, cifra superior a 5.000 en la provincia de Valencia. Por menos de un euro al día, el servicio aporta tranquilidad, independencia y seguridad.

Aunque la Teleasistencia está en marcha desde hace décadas, la investigación tecnológica aporta nuevas soluciones a medida de cada caso. “Una de las principales novedades es que ya no es necesario contar con teléfono fijo”, señala Radu Manea, responsable de Personas Mayores de Cruz Roja en Valencia. Este año, la Organización ha lanzado la Teleasistencia Avanzada, que incluye servicios como recordatorio de medicamentos y citas médicas, en definitiva, un seguimiento asiduo. Además, ha presentado Cuídate +, un nuevo servicio que fomenta el autocuidado gracias al seguimiento proactivo de la salud. El dispositivo permite vigilar pequeñas dolencias cotidianas, controlar enfermedades crónicas o prevenir enfermedades. Incluye un

sistema que analiza el modelo de vida de la persona usuaria en función de sus hábitos. Dalia cuenta con una extensa relación con Cruz Roja, que se remonta a 2007, y aceptó el reto de probar Cuídate +. Con 79 años, tiene configurado el dispositivo a su vivienda, con sensores en la puerta principal y el baño, y un seguimiento personalizado de su estado de salud. “Me he acostumbrado a llevar el pulsador y el móvil en todo momento y agradezco las llamadas que me realizan desde el Centro de Contacto para comprobar cómo me encuentro”.

### Modelo referente

Padece anemia y asma, y agradece las llamadas que cada día le recuerdan tomar sus medicamentos. “Una vez padecí una crisis asmática con fiebre alta y al pulsar el botón, vino una ambulancia y avisaron a mi hija”. Para prevenir empeoramientos, el servicio realiza un control semanal de biomedidas en el mismo domicilio. “Toman nota de mi presión arterial, peso y pulso una vez a la semana, y me ofrecen la posibilidad de facilitar mis datos a mi médico de cabecera”, cuenta Dalia. Tras esta primera experiencia, Cruz Roja inicia la instalación de esta nueva solución tecnológica en Valencia, que se convertirá en modelo referente para la atención a personas mayores en un futuro próximo. Por el momento, se ha puesto en marcha una campaña para ampliar el Servicio de Teleasistencia de Cruz Roja en Valencia. Más información: 963802244



► Uno de los objetivos del proyecto es trabajar las competencias en grupo, objetivo que se ha logrado en algunas actividades como el fútbol.

## ‘Inserción de jóvenes tutelados’, una iniciativa de la Diputación de Valencia y Cruz Roja para facilitar su camino hacia la vida adulta

La mayoría de edad es un punto de inflexión en la vida de cualquier joven. Cruz Roja lleva años detectando las dificultades añadidas que tienen, al cumplir 18 años, las personas tuteladas por la Administración Pública, especialmente los chicos y chicas migrantes no acompañados. La Diputación de Valencia ha querido apostar por este colectivo, con gran vulnerabilidad social, y por eso financia el proyecto de Inserción de jóvenes tutelados. Está dirigido a personas de entre 16 y 23 años que reciben el apoyo solidario de Cruz Roja.

El programa está orientado a ofrecer un soporte psicosocial y educativo en el camino hacia la emancipación y consolidación del proyecto de vida. “Nuestra labor se centra en el acompañamiento. Esto es, una persona cercana que les asesora en decisiones vitales pero también en su día a día”, resume Lucía Silvestre, responsable de Infancia en Dificultad Social en Valencia.

Gracias a la Diputación de Valencia, Cruz Roja ha podido consolidar esta iniciativa, también con apoyo de la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas y de la recaudación por IRPF. Desde 2015 se han llevado a cabo más de 8.000 intervenciones. En total, más de 180 jóvenes han podido superar múltiples trabas y emanciparse de forma autónoma en la provincia.

## ‘Puntos Violeta’ contra la violencia hacia la mujer

Cruz Roja habilita puntos de información, sensibilización y prevención contra la violencia machista en espacios de ocio nocturno.

**C**omentarios inapropiados, insistencias ante una negativa o tocamientos indeseados son los acontecimientos que muchas mujeres denuncian haber sufrido alguna vez en un espacio de ocio nocturno. Una realidad actual que pone de manifiesto la necesaria actuación para conseguir espacios de ocio libres de violencia hacia la mujer, favoreciendo actitudes de respeto. Cruz Roja, comprometida por la igualdad de género y por eliminar cualquier forma de violencia hacia la mujer, ha puesto en marcha este verano los ‘Puntos Violeta’. Se trata de espacios con una doble actuación. Por un lado, son espacios de información, sensibilización y prevención, donde además de resolver posibles dudas, el público puede, a través de actividades lúdicas, concienciarse sobre las vías para garantizar la igualdad de género. Por otro lado, también está diseñado como



un espacio de atención e intervención ante posibles situaciones de acoso, atendido por personal técnico y personas voluntarias de Cruz Roja, formadas en apoyo psicológico y de primera actuación en casos de estas características.

### Primeros ‘Puntos Violeta’

En la provincia de Castellón los principales acontecimientos musicales –Fib, Arenal Sound y Rototom– han implantado estos puntos, ofreciendo así espacios de ocio libres y seguros para todas las personas asistentes. Asimismo, muchos municipios de la provincia que celebran sus fiestas patronales a lo largo del año, están solicitando a Cruz Roja que instauren los ‘Puntos Violeta’.

### Adaptabilidad al público asistente

Para lograr tener una presencia activa y conseguir llegar a sensibilizar al mayor número de personas posibles, se adapta cada ‘Punto Violeta’ al perfil del público asistente a cada espacio. En el Festival Internacional de Benicàssim (Fib), que presenta un público mayoritariamente de habla inglesa, se elaboró gran parte del material didáctico en inglés. Por su parte, en el Rototom Sunsplash, uno de los festivales de música *reggae* más frecuentado por familias de toda la geografía española, se llevaron a cabo actividades intergeneracionales y acciones de educación en materia de género para la infancia.



## I ENCUENTRO PROVINCIAL PINEO

Cruz Roja ha reunido los días 22 y 23 de septiembre a más de 500 niños y niñas participantes del proyecto Pineo, para disfrutar de un fin de semana lúdico-educativo en el Mas de Borràs. Pineo, que tiene como objetivo principal activar la participación infantil y juvenil en los municipi-

pios del interior de la provincia de Castellón a través del aumento del ocio en el mundo rural, ha experimentado una gran acogida en todos los pueblos donde se ha llevado a cabo. Esta iniciativa está dirigida a menores de entre 8 y 17 años e incluye talleres, charlas, excursiones y actividades deportivas.

**COMITÉ AUTONÓMICO DE CRUZ ROJA EN LA COMUNIDAD VALENCIANA:** “CIUDAD GRAN TURIA” CARRER DE LA CREU ROJA Nº2 EDIFICIO TER 3 BLOQUE 3, PLANTA BAJA, OFICINA 6 46014 VALENCIA TF. 96 380 22 44 **COORDINACIÓN Y REDACCIÓN:** ALBA GÓMEZ, ANA GÓMEZ, CARLA VERA, LORENA BERZOSA, LORENA LÓPEZ, MIGUEL MÉRIDA, PABLO GONZÁLEZ, ASAMBLEAS LOCALES Y COMARCALES. **FOTOGRAFÍAS:** JOAQUÍN IZQUIERDO, TONI TOMÁS, PILAR CORTÉS, ARCHIVO CRUZ ROJA. **EDITA:** CRUZ ROJA ESPAÑOLA. **DIRECTORA DE LA REVISTA:** OLIVIA ACOSTA.