

# AHORA



## UN MILLÓN DE PEQUEÑAS HISTORIAS

Hacia un nuevo modelo de cuidados · El reto para recuperar la España Despoblada · Salud mental y jóvenes · Preparar a la población ante emergencias · Naturaleza bajo prescripción médica · Todo el mundo puede salvar una vida

Soy de compartir lo vivido  
a mi ritmo.

# #SER MAYORES LOMÁS

**Cruz Roja**



Cruz Roja,  
Fundada en 1870.  
XII época.

Coordinación:  
Lobo Agencia Digital

Comité editorial:  
María Trénor, Cristina Ortúño,  
Mamen Jiménez, Miguel Domingo  
(Andalucía), Alicia Pilar Giménez  
(Aragón), Xavier Pozo (Baleares),  
Magdalena Hernández y Eva Alfonso  
(Canarias), Lorena Pérez (Cantabria),  
Ana Cano, Silvia Bellomo, Conchi  
García, Celia Naharro, Gemma  
Ibáñez (Castilla La-Mancha),  
Marta Frau (Castilla y León), Óscar  
Velasco (Cataluña), Isabel Brasero  
(Ceuta), Arturo Valoría (Comunidad  
Valenciana), José Aldaba (Comunidad  
Foral de Navarra), Isabel Álvarez  
y Javier Cortecero (Comunidad  
de Madrid), José Aurelio González  
(Extremadura), Leticia Martínez  
(Galicia), Teresa Torrents (La Rioja),  
Leticia de la Torre (País Vasco),  
Daniel Fidalgo (Principado de Asturias),  
Pilar López (Melilla), Enrique Santo  
(Región de Murcia).

Dirección:  
Avenida Reina Victoria, 26.  
28003 Madrid.  
Teléfono: 900 22 11 22  
Email: revista@cruzroja.es  
web: www.cruzroja.es/ahora

Edita: Lobo Agencia Digital SL.  
Dirección: C/ Travessía s/n  
La Marina, 46024 Valencia.  
www.loboagenciadigital.com

Impresión: Rotocobrhi  
Tirada: 610.000 ejemplares  
ISSN: 2792-6923  
Depósito legal: V-3457-2023



Para cualquier reclamación respecto  
a la distribución de la revista, póngase  
en contacto con su Comité Provincial.  
Cruz Roja es una publicación plural,  
respetuosa con las opiniones de sus  
colaboradores y articulistas aunque no  
las comparta necesariamente.

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

Llámanos al  
**900 22 11 22**



## AHORA

La actualidad de Cruz Roja · NÚM. 03 · Año 2023



04 Hacia un nuevo modelo de cuidados  
10 Dominga habla sola

### INCLUSIÓN

12 Reto 1213, una nueva vida para la España Despoblada

### SALUD

18 Poner las emociones en el centro

24 Entrevista a María del Mar Pageo, presidenta  
de Cruz Roja Española

### EMPLEO

28 Formación y Empleo, el TándEM perfecto

### SOCORROS

36 Preparar a la población ante una emergencia

40 Entrevista a 72 kilos

### MEDIO AMBIENTE

46 Conectar con la naturaleza por prescripción médica

### MUNDO

50 Sudán, la violencia agrava la crisis humanitaria  
52 *El hambre, la madre de todas las crisis*,  
por Pepe Naranjo

### VOLUNTARIADO

58 Un voluntariado que mira más allá

### INNOVACIÓN

64 Unos premios al servicio de la Humanidad

### EDUCACIÓN

66 Los primeros auxilios salvan vidas

# El reto de cuidar mejor



**María del Mar Pageo,**  
Presidenta de Cruz Roja Española

«VENTI DOLUPTAE NIATE  
PA DOLOR SUS RESTI BLABORIT  
BUSDAEPTATUR SI DOLUPTA  
COMMOSAE VEL IL IDE QUAM  
QUAECAB OREMPERRO VELENIE»

**M**e presento para aquellos socios y socias a las que todavía no he tenido el placer de saludar. Soy María del Mar Pageo, médico especialista en Geriatría y Gerontología, voluntaria en la Organización desde 1986 y presidenta de Cruz Roja Española desde el 26 de marzo de 2023. Es un privilegio ostentar la presidencia de una Organización con 159 años de historia. Hace más de siglo y medio que nacieron las primeras Sociedades Nacionales de Cruz Roja, entre ellas la Española, a raíz de la batalla del Solferino, con la firme convicción de Henry Dunant de crear una Organización neutral que proporcionara cuidados a los soldados heridos en batalla. 159 años después, el fin último de aquel comerciante suizo que trató de paliar el sufrimiento de los heridos para hacer del mundo un lugar mejor, sigue más vigente que nunca.

En marzo de este año, en Cruz Roja Española celebramos nuestra X Asamblea General, un encuentro de tres días en el que aprobamos las líneas estratégicas para los próximos cuatro años. Tomo el relevo de mi querido Javier Senent, que durante ocho años ha llevado el timón de una Organización que está más viva que nunca, gracias al apoyo de vosotros, socios y socias, y al esfuerzo, altruista y desinteresado de las más de 263.000 personas voluntarias que cada día dedican su tiempo a mejorar la calidad de vida de las personas más vulnerables. Gracias a ellas hemos podido llegar a más de 12 millones de personas, dentro y fuera de nuestras fronteras. En la Asamblea, además de marcar el rumbo de Cruz Roja Española hasta el 2027, los 325 vocales de todo el país eligieron también a los miembros del Comité Nacional, máximo órgano de dirección, además de a las personas que integrarán las distintas Comisiones que son clave para el buen desarrollo de la Organización. Todas ellas son personas voluntarias. A todas ellas, gracias por dar un paso adelante para que Cruz Roja Española siga funcionando cada día mejor.

Tenemos por delante cuatro años de grandes retos. El primero de ellos es ambicioso, pero necesario. Estamos trabajando para replantear el modelo de cuidados existente en la actualidad. Un nuevo sistema centrado en favorecer la autonomía y la dignidad de las personas que implique a toda la comunidad para evitar o reducir el riesgo de institucionalización, algo que no solo afecta a personas mayores sino también a niños y jóvenes bajo el sistema de protección, a mujeres víctimas de violencia de género, a personas con problemas de salud mental, o a personas sin hogar.

Para conseguir ese cambio profundo en la sociedad necesitamos que vecinos y vecinas, agentes externos como comercios,

otras asociaciones y administraciones públicas locales sean partícipes de este cambio. Otro de los actores fundamentales para ello son las personas jóvenes, un colectivo proactivo y fundamental dentro de Cruz Roja, pero también un colectivo de atención prioritario para la Organización por la precariedad a la hora de encontrar empleo y las dificultades educativas que se encuentran.

Seguimos trabajando intensamente por los de derechos de las personas mayores poniendo especial foco en su salud pero también en sus relaciones sociales, o la ausencia de ellas, que provocan una soledad no deseada que tratamos de paliar desde diferentes prismas y donde la tecnología, junto a nuestro voluntariado, es una gran aliada.

Por supuesto, seguimos atendiendo las secuelas que nos dejó la pandemia. Todas las lecciones aprendidas del plan Cruz Roja RESPONDE nos han sido de gran ayuda para poner en marcha el plan Cruz Roja Reacciona, una respuesta directa, inmediata y cercana ante la crisis que pretende atender las necesidades de más de 100.000 personas (25.000 hogares) en una primera fase y que está dotado con un presupuesto inicial de 8 millones de euros. Ante la necesidad básica urgente, Cruz Roja Reacciona ayuda a su cobertura inmediata con la entrega de bienes y ayudas económicas pero también fomentando el conocimiento de medidas que reduzcan el nivel de necesidad o amplíe los recursos de cada persona para mejorar su situación.

Seguimos también ayudando a la población ucraniana que se ha visto obligada a abandonar sus hogares. Nos volcamos de modo intensivo desde el primer momento y seguimos trabajando en ello. En todo este tiempo hemos atendido a algo más de 130.000 personas, y lo hemos hecho favoreciendo la acogida y la integración en la sociedad española dando respuesta a las necesidades que pudieran tener.

No nos olvidamos de las consecuencias del cambio climático, que para Cruz Roja es una cuestión de personas, ni de otra epidemia menos evidente, la salud mental de las personas, a la que venimos prestando atención desde siempre. El servicio de atención psicosocial gratuita 'Cruz Roja Te Escucha' ha cumplido tres años consolidándose como un proyecto necesario en nuestra visión de futuro.

Un futuro que apuesta claramente por la igualdad transversal en todo nuestro organigrama. Por ello en Cruz Roja contamos con estrategia de género y una estrategia de Gobernanza 50/50 para animar a las voluntarias a entrar en los órganos de gobierno, para que las mujeres tomen decisiones.

Es un honor y una gran responsabilidad representar a todas las personas voluntarias, empresas, socios y socias que cada día hacéis que el mayor movimiento humanitario, ciudadano e independiente del mundo sea una realidad. A ellos y ellas, solo mostrarles mi gratitud y admiración, y reforzar mi firme compromiso con una Organización a la que llevo vinculada 37 años y que forma parte de mí. +

## EN CIFRAS

**12.050.831**

personas han recibido ayuda  
de Cruz Roja Española

**14.661**

personas  
trabajan en la  
Organización

**263.532**

personas  
voluntarias

**1.324.496**

personas  
socias y  
empresas que  
nos apoyan



DATOS EXTRAÍDOS  
DE LA MEMORIA DE  
CRUZ ROJA 2022

# HACIA UN NUEVO MODELO DE CUIDADOS

En Cruz Roja nos hemos marcado un serio desafío para los próximos cuatro años. Contribuir a cambiar el sistema de cuidados actualmente vigente en la sociedad y ayudar a crear sistemas alternativos que garanticen el acceso a los derechos de las personas. Trabajar con las personas para que tengan una mayor autonomía y con las comunidades para que sean entornos inclusivos que la faciliten y apoyen es el objetivo de este nuevo modelo de cuidados al que aspiramos.

FOTO: BORJA ABARGUES



**P**ili, junto a sus amigas Isabel y Milagros, acuden cada día a las actividades que propone el ayuntamiento de su localidad, La Esperanza, un pueblo montañoso y aislado de poco más de 3.000 habitantes, situado muy cerca del mar en Santa Cruz de Tenerife. Las tres, a pesar de tener cerca de 80 años, se valen por sí mismas. El grupo de amigas participa habitualmente en talleres de ejercicio saludable o estimulación cognitiva destinados a personas mayores. En uno de esos talleres, se enteraron de que en su pueblo se había iniciado 'Reforzando Vínculos', una iniciativa impulsada desde Cruz Roja que busca activar la comunidad de vecinos y vecinas de La Esperanza para favorecer la autonomía personal y las relaciones entre las personas de su edad.

En menos de una semana, el grupo de Pili se había sumado a unos espacios de encuentro semanales donde otras personas empezaban a llegar con el objetivo de "echar el ratito" hablando de lo que a ellas les importa. Allí conocieron a José Luis y June, matrimonio que vive en una zona aislada y que hace muchos años decidieron que fuera el lugar ideal para criar a sus hijos y formar una familia, pero que ahora les limita a la hora de poder hacer actividades. Estos espacios de encuentro y relación fomentados por Cruz Roja complementan la actividad que ya existe para personas mayores, permitiendo que se aborden temáticas que les preocupan e interesan, generando y fortaleciendo los vínculos existentes e involucrando así a otras organizaciones del entorno.

Ahora, cada martes Pili recoge en coche a María Teresa,



FOTO: BORJA ABARGUES



AHORA

otra de las participantes, que antes no podía llegar al club de la tercera edad de La Esperanza para los talleres de memoria al no disponer de un medio de transporte. Gracias a esos vínculos generados durante los espacios de encuentro, María Teresa o Mary, como todo el mundo la conoce allí, ha pasado, no solo a ser compañera de "el ratito", sino que también participa en otras actividades que Cruz Roja le propone y que le ayudan a sentirse bien.

### Un cambio profundo en la sociedad

Esta historia real es el mejor ejemplo de cómo fomentando esos espacios de encuentro en los que las personas hablan, se relacionan, comparten sus necesidades y deseos, e implicando a vecinos y vecinas, a comercios y a otros agentes, podemos avanzar hacia un modelo de cuidados distinto del actual, en el que en ocasiones está demasiado presente el riesgo de tener que abandonar el propio hogar para ingresar en algún centro o institución.

Este modelo que defendemos desde Cruz Roja no es nuevo. En muchos países europeos, entre ellos España, se está replanteando el sistema de cuidados existente y se están buscando alternativas a ese modelo de institucionalización. Nuestro país también está impulsando una estrategia de la que Cruz Roja forma parte. El modelo actual tiene un carácter asistencial y segregador, y, por la despersonalización que implica y por su rigidez, puede provocar sentimientos de desarraigado, tristeza y abandono, o de pérdida de control sobre la propia vida. Alejarse del propio entorno es difícil para cualquier persona. En este sentido, desde Cruz Roja abogamos por la prevención, trabajando con la persona los conocimientos, recursos y habilidades que puede necesitar para afrontar una situación como puede ser la pérdida de la autonomía personal, y trabajando también con la comunidad en la que vive como elemento clave para proporcionar el apoyo e inclusión necesarias. Ese riesgo de institucionalización también afecta a niños,



# CAMBIAR EL MODELO DE CUIDADOS IMPLICA TAMBIÉN UN CAMBIO EN EL MODELO DE SOCIEDAD

niñas y jóvenes bajo el sistema de protección, a mujeres víctimas de violencia de género, a personas con problemas de salud mental o a personas sin hogar.

Cambiar el modelo de cuidados implica un cambio profundo también en el modelo de sociedad en el que vivimos. Ese cambio sólo puede construirse sobre un sistema fuerte de servicios públicos y apoyo comunitario. Desde Cruz Roja queremos implicar a la ciudadanía pero también a otros agentes que apoyen a las personas para que puedan desarrollar su ciclo vital en su entorno habitual.

Esos otros actores externos pueden, por una parte, identificar y ser voz de alarma para detectar casos de personas vulnerables que precisan algún tipo de apoyo; por otra, podemos trabajar conjuntamente para favorecer la autonomía y la dignidad de las personas. Muchas veces es la farmacia, el kiosco o el bar los que más contacto tienen y mejor conocen a estas personas. Este trabajo comunitario lo desarrollamos tanto en el ámbito urbano como en el entorno rural.

Otro ejemplo de esta participación de agentes externos lo encontramos en Valladolid, donde hemos puesto en marcha una iniciativa conjunta entre Cruz Roja y la Fundación Intras, en el marco de la iniciativa CRECE y dirigida a personas sin hogar. Desde la Organización estamos llevando a cabo actividades de apoyo emocional, mejora de la autoestima y la autoconciencia personal, mejora de las competencias básicas y acompañamiento a la recuperación de la vida en comunidad, además de otras actividades de ocio y de convivencia en las que a las personas sin hogar les resulta difícil participar. Intras cede el espacio en el albergue de personas sin hogar que gestionan para realizar las sesiones, derivan a participantes y realizan actividad compartida de ocio cultural.

Actividades como esta repercuten en la población con la disminución del sentimiento de soledad no deseada, la mejora en la autonomía, la aplicación de capacidades y el empoderamiento, la defensa de los derechos de las personas a permanecer en el entorno en el que viven el mayor tiempo posible, y el aprovechamiento de la tecnología incorporada a las nuevas formas de cuidado.

Solo entendiendo que el bienestar individual y el bienestar colectivo están estrechamente vinculados y son interdependientes podemos transformar el modelo de apoyo y cuidado actual. +

## Acompañar frente a la soledad no deseada

‘Cruz Roja Te Acompaña’ es un servicio multicanal que tiene el objetivo de combatir la soledad no deseada, poniendo el oído y el corazón al servicio de los demás.

**La soledad no deseada** constituye uno de los problemas a los que se enfrenta la sociedad actual. Se define como un sentimiento doloroso que surge de la discrepancia entre las relaciones sociales que una persona tiene y las que querría tener. La soledad puede ser emocional, por falta de relaciones de confianza, o social, relacionada con la ausencia de una red social amplia o interesante para la persona.

‘Cruz Roja Te Acompaña’ ofrece un servicio gratuito de atención personalizada y confidencial a través de diferentes canales como el teléfono gratuito 900 444 111, el email [teacompana@cruzroja.es](mailto:teacompana@cruzroja.es), la web [www.teacompana.es](http://www.teacompana.es) y la atención a través de las redes sociales. Las personas que se sienten solas pueden contactar y conversar con el equipo de ‘Te Acompaña’ que, tras una primera valoración, proporciona información, orientación y/o acompañamiento y, si es necesario, canaliza demandas concretas para que sean atendidas a través de la oficina de Cruz Roja más cercana.

Los canales del servicio están atendidos por personas voluntarias que son el alma de esta iniciativa y que permiten brindar apoyo y reducir las situaciones de aislamiento social y/o soledad no deseada. Más de 50 personas voluntarias participan en esta nueva forma de hacer voluntariado que está promoviendo Cruz Roja y que permite colaborar incluso desde casa. En su primer año, el equipo de ‘Te acompañá’ ha atendido más de 8.000 llamadas y mensajes de personas de todo el territorio. Una media de 30 minutos de atención por cada interacción, con más de 250.000 minutos de atención entre todos los canales de ‘Te acompañá’, demuestran el éxito de un proyecto que busca que nadie tenga que sufrir la soledad no deseada. +



Juan Ramón Velazquez,  
voluntario de ‘Te Acompaña’

### El dato

**8.000**  
interacciones atendidas en el primer año de funcionamiento



### Dejarlo todo atrás

■ Imagina que un día te ves en la obligación de abandonar todo lo que conoces para emprender una nueva vida. Es lo que les sucede a las personas refugiadas, con quienes trabaja Cruz Roja Española desde hace más de 30 años.

Desde la Organización cubrimos las necesidades básicas de información, manutención, seguridad y salud; brindamos asistencia jurídica en el proceso de solicitud de protección internacional o protección temporal; y asesoramos en otras gestiones esenciales. El objetivo de todo ello, además, es mejorarla percepción que se tiene acerca de las personas refugiadas y aumentar el conocimiento de su situación en nuestro país.





# RETO 1213

## UNA NUEVA VIDA PARA LA ESPAÑA DESPOBLADA

Desde Cruz Roja queremos que todo el mundo, independientemente de dónde viva, tenga los mismos derechos y oportunidades. Por eso, nos hemos propuesto llegar a todas partes, también a los municipios de menos de 100 habitantes que tan fácilmente pueden caer en el olvido. Así es cómo lo hemos hecho.

Desde Reto 1213 pretendemos involucrar a los habitantes de las poblaciones en la solución de sus problemas.



**E**s un número y, al mismo tiempo, es mucho más que eso. 1213 es la cantidad de municipios con menos de 100 habitantes que forman parte de la España Despoblada (el nombre con el que se conocen las zonas que han perdido población durante los últimos 20 años y cuya densidad poblacional es inferior a 12,5 hab/km<sup>2</sup>). A esos 1213 municipios de menos de 100 habitantes nos dirigimos desde Cruz Roja con el 'Reto 1213', un proyecto que pretende darle una vuelta a esta cifra por completo y demostrar la vida que palpita en las zonas más deshabitadas de nuestro territorio.

El 'Reto 1213' busca, así, mejorar la calidad de vida de la población de estos municipios. Para ello, hemos diseñado una estrategia de respuesta específica para mitigar los efectos de la despoblación y aproximarnos, todavía más, a las personas que viven en estas zonas. Independientemente del lugar en el que se habite, partimos de una certeza: todas las personas merecen vivir en unas condiciones dignas y con la misma igualdad de oportunidades.

El foco recae en las personas y sus capacidades. De esta manera, el 'Reto 1213' va más allá de realizar una intervención directa con las personas y entregarles materiales o ayudas económicas; se busca, sobre todo, involucrar a sus habitantes en la solución de sus problemas, facilitarles los recursos necesarios y acompañarles en esos procesos de autogestión. La finalidad última es generar un movimiento social implicado y comprometido que sea capaz de resolver sus propias inquietudes para que, a su vez, la ayuda sea (más) sostenible en el tiempo.

### Es momento de actuar

De los 1.213 municipios españoles con menos de 100 habitantes, 562 están en Castilla y León y, concretamente, en las provincias de Burgos, Soria, Ávila, Salamanca, Palencia y Segovia. Burgos se erige como la segunda provincia con más municipios con menos de 100 vecinos con 142, sólo por detrás de los 169 de Guadalajara. Le siguen Soria con 104, Ávila con 97, Teruel con 79, Salamanca con 75, Palencia y Cuenca con 73, Zaragoza con 72 y Segovia con 71.

En Puendluna (Zaragoza), una población con 45 personas censadas y solo 7 residentes durante todo el año, tuvo lugar el pasado agosto una actividad tan bonita como emocionante. En un rincón junto a la iglesia y el ayuntamiento se ha habilitado un espacio donde vecinos y vecinas pueden reunirse a charlar y compartir momentos. Para ello, se ha creado un jardín vertical y se han pintado los bancos de la zona. Color, vida y vibrante energía se dan la mano en esta zona que, ahora, se ha convertido en el corazón social de la localidad.

En Jalón de Cameros, Ajamil de Cameros y Robres del Castillo, en La Rioja, se ha desarrollado un taller sobre prevención de tiempos, engaños y salud constante. En este último, Robres del Castillo, y en Terroba, también en La Rioja, se ha organizado el taller 'Mi pueblo cuenta', donde se ha creado un espacio de diálogo destinado a intercambiar experiencias pasadas, presentes y futuras de personas residentes de estos municipios despoblados.

En Zamora, el voluntariado ha trabajado sobre unas 'scape box' (cajas donde se esconde un objeto o mensaje y que requiere del ingenio para ir resolviendo los misterios y acertijos que componen su funcionamiento); en Salamanca, se está confeccionando una enciclopedia etnográfica con oficios, tradiciones, costumbres y gastronomía autóctona para que no caiga en el olvido; y en Cuenca, los talleres de prevención en salud que se han puesto en marcha están logrando, además de promover el ejercicio físico con regularidad, conectar a personas mayores que antes no gozaban de vida social.

En Sacañet y Canales (cerca de Castellón), por otro lado, se ha construido un banco de piedra y una pequeña biblioteca y en Robregordo y Somosierra (en la Comunidad de Madrid) han acogido una jornada lúdica y una oficina móvil de Cruz Roja respectivamente. Y lo que queda por delante.

Más de 1.120.000 personas viven en estas localidades.



### Superar un reto

Para llevar a cabo este proyecto, hemos planteado cinco objetivos de trabajo principales: la mejora de las competencias, el acceso a los derechos sociales, la mejora de las condiciones de habitabilidad de los hogares, el acceso a un empleo digno y la mejora de la salud. A través de 41 indicadores, mediremos y demostraremos la trazabilidad de la intervención y su impacto. En base a eso, hemos establecido también un catálogo de 144 respuestas basadas en las necesidades de las personas, del entorno o de los proyectos a desarrollar.

El voluntariado se vuelve clave para la acción del 'Reto 1213' (como en toda actividad promovida por Cruz Roja) y aporta un gran valor diferencial gracias a la presencia que tenemos en todo el territorio y la capacidad de actuar allí donde se necesita. Con todo, cuando se consiga el 'Reto 1213', Cruz Roja cambiará la realidad de cerca de 3.499 localidades en situación de despoblación (un 43,03 % del total de municipios) del país con cerca de 1.121.574 personas afectadas. Uno de esos retos que estamos deseando alcanzar y superar.

### En cifras

562

De 1.213 municipios con menos de 100 habitantes, 562 están en Castilla y León

3.499

Localidades en situación de despoblación se transformarán gracias al 'Reto 1213'



## La Red Social más Social: el voluntariado

Ponemos en marcha una nueva campaña de sensibilización para invitar a los y las jóvenes a que presten atención a las zonas de la España Despoblada que tienen a su alrededor. La red social más social de todas se llama "voluntariado".

**Piensa en la red social más social de todas.** Y no, no encontrarás su nombre navegando por tu teléfono móvil. La red social más social de todas no es otra que el voluntariado.

Desde Cruz Roja hemos puesto en marcha 'La Red Social más Social' para incentivar el voluntariado entre la población joven. Y es que a veces parece que no existen horas para llegar a todo, pero los y las jóvenes son uno de los colectivos que más pueden ofrecer.

La superconexión que existe en la actualidad junto al aislamiento que sufren las zonas de la España Despoblada han dado pie a este proyecto que reivindica que no hay nada tan social como compartir tiempo con las personas que nos



Las zonas despobladas son lugares con un gran potencial

rodean. Para ello, tres personas voluntarias de la Organización han prestado sus historias

en un vídeo que sirve como presentación del proyecto.

Marta, una joven de El Barraco (Ávila), es uno de los rostros que ha participado en esta campaña. También lo han hecho Jacobo, cuya vocación es llevar la lectura a zonas reconditas del territorio, y Sofía, bailarina que forma parte de Cruz Roja Juventud en Segovia.

"Hacer voluntariado es una forma de hacer cosas nuevas mientras ayudas. Suelo hacer manualidades con personas mayores y es genial ver lo bien que se lo pasan", expresa Marta. "La mejor manera de llenar las zonas despobladas es llenando ese vacío", señala Sofía.

El objetivo de la campaña también es invitar a jóvenes que viven en capitales de provincia a que presten atención a los pueblos y se planteen desplazarse para colaborar en un sinfín de posibilidades. Desde manualidades hasta echar una mano en la huerta, las zonas despobladas son lugares donde la solidaridad puede ayudar a que el resto de la sociedad no olvide estos espacios.

La necesidad de poner el foco en la España Despoblada y su patrimonio, así como la importancia de conectar con sus habitantes y ayudar a las personas más vulnerables se convierten en ejes de esta campaña que ha contado con el respaldo del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. +

## INVESTIGACIÓN

# RADIOGRAFÍA DE LAS PERSONAS SIN HOGAR

Una de cada cuatro personas sin hogar atendidas por Cruz Roja ha sufrido discriminación en el acceso a la vivienda. Son datos de la investigación *La discriminación y la vulnerabilidad social de las personas en exclusión residencial atendidas por Cruz Roja*, que profundiza en el análisis de este fenómeno para conocer los perfiles, las vivencias y las percepciones de las personas en situación de exclusión residencial, utilizando como hilo conductor las situaciones de discriminación que afrontan.

La aporofobia está en la base de la mayoría de los tratos discriminatorios y aparece combinada con otros factores de discriminación: el origen o la pertenencia a minorías étnicas, la edad, el sexo, y el estado de salud. Entre las formas que reviste, el desprecio y la invisibilidad es la más habitual, seguida por el robo o daño a sus pertenencias y los insultos o amenazas. Son algunas de las principales conclusiones del estudio que arroja otros datos llamativos: la mayoría de las personas sin hogar atendidas nació en España; el sinhogarismo femenino se ha incrementado; un porcentaje significativo de estas personas eran previamente propietarios de su vivienda y tenían un empleo estable; y una parte importante de las personas encuestadas está trabajando, aunque sobre todo en la economía sumergida. +





## Poner las emociones en el centro

El día a día está lleno de momentos en los que el concepto «parar y cuidarse» se queda sin marcar en esa lista enorme de cosas por hacer. Pero cuidarse, conocerse y con ello, fomentar el bienestar emocional es esencial para poder enfrentarse a la vida con una actitud positiva y sana.

**Controlar y dominar nuestras emociones** no es un proceso fácil. Por este motivo, tener la oportunidad de partir de cero y abrazar tus emociones desde la niñez o la adolescencia puede llevar a la sociedad a crecer fuerte física y mentalmente. “Es importante que desde pequeños y pequeñas les enseñemos que las emociones no son malas, las emociones son útiles y nos ayudan a movernos, las emociones son las que nos mueven a la acción”, asegura Ana Rojas, psicóloga especializada en infancia y familia.

Poder hablar de lo que nos pasa, sacar fuera nuestras emociones y ponerlas en el centro es ahora una realidad. La salud mental es imprescindible para el bienestar individual y para el funcionamiento eficaz de la comunidad. “Al final sin una buena salud mental no puedes tener salud física, no puedes desarrollarte emocionalmente. La salud mental es el centro de cómo nos gestionamos día a día”, afirma Ana Belén, coordinadora de Cruz Roja Juventud en la provincia de Cuenca y responsable de proyectos como Participación Juvenil.

La salud mental es imprescindible para el bienestar individual y para el funcionamiento eficaz de la comunidad.

Es cierto que, a pesar de que quede mucho por hacer, cada vez hay menos tabú entre la sociedad y, en este caso, entre la gente joven a la hora de querer acercarse a la salud mental, ya sea a través de terapia o por medio de proyectos o programas fuera del ámbito escolar. “El proyecto de Participación Juvenil es un proyecto que busca fomentar la participación de la juventud en la sociedad. Son los y las jóvenes los que ponen encima de la mesa aquello que les preocupa y de esta forma lo trabajamos”, afirma la coordinadora. Este es uno de los muchos proyectos que se realizan desde Cruz Roja Juventud para ofrecer al niño, niña, joven o adolescente un espacio seguro en el que poder desarrollarse emocionalmente.

La ansiedad o la depresión son algunos de los trastornos mentales más frecuentes en estos momentos. Solo la depresión, por ejemplo, afecta a cerca de 264 millones de personas en el mundo. Es solo uno de los datos que evidencia la magnitud de este problema que pone el foco en la salud mental y emocional de las personas y, sobre todo, de una parte de la población que está creciendo. “Es muy importante que la gente entienda que tener dificultades emocionales o psicológicas no es algo de lo que avergonzarse, sino que es algo en lo que trabajar y que se puede cambiar y mejorar”, comenta la psicóloga Ana Rojas.

### Un espacio seguro

Desde la adolescencia, contar con un espacio en el que poder abrirse es un elemento esencial. Pero, en ocasiones, ese espacio seguro no tiene por qué ser un lugar, sino alguien, por ejemplo, una persona joven cercana a ellos y que les sirva de faro.

Cuanto más cercano es el modelo, más fácil resulta copiarlo y aprender de él o de ella. Por eso, a estas edades de crecimiento y descubrimiento emocional, relacionarse, encontrar un refugio social y tener referentes es esencial para entender que los miedos, las dudas y las inseguridades pueden perder peso e importancia si se trabajan y se comparten. “Lo notas más cercano porque ven que a lo mejor un problema que tienen con 15 años, una persona de 23 lo está teniendo igual, entonces no se sienten tan solos porque es gente joven que está orientando y educando a gente joven”, apunta la coordinadora de Cruz Roja Juventud en la provincia de Cuenca. **+**

## EN BREVE

### Prevenir el suicidio

■ En España 4.097 personas se quitaron la vida en 2022, un 2,3% más que en el año anterior. Servicios de atención telefónica gratuitos como ‘Cruz Roja Te Escucha’ (900 107 917) que ofrece apoyo y acompañamiento psicosocial pueden ser gran ayuda para personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida. Está demostrado que la existencia de este tipo de líneas telefónicas de atención a las personas con ideación suicida tienen un impacto en las tasas de suicidio, viéndose éstos reducidos.

### Detener la tuberculosis

■ La tuberculosis era, hasta la irrupción del COVID-19 en el mundo, la enfermedad infecciosa más mortal del planeta. Para aumentar la concienciación y sensibilización y redoblar esfuerzos que permitan acabar con la epidemia global y la amenaza para la salud pública que supone esta enfermedad, Cruz Roja retomó la campaña ‘Respirando vida’ que busca informar y concienciar a la sociedad sobre una enfermedad infecciosa que sigue teniendo una altísima incidencia entre la población.



### Alexa te cuida

■ Un proyecto piloto puesto en marcha por Cruz Roja este año utiliza el dispositivo Alexa para entrar en los domicilios de personas con problemas de drogodependencia y dificultades de movilidad. Además de llamadas semanales con voluntariado de la Organización, el dispositivo también brinda herramientas a las personas usuarias para combatir la soledad no deseada y promover hábitos saludables.

## Encontrar un espacio seguro

Ofrecer herramientas para afrontar todas las situaciones. De esto va 'Cruz Roja Te Escucha', un servicio de apoyo psicosocial que nació en la pandemia y tres años después no ha dejado de escuchar y estar por y para quien lo necesita.

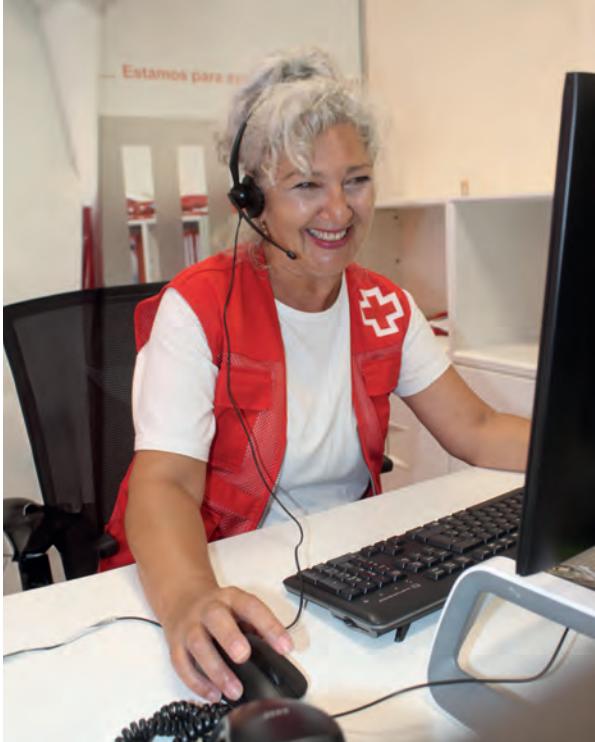
'Cruz Roja Te Escucha' se articuló como un servicio de apoyo psicosocial telefónico para ofrecer orientación, asistencia y acompañamiento psicológico durante la pandemia. Con el tiempo, desde Cruz Roja sentimos la necesidad de continuar ofreciendo este espacio seguro.

La salud mental se ha convertido en uno de los grandes temas de conversación social, pero es importante comprender que no hace falta estar muy mal para pedir ayuda. La campaña 'Es normal. Es de valientes' que visibiliza, normaliza e incita a pasar a la acción es una muestra de ello.

Hasta agosto de 2023, 'Cruz Roja Te Escucha' ha atendido 22.376 llamadas, de las cuales el 59% han sido realizadas por mujeres, un 38% por hombres, y un 0,57% por personas transexuales. En cuanto a la edad, el 33% las realizan personas de entre 50 y 64 años,

**El dato**  
—  
**50%**

El malestar emocional afecta al 50% de la ciudadanía en todo el mundo.



seguidas de la franja entre los 40 y los 49 (19%). Hay que destacar que se mantiene un número elevado de llamadas realizadas por personas menores de edad que se acerca al 9% de las llamadas mientras que el 30% las realizan menores de 30 años.

Las llamadas a 'Cruz Roja Te Escucha' son anónimas y gratuitas (900 107 917). El horario de atención es de 10.00 h. a 14.00 h. de lunes a viernes, y de 16.00 h. a 20.00 h. de lunes a jueves. El teléfono está atendido por personas trabajadoras y voluntarias de Cruz Roja especialistas en la materia. También hay un nivel más especializado que está formado por profesionales de la psicología que forman parte de la Organización para que las personas que lo necesiten puedan recibir una intervención adecuada a la situación que están viviendo. +

## Un caso de éxito a nivel mundial

■ Entre los casos de éxito de respuesta a la situación de emergencia por la pandemia, la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR) escogió la estrategia que empleamos desde Cruz Roja Española. La idea consistió en aumentar la agilidad de la cadena de suministro de



materiales EPI para salvaguardar la protección de las más de 48.000 personas voluntarias movilizadas. Desde la Organización apostamos

por una estrategia de diversificación a través de proveedores nacionales, de donaciones del gobierno y de grupos empresariales, de fábricas reconvertidas a producción de EPI, así como de compras canalizadas a través de la red de la FICR.

Finalmente, esto se tradujo en una media de un millón de unidades de material EPI al mes entre los meses de marzo a mayo de 2020.

## INVESTIGACIÓN



# MIGRACIÓN Y SALUD MENTAL, UNA CUESTIÓN A ANALIZAR

Una de nuestros últimos estudios arroja datos interesantes sobre la migración forzosa y su relación con la salud mental y psicosocial.

Con el objetivo de visibilizar y concienciar sobre la salud mental y psicosocial de las personas migrantes y refugiadas, en Cruz Roja hemos elaborado el informe *Atravesando fronteras, abriendo puertas, cerrando heridas: un proceso dialógico sobre la migración forzosa y la salud mental y psicosocial de las personas que llegan a España (Andalucía)*. En el estudio han participado más de cien personas solicitantes de protección internacional, personal técnico y voluntariado de redes locales, y psicólogas de los Servicios de Atención Psicológica (SAP) de siete provincias andaluzas, y se han analizado más de mil casos.

Entre otras conclusiones, el informe revela que el factor que más protege frente a los riesgos y afectaciones derivados de la migración forzosa es el empleo; seguido de la vinculación emocional con la familia; y los hábitos y estilos de vida saludables. Este informe incluye un apartado de buenas prácticas y un plan de acción para impulsar la visibilización y mejora de la salud mental de las personas refugiadas, con una mirada inclusiva y diversa. +

### Talento migratorio

En el estudio también se indaga sobre la importancia de reconocer el talento migratorio y promover un cambio de identidad e imaginario social que ponga en valor el talento y la capacidad de liderazgo de las personas migrantes y refugiadas.

# LA ASAMBLEA GENERAL MARCA EL RUMBO

En Cruz Roja Española celebramos el pasado mes de marzo nuestra X Asamblea General. Un encuentro donde aprobamos las líneas estratégicas de los próximos cuatro años y en el que se dio por finalizado el mandato anterior.

**C**on la premisa central de trabajar en una ‘Cruz Roja de las personas’, abordamos los compromisos de las seis áreas de conocimiento de la Organización (Socorros, Inclusión Social, Empleo, Salud, Educación y Medio Ambiente) para estar al lado de las personas en situación de vulnerabilidad y ofrecer las mejores y más rápidas respuestas a sus necesidades. En los próximos cuatro años pondremos el foco en una ‘Cruz Roja que trabaja por las causas’ para abordar aspectos relacionados con el cambio climático, la no discriminación y la igualdad de oportunidades con el objetivo de lograr entornos saludables, seguros, sostenibles e inclusivos.

En la Asamblea también aprobamos ser una ‘Cruz Roja que trabaja por la base social’, con voluntariado, personas usuarias, participantes, beneficiarias, socias, donantes y afiliadas, que se moviliza en su conjunto contra la vulnerabilidad y la discriminación, y estableciendo alianzas y sinergias con los diferentes poderes públicos y entidades



**El documento estratégico para el periodo 2023-2026 aprobado en la Asamblea se centra en una Cruz Roja que trabaja: por la personas, por las causas, por la base social y por la transformación, el talento y la transparencia.**

privadas; y una ‘Cruz Roja que trabaja por la transformación, el talento y la transparencia’, centrada en cuestiones organizativas como el desarrollo territorial, el funcionamiento e integridad de la Organización, la participación, la digitalización, la gestión del talento, la innovación, la sostenibilidad, la economía o la financiación de la Organización, entre otros, para una intervención eficaz y sostenible basada en seguir transformando la Institución utilizando el talento que hay en Cruz Roja, y siempre rindiendo cuentas a la sociedad con transparencia.

Aunque según los estatutos de la Organización, la persona que ostenta la presidencia puede presentarse du-

rante tres mandatos de cuatro años como máximo, Javier Senent decidió cumplir su idea inicial de mantenerse en el cargo durante ocho años. Se cierra así un mandato en el que la pandemia, los movimientos migratorios, las consecuencias del cambio climático, el volcán de La Palma y el conflicto armado en Europa han provocado situaciones de vulnerabilidad sin precedentes, con una crisis socioeconómica agravada entre personas que ya arrastraban las consecuencias de las crisis anteriores, especialmente en cuanto a bienestar emocional, brecha digital y desempleo que afectan sobre todo a las personas jóvenes y mayores.

En la que ha sido la última legislatura de Senent, en Cruz Roja nos hemos convertido en una organización ‘Mejor por principio’. Una Cruz Roja de soluciones y respuestas integrales y ágiles, y que aumenta las capacidades de las personas y su autonomía personal. Una Cruz Roja que está en todas partes, y que se adapta a las necesidades cambiantes y crecientes de la población. Una Organización relevante con un propósito, un posicionamiento fortalecido y una imagen más coherente y consistente que alcanza a más y más jóvenes audiencias. Una Cruz Roja altamente digitalizada, y con capacidad para anticiparse, con una mayor base social y el mayor número de personas voluntarias de su historia. Una Organización de la Sociedad para la Sociedad con el único propósito de ‘Ser Mejores’.

## Tres días para compartir e inspirarse

La X Asamblea General culminó así el proceso electoral que se desarrolla cada cuatro años con la participación del voluntariado y personas socias de Cruz Roja. Los 325 vocales de todo el país eligieron también a los miembros del Comité Nacional, máximo órgano de dirección, además de a las personas que integran las Comisiones de Finanzas, la de Garantías de Derechos y Deberes y la de Buen Gobierno.

Durante los tres días que duró la Asamblea, además de aprobar los informes de gestión del periodo 2019-2022 y revisar los procedimientos de votación para la elección de cargos, se organizaron grupos de trabajo que se centraron en trabajar en los puntos antes mencionados: las personas, las causas, la base social, la transformación, el talento y la transparencia. Recogimos también las aportaciones para la elaboración del Plan de Acción 2023-2026. Hubo muchos momentos inspiradores a lo largo del fin de semana, pero seguro que de los más recordados fueron las ponencias de Elena García Armada, Genís Roca y el actor Pepe Viyuela. Además, durante la Asamblea entregamos los premios ‘Voluntariado 2022’, cinco reconocimientos a voluntarios y voluntarias que han destacado por su entrega y labor. La Asamblea se clausuró proclamando los resultados de las elecciones y la persona electa, María del Mar Pageo, que durante los próximos cuatro años presidirá Cruz Roja Española. +

# MARÍA DEL MAR PAGEO

**PRESIDENTA  
DE CRUZ ROJA  
ESPAÑOLA  
Y MÉDICA  
ESPECIALISTA  
EN GERIATRÍA Y  
GERONTOLOGÍA**

María del Mar Pageo (Almería, 1961) es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada, y especialista en Geriatría y Gerontología. Es médica del Servicio Andaluz de Salud desde 1986, y hasta la fecha ocupaba la vicepresidencia primera de Cruz Roja Española, así como la presidencia de la Comisión de Género e Igualdad de Cruz Roja, y la presidencia del Comité Autonómico de Cruz Roja en Andalucía. Voluntaria desde 1986, ha ocupado también vocalías en la Comisión Asesora sobre Desarrollo Territorial, y en el Comité Nacional, así como la vicepresidencia andaluza, o la presidencia y vicepresidencia en Almería. Desde marzo de 2023 ocupa el cargo de presidenta de Cruz Roja Española.



— **¿Cuáles son las líneas estratégicas del plan 2023 - 2027?**

— La línea principal va a ser seguir trabajando por las personas. En Cruz Roja somos personas que atienden a personas, y ese es el objetivo, mejorar la vida de las personas, y más especialmente de las personas en situación de vulnerabilidad. Vamos a trabajar con las causas que generan esas situaciones de vulnerabilidad. Vamos a trabajar porque sea una sociedad más igualitaria, con igualdad de oportunidades. Vamos a trabajar por esas consecuencias del cambio climático. Y luego también vamos a trabajar a nivel interno como Organización. Vamos a seguir siendo y vamos a seguir trabajando por ser una Organización transparente, donde exista una trazabilidad de todo lo que hacemos, y vamos a trabajar por gestionar el talento.

— **Se está trabajando en un modelo de desinstitucionalización de los cuidados. ¿En qué va a consistir?**

— Queremos que las personas desarrollen su vida en su

entorno, donde han venido haciendo previamente. Se quiere prevenir esa institucionalización que no solamente afecta a las personas mayores, también afecta a la infancia y la adolescencia, afecta a mujeres víctimas de violencia de género, por ejemplo. ¿Qué ocurre? Hay que darle una vuelta a cómo cuidamos, no solamente en Cruz Roja, sino cómo cuida la sociedad. Y eso ya se está repensando.

Y qué hay que hacer? En Cruz Roja nos hemos planteado que hay que intervenir en la sociedad. Para favorecer esa vida en los entornos habituales y normalizados de las personas, hay que trabajar dentro de la sociedad en la que viven desde la Administración, desde organizaciones como Cruz Roja y con toda la masa social. Hay que generar redes de apoyo, porque la coherencia y la dignidad, es decir, la coherencia del trabajo para mantener la dignidad de las personas debe favorecer que sigan viviendo en su medio habitual.

# «HAY QUE DARLE UNA VUELTA A CÓMO CUIDAMOS, NO SOLAMENTE EN CRUZ ROJA, SINO CÓMO CUIDA LA SOCIEDAD»

— **¿Qué papel tiene la juventud en Cruz Roja y cuáles van a ser los temas prioritarios de Cruz Roja Juventud para los próximos años?**

— Por un lado, hablamos de las personas jóvenes que forman parte de la Organización, como personas voluntarias, como personas colaboradoras. Tenemos la sección juvenil, Cruz Roja Juventud, y son una parte fundamental. Son el presente, pero es que también son el futuro y son los que están contribuyendo a construir ese futuro de la Organización, trabajando en aspectos fundamentales y siempre bajo nuestros principios y valores. De hecho, son un elemento fundamental en la transmisión de nuestros principios, de esa Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad... y ese papel de sensibilización hacia la sociedad es fundamental. Pero también tienen un papel fundamental en trabajar toda esa parte emocional de los jóvenes. Entre jóvenes se entienden muchísimo mejor y trabajar esas partes emocionales es fundamental.

— **¿Qué papel tienen las mujeres en Cruz Roja y cuál es la estrategia de género?**

— El papel de las mujeres dentro de la Organización es muy importante, y es el mismo que pueden desarrollar los hombres. Entre todas las personas trabajadoras de la Institución hay un mayor porcentaje de mujeres que de hombres. Conforme ascendemos en la Organización y en los espacios de toma de decisiones, las mujeres van desapareciendo. Somos un reflejo de la sociedad y sabemos que existe ese techo de cristal.

En Cruz Roja somos conscientes de ello, y desde el año 2018 contamos con una estrategia de género porque sabemos que esas desigualdades existen. Esta estrategia de gé-

nero lo que pretende es que esa cultura de igualdad entre hombres y mujeres, capilarice y permeabilice toda la Organización, tanto internamente como en las respuestas que damos a las personas. Hay que tomar medidas y trabajar para favorecer ese acceso de la mujer a la gobernanza

— **Tres años después, ¿se siguen atendiendo secuelas de la pandemia desde Cruz Roja?**

— Se siguen atendiendo. Fue una emergencia sanitaria y social impresionante y las consecuencias se siguen viviendo. De hecho, en Cruz Roja seguimos trabajando, con las familias que siguen viviendo situaciones de vulnerabilidad y de extrema vulnerabilidad. No solo hablamos de vulnerabilidad económica, también hay vulnerabilidades en cuanto a emociones y a salud mental.

Cruz Roja sigue trabajando de modo integral todas las consecuencias que surgieron después de la pandemia, ahora agravadas además por una guerra y por las situaciones que estamos viviendo, pero también y de modo especial todas esas consecuencias emocionales que se hicieron visibles también en la pandemia. Hablamos también de soledad no deseada. Cruz Roja sigue trabajando en ello y, además, también trabajamos con el suicidio, muy presente ahora en la sociedad, que se ha visibilizado mucho, que por fin podemos hablar de él y que vemos cómo han aumentado las cifras. Damos respuestas integrales desde todos los ámbitos y especialmente desde el emocional y el de la salud mental.

— **¿Es la salud mental una de las vulnerabilidades más acusadas de la sociedad actual?**

— Yo creo que la parte emocional de las personas siempre



ha sido muy importante, pero ahora se está visibilizando mucho más. En Cruz Roja ya lo sabíamos y pusimos en marcha el programa 'Cruz Roja Te Escucha'. De hecho empezó a funcionar un mes después del inicio de la pandemia y ahí lo que pretendíamos era escuchar, atender, acompañar y que las personas se sintieran acompañadas y escuchadas.

— **¿Qué está haciendo Cruz Roja para minimizar los efectos de la soledad no deseada?**

— En primer lugar, detectar esas situaciones de soledad no deseada, que en muchas ocasiones tendemos a pensar que sólo son las personas mayores las que se encuentran en esta situación. Y no es cierto, también les ocurre a adolescentes, a jóvenes, les ocurre a mujeres y a un largo etcétera de personas.

En segundo lugar, poner en marcha a todo nuestro voluntariado para acompañar en esas situaciones de soledad que detectamos, acompañar y escuchar. Desde hace un par de años estamos usando asistentes de voz que les dejamos a esas personas en casa y que ayudan a minimizar esa soledad. Les hacen compañía, desde despertarlos con la canción que más les guste hasta preguntarles cómo se encuentran o recordarles que tomen una medicación. Repito, esos asistentes de voz siempre con una persona voluntaria.

También estamos trabajando en los entornos. Fundamental trabajar con la red de vecinos, con la red de tiendas que hay, con otras organizaciones. Es clave trabajar esos entornos para que sean una red de apoyo y una red de alerta ante esas soledades no deseadas.

— **Ucrania ha marcado gran parte de la ayuda prestada en 2022, ¿se sigue dando apoyo?**

— Sí, se sigue ayudando a la sociedad ucraniana. Nos volcamos de modo intensivo desde el primer momento y seguimos trabajando en ello. En todo este tiempo hemos atendido a algo más de 130.000 personas, y las hemos atendido favoreciendo la acogida y la integración en la sociedad de acogida, en este caso, España, dando respuesta a las necesidades que pudieran tener. Necesidades básicas, económicas, pero, sobre todo, jurídicas, temas emocionales, temas de salud mental y seguimos trabajando por dar respuesta a ello. La sociedad ha sido muy generosa y muy solidaria y lo ha favorecido mucho.

Cruz Roja Española también ha trabajado a nivel internacional junto con otras Sociedades Nacionales, tanto en Ucrania como en países limítrofes, como Polonia. Aquí quiero poner en valor, especialmente, la fortaleza del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja. Son 192 Sociedades Nacionales que trabajan a nivel mundial. Y esto, volviendo al conflicto en Ucrania, nos ha permitido estar allí y dar respuesta a necesidades básicas, a temas de medios de vida, a temas de empleabilidad.

En Polonia, en colaboración con la Cruz Roja de Polonia, estamos trabajando la empleabilidad de las personas que han huido de zonas de conflicto y están allí. +



# FORMACIÓN Y EMPLEO, EL TándEM PERFECTO

La búsqueda de empleo, la formación y la mejora de habilidades para la inserción en el mercado laboral son cuestiones vitales para que muchas personas jóvenes encuentren su camino hacia la emancipación. El programa TándEM responde a un doble reto: la capacitación de los y las jóvenes en una profesión y su práctica laboral, abriendo verdaderos horizontes a un proyecto de vida estable.

**L**a tasa de desempleo juvenil en España, es decir, la que afecta a los menores de 30 años, se situó en 2022 en el 28,9% según datos de la Encuesta de Población Activa (EPA) del Instituto Nacional de Estadística. Para hacer frente a esta realidad y mejorar las oportunidades de acceso al mercado laboral, Cruz Roja, junto a los fondos del Mecanismo de Recuperación, Transformación y Resiliencia, ha puesto en marcha un programa de itinerarios mixtos de formación y empleo promovido por el Servicio Público de Empleo Estatal. Esta iniciativa se centra en la adquisición de competencias y experiencia profesional a través de contratos de formación en alternancia y acompañamiento al empleo personalizado.

Uno de esos escenarios donde se ha desarrollado es la Comunidad de Madrid donde, tanto en las Asambleas de Cruz Roja de Alcorcón como de Majadahonda, se llevan a cabo itinerarios mixtos de monitor/a de tiempo libre y apoyo social y Agente Multicanal de servicios, respectivamente.

Miryam Lorenzo Naranjo, coordinadora del programa TándEM en Alcorcón, explica la diferencia de este programa

**TándEM se lleva a cabo en 12 provincias con varios proyectos destinados a jóvenes de 16 a 29 años.**

en cuanto a la oportunidad para formar y acompañar a los y las jóvenes al mundo profesional. Uno de los motivos principales, tal y como destaca, es la intensidad del mismo. “Iniciamos este proceso trabajando con un grupo de 15 personas jóvenes, con las que en todo momento estábamos únicamente las tres profesionales contratadas de Cruz Roja. Eso se traduce en un alto nivel de intensidad ya que han tenido tres meses de orientación y formación de siete horas al día, cinco días a la semana. Estamos hablando de perfiles con abandono de estudios principalmente. Esta vuelta ha despertado en muchos la inquietud de retomar los estudios en la educación formal”, detalla.

Los y las jóvenes comparten juntos 12 meses de programa, más dos meses donde se intensifica la orientación y prospección de empresas para facilitar la transición al empleo de aquellos alumnos y alumnas que lo necesiten. Esto se traduce en la creación de ciertos vínculos emocionales que les ayudan en su desarrollo personal. Miryam Lorenzo lo afirma cuando habla de la importancia de, por ejemplo, identificar a las personas líder del grupo para que el resto pueda apoyarse en ellas y a la vez identificar las dificultades para trabajarlas en el aula. “Lo demuestran cuando hay alguna incidencia, se ayudan al momento para resolver todas las dudas que puedan surgirles. Están constantemente ayudándose” explica la coordinadora de TándEM en Alcorcón.

También remarca en este aspecto la importancia de crear una relación horizontal entre alumnado, orientadores y orientadoras, formadores y formadoras, y lo indispensable del trabajo en el aula, donde señala “hay que dedicar muchas horas de escucha y acompañamiento”.

El proyecto TándEM tiene una duración total de 14 meses y se compone de 3 meses dedicados exclusivamente a formación, tras los cuales se obtiene un certificado de profesionalidad, 9 meses en los que alumnas y alumnos son contratados por Cruz Roja bajo la fórmula de contratos de formación en alternancia con el empleo, que tiene por objeto compatibilizar trabajo y 2 meses de orientación y acompañamiento al empleo.

Sara, es una de las alumnas de TándEM en la Asamblea de Alcorcón, y explica ilusionada que para ella el trabajo social es una parte fundamental en la sociedad. Afirma que le atrajo la idea de poder formarse para ser Monitora de tiempo libre y apoyo social y la importancia de las habilidades sociales que un proyecto así conlleva. “Lo primero es saber reconocer cuáles son tus habilidades sociales para poder ponerlas en práctica. Las habilidades sociales son muy importantes porque vas a comunicarte con personas en estado de vulnerabilidad y hay que tener mucho tacto”, explica. Todavía quedan meses de formación, pe-



En el proyecto se trabajan mucho las habilidades sociales.

## En cifras

28,9%

Fue la tasa de desempleo juvenil en 2022

ro afirma haber ganado ya muchas cosas. "Personalmente me llevo un crecimiento profesional y emocional muy grande", concluye.

El discurso de Sara coincide con el de su compañera Esperanza, misma ilusión y ganas de un futuro laboral esperanzador. "Me veo muy contenta, he aprendido un montón. He evolucionado muchísimo desde que entré hasta ahora. Me veo preparada para, por ejemplo, enfrentarme a una entrevista de trabajo o para preparar mi currículum. En general estoy motivada para afrontar mi futuro laboral".

Sin todavía salir de la Comunidad de Madrid, desde Majadahonda, el alumnado de TándEM se prepara para ser futuros operadores y operadoras de agente multicanal de servicios y atención a personas. Idir Boundaoui, coordinador del proyecto, también señala la importancia de no sólo aprender la formación habilitante para ejercer un trabajo, sino también acompañar el proceso con modelos formativos de aspectos personales. "Es un alumnado que llega en general con muchísimas dificultades familiares, que no había tenido un trabajo medianamente digno, y que siempre

habían trabajado en sectores muy vulnerables con abandono escolar temprano. Han perdido los hábitos saludables para poder crecer. Nosotros les ofrecemos aprender haciendo, es decir, al igual que se hacía en las escuelas taller; mientras me estoy formando, estoy trabajando. La combinación entre lo teórico y lo práctico motiva a seguir aprendiendo", explica Idir.

En el caso de Majadahonda el objetivo es que aprendan todo el proceso dentro de un servicio de teleasistencia. Es decir, que aprendan todo tipo de protocolos, desde el que se lleva a cabo con las víctimas de violencia de género, con personas mayores, hasta llamadas de atención a la ciudadanía. "Por último, también hacemos una evaluación de la evolución, ya que hay personas que evolucionan mucho más rápido que otras. A las que se quedan medianamente atrás, les acompañamos para que no pierdan el ritmo del grupo. Ante cualquier dificultad que pueda surgir durante el desarrollo de las tareas, intervenimos para ponerle solución" concluye Idir.

Desirée tuvo claro que no podía desaprovechar la oportunidad de formarse como agente multicanal de servicios y atención a personas. Como la mayoría del resto de sus compañeros y compañeras, también es su primera experiencia de trabajo aunque cada día se siente más preparada para enfrentarse al mercado laboral. "Cuando entré, era nueva en este mundo y con el tiempo y las tutorías te preparan mucho en lo laboral y también en lo personal. En mi caso, no tenía ni idea de cómo afrontar una entrevista de trabajo o desenvolverse con cualquier tipo de competencias porque directamente no tenía", detalla Desirée. Satisfecha con su evolución personal y por el buen ambiente que se ha generado en el grupo, augura un buen futuro laboral y aunque no puede comparar Cruz Roja con otra organización, ya que es su primera experiencia, sabe que si se queda sería "muy feliz", porque además "podría combinar el trabajo con los estudios". +



## INSENCIÓN LABORAL a través de la adquisición de experiencia

■ TándEM se está llevando a cabo a nivel estatal en 12 provincias en las que se desarrollan 4 tipos de itinerarios de formación y empleo destinados a jóvenes de 16 a 29 años. Los proyectos son:

- **Atención sociosanitaria** para personas dependientes en instituciones sociales a desarrollar en Cáceres y Salamanca.
- **Dinamización de actividades de tiempo libre** educativo infantil y juvenil en Madrid, Sevilla, Málaga, Murcia y Zaragoza.
- **Agente multicanal de servicios en** Madrid, Sevilla, Badajoz, Barcelona y Alicante.
- **Grabación de datos y apoyo administrativo** desarrollado en Zaragoza y Navarra.

# La web que hace tu currículum en tres sencillos pasos

'Mi CV en 3 pasos' es una herramienta digital del Plan de Empleo de Cruz Roja para elaborar un *curriculum vitae* o revisar el existente de una forma muy sencilla.

**La tecnología es una aliada** en la búsqueda de empleo, por ello Cruz Roja pone a disposición de todas aquellas personas que lo necesiten, las últimas herramientas tecnológicas diseñadas para favorecer la mejora de la empleabilidad. Una de ellas es 'Mi CV en 3 Pasos', que tiene como finalidad generar oportunidades, en un mercado laboral cada vez más competitivo, para que quien más difícil lo tiene pueda presentar CV actualizados, atractivos y adaptados a las demandas. Se trata de una herramienta gratuita que integra un soporte para elaborar el CV, con una guía virtual y un asesoramiento individual sobre los pasos y consejos que se deben seguir para su confección. Utilizando un teléfono móvil, una tablet o un ordenador, en menos de 10 minutos la persona usuaria tendrá un currículum tras seguir 3 sencillos pasos. Esta herramienta es fruto de la alianza entre Cruz Roja y la Fundación Mahou San Miguel que desde 2021 colaboran mejorando la empleabilidad de las personas paradas a través de servicios digitalizados de empleo, como el Servicio Multicanal de Orientación para el Empleo por el que cualquier persona puede realizar consultas o dudas en su búsqueda de empleo, o los Tips de Orientación interactivos, una serie de consejos con las claves para la búsqueda de empleo o el emprendimiento. 'Mi CV en 3 Pasos' es una herramienta digital del Plan de Empleo de Cruz Roja para elaborar un currículum vitae o revisar el existente de una forma muy sencilla. +



La cifra

7.200

personas acompañadas con los servicios digitales de Cruz Roja

■ A través de esta herramienta la persona usuaria podrá: crear diferentes versiones de un CV, adaptándolas a su perfil o perfiles profesionales; aprender a elaborar y destacar la información más relevante de su experiencia; estar acompañada por una asistente virtual que, con representaciones gráficas en las diferentes secciones, le explica qué hacer en cada paso y por qué; escoger entre diferentes formatos y múltiples plantillas, con diferentes colores y tipografías; elegir el contenido que desean incorporar en su plantilla; tener una experiencia de acompañamiento y un CV de calidad gracias a la asistencia virtual implementada; registrar los datos de manera sencilla y ágil mediante un breve formulario; acceder a la intermediación y servicios del Plan de Empleo. Ante una oferta de su perfil, se le puede enviar y valorar su candidatura para el proceso de selección si fuera de su interés.

# Encontrar empleo a través de Cruz Roja

Más de 48.800 jóvenes menores de 30 años han pasado durante los últimos cuatro años por las iniciativas de empleo juvenil de Cruz Roja que se enmarcan en el Programa Operativo de Empleo Juvenil (POEJ).



Desde el año 2016, este programa, cofinanciado por el Fondo Social Europeo a través del Ministerio de Trabajo y Economía Social, ha puesto en marcha distintos proyectos de inserción socio-laboral para jóvenes alejados del mercado de trabajo que han sido beneficiarios de Garantía Juvenil. El programa ha supuesto un cambio en la vida de 66.000 personas.

De las personas que hemos atendido en estos últimos cuatro años, el 54% han sido mujeres, y un 44% han conseguido un empleo, lo que se traduce en una inserción laboral de más de 21.600 personas, a las que habría que sumar la cualificación profesional para el empleo de 15.500 personas.

Estos proyectos se dirigen a jóvenes en desempleo o inactivos, prioritariamente con bajos niveles educativos, escasa o nula experiencia laboral, que necesitan mejorar sus competencias personales y profesionales. En Cruz Roja trabajamos con propuestas para que cada generación tenga la oportunidad de escribir su propia historia, e idear un futuro profesional que mejore su presente. Para ello, reforzamos las capacidades y experiencias de personas jóvenes en entornos productivos de trabajo, asegurando un desarrollo personal y profesional, y un acompañamiento individualizado en el que cuenten con herramientas para iniciar su camino al empleo, utilizando para ello metodologías ágiles de aprendizaje, gamificación en las actividades de orientación o herramientas como la realidad virtual que fomentan las experiencias inmersivas y les permiten recrear su futuro laboral, además de hacerlo más atractivo e interesante. +



## Ideando futuro por el empleo juvenil

■ ¿Qué impedimentos encuentran para trabajar? ¿Cómo imaginan su futuro profesional? ¿Qué empleos les moti-van? Son algunas de las cuestiones que miles de jóvenes de nuestro país se plantean cada día. Para poner el foco en los y las protagonistas de estas cuestiones, el área de empleo celebró en Madrid el En-cuentro 'Ideando Futuro por el empleo juvenil'. Durante dos días 81 jóvenes participantes, voluntarias y voluntarios de las iniciativas GO de empleo Juvenil de Cruz Roja, Cruz Roja Juventud y proyecto 'Acompaña', hicieron suya la sede de Cruz Roja para analizar lo que les preocupa de su futuro laboral, lo que necesitan para lograr sus sueños y cómo puede ayudarles la Organización con iniciativas que impacten en su vida.



En España hay alrededor de 30.000 personas que viven en la calle, una situación de extrema gravedad especialmente durante los meses de más frío o más calor. El voluntariado de Cruz Roja desafía la climatología para brindar ayuda y cobijo a las personas que lo requieren.

Fotografía: Pilar Cortes

# PREPARAR A LA POBLACIÓN ANTE UNA EMERGENCIA

En Cruz Roja trabajamos, no solo para dar respuesta ante cualquier emergencia, sino también para preparar y prevenir a la población frente a los riesgos de los desastres.

**F**l pasado verano, en menos de quince días, España pasó de padecer una de las peores olas de calor (la cuarta desde que arrancó la estación) a sufrir inundaciones como consecuencia de las lluvias torrenciales causadas por la DANA a principios de septiembre, que dejaron cinco personas fallecidas, tres desaparecidas y localidades enteras arrasadas. Son dos tipos de emergencia aparentemente diferentes, pero con muchas cosas en común. La más importante: cuanto más y mejor preparada esté la población, menos riesgo correrá y más protegida estará.

Pero, ¿cómo se prepara a la comunidad ante una emergencia? “En la Unidad de Emergencias de Cruz Roja tenemos una amplia experiencia en el ámbito de la respuesta a emergencias: ocurre algo y respondemos de manera inmediata. Luego, con el apoyo

La formación en primeros auxilios es una de las claves para que la población esté preparada ante cualquier emergencia.

de otras áreas, Cruz Roja continúa el trabajo contribuyendo a la recuperación de las personas que han sido afectadas. Ahora, necesitamos integrar de manera más armonizada en todo el territorio la actuación en las etapas previas: en la preparación y prevención ante desastres de la población”, explican desde la Dirección del área de Socorros de Cruz Roja.

Desde Cruz Roja estamos trabajando para que la preparación y prevención de la población sea la misma desde cualquier pueblo o ciudad ante cualquier desastre, tal y como ocurre en la respuesta frente a las emergencias. Aprovechando la experiencia del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja en este sentido y, después de definir aquellas áreas de trabajo que consideramos más prioritarias, la Organización ha establecido seis puntos que se ponen en marcha de manera simultánea para poder trabajar.

### Actuaciones para estar preparados

Estos puntos orientarán el desarrollo de actuaciones concretas que se adapten a las particularidades de cada territorio, focalizando en aquellos riesgos que resulten de mayor importancia en cada zona. Las actividades a realizar son de carácter diverso, por ejemplo, ayudar a las familias a elaborar un plan de respuesta, fomentar simulacros y entrenamientos, realizar formación relativa a la preparación ante desastres en el ámbito educativo, formar a la ciudadanía en primeros auxilios o contribuir a apoyar los sistemas de alerta temprana existentes. Iniciativas que persiguen llegar a toda la población pero, sobre todo, a las personas más vulnerables y que tratan de minimizar las consecuencias que los desastres asociados a peligros naturales o provocados por el ser humano ocasionan en la población, la economía y el medio ambiente. +



### LOS 6 PUNTOS de la preparación y la prevención

1. **Incrementar** el nivel de conciencia y conocimiento sobre los riesgos a los que estamos expuestos.
2. **Enseñar a las personas** cómo deben responder frente a la emergencia.
3. **Promover una recuperación** más rápida después de una emergencia buscando que, si vuelve a producirse, la ciudadanía esté más fuerte y preparada.
4. **Crear alianzas** con la Administración pública y otras entidades claves para fortalecer colectivamente la prevención y preparación ante emergencias. Frente a los desastres, necesitamos sumar todos los apoyos.
5. **Influir en la agenda política** para contribuir a que se cubran las necesidades en materia de preparación y prevención.
6. **Ampliar recursos y competencias** del voluntariado para trabajar en la prevención y preparación, y reforzar nuestras propias capacidades y competencias para ser de máxima utilidad a la población en su preparación frente a desastres.

## EMERGENCIAS

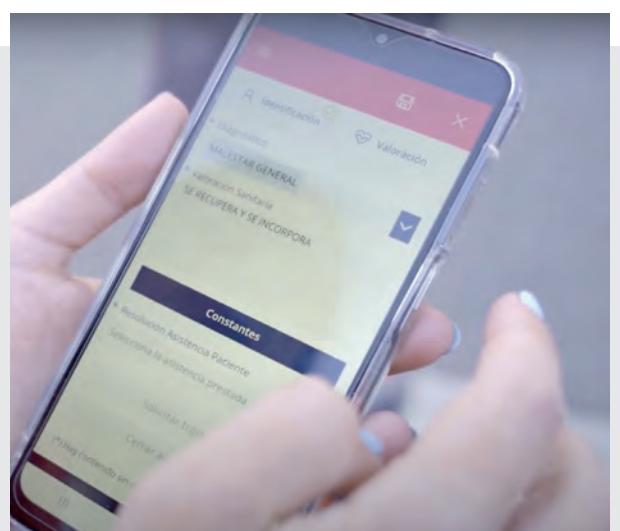


## Movilización ante incendios

**La temporada de incendios** comenzó muy pronto este año. A finales de marzo, tuvimos que activar nuestros Equipos de Respuesta Inmediata ante Emergencias ante la petición del Gobierno valenciano en el incendio declarado en Villanueva de Viver (Castellón) que calcinó 4.700 hectáreas y obligó a desalojar a 1.500 vecinos y vecinas. Unos días después, los equipos de Emergencias también trabajaron sin descanso en Asturias ante los 121 incendios forestales que se declararon en el principado.

El fuego también castigó intensamente el pasado mes de agosto a Canarias. La Palma, Gran Canaria y Tenerife

fueron las islas que se vieron más afectadas por las llamas. Allí habilitamos albergues que acogieron a más de 100 personas y se entregaron más de 2.400 raciones de alimentos a las personas encargadas de luchar contra las llamas. También se realizaron 246 llamadas a usuarios y usuarias de teleasistencia. En Cruz Roja no nos olvidamos de los otros miembros de la familia en las catástrofes. Por eso, durante los incendios de Canarias más de 40 animales fueron acogidos en un albergue especial fruto del trabajo conjunto entre el Colegio de Veterinarios de Las Palmas, el Gobierno de Canarias y Cruz Roja. +



Esta aplicación nos permitirá ser más eficientes en carreras y maratones.

## Carreras más seguras

Como expertos en innovación con fines humanitarios, en Cruz Roja hemos desarrollado una aplicación que nos ayuda a estar mejor preparados en grandes servicios preventivos como carreras o maratones. Tener una perspectiva global de todas las asistencias que se están realizando para poder distribuir los recursos y así actuar de una forma más eficiente es el objetivo último de esta tecnología que actualmente está en fase de prueba. Desde el País Vasco hasta la Comunidad Valenciana, una vez concluya el piloto todos los territorios podrán utilizar esta aplicación en los servicios preventivos que desarolla Cruz Roja.



## La Palma dos años después

Han pasado dos años desde la erupción del volcán de Cumbre Vieja, en La Palma. Nadie en la isla olvidará el 19 de septiembre de 2021, fecha en la que estalló el volcán de Cumbre Vieja y dejó a su paso la mayor catástrofe natural de la historia reciente de España. El volcán continuó causando estragos durante los siguientes 85 días. Muchas vidas cambiaron y desde Cruz Roja estuvimos cerca de ellas desde el primer minuto. Dos años después, seguimos estando presentes en la isla y cerca de quienes necesitan ayuda, asistencia y acompañamiento.

En todo momento, volcamos nuestros medios y experiencia implicando a todas las áreas en las que se divide Cruz Roja (Socorros, Inclusión Social, Empleo, Salud, Educación y Medio Ambiente). A día de hoy, la recuperación de La Palma continúa en marcha y desde la Organización apoyamos y seguimos contribuyendo a su futuro.

## Continúa la ayuda a Ucrania

Desde el 24 de febrero de 2022, fecha en la que se inició el conflicto de Ucrania, Cruz Roja Española no ha dejado de apoyar a las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja afectadas por el conflicto. Muestra de ello es el envío de 7 nuevos vehículos especializados de emergencias el pasado mes de septiembre: cuatro clínicas móviles, dos centros móviles de operaciones y un furgón mixto, que mejorarán la capacidad de respuesta ante emergencias de la Cruz Roja Ucraniana y repondrá la de países vecinos como Hungría y Polonia. Además, otros dos centros móviles de operaciones se enviaron a Ucrania en el mes de octubre.

Hasta la fecha, la Cruz Roja Ucraniana ha apoyado a 13 millones de personas con la distribución de ayuda humanitaria, incluyendo alimentos, agua, ropa, mantas, tiendas de campaña, artículos de higiene y otros bienes de primera necesidad. Ahora, está desarrollando programas de recuperación temprana, entre los que se incluye la inserción sociolaboral de personas desplazadas y grupos vulnerables, y en los que Cruz Roja Española juega un papel importante. +



## Lluvias torrenciales en Madrid y Toledo

Durante la DANA que asoló una parte del país el pasado mes de septiembre, en Cruz Roja activamos nuestros Equipos de Emergencia para actuar en todo aquello que fuera necesario. En la Comunidad de Madrid el fenómeno meteorológico dejó lluvias torrenciales que causaron

inundaciones que afectaron a carreteras, transportes y a varios municipios de la zona. Los equipos de Socorros y Emergencias de la Organización se desplazaron hasta las localidades afectadas para preparar camas y mantas, así como

alimentos para la población. La DANA también hizo estragos en la provincia de Toledo con inundaciones, crecidas de ríos y embalses y varias personas fallecidas. En casos como este, además de los Equipos de Emergencia, la labor del voluntariado de la Organización es esencial. Un total de 30 voluntarios y voluntarias participaron en la acogida en albergues provisionales de personas que no podían acceder a sus viviendas, además de ofrecer mantas y kits de higiene personal.

# 72 KILOS

La sensibilidad de **Óscar Alonso**, ilustrador bilbaíno tras la marca 72 kilos, es indiscutible.

Sus viñetas, compuestas por entrañables y sencillos personajes sobre fondos cargados de colores, bocadillos y líneas habitualmente curvilíneas, han llegado al corazón de cerca de 2 millones de personas (la poderosa cifra que atesora en sus redes sociales). Mensajes positivos, fáciles de comprender e inspiradores que cuenta Alonso que arrancó a modo de diario personal y que hoy en día componen el grueso de su trabajo como dibujante. Encargado de la imagen del Sorteo de Oro de Cruz Roja de este año, queda claro que, en su caso, es imposible separar obra y autor. Para prueba, esta entrevista.



«Los dibujos son una buena herramienta para contar cosas complejas»

— Te has encargado este año de ilustrar los 10 boletos del Sorteo de Oro de Cruz Roja, ¿cómo te llegó la propuesta? ¿Cómo te has enfrentado a realizar esas 10 ilustraciones distintas?

— Cuando llega la propuesta al mail, no me lo creo. Es un proyecto que forma parte de la cultura popular; un salto bastante grande. Me hace muchísima ilusión, por supuesto. Cruz Roja era una Organización con la que ya había trabajado (y creo que había hecho un buen trabajo) y me encontraba muy cómodo porque las temáticas a abordar eran muy cercanas a las que suelo trabajar. Tanto con la agencia [con la que se gestionó el proyecto] China, que son maravillosos, como con Cruz Roja, el planteamiento de la campaña fue fantástico y todo fue rodado desde el principio.

Algunos de los escenarios donde trabaja Cruz Roja a veces son desconocidos. Que te los manden y te digan: «Cuéntalo con tus dibujos e ideas»... es el trabajo más bonito de todos. Al mismo tiempo, Cruz Roja está en los momentos

# «EL ARTE CONMUEVE, MOVILIZA, TE HACE SENTIR COSAS DESDE LA HONESTIDAD»

más catastróficos, ayudando a que la gente mayor no esté sola... Tratar esos problemas como proyectos independientes y plasmarlos en dibujos es (insisto) la parte más bonita del proceso. De hecho, empecé un cuaderno nuevo a modo de diario que está lleno, no solo de bocetos que compartiría con la agencia y con Cruz Roja, sino de dudas, reuniones, retos... y que fue tomando forma y dio lugar a los 10 boletos.

—**¿Ha habido algunos temas más fáciles y otros más complejos de abordar?**

—Sí, es posible. El tema de las catástrofes, por ejemplo, me resultaba más sencillo, pero hablar sobre igualdad o violencia de género (temas desgraciadamente más de actualidad), me ha costado un poco más. Hicimos unas dos o tres rondas de revisiones que seguían siempre el mismo fin: cuestionarnos si podíamos hacer algo mejor. Dentro de los límites que nos habíamos marcado y del margen de tiempo del que disponíamos, el objetivo siempre era encontrar una idea mejor.

—**Algo que se aprecia en los boletos, y también en tus viñetas, es un componente positivo: el buen rollo. ¿Por qué tus ilustraciones siempre siguen esta línea? ¿Hay algún día en que te cuesta ponerte de buen humor?**

—La verdad es que yo soy así. Tengo una parte negativa, y a veces lo veo todo negro... quizás por eso, precisamente, en las viñetas que dibujo intento animarme a mí mismo. Fue así desde el principio: un intento de animarme, de incluir cosas positivas que me sirviera leer en momentos complicados, momentos donde no ves el horizonte nítido. Y les ha servido también a los demás. No quiero caer en lo positivo porque sí, ni tampoco en lo negativo; no todo está “mal” o “fatal”, pero creo que incluso en los peores momentos hay una pequeña puerta por la que meterse y empezar a salir de ese lugar oscuro. Lo que hago es una visión animada de lo que me gustaría que pasara. Ahí voy, y creo que así soy. Intento de vez en cuando dar un paso atrás y verlo en perspectiva: “No está tan mal”. Pero no es nada impostado.

**Óscar Alonso**  
diseñó 10 boletos  
que representan  
cada una de las  
áreas de actuación  
de Cruz Roja.

—**¿Dónde busca y/o encuentra 72 kilos la inspiración?**

—El hecho de dibujar una viñeta al día es una imposición propia y buscada para tener todos los sentidos bien abiertos e intentar ver, como decíamos antes, las cosas buenas. Desde una experiencia personal mía o de personas cercanas hasta algo que veo en las noticias (aunque intento no consumir demasiadas porque hay mucha negatividad en ellas) pasando por libros, música, canciones... Me gusta leer las letras e indagar en qué hay detrás: qué hay dentro. También las series, visitar museos, viajar. Me gusta mucho la cultura en general. No entender las cosas y darle yo mi propia interpretación.

Todo eso me ayuda a encontrar inspiración. Lo cuento todo en mis cuadernos, en las notas del teléfono... y con todo ello genero un montón de ideas que son inconexas, sin terminar. Cuando me siento a trabajar les doy forma y configuro las viñetas o los trabajos. Es un aprendizaje tam-

bién. Son muchos años dibujando una viñeta al día. Tengo que estar bien abierto para ver qué sale, para descubrir cosas nuevas.

—**Mucha gente te ha dicho que tus viñetas les han ayudado, ¿puede la ilustración hacer del mundo un lugar mejor?**

—Sí, creo que un dibujo tiene la capacidad de suavizar algunos temas. Te los explica con un código que no te esperas. Los dibujos te pueden contar la verdad más absoluta, pero creo que bajamos las defensas cuando algo nos lo cuentan así. A la cara estamos más a la defensiva, pero ante un dibujo no. Bajamos la guardia. Es un buen medio para contar cosas, y no solamente cosas de niños. Los dibujos no son cosa de niños: son una herramienta con millones de años tras de sí. Una buena herramienta para contar cosas complejas y, sobre todo, para contarlas de forma bonita y especial.



En redes sociales, además, he tenido la suerte (o he sembrado ciertas cosas que me están devolviendo) de recibir muchos comentarios positivos. “Nunca lo había pensado de esa manera” o “me gusta mucho esa forma de verlo”... esa puerta de la que hablaba. Intentar encontrar esa puerta en la oscuridad es posible. A veces me cuentan historias feas y oscuras, y de alguna manera he podido ayudarles a salir de ahí. Eso es impagable y siempre estaré agradecido por este proyecto que nunca imaginé. Que dibujar en un cuaderno pueda ayudar a alguien en algún momento complicado.

—**Tu propia historia con el mundo de la ilustración también nos habla de la superación: fue tu objetivo de perder peso y adquirir unos hábitos más saludables lo que te llevó a fundar '72 kilos'. ¿Qué recuerdas de ese momento, hace ya 15 años, y qué ha cambiado y qué no?**

—La esencia es la misma: un cuaderno en blanco, un lápiz (digital, físico; o una pluma, un boli) y yo. Antes trabajaba mil millones de horas para una corporación muy grande, y ahora trabajo en mi casa o desde cualquier parte del planeta teniendo ideas. Eso no ha cambiado. Todo lo demás es hacia dónde mirar.

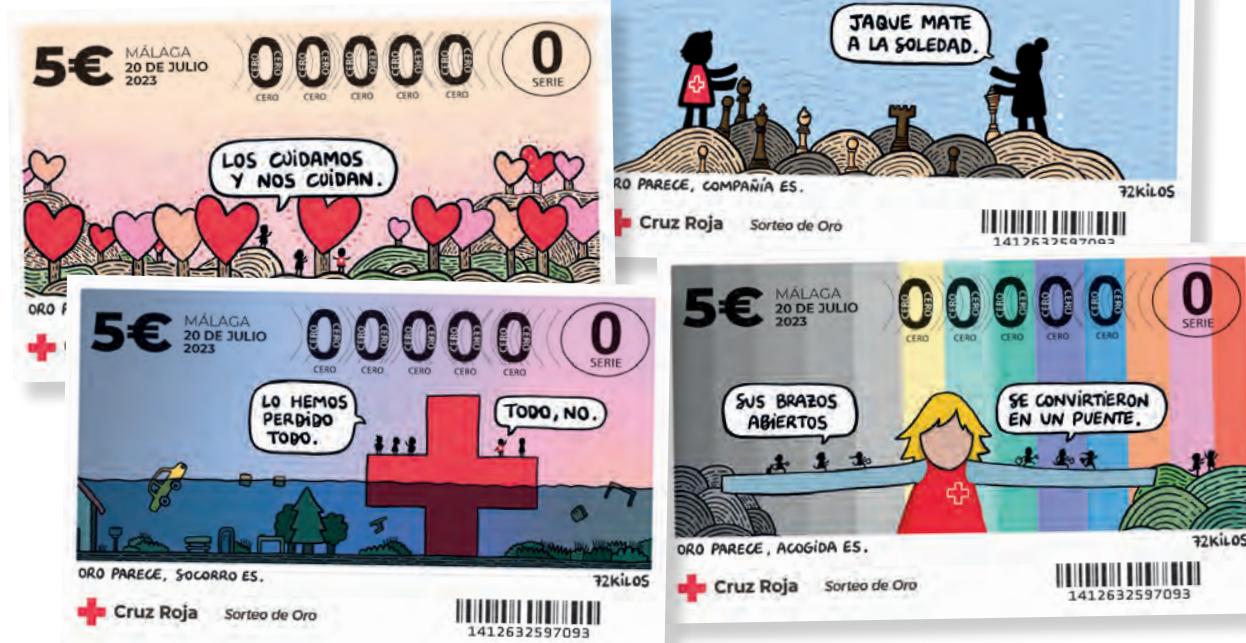
Arranqué ahondando en mis hábitos saludables en lo físico. Luego empecé a dibujar sobre correr, sobre las relaciones a distancia con mi novia, sobre mis amigos... Y luego sobre lo que ocurre, los accidentes de la vida. Lo que me pasa o no me pasa. Yo quería que el proyecto pudiera (y pretendo que sea así hasta que me muera) contar cosas interesantes e inspiradoras que motivaran a la gente a hacer cosas buenas, a ayudarnos. Al final son temas recurrentes que no van a cambiar. Y si vienen nuevos temas, se incorporan de forma natural. Creo que es básicamente lo que define a este proyecto.

Yo era redactor en una agencia de publicidad. Me encantaba la capacidad de que una empresa o una persona pensando ideas pudieran ayudar a contar cosas: películas, series, titulares de periódico... eso lo aprendí como técnica, y ahora la utilizo para mi propio proyecto, que se basa en contar lo que me pasa a mí. Eso va a continuar, aunque sea a veces en forma de animación, que es algo que me gustaría (que mis dibujos fueran animados para llegar a otra gente, experimentar otros formatos...) pero la esencia es la misma. Un cuaderno (o cuadernos) en blanco y mucho mimo.

—**Atesoras en redes sociales más de 2 millones de seguidores, ¿cómo se lidiá con eso?**

—Es un poco delicado porque (obviamente) no sé lo que son 2 millones de personas. Es la capacidad que tienen algunas ciudades. Yo no tengo capacidad para imaginarme a esa cifra de personas viendo lo que hago. No me entra en la cabeza, no estoy preparado.

Hace unos años, cuando creció todo de forma exponen-



cial, me tuve que separar un poco (y mi hermano me ayudó en ello). Me encontraba a mí mismo visitando continuamente el teléfono, comprobando cómo me habían subido los seguidores. Y entendí rápidamente que ese no era el objetivo de dibujar. Lo que a mí me interesaba era abrir mi cuaderno y ver cómo resolver la viñeta de ese día. Lo solucioné y vivo en calma con eso, pero sí es cierto que hay una responsabilidad.

Creo, con todo, que no he transformado mi forma de trabajar. Las temáticas siguen siendo las mismas, y ahora simplemente hago un análisis previo antes de publicar. Me planteo si a mí, como lector o consumidor, me gustaría ver más ciertas cosas por la noche o por el día... temas así. Como si yo fuera mi único seguidor. Y que me guste a mí lo que publico. No quiero estar a merced de 2 millones de personas porque seguro que alguien se puede cruzar, puede no gustarle... No funciona así. Yo trabajo desde este prisma, entendiendo que hay gente que ve mis dibujos y les puede servir, y cuando recibo los comentarios me doy cuenta de la ola que generan esos trazos que salen de mi mano, pero sin ser esclavo de esa gente, porque el contenido que yo promuevo

Cada boleto adquirido para el Sorteo de Oro equivale a un kit de productos básicos para una persona.

quiero hacerlo bien, sin engañar, siendo honesto y transparente.

Por ejemplo, nunca cuento algo con lo que no estoy de acuerdo. Hablando de Cruz Roja, yo trabajo con gente y organizaciones en las que creo, como persona, no como ente que tiene 2 millones de seguidores que van a creer todo lo que publica. Trabajo desde ahí.

—En un mundo donde la inteligencia artificial cada vez es más frecuente, ¿en qué punto queda el sector de la ilustración y la creatividad?

—Es un buen diálogo el que se ha abierto ahora. Creo que hay que tratarlo como una herramienta. Está ahí y hay que aprenderla, no ir en contra de ella. Ver de qué forma nos puede ayudar a crear cosas mejores, sacar de nuestras cabezas cosas que no sabíamos que teníamos. Y considero que nos pueden ayudar muchísimo. Reconozco que no las he utilizado mucho, pero sí he usado Chat GPT para generar textos, no para mis viñetas, pero sí como una forma de recreo.

Hay que saber que está, que existe en el planeta, y no demonizarlo. Es como si sacaran un color nuevo que no se hubiera inventado antes: pues utilicémoslo, porque quizás combina bien con lo que hacíamos antes. Ese es mi análisis, que todavía estoy formando. Alguien puede hacer una obra exactamente igual a la mía con un clic en media tarde (en lugar del día entero que yo invierto), pero si eso carece de humanidad... El arte commueve, moviliza, te hace sentir cosas desde la honestidad de la que hablaba antes. Lo otro son impostores, gente que viene disfrazada a una fiesta de la temática errónea. Hay que estar vigilante, apreciarlo, valorarlo, y si lo puedes usar, adelante. Veremos hacia dónde va todo, pero en principio me parece algo interesante y muy útil. +



FOTO: MIGUEL CINTEROS

## FAMILIAS DE ACOGIDA, PURA HUMANIDAD

Las familias acogedoras se convierten en las principales protagonistas de uno de nuestros últimos informes.



**Informe**  
La publicación conecta tres décadas de prácticas técnicas y legislativas que aportan sentido a la labor de profesionales, instituciones y familias acogedoras. Contribuye, además, a compartir conocimiento con la comunidad para comprender y acompañar a las parentalidades en toda su diversidad.

a imprescindible función como padres y madres que ejercen las familias acogedoras es el eje central del informe *Una mirada a las parentalidades en el marco de la intervención de Cruz Roja*, uno de nuestros últimos trabajos de investigación centrado en la parentalidad social aplicada al acogimiento con familias ajenas. El estudio realizado por la Dra. Adriana Díaz Argüello, que aporta un marco de referencia teórico-metodológico transferible a otros ámbitos de la intervención psicosocial de las familias en contextos de vulnerabilidad social, ha contado con

el testimonio de más de 250 familias. Además, se han tenido en cuenta las diferentes realidades existentes por comunidades autónomas.

Hemos concentrado y ordenado consideraciones teóricas y análisis de evidencias sobre la parentalidad como dimensión humana con el objetivo de ayudar a los equipos profesionales a evaluar las fases de los programas de acogimiento en función de los distintos contextos de partida. Este informe también busca mejorar la comprensión de los procesos parentales propios de la experiencia de acoger a un niño o una niña, tanto en el caso de acogidas temporales como permanentes, y a nivel individual, familiar y social. +



Lee el informe completo



# CONECTAR CON LA NATURALEZA POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA

El impacto tan positivo que tiene en la salud física y mental disfrutar de la naturaleza hace que en países como Canadá o Estados Unidos, cada vez más médicos se planteen la posibilidad de prescribir esta actividad a sus pacientes, ya sea en forma de paseos o visitas a espacios naturales, terapias forestales o voluntariado medioambiental, como el que desarrollamos desde Cruz Roja.

**D**e todas las recomendaciones que la medicina lleva tratando de inculcar a la población, pocas tienen una relación tan favorable como la que conecta pasar tiempo en la naturaleza con una mejor salud física y mental. Así lo avala la evidencia científica que atribuye a esta práctica un mayor bienestar físico, pero también mental. Cada vez más estudios demuestran que visitar espacios verdes disminuye el cortisol (la hormona que se libera como respuesta al estrés), o que tiene un impacto positivo en aspectos como la memoria, la creatividad y hasta es capaz de aumentar la satisfacción laboral. Resulta lógico, por tanto, que salir de la consulta del médico con una receta que impone un número de horas en la naturaleza esté cada vez más cerca de ser una realidad en muchos países.

Esta idea parte de una iniciativa, desarrollada por la organización sin ánimo de lucro canadiense BC Parks Foundation e inspirada en un proyecto puesto en marcha en Estados Unidos que trabaja para concienciar a la comunidad médica del país sobre la necesidad de prescribir tiempo a la semana en un entorno verde. Su recomendación está basada en un estudio de la Universidad de Exeter publicado en *Scientific Reports* que concluye que las personas que pasan al menos 120 minutos semanales en la naturaleza (los cuales pueden distribuirse en jornadas de 20 minutos) son más propensas a tener un mejor estado de salud y bienestar mental.

La elección del tipo de actividad, eso sí, es decisión del paciente y debe estar adaptada a sus preferencias, puesto que el único requisito para considerar que se ha cumplido con lo recetado por el médico es que se produzca un contacto de calidad con la naturaleza.

## Voluntariado en plena naturaleza

Existen muchas formas de disfrutar de esta conexión beneficiosa, pero quienes buscan que este tiempo en la naturaleza tenga un propósito mayor suelen considerar el voluntariado medioambiental como opción. Una de las actividades de colaboración ciudadana es el proyecto 'LIBERA' puesto en marcha por SEO/BirdLife junto a Ecembes y al que nos sumamos desde Cruz Roja, que promueve la retirada de basura de ríos, embalses, costas, playas y todo tipo de entornos naturales. El objetivo, además de participar en su necesaria labor de conservación y concienciar a las personas participantes sobre la importancia de la gestión de residuos, es identificar puntos negros de acumulación de deshechos en el medio ambiente para



**El voluntariado medioambiental de Cruz Roja cuidando y disfrutando de la naturaleza.**

proteger a sus habitantes de los riesgos que conlleva como incendios o inundaciones. En los cuatro primeros meses de 2023 se recogieron 73.034'83 kilos de basuraleza en 60 puntos en los que se desarrolló la campaña gracias a más de 1.445 personas participantes. Esta cifra multiplica por 5 el total de basuraleza recogida en toda la campaña 2022.

Otra de las actividades son las reforestaciones enclavadas bajo la estrategia 'CO(mpensa)2' de Cruz Roja. Mediante esta estrategia, pretendemos compensar las emisiones de dióxido de carbono y los gases de efecto invernadero que generamos por nuestra propia actividad.

Además, si hay un rasgo que nos distingue como Organización es nuestro compromiso con la accesibilidad de personas en situación de vulnerabilidad social o con dificultades para desplazarse hasta los parques naturales españoles. Para conseguirlo, además de facilitar su traslado, las personas voluntarias colaboran llevando a cabo rutas interpretativas adaptadas o en el desarrollo de actividades de educación ambiental. Todo ello con la intención de potenciar un estilo de vida saludable gracias a esa conexión con la naturaleza tan beneficiosa. +



## La inteligencia artificial que cuida de los bosques

En Cruz Roja seguimos trabajando con la Fundación Accenture para acelerar nuestra estrategia de compensación de emisiones y conseguir la neutralidad climática como Organización en 2030. Un proyecto piloto basado en la inteligencia artificial lo demuestra.

**La tecnología es una aliada** clave en la restauración de ecosistemas naturales. Cruz Roja se ha marcado un objetivo para el 2030: conseguir la neutralidad climática. Para ello compensamos las emisiones de CO<sub>2</sub> que no podemos reducir mediante reforestaciones que realizamos en diferentes territorios. Para ayudarnos a cumplir este objetivo, la empresa tecnológica Accenture junto a Cruz Roja ha desarrollado una plataforma digital que agiliza los proyectos de reforestación y realiza una gestión inteligente de los ecosistemas restaurados durante todo el ciclo de vida.

La plataforma, que ya se ha puesto en marcha, a modo de piloto, en Valverde del Camino (Huelva), monitorizará la absorción de 430 toneladas de CO<sub>2</sub> durante los próximos 30 años.

Para obtener la información de los terrenos se han utilizado drones e imágenes de satélite. Una vez capturados los datos, se procesa la información para realizar el inventario de cada terreno y automatizar el cálculo de beneficios generados

en tres niveles: árbol, terreno y proyecto. Además, a través de la inteligencia artificial la plataforma es capaz de calcular los beneficios generados por el ecosistema restaurado, como las absorciones de CO<sub>2</sub>, e incluso predecir y diseñar de forma inteligente nuevos proyectos que aún no se han ejecutado

“Las acciones a través de la restauración ambiental, aplicando la tecnología para medir el impacto económico, social y ambiental de nuestras actividades son una manera de mejorar la calidad de nuestra actividad”, señala Pablo Navajo, director de Medio Ambiente de Cruz Roja. El proyecto ha recibido una donación de 250.000 dólares por parte de Accenture a nivel global y 120.000 dólares adicionales en consultoría gratuita que se han aportado desde Fundación Accenture en España. “Con esta tecnología podremos, además, asegurar la trazabilidad de nuestras actuaciones y facilitar la participación de otras entidades, empresas y población en general en las actividades necesarias”, defiende Pablo Navajo. “Las empresas somos más conscientes de que hay que remar a favor de la agenda 2030 en el mundo, y que tenemos que poner nuestras capacidades al servicio de eso”, añade Ana Millán, directora de la Fundación Accenture y Negocio Responsable en Accenture. +

### El dato

**430**

Toneladas de CO<sub>2</sub> se prevé absorber con las reforestaciones en los próximos 30 años

## La pobreza energética se dispara

Las familias españolas que no pueden mantener una temperatura adecuada en su vivienda siguen aumentando. La pobreza energética es una de las caras menos visibles de la vulnerabilidad. Sus consecuencias afectan al bienestar y a la salud.

**La situación energética en España y en el resto de Europa se empezó a complicar** a mediados de 2021 con la subida del precio del gas y empeoró hace año y medio con el inicio de la guerra en Ucrania. Este incremento progresivo puede llegar a convertir el gas o la electricidad en inaccesibles para los hogares más vulnerables, los principales afectados por esta situación. Según el último Informe de Indicadores de Pobreza Energética en España 2021, elaborado por la Cátedra de Energía y Pobreza de Comillas, la pobreza energética ya afecta a 4,5 millones de personas (9,5% de la población) que no pudieron pagar sus facturas energéticas.

### La cifra

**4,5M**

Millones de personas en España sufren pobreza energética

La pobreza energética es una de las muchas caras que adopta la pobreza en nuestro país. Un problema que impacta especialmente en las personas más vulnerables con las que trabajamos en Cruz Roja. En la Organización llevamos años trabajando para dar respuesta a estas situaciones, pero el actual contexto presenta retos para muchas familias. Por eso, las acciones que se enmarcan bajo el proyecto de ‘Pobreza Energética’ de Cruz Roja son especialmente necesarias en este momento.

Para dar respuesta ante esta y otras situaciones, Cruz Roja lanzó hace meses ‘Cruz Roja Reacciona’, un plan de ayudas directas, inmediato, cercano y también transversal. Una ayuda real y cercana, desde la inmediatez al largo plazo, para atender a las necesidades surgidas en este momento de crisis. Un plan que se materializa a través de ayudas económicas para alojamientos y viviendas; el



FOTO: MIGUEL CINTEROS

pago en el servicio de electricidad, agua, gas; la entrega de bienes o mobiliarios de vivienda; los kits de ahorro en agua y electricidad; o entrega de electrodomésticos de bajo consumo, entre otras cosas. Además de las ayudas económicas, que son una parte indispensable, la información, el acompañamiento y la asistencia son cruciales. Por ejemplo, la información sobre estrategias para el consumo energético o el acompañamiento y asistencia social a la hora de enfrentarse a trámites y gestiones sobre recursos sociales. +



## Sudán, la violencia agrava la crisis humanitaria

Desde que estalló el conflicto en Sudán, en abril de 2023, más de 3,8 millones de personas han sido desplazadas dentro y fuera del país.

**El pasado 15 de abril de 2023**, Jartum se despertó con el sonido de disparos y explosiones. Por primera vez la capital de Sudán, hogar de 6 millones de personas, estaba en el epicentro de un combate entre dos ejércitos, las Fuerzas Armadas de Sudán y las Fuerzas de Apoyo Rápido.

Tras meses de conflicto, se estima que 24,7 millones de personas, la mitad de la población de Sudán, requieren asistencia humanitaria y protección urgente. Los centros sanitarios carecen de personal y equipamiento. Las mujeres que están a punto de dar a luz no pueden acceder a la atención prenatal y la falta de acceso al agua potable también está llevando a la población a buscar agua en el Nilo, lo que puede provocar un repunte de enfermedades, así como repercutir en el estado nutricional de los niños y las niñas, las mujeres embarazadas y los y las lactantes

Esta es una crisis que afecta a personas que ya eran vulnerables antes de la escalada de violencia. La Cruz Roja y la Media Luna Roja están dando prioridad a las necesidades inmediatas de menores, mujeres y personas con discapacidad que se ven afectadas de manera desproporcionada.

Al inicio del conflicto comenzaron las labores de coordinación y movilización de los apoyos de las distintas Sociedades Nacionales presentes en el país. La Federación Internacional

de la Cruz Roja y la Media Luna Roja aprobó un llamamiento de emergencia durante 19 meses para asistir a 900.000 personas. La Agencia Española de Cooperación Internacional al Desarrollo (AECID) ha contribuido con un millón de euros a dicho llamamiento para apoyar la respuesta humanitaria.

Fuera de Sudán, la presencia de las Sociedades Nacionales en los puntos fronterizos es crucial, ya que operan puntos de servicio humanitario para brindar a las personas que huyen del conflicto servicios esenciales como apoyo psicosocial, primeros auxilios, alimentos, así como el restablecimiento de vínculos familiares.

Desde Cruz Roja Española apoyamos la respuesta de la Media Luna Roja Sudanesa desde el inicio de la crisis; en el mes de junio enviamos tres contenedores de ayuda humanitaria y realizamos una aportación urgente del fondo de emergencias para el apoyo de capacidades de respuesta de la Sociedad Nacional. En las próximas semanas iniciaremos un programa en una de las zonas del país con mayor número de personas desplazadas para prestar servicios de salud, agua, saneamiento y promoción de la higiene. También facilitaremos la dotación de artículos para personas albergadas en centros de acogida y la distribución de transferencias de efectivo para la compra de alimentos y artículos de primera necesidad.

El Comité Internacional de la Cruz Roja, en su papel de intermediario neutral, ha estado cooperando con la Sociedad de la Media Luna Roja Sudanesa. Además, ha mantenido un diálogo con las partes para facilitar las evacuaciones de personas heridas y recordarles sus obligaciones en virtud de las normas del derecho internacional humanitario. +

## Delegados y delegadas sobre el terreno

Frenar las crisis alimentarias, paliar la falta de agua potable o dar ayudas de primera necesidad son los objetivos por los que trabajan los 106 delegados y delegadas desplegados en 2023.

**En todos los rincones del mundo** encontrarás a alguien de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja haciendo cosas increíbles, ya sea prestando primeros auxilios o servicios médicos de urgencia a las víctimas de un desastre; ofreciendo un oído amigo y atento a las personas que luchan con su salud mental; ayudando a las personas que se desplazan a acceder a servicios humanitarios vitales a lo largo de sus viajes para que no estén solas; reuniendo a las familias que han perdido a sus seres queridos a causa de un conflicto o una crisis; estableciendo sistemas de alerta temprana para que las comunidades sepan cuándo se aproximan peligros y cómo mantenerse a salvo; trabajando por el desarrollo comunitario y la creación de empleo en una zona sin recursos; o preparando comidas calientes y creando refugios para personas en situación de vulnerabilidad. Todos ellos y ellas se dedican a servir, apoyar y cuidar a las personas vulnerables, en todo el mundo.

Desde España, son 106 los delegados y delegadas de Cruz Roja que se han desplegado en 2023. Honduras, Colombia, Mali, Níger, Líbano, Palestina... y así, 30 países y hasta cerca de 150 misiones anuales son las que desarrollan en África, América, Asia, Europa y Oriente Medio. Hasta el mes de septiembre, han sido más de 278 las intervenciones en marcha.

Africa sigue siendo la región en la que más población necesita ayuda, y hasta la que más personas se desplazan (64) seguida de América (24), Asia (17) y Europa (11). Gracias a todos ellos y ellas se está llegando en 2023 a más de 8.150.000 personas, de las que casi 6 millones se encuentran en el continente africano. +



### Las cifras

**106**

delegados y delegadas desplegados en 2023

**150**

misiones al año

**278**

Intervenciones en marcha



### Terremotos en Turquía, Siria y Marruecos

El 6 de febrero la tierra tembló en Turquía y en Siria. El pasado 8 de septiembre un terremoto de 6,8 en la escala Richter sacudió Marruecos. En ambos casos, miles de personas perdieron la vida y zonas enteras quedaron arrasadas. En los tres países, la Cruz Roja y la Media Luna Roja se volcó desde el primer momento para ayudar a las personas afectadas. Frente a ambos desastres, Cruz Roja Española abrió una campaña de captación de fondos. Además, en el caso de Turquía y Siria, Cruz Roja Española también envió más de 105 toneladas de ayuda humanitaria.

# EL HAMBRE, LA MADRE DE TODAS LAS CRISIS



Por JOSÉ NARANJO NOBLE

Periodista freelance, desde el año 2011 reside en Senegal y es colaborador habitual del periódico *El País* desde África occidental. Además, colabora con otros medios como la revista *Mundo Negro*, de la que es columnista, y la Radio Televisión Canaria. De 2011 a 2023 ha realizado un seguimiento sobre el terreno de la guerra de Malí; las epidemias de ébola en Guinea, Sierra Leona, Liberia y la República Democrática del Congo; el conflicto de Boko Haram en Chad, Níger y Nigeria; el terrorismo en el Sahel; las rutas de la emigración africana en países como Senegal, Malí, Níger y Mauritania; la transición política en Gambia; los golpes de Estado en Malí, Guinea-Bisáu y Guinea-Conakri; y la epidemia de covid-19 en África, entre otros temas.

**En muchas ocasiones me preguntan cuál es la peor experiencia que me ha tocado vivir en África.** Pese a haber cubierto guerras, terrorismo, golpes de Estado y epidemias terroríficas como el ébola en 2014, mi respuesta es siempre la misma: ver morir a un niño en Níger a causa de la malnutrición.

El hambre, en combinación letal con otros poderosos criminales como la malaria o las diarreas, es uno de los peores asesinos silenciosos del continente y golpea a los más vulnerables. Pero lo más duro de asumir es que no estamos ante una fatalidad africana, un sino del destino, sino que es una consecuencia directa de las acciones humanas. Usar el hambre como arma de guerra o mostrar indiferencia ante ella cuando son los otros quienes la sufren forma parte de nuestra historia como especie, lo cual no le arrebata ni un gramo de horror.

Casi 150 millones de personas, es decir uno de cada diez africanos, sufre inseguridad alimentaria grave. Da igual hacia dónde mires: Madagascar, Nigeria, Somalia, Kenia, Etiopía, Congo, Congo, Mozambique, Malí, Burkina Faso, Níger... La lista del hambre crece sin parar en los últimos años debido a las perturbaciones comerciales y la subida de precios derivadas de la pandemia de covid-19 y la guerra de Ucrania. Pero incluso allí donde hay estados más o menos capaces y la ayuda humanitaria es capaz de llegar con facilidad, el hambre es una pesadilla recurrente porque sus causas son estructurales y apuntan en la dirección de un modelo económico mundial que condena a la mayoría y cuyas consecuencias se están viendo agravadas por un cambio climá-

tico provocado por el Norte que el Sur sufre con especial intensidad en forma de sequías o lluvias irregulares.

Pero si a todo ello sumamos además la guerra, la situación alcanza tintes realmente dramáticos. El Sahel occidental es hoy uno de los mejores ejemplos. Allí, la violencia desatada desde hace más de una década por una insurgencia terrorista que, paradójicamente, se alimenta del hambre, el abandono y la sed de justicia de una parte de la población, ha provocado una crisis sin parangón. Más de 30.000 muertos y unos cuatro millones de personas huéspedes de sus hogares nos contemplan. En mi último desplazamiento a Burkina Faso, este año, hablé con familias cargadas de niños que se habían instalado en un chiquero donde se criaban cerdos a las afueras de Uagadugú. La normalidad con la que se aceptaba este hecho es el mejor termómetro de la profundidad del problema.

Mientras tanto, los sucesivos llamamientos de las agencias internacionales y las ONG para tratar de paliar en alguna medida esta situación, lo que viene a significar salvar al menos algunas miles de vidas, siguen cayendo en saco roto. Con África atornillada a la urgencia que supone que cada año se dispare la malnutrición infantil y decenas de miles de niños mueran de hambre o, en el mejor de los casos, queden lastrados para el resto de sus vidas, los escasos fondos internacionales que dejan otras emergencias más chicas y mediáticas se escurren siempre por este aliviadero y dejan poco margen para intentar revertir las causas profundas del problema. Eternamente atrapados por la emergencia. Así me lo definió en una entrevista un actor humanitario en una

de esas frases que no se olvidan. En el Cuerno de África o en Congo la realidad tampoco invita al optimismo. La guerra de Tigré, en el norte de Etiopía, es uno de los ejemplos más recientes de cómo usar el hambre para contribuir a la derrota de tu adversario. En las afueras de Goma, en el noreste de la República Democrática del Congo, casi un millón de personas se alojan en las precarias casas de sus habitantes o se hacinan en cabañas improvisadas desde la resurgencia del conflicto con el grupo rebelde M23 en marzo del año pasado. Enfermedades como el cólera, que se abate por varios países africanos, y el sarampión están al acecho, todas ellas de la mano de la falta de saneamiento, agua potable y comida. El hambre, de nuevo, la madre de todas las crisis.

Estuve en Bagasola, una ciudad que se asoma a las menores aguas del lago Chad, el año pasado. Allí me contaban que fruto de las restricciones de cereales por la guerra de Ucrania (y por la especulación de productores en otros lugares del mundo), se había disparado el precio del Plumpy Nut, el suplemento alimentario que reciben los niños malnutridos. Consecuencia: ese año no habría para todos aquellos que lo necesitan. El acuerdo para la salida de grano desde el mar Negro parecía una buena solución. Hasta que un día coges el periódico y lees que la mayor parte de ese cereal ha ido a parar a los países en desarrollo, que acaparan comida por lo que pudiera pasar. Y te acuerdas de aquel niño que un día viste morir en Níger por la malnutrición. El hambre no está marcado en las estrellas ni lo anuncian fatídicos cometas, no es sino es el rostro más amargo de nuestra propia mezquindad. +





# ÍÑIGO PIRFANO

«La música puede cambiar el mundo porque puede cambiar a cada hombre y cada mujer»

Íñigo Pifano (Bilbao, 1973), director de Orquesta Sinfónica, pertenece a una generación emergente de directores que combina la energía desbordante de la juventud, con la madurez propia de una experiencia profesional ya consolidada. Estudió dirección de orquesta, coro y ópera en Austria y Alemania y se formó con maestros de la talla de Karl Kamper, Karl-Heinz Bloemeke, Sir Colin Davis o Kurt Masur. Fundador de la Orquesta Académica de Madrid, fue su director musical durante 15 años. Por su labor al frente de dicha formación, fue galardonado en el año 2012 con el Premio Liderazgo Joven por la Fundación Rafael del Pino. Su proyecto 'A Kiss for all the World' busca llevar la música a algunos de los rincones más desfavorecidos del planeta.

— Mientras estudiabas Filosofía, y ya con un amplio bagaje en solfeo, armonía y piano, escuchaste la llamada de la música. ¿Encontraste en las partituras más respuestas que en los razonamientos?

— Decía Beethoven: “Toma la música en serio porque es una revelación más alta que la filosofía”. Me siento afortunado de haber podido formarme como filósofo y como músico. A mi modo de ver, ambas disciplinas se retroalimentan. La filosofía me ayuda a reflexionar sobre mi propio quehacer artístico, a plantearme preguntas, a mirar el mundo con una sana curiosidad. La música, por su parte, ofrece luz sobre las cuestiones que más nos importan y afectan como humanos. La música da respuesta a los grandes interrogantes que nos acompañan desde la cuna hasta la tumba: los que tienen que ver con el amor, la muerte y la trascendencia. Pienso que por esto Beethoven se refería a la música en términos de “revelación”.

— La música y la filosofía, ambas se basan en la interpretación de textos. Ahora bien, ¿cómo se extrae ese mensaje y se adapta a la sociedad del siglo XXI?

— Efectivamente, tanto la música como la filosofía consisten, por decir así, en un ejercicio de hermenéutica. Pienso que este es el aspecto que más me interesa de la praxis orquestal. Como director de orquesta, tengo que ser capaz de penetrar en el sentido profundo de la obra que he de interpretar cada vez. Por decir así, mi trabajo consiste en realizar el trayecto inverso al que hizo el compositor. Desde las notas “muertas” que conforman la partitura (y que el intérprete ha de hacer revivir en ese acto de recreación en el que consiste la interpretación musical), he de introducirme en el mundo interior del compositor. Hacer mío su estado emocional, sus motivaciones, miedos, frustraciones, etc. para poder transmitir su música de manera sincera, profunda y honesta. Creo que hay pocas cosas tan hermosas (y costosas) como ésta.

— En un mundo cada vez más egoísta y en donde a veces nos cuesta tanto pausar nuestra vida para ejercer un acto de empatía. ¿Puede la música despertar nuestro lado más humano? ¿Nos puede hacer mejores?

— Sin duda alguna. La música tiene la capacidad de extraer lo mejor de cada persona. Por eso la música puede cambiar el mundo; porque puede cambiar a cada hombre y cada mujer. Como dice George Steiner, la obra de arte es de una indiscreción total: pregunta por nuestro “yo” más íntimo y nos convoca a un encuentro. El contacto con la belleza de la música siempre es interpellante. Si hemos estado atentos al poder que encierra su mensaje, no podremos permanecer indiferentes. Habrá que actuar. Por eso la música nos puede hacer mejores personas. Viene a ser como un espejo en el que podemos ver proyectada la imagen más perfecta de nosotros mismos para que podamos cambiar, mejorar. Está en nuestra mano hacerlo o no. Al final es la libertad la que tiene la última palabra.

— El silencio es una condición imprescindible del sonido en la música y sin uno no existiría la otra. Sin embargo, vivimos en una sociedad que va tan rápido que incluso tenemos pavor al silencio. ¿Por qué nos asusta escuchar nuestra voz interior?

— Esta pregunta está relacionada con lo que acabo de mencionar. Nuestra voz interior puede resultar molesta porque siempre nos exige y nos interpela. Nos recuerda las cosas que hacemos mal y nos invita a que rectifiquemos el rumbo. El filósofo Roger Scruton explica que la belleza tiene esas mismas características. Es una vocecita molesta que muchos deciden acallar por medio del ruido (interno y externo) y la agitación. Tal vez a esto se refería Blaise Pascal cuando decía que el drama de nuestro mundo es que una persona no es capaz de permanecer en su habitación sin hacer nada. El silencio es la puerta de la contemplación y del autodiagnóstico. Si hay cosas dentro de nosotros que no nos gustan, el silencio será un enemigo a combatir.



— La música puede llegar a todas las edades, pero ¿cuál es el camino en la enseñanza a la hora de inculcar la pasión por la música en la juventud?

— Es fundamental trabajar para que la música (la gran música) ocupe el lugar que le corresponde en los sistemas educativos. De esto son perfectamente conscientes los países anglosajones, que otorgan una enorme importancia a la música, al teatro, a la oratoria, etc. En España y Latinoamérica estamos a años luz de comprender esto. La asignatura de música no es más que una especie de “relleno” en el plan de estudios, algo que hay que incluir porque se supone que es importante en la educación. Por todo esto, es preciso hacer un gran trabajo de divulgación para que todos (desde pequeños) descubran que la música no es algo aburrido o elitista, sino todo lo contrario. En la gran música hay pasión, fuerza, energía, entusiasmo, diversión, amor, belleza, sentido... Si no somos conscientes de ello, aún nos queda un largo trayecto por recorrer.

— Tu pensamiento crítico y solidario te ha llevado a desarrollar el proyecto 'A Kiss for all the World', con el que ha acercado la Novena sinfonía de Beethoven a los lugares más recónditos del planeta, desde aldeas depauperadas hasta campos de refugiados, salas de quimioterapia o cárceles. ¿En qué momento la gente que ha perdido la esperanza, puede volver a encontrarla en una melodía?

— Gracias a este proyecto social que en buena hora puse en marcha, pude comprender cómo la gran música (en este caso, la Novena sinfonía de Beethoven) llega directa a los corazones de las personas, aun cuando éstas no hayan gozado de instrucción musical ni de formación cultural. Esta música transmite un mensaje de esperanza, de optimismo, de reconciliación con nosotros mismos. Hablando de Mozart, el gran director de orquesta Bruno Walter decía: “Su música suena tan alegre, que da ganas de llorar”. Creo que esto es algo que, en gran medida, se ha perdido en nuestro mundo hipertecnologizado. La música constituye, por tanto, una puerta a la esperanza. Gracias a ella, podemos reconectar con nuestro “yo” más íntimo y personal. +

# ¿QUÉ ES LA CALIDAD DE VIDA?

Desde Cruz Roja, en colaboración con la Universidad Carlos III, hemos realizado una investigación sobre la calidad de vida de las familias con hijos e hijas de 0 a 25 años atendidas en diversos programas de la Organización.



**E**l impacto de la vulnerabilidad social en la calidad de vida de las personas es el eje de la investigación. El indicador de calidad de vida replica el análisis de las 9 dimensiones incluidas por el Instituto Nacional de Estadística: condiciones materiales de vida; condiciones laborales; salud; educación; ocio y relaciones sociales; seguridad física y personal; gobernanza y derechos básicos; entorno y medio ambiente y experiencia general de la vida.

Las condiciones materiales de vida, el trabajo y, en menor medida, la educación y el ocio y las relaciones sociales son las dimensiones que impactan negativamente de un modo más claro en la calidad de vida de estas familias.

Entre las conclusiones, observamos que las familias monoparentales, especialmente las encabezadas por mujeres, presentan peores resultados en todas las dimensiones; que la bajísima participación social y política de las personas entrevistadas incrementa el riesgo de exclusión social; y que la gran mayoría de las personas entrevistadas incrementa el riesgo de exclusión social, además la mayor parte de las personas que han participado en el informe consideran calidad de vida la cobertura de ingresos, alimentación, vivienda y descanso. Asimismo, la mayoría de las familias analizadas son perceptoras de ayudas de emergencia social y solo unas pocas se benefician de ayudas económicas o en vivienda más eficaces para prevenir la pobreza. +



En tiempos de guerra o conflicto armado, Neutralidad no es indiferencia. Es un modo de trabajar para poder ayudar sin tomar partido y llegar a quienes más lo necesitan.

**¿Cómo entiende la Neutralidad hoy en día Cruz Roja?** ¿Cómo una organización es capaz de mantenerse neutral 170 años, desde Solferino hasta el día de hoy con el conflicto de Ucrania? ¿Cómo Cruz Roja ha sido y es capaz de seguir poniendo el foco en las personas a pesar de las presiones y las delicadas situaciones que muchas veces se derivan de los conflictos armados?

Para entenderlo, viajamos por diferentes conflictos de la mano de Carlos Batallas, exdelegado delegado del Comité Internacional de la Cruz Roja.

**Conflicto Israelí-Palestino-Sirio**  
Me acuerdo de una situación que viví en 2005. Los agricultores del Golán, una zona de Siria que fue ocupada por Israel, cultivaban unas manzanas que vendían en Palestina (Gaza) desde hacía siglos. Los agricultores, esos sirios

de territorio ocupado, estaban perdiendo dinero y nos pidieron al Comité Internacional de Cruz Roja (CICR) que mediara con las autoridades israelíes y sirias para poder vender las manzanas en Siria. Al final lo que hicimos fue que el CICR proporcionara camiones para atravesar los 300 metros de tierra de nadie para que ese aspecto neutral de la Cruz Roja fuera realmente ejercido.

**Conflicto de las Fuerzas Revolucionarias de Colombia (FARC) en Colombia**

Una de las actividades más importantes que la Cruz Roja hacía era participar en la liberación de personas secuestradas. Era una operación muy complicada puesto que la guerrilla y el ejército, cuando no participaba la Cruz Roja, aprovechaban para atacarse los unos a los otros. Al final, el CICR propuso a ambas partes que cuando se produjera una liberación, el CICR pudiera coordinar con ambas partes para que hubiera un espacio neutral en la zona donde se iba a producir esa liberación y se pudiera producir sin el peligro de que esa persona pudiera morir en algún intercambio de disparos.

### Conflicto de Ucrania

Jamás vamos a denunciar a una parte o a otra. Es gente que está sufriendo; son seres humanos que necesitan su dignidad, que necesitan recobrar su dignidad, que necesitan ser capaces de volver a tener una vida, una familia y un futuro. Y no es fácil. Pero yo creo que el Movimiento Internacional de la Cruz Roja ha visto en los últimos 150 años que si queremos llegar a toda la gente, si queremos tener un impacto en las personas que realmente están sufriendo, lo mejor es mantener esta neutralidad y ser capaces de utilizar esta herramienta para ser imparciales y desempeñar nuestra acción humanitaria. +

# UN VOLUNTARIADO QUE MIRA MÁS ALLÁ

Cuando piensas en Cruz Roja, probablemente te vengan a la mente personas; personas voluntarias que son el motor, el alma y la fuerza de la Organización. A día de hoy, más de 250.000 voluntarias y voluntarios dan sentido a lo que somos, así como a uno de los siete Principios Fundamentales que nos rigen como Organización: el Voluntariado.

**A**yudar a otras personas, escuchar a quien tienes al lado y fomentar la comunicación interpersonal, son algunos de los motivos por los que una gran parte de la población dice “sí” a ofrecer su tiempo a cambio de nada, o a cambio de mucho, según se mire. El voluntariado es una fuerza viva, que no descansa, no se frena, no se estanca y que está en constante evolución para poder ofrecer todo aquello que la sociedad y, sobre todo, los colectivos más vulnerables precisen. Por ello, para nuestra Organización es importante mirar más allá, no quedarnos en lo que hicimos o conseguimos, sino seguir y trabajar unidos y unidas por y para dejar un poco mejor el futuro, que al mismo tiempo es el presente.

Para los próximos cuatro años, nos hemos marcado diferentes líneas de actuación que pretendemos cumplir. Entre estos objetivos, queremos dar un giro a la presencia del voluntariado, ofreciendo nuevas posibilidades de pertenecer a un equipo de personas que desprenden compromiso, escucha y acompañamiento.



## Las cifras

# 263.532

personas fueron voluntarias de Cruz Roja en 2022

# +4,8 M

Horas de acción voluntaria en 2022

# 42%

El 42% del voluntariado tiene entre 30 y 50 años



sonas ajenas, la creación de actividades voluntarias en las que una persona experta en una determinada materia podrá ofrecer sesiones en proyectos propios de la Organización como una manera de escuchar y aprender de otras miradas.

También fomentaremos la participación voluntaria en los órganos de gobierno y apostaremos por el microemprendimiento de proyectos piloto que tengan un enfoque comunitario, especialmente de aquellos relacionados con la atención a los colectivos vulnerables.

El primero de los cambios es apostar por un voluntariado joven que se pueda incorporar a partir de los 12 años en Cruz Roja. Este pequeño paso puede potenciar la participación de los y las jóvenes de entre 12 a 18 años de edad, ya que antes solo podían acceder a partir de los 16 años.

Otro de los avances es dar la opción de ofrecer un voluntariado espontáneo. Estos años atrás, operaciones como la pandemia, Antígona (dispositivo activado para acoger a población afgana con motivo a su llegada a España) o el conflicto de Ucrania nos han hecho reflexionar acerca de que la población en situaciones excepcionales se ofrece a ayudar. Por eso, desde Cruz Roja queremos aprovechar ese potencial, al que hasta la fecha no se le había prestado la suficiente atención, incluso para actividades en las que no se precise una formación especializada.

Aprovechando esas ganas de la población de querer aportar, desde la Organización habrá una voluntad más aperturista para el alta del voluntariado. Este acceso podrá ser *online* de manera puntual. Además, algo que puede ser muy enriquecedor será, basándose en ofertas de per-

El año pasado atendimos a más de 12 millones de personas, 2.915.629 en el ámbito nacional y 6.819.527 personas en el ámbito internacional. Este alcance, en parte, se debe a aquellas manos que miran más allá y que aportan, acompañan y atienden a los colectivos más vulnerables con un único objetivo: estar al lado de quien más lo necesita. +

# VENTILACIÓN EMOCIONAL: EL MOMENTO DE PEDIR AYUDA

La ventilación emocional es una herramienta destinada a ayudar a digerir las emociones y es esencial para todo el personal voluntario de Cruz Roja afectado por la gran carga emocional que implica su trabajo.



Las emociones son reacciones de nuestro organismo en respuesta a cosas que vemos o experimentamos. Hasta ahí, fácil. Sin embargo, muchas veces no es tan sencillo gestionar el miedo, la tristeza, el fracaso, la ira o la frustración. Reprimir las emociones no es una opción (tiene consecuencias negativas para nuestra salud tanto física y mental), por lo que no queda otra que enfrentarse a ellas y digerirlas de la mejor manera posible. ¿Cómo? La ventilación emocional es una forma de hacerlo.

Laura Marrero, psicóloga voluntaria del Equipo de Respuesta Inmediata en Emergencias (ERIE) de Intervención Psicosocial Cruz Roja en Tenerife, siempre pone el símil de la casa cerrada para explicar qué es la ventilación emocional. “Cuando llegas a esa casa huele a húmedo y está llena de polvo. Una vez entras lo primero que haces es ventilar, pues con las emociones es algo así. Vas guardando y hay un momento que tienes que abrir y ventilar. Generalmente lo hacemos tarde, vamos acumulando y después cuando queremos soltar, tenemos muchísima tensión”, explica.

Especialmente importante es la ventilación emocional en las personas que realizan voluntariado, ya que, en muchas ocasiones, “su día a día es escuchar problemas de otras personas”. “Muchas veces nos involucramos demasiado en los problemas que nos suceden en nuestra actividad voluntaria y eso pasa factura”, añade.

## Identificar y aceptar las emociones

A Alexis, vecino de La Palma y voluntario de Cruz Roja en la isla, le pasó. “Pensaba que podía con todo, que nada me afectaba”, cuenta. Lleva más de 33 años como voluntario, primero en el área de ambulancias y después desde salvamento marítimo, donde se encuentra actualmente. Sin embargo, cuando estalló el volcán de La Palma en 2021, Alexis perdió su vivienda y sus dos fincas, tuvo un grave accidente laboral, y cayó en una depresión. “Empecé con un psicólogo de Cruz Roja hasta que poco a poco comencé a remontar, a identificar lo que más me inquietaba y a recuperarme”, expresa.

En esta ocasión, en La Palma, la asistencia fue liderada por un ERIE Psicosocial. En aquellos momentos, además de las personas que se encontraban en el terreno, en el mar-

## ¿QUÉ ES LA VENTILACIÓN EMOCIONAL?

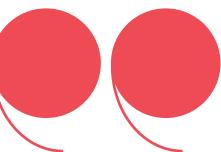
■ La ventilación emocional es una técnica psicoterapéutica que permite dar una vía de salida a las emociones que tratamos de ignorar. A través de la ventilación emocional podemos expresar nuestros estados de ánimo y sentimientos para evitar que estos impacten en nuestro bienestar.



co del servicio telefónico de apoyo psicológico de ámbito estatal, ‘Cruz Roja Te Escucha’ (900 107 917), se puso en marcha el servicio de apoyo psicológico específico ‘Cruz Roja Te Escucha La Palma’ para atender las necesidades de atención psicológica o acompañamiento emocional de las personas que estaban afectadas por el volcán.

La mayor parte de situaciones difíciles en el personal voluntario, no obstante, deriva de la convivencia y condiciones de trabajo. Jornadas largas, situaciones de tensión o el no tener cerca al entorno de confianza genera un clima complejo. En uno u otro caso, los pasos para llevar a cabo una correcta ventilación emocional son clave.

Lo primero que hay que hacer es detenerse un minuto, respirar profundo y concentrarse en qué emoción se está sintiendo. A continuación, y después de identificarla, hay que preguntarse por qué uno se siente así, o qué puede ser lo que provoca esa emoción. Se pueden sentir varias emociones al mismo tiempo, pero seguramente se pueda reducir a una sola o a una combinación de tres. Por último, queda analizar nuestra reacción y expresarla de forma saludable. +



# PAX DETTONI

«La educación emocional debería ser una suma de comportamientos bondadosos visibles e invisibles»

**Pax Dettoni sabe mucho sobre emociones.** Y lo más importante: sabe mucho sobre cómo gestionarlas y aprender de ellas. Licenciada en Antropología Social y Cultura, y con un Máster en Estudios Teatrales, es creadora de la metodología de Teatro de Conciencia, que propone aprender a lidiar con las emociones utilizando para ello recursos propios del teatro. Una iniciativa para niños y niñas, pero también para personas adultas, como demuestran los resultados de su programa de convivencia escolar 'En sus zapatos'. Para que la sociedad sea mejor solo hace falta un poco más de empatía.

— **¿Cuáles son las claves para educar en la identificación y gestión de las emociones, especialmente en un colectivo como la infancia?**

— La primera clave para educar la inteligencia emocional de los niños y niñas es el comportamiento del adulto de referencia. Según la calidad de ese modelo adulto, el niño y la niña harán sus primeros aprendizajes socioemocionales.



La educación emocional no debería tratarse de un cúmulo de conocimientos intelectuales que los más pequeños deben comprender, aprender e integrar, sino que debería ser una suma de comportamientos bondadosos visibles e invisibles que su docente, su madre, su padre, su tío, su monitora o su abuela muestran en su presencia, sobre todo hasta los 8/9 años.

Así, los más pequeños aprenden a identificar sus emociones y también que no todas las emociones llevan a comportamientos que hacen el bien, y por ello poco a poco se debe ganar destreza sobre aquellas emociones que pueden dañar a otras personas o a nosotros mismos. Después, cuándo son ya más mayores, podemos ofrecerles recursos concretos para que mejoren en sus habilidades socioemocionales.

— **Una vez se identifica una emoción, ¿cómo se procede a gestionarla de la mejor forma posible?**

— Sentimos que una emoción nos está secuestrando porque podemos observar las reacciones que provoca en nuestro cuerpo. Una vez nos damos cuenta de este secuestro emo-

cional, estamos ya casi liberados, porque podemos gestionar la emoción y evitar que siga tomando el control de nuestro comportamiento.

Cuando hemos identificado que una emoción nos ha secuestrado, podemos recurrir a la respiración consciente para calmarlos y después podemos recurrir al pensamiento con el mismo propósito. Con la gestión emocional impedimos actuar bajo las "órdenes" de nuestras emociones y facilitamos que sea nuestro propio "yo" quien decida cómo actuar ante una determinada situación.

— **Te dedicas al Teatro de Conciencia, una metodología teatral que tú misma has creado, ¿en qué consiste exactamente?**

— El Teatro de Conciencia es una metodología de aprendizaje socioemocional basada en el teatro. Su peculiaridad es que personifica las emociones, es decir, hace visible lo invisible, con el objetivo artístico y pedagógico de mostrar los conceptos básicos de inteligencia emocional. Facilita tomar conciencia de las emociones, para aprender a identificarlas, a gestionarlas y también a reconocerlas en los otros.

Con el Teatro de Conciencia se promueve la educación emocional y el desarrollo de las habilidades socioemocionales con el fin de contribuir a la prevención de la violencia y a la construcción de una cultura de paz. Por ello, esta metodología que creé en el 2010 como arte escénico, a partir del 2013 la llevo al ámbito educativo con proyectos en España, Latinoamérica (Guatemala y Chile) y Marruecos. En 2017, a partir de ella creé el método 'En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa' para llevar la alfabetización emocional a los centros escolares en aras de fomentar la convivencia y prevenir el *bullying*, habiendo alcanzado ya más de 100 centros escolares y más de 50.000 personas. Además, desde 2019, 'En Sus Zapatos' se implementa de manera institucional en la Comunidad de Madrid.

— **¿Qué aporta el teatro en la educación sobre las emociones?**

— El teatro es *per se* un arte que nos permite navegar e indagar en las emociones de sus personajes, es decir, nos entrena a salir de nosotros mismos y a ponernos en los zapatos de los demás.

En particular, el Teatro de Conciencia nos permite ver a las emociones como personajes diferenciados de nosotros mismos: o sea, la rabia, la tristeza, el miedo o la alegría son personajes diferentes del "yo". Así dos actores, o más, representarían al mismo personaje, lo que facilita al público asumir que nosotros no somos nuestras emociones, y por ello podemos gestionarlas. Tanto en adultos como en niños, la personificación de las emociones nos ayuda a reconocerlas mejor y a asumir que podemos "ganarles la batalla interior" para actuar en libertad.

Además, el Teatro de Conciencia nos facilita explorar las consecuencias de situaciones en las que dejamos que



Pax Dettoni, antropóloga social, dramaturga, experta en Educación Emocional y creadora del Teatro de Conciencia.

sean las emociones las que manden en nuestro comportamiento, y lo que ocurre cuándo no lo hacemos. Luego el público reflexiona y ese espacio escénico se convierte en alimento para hacer crecer una mirada empática entre el claustro o en el aula.

— **Aseguras que la empatía es clave para la convivencia, incluso para prevenir por ejemplo situaciones de *bullying*, ¿por qué?**

— La empatía permite desarrollar el sentido del "yo" ajeno. Podríamos decir que la empatía es la premisa que permite adentrarse en el misterioso camino del amar. Cuando podemos empatizar, se abren las puertas a sentir el dolor ajeno y querer evitarlo, es decir, podemos sentir compasión y actuar.

Podríamos decir que cuando un niño o una niña realizan *bullying*, probablemente lo hace porque sufre y provocar sufrimiento en otros parece aliviar su propio dolor. Son niños y niñas que no pueden ser empáticos. Si los niños y niñas que reciben estas provocaciones tampoco tienen empatía, seguirán provocando dolor en otros y así se hacen cadenas eternas de acoso.

La empatía nos permite evitar situaciones de *bullying*, y nos permite convivir los unos con los otros en paz. No obstante, antes de conquistarla hemos de conquistar la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y aprender a gestionarlas.

— **¿Está alfabetizada emocionalmente la sociedad?**

— Pienso que está más de lo que estaba hace diez años, y espero que menos de lo que estará en el 2033.

La alfabetización emocional para el adulto es una elección que pasa por su autoeducación, quiero pensar que cada día somos más conscientes de ello. En el caso de los niños y niñas, adultos del futuro, podemos darles desde ya este tesoro que es, al fin y al cabo, una brújula para navegar en los mares más difíciles, que son aquellos que se mueven por dentro. +

# UNOS PREMIOS AL SERVICIO DE LA HUMANIDAD

Desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir, la tecnología está presente en nuestro día a día. Por este motivo, si utilizamos la tecnología para absolutamente todo, ¿por qué no aprovecharla para crear proyectos de uso humanitario?

**O**bservar, descubrir y premiar proyectos que den la mano a la sociedad es lo que llevamos haciendo en Cruz Roja durante siete ediciones con el objetivo de acercar la tecnología a las personas. Los Premios Cruz Roja de Tecnología Humanitaria son una referencia en el campo de la innovación y su misión es involucrar a la sociedad para que sea consciente de que una idea puede convertirse en un avance.

Esas ganas de crear proyectos con implicación social hablan de Laëtitia Launet, la joven creadora de LLUM, proyecto de apoyo a las personas sin hogar. ¿Podrías dejar prepagado un café en tu cafetería para que una persona sin hogar pueda tomárselo cuando quiera? El equipo de LLUM imaginó este acto de solidaridad y con la ayuda que le ha dado ser uno de los ganadores de los Premios Cruz Roja de Tecnología Humanitaria está cada vez más cerca de ser una realidad. Este es un proyecto que busca derribar prejuicios acerca de las personas sin hogar, colectivo que en España supera las 33.000 personas. “La idea surgió de mi experiencia como voluntaria, en una conversación con una pareja de personas sin hogar que sentían la necesidad de tener taquillas para dejar sus cosas y desde

ahí fui dándole vueltas hasta que pensé en crear algo que sirviera para juntar todos los recursos y llegar a lo que es LLUM”, afirma Laëtitia Launet.

## LLUM, apoyo a las personas sin hogar

El proyecto consiste en una aplicación que ofrezca a las personas sin hogar recursos y servicios que vayan desde albergues a los que acudir, centros de día, punto de wifi, comercios colaboradores... con la finalidad de prestar ayuda al colectivo. Por otro lado, a través de este proyecto se pretende recoger datos mediante la aplicación. Encontrar datos acerca del sinhogarismo es una tarea ardua, ya que los estudios disponibles están anticuados. Por ello, recopilar información desde la propia aplicación o versión web podría ser útil para conocer las necesidades del colectivo.

“Al final, el problema del sinhogarismo lleva muchísimos años existiendo, igual la tecnología era lo que nos faltaba para tener un cambio de verdad”, se sincera la creadora de LLUM.

## Construir para una sociedad diversa

Apostar por proyectos para todas las personas. Así lo ve Manel Alcaide, galardonado por Visualfy, sistema de inteligencia artificial capaz de reconocer cualquier sonido del entorno y dirigido a personas sordas o con pérdida auditiva. “Hicimos una aplicación que si te llegaba un wasap la pantalla se encendía en verde y si era de Facebook en azul, y en tan solo 5 meses teníamos más de 5 mil descargas. Tuvimos más de 300 entrevistas con personas sordas y vimos que lo que les preocupaba era si estaba el bebé llorando, si sonaba la alarma de incendios o el timbre de la puerta; y tras esto decidimos dar un paso más y pasarnos al mundo del hardware y la inteligencia artificial”, explica Manel Alcaide.

Gracias a detectar una necesidad menor y poniendo al usuario final en el centro, se detectaron necesidades mayores para las personas sordas o con pérdida auditiva. “Incorporamos a la persona con discapacidad en toda la cadena de valor, tenemos inversores sordos, con las personas sordas desarrollamos la tecnología, trabajan en la empresa y son el usuario final”, asegura el cofundador de Visualfy.

El Instituto Municipal de Personas con Discapacidad de Barcelona alerta que el 97% de los edificios abiertos al público no tiene accesibilidad acústica. Estamos sensibilizados con las barreras arquitectónicas, pero toca poner el foco en las barreras que no se ven. “La tecnología puede ser un arma de doble filo, ahora le hablamos a la casa, al coche, al móvil, pero ¿qué pasa con una persona sorda? Al final, el mundo es diverso y los productos tienen que ser para todas las personas”, concluye Alcaide. +



## En cifras

33.000

97%

Cantidad de personas en España que están afectadas por el sinhogarismo

Edificios abiertos al público que no tiene ningún tipo de accesibilidad acústica



Los Premios Cruz Roja de Tecnología Humanitaria son una referencia en el campo de la innovación.

# LOS PRIMEROS AUXILIOS SALVAN VIDAS

En medio de un paseo, en la playa, en un concierto, en una celebración, en un partido de fútbol... por desgracia, en situaciones como estas los accidentes también ocurren. Estar en el lugar de la emergencia y ser capaz de actuar puede llegar a ser la diferencia entre la vida y la muerte para la persona afectada.



Los primeros auxilios son el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata en el momento de un accidente o manifestación de una enfermedad que pueda comprometer la vida de una persona hasta la llegada de un equipo especializado o hasta el traslado a un centro asistencial.

En España, se producen 52.000 paradas cardíacas al año, de las cuales 22.300 ocurren en los hospitales y 30.000 en el entorno comunitario. Si ponemos el foco en las que ocurren en el entorno comunitario, tener conocimientos de primeros auxilios y actuar rápido desde la aparición de la parada cardíaca puede salvar vidas.

Esto lo sabe muy bien Gregorio, un vecino de Valdepeñas (Ciudad Real) que, ahora, cada 21 de febrero tiene un motivo para celebrar.

Aquel día de febrero, Gregorio se encontraba desfilando, como un año cualquiera, en el carnaval de Valdepeñas cuando, sin previo aviso, cayó desplomado y entró en parada cardiorrespiratoria. “Yo no recuerdo nada de lo que ocurrió, solo sé que estoy vivo y que ahora cada 21 de febrero tengo otro cumpleaños más que celebrar”, comenta el afectado.

## Estar en el momento y saber actuar

En momentos como estos los segundos, los minutos, en definitiva, el tiempo, para la persona afectada puede convertirse en su mejor o peor enemigo. “Me contaron que había varias personas de Cruz Roja y una enfermera, gracias a ellos ahora te estoy contando lo que pasó”, se sincera Gregorio. Entre las personas de la Organización, por suerte, estaba Álvaro, jefe de Emergencias de Cruz Roja en Valdepeñas, que se encontraba disfrutando del desfile con su familia; Carmen, parte del equipo humano de Cruz Roja; así como Consoli, voluntaria de la Organización que también estaba allí debido a la festividad. Al presenciar el accidente y estar formados en primeros auxilios, actuaron sin pensárselo dos veces, tanto para reanimar a Gregorio como para atender en todo momento a la familia de la víctima.

“Yo tuve la suerte de que varias personas con conocimientos en primeros auxilios estaban en el momento oportuno y pudieron actuar con rapidez, de no ser así, todo sería muy distinto”, confiesa Gregorio. Ahora y gracias a que personas como Álvaro, de casualidad, estaban en el lugar correcto y en el momento exacto, Gregorio se encuentra sin secuelas de lo ocurrido y con las mismas ganas o más de seguir viviendo, pero eso sí, con una cosa muy clara, hacer ver a la gente que el conocimiento de los primeros auxilios es fundamental. “Necesito que la gente sea consciente de que tener conocimientos en técnicas de reanimación y primeros auxilios salva vidas”, concluye emocionado.

## Cuestión de minutos

Raúl Miranda Pérez lleva 18 años como patrón de Cruz Roja en el sur de Gran Canaria y observar, atender e intervenir en situaciones de emergencia es su día a día. Él más que nadie sabe que actuar con rapidez en casos de emergencia es vital para mantener a la persona con vida. “Sabemos que no siempre salen bien las cosas, que son momentos de mucha tensión y que está en nuestras manos actuar sin fallos, sin despistes y dando el 100% porque el protagonista de todo esto es la víctima”, afirma Raúl.



**Cruz Roja imparte cursos de primeros auxilios tanto presenciales como online, dirigidos a profesionales y ciudadanía en general.**

“Nos avisaron de que había un varón de unos 29 años en el mar y que había que intervenir, lo sacaron del agua y había entrado en parada”, asegura Raúl Miranda. Esta fue una de las últimas intervenciones a las que el patrón de Cruz Roja en el sur de Gran Canaria tuvo que enfrentarse a finales de julio de este verano. A causa del accidente, todo el equipo de salvamento que se encontraba protegiendo a los y las bañistas trató de dar el máximo para llegar a tiempo. “En aquel momento le realizamos una reanimación cardiopulmonar básica hasta que pasados 45 minutos llegara la ambulancia para una reanimación avanzada”, comenta Raúl.

Con la misma mentalidad que Raúl actúa Estíbaliz Cañas, voluntaria de Cruz Roja como socorrista terrestre. En agosto de 2022, un joven de 19 años sufrió una cornada en la arteria femoral de su pierna derecha durante un festejo taurino en Albelda de Iregua, en La Rioja. Tras lo ocurrido y después de una primera intervención por parte de la Guardia Civil, el equipo de Cruz Roja, desde la ambulancia que se encontraba en terreno, atendió al joven para tratar de estabilizar la situación. “Cada uno nos pusimos en nuestros puestos, en mi caso no dejé de preparar y proporcionar todo lo que necesitaba el equipo médico para actuar con rapidez y eficacia”, defiende Estíbaliz.

Pero ¿qué ocurre si es la población la que debe intervenir?, ¿está preparada la ciudadanía para actuar en estos casos? Cuestión de minutos, formación especializada, rapidez y una mínima pizca de fortuna es lo que determina salvar o no una vida. Y es que cada vida cuenta y, por ello, saber emplear los primeros auxilios y poder actuar en situaciones de

emergencia es una tarea pendiente a la que se le debe poner fecha y hora cuanto antes. “Gracias a que estuvimos allí y actuamos en la ambulancia de camino al hospital, el joven pudo recuperar su vida”, afirma la voluntaria Estíbaliz Cañas.

La educación en primeros auxilios es una manera de preparar a la ciudadanía para ser más autosuficiente con el objetivo de cultivar la empatía, la confianza propia y la disposición para actuar. “Desde mi experiencia, los primeros auxilios deberían ser una asignatura más en los colegios, es un aprendizaje necesario para saber reconocer diferentes accidentes y actuar en consecuencia. Se salvarían muchas vidas de ser así”, se despidió Raúl Miranda.

#### No hay excusas para la formación

Como referentes en la enseñanza de primeros auxilios recordamos la importancia de formarse y reciclarse formativamente para disminuir el riesgo de accidentes.

Cursos online, vídeos educativos, simulaciones interactivas... No hay excusas para la formación y desde la Organización, gracias a las tecnologías digitales, pretendemos expandir el acceso a la educación y la capacitación en primeros auxilios con el objetivo de empoderar individuos y comunidades para que sean capaces de actuar en situaciones de emergencia. Esta posibilidad permite que cualquier persona con Internet aprenda primeros auxilios, como una nueva forma de convertirse en un salvavidas. En nuestro portal web, en el apartado de formación, ofrecemos píldoras formativas gratuitas y cursos sobre primeros auxilios en cualquier modalidad.

Dada la magnitud de este asunto, historias como las de Gregorio, Raúl Miranda o Estíbaliz son un claro ejemplo claro de que los primeros auxilios salvan vidas y de que está en nuestras manos formarnos, sea de la manera que sea, para que la sociedad avance desde el compromiso y la responsabilidad individual y global. +

## Mucho más que un aula

En ocasiones, parte de la juventud termina la Educación Secundaria Obligatoria y piensa “¿y ahora qué?”. La falta de oportunidades y la situación de riesgo de exclusión social en la que se encuentran hace que sientan que no pueden avanzar personal y profesionalmente.



#### La cifra

**13,9%**

**Tasa de abandono temprano de la educación y la formación en España**

El proyecto ‘Promoción del Éxito con Jóvenes en Educación No Obligatoria (PEJ)’ atiende a jóvenes de entre 16 y 30 años que quieren continuar con sus estudios una vez han terminado la etapa de secundaria obligatoria y se encuentran en riesgo de exclusión social. Un programa que Cruz Roja Juventud lleva a cabo en 13 provincias de todo el territorio español.

Una de las acciones de este proyecto es el apoyo en la homologación de títulos, además de la preparación de los diferentes exámenes, las pruebas de acceso y la resolución de dudas. Algo esencial que este proyecto no olvida es la parte emocional y psicológica con el desarrollo de talleres grupales, clave en todo este proceso.

En definitiva, se trata de mucho más que un aula donde se imparte clase. Es un espacio para aprender y para crear un sentimiento de pertenencia, otro de los aspectos fundamentales del proyecto. +

## Juguetes para todos los niños y niñas

■ Que todos los niños y niñas puedan tener un juguete nuevo, no bélico y no sexista. Ese es el objetivo de ‘El Juguete Educativo’, proyecto de Cruz Roja Juventud que, bajo el lema ‘Sus derechos en juego’ recuerda que cada año miles de niños y niñas se quedan sin tener este derecho tan importante para su desarrollo. Hasta la fecha, en 2023 se han entregado 22.499 juguetes y se han atendido a 20.116 niños y niñas en 428 centros de Cruz Roja. Para hacer esto posible, el proyecto ha contado con la participación y dedicación de 5.085 personas voluntarias.



**Voluntariado de Cruz Roja Juventud repartiendo juguetes dentro del proyecto ‘El Juguete Educativo’**

## Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Hacemos desde el corazón



La presidenta de Cruz Roja Española, María del Mar Pageo recalcó el papel fundamental de las personas voluntarias en Cruz Roja.



# UNAS MEDALLAS DE ORO ENTREGADAS 'DESDE EL CORAZÓN'

Una año más, con motivo del Día Mundial del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, desde la Organización hicimos entrega de las Medallas de Oro.

**E**l pasado 8 de mayo, fecha en la que se celebra en España el Día Mundial del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, entregamos estas condecoraciones en un acto presidido por S.M. la Reina y bajo el lema de 'Hacemos desde el corazón', una idea que transmite que hacer las cosas desde el corazón es la mejor forma de hacer las cosas, actuando desde el respeto, la voluntad y la emoción.

Las Medallas de Oro fueron otorgadas a la Cruz Roja Ucraniana, por su encomiable labor en respuesta a la crisis por el conflicto en Ucrania en el marco de los Principios Fundamentales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja; a la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, que lleva los últimos 75 años dedicada a trabajar por las personas mayores de nuestro país; al equipo de investigación contra el cáncer del Instituto de Investigación Biomédica de Barcelo-



nacio Álvarez Peralta; y el consejero de Presidencia, Justicia e Interior de la Comunidad de Madrid, Enrique López.

S. M. la Reina puso en valor la larga trayectoria del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja, destacando que cualquier persona en situación de vulnerabilidad, enfermedad, violencia, desigualdad, riesgo de exclusión o soledad "encuentra en Cruz Roja una respuesta, una voz amable y una mano tendida".

Por su parte, la presidenta de Cruz Roja Española, María del Mar Pageo, recalcó el papel fundamental de las personas voluntarias, y la fuerza que supone el hecho de que haya "miles de personas que arrimen el hombro desinteradamente, pensando en un interés común, en un interés social". En su intervención, recordó que Humanidad y Voluntariado representan el núcleo de Cruz Roja, lo que no ha cambiado en más de 160 años de historia y "sigue formando parte de nuestro presente y nuestro futuro".

En representación de los galardonados, el presidente de la Cruz Roja Ucraniana, Mykola Polishchuk agradeció este reconocimiento en un momento en que la unidad de las Sociedades Nacionales se hace evidente y relevante con la población ucraniana, tanto dentro como fuera de sus fronteras.

Al acto asistieron la presidenta de Cruz Roja Española, María del Mar Pageo; el ministro de Sanidad, José Manuel Miñones; el secretario de Estado de Derechos Sociales, Ig-



**Una oportunidad para el planeta.** Con una referencia antibelicista, la ilustración de **Alejandro Artesero** señala la sobreproducción como causa de la degradación ambiental y nos anima a frenarla evitando el consumo excesivo. Alejandro Artesero dibuja cómics e ilustra proyectos editoriales y campañas sociales. Puedes ver más viñetas en [cruzroja.es/ahora](http://cruzroja.es/ahora)

# TODA LA ACTUALIDAD DE CRUZ ROJA CADA DÍA AL ALCANCE DE TU MANO

Entra en [cruzroja.es/ahora](http://cruzroja.es/ahora) y descubre un millón de pequeñas historias en nuestro medio digital. Menor gasto en papel, mayor compromiso con la sostenibilidad.

9:41  
Cruz Roja La actualidad de Cruz Roja  
**AHORA**  
Mercoledì 4 ottobre 2023  
INCUSIÓN SOCIAL  
La r... social  
...al más voluntariado

**ÚNETE AHORA A NUESTRA NEWSLETTER**  
Suscríbete en la web de AHORA y recibe en tu correo las noticias que más te interesan, cuando tú quieras.



# SER MEJORES

