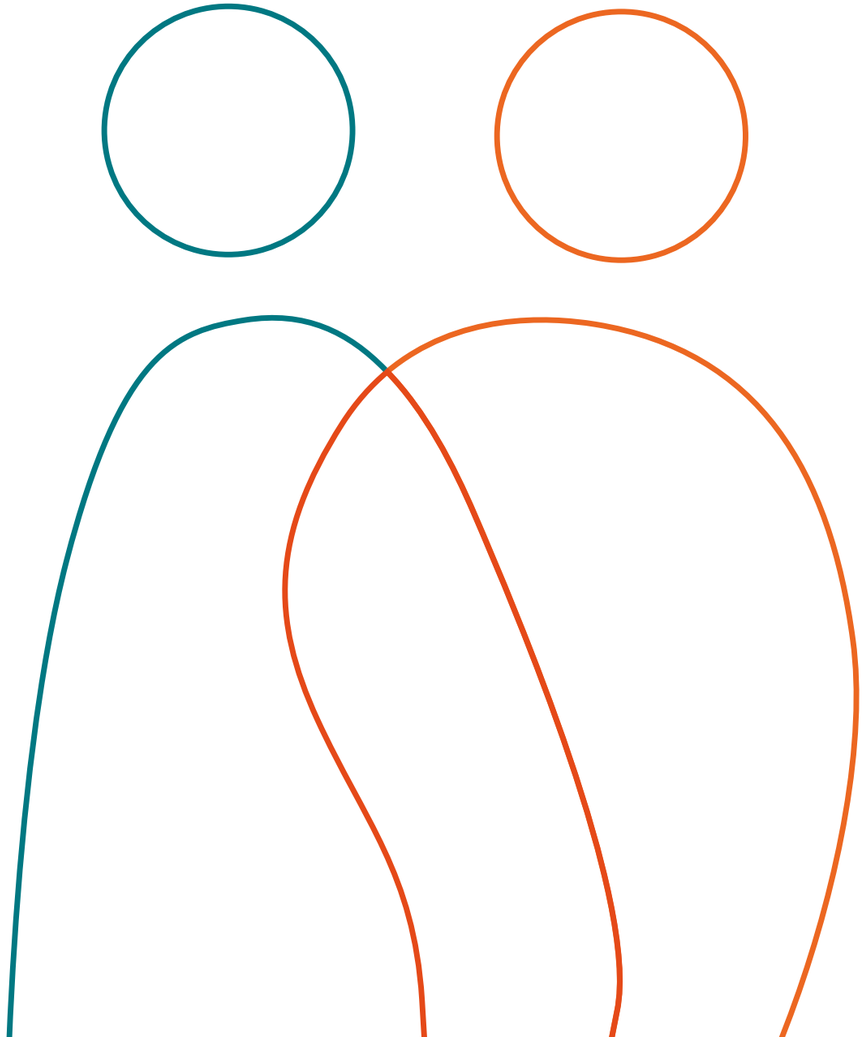
memoria 2021

MÁLAGA
PROYECTO
HOMBRE
FUNDACIÓN CESMA



sumario

PATRONATO	4
PRESENTACIÓN	6
TESTIMONIOS	8
NOTICIAS	28
ESTADOS CONTABLES	36
ESTADÍSTICAS Y GRÁFICOS	40
ACOGIDAS PERIFÉRICAS	56
CENTROS P.H.	60
COLABORADORES	62

patronato

El día 30 de octubre de 1985 se constituye en Málaga la Fundación "Centro Español de Solidaridad de Málaga" (CESMA), propiciada por las siguientes Entidades fundadoras:

Obispado de Málaga.

Congregación de Religiosos Terciarios Capuchinos (Amigonianos)

Asociación "Horizonte"

Su objetivo es poner en marcha en nuestra provincia un programa de atención a jóvenes con problemas de adicciones, según el modelo educativo-terapéutico desarrollado por Proyecto Hombre.

El actual Patronato de la Fundación está formado por:

Presidente: Rvdmo. Jesús Catalá Ibáñez, Obispo de Málaga.
Vice-presidente: Juan Serrano Silva.
Secretario: Manuel Garrido Mora.
Vocales: Jesús Mª. Echechequía Pérez.
Isabel María García Bardón.
Gabriel Leal Salazar.
Martín Trigueros Pedraza.
César Rodríguez Alonso.
José Ignacio Rodríguez Ruiz.
Inmaculada Marcos González.
Franziska Buhrlen.
María Teresa Gómez Arrebola.

presentación

"Si quieres ir rápido, ve sola.
Si quieres llegar lejos, camina acompañada."

Proverbio africano

Auspiciada por este proverbio, quiero presentaros la memoria del año 2021. En ella, como siempre, pretendemos daros datos de las personas que hemos atendido, sus perfiles, su situación cuando llegaron, sus años de consumo,… Datos que son importantes, porque hablan de las personas que acuden a nuestro Centro y porque nos ayudan a orientar mejor nuestro trabajo.

Porque el objetivo, la Misión de Proyecto Hombre Málaga, sigue siendo, como lo es desde hace 36 años, acompañar en la prevención, deshabituación y reinserción a personas afectadas por las adicciones.

Con este compromiso, vuelvo a traer el proverbio africano de arriba. Acompañar a personas a sanar y a poner al servicio de su vida y de la sociedad toda la luz que tienen apagada o casi extinguida, es un camino largo. Que, por puro aprendizaje personal y profesional, sabemos que no se puede realizar en soledad. Hay cosas que requieren de tiempo y buen camino. Y, para llegar lejos, de compañía.

Además de los datos que nos orientan para seguir trabajando, siempre mostramos el alma de la institución, que es la que nos da sentido: Todas aquellas personas que, de forma más presente o más anónima han pasado en este año por esta casa y han aportado su luz. A saber: miembros del Patronato CESMA; organismos públicos y privados, expuestos en una de estas páginas; personas individuales que han aportado aquello que han podido; voluntariado, compañero de camino; personal técnico, por tanto amor y tanta profesionalidad; y, cómo no, personas y familias que han pasado por esta casa y que, además de salir adelante, nos han permitido seguir aprendiendo.

Precisamente, este año, de forma destacada, hemos querido dar protagonismo a las personas que se han esforzado y que han logrado iniciar una vida en libertad. O bien que, de forma voluntaria, han caminado a nuestro lado. También a algunos centros educativos que aplican desde hace años nuestros programas de prevención, ampliamente consolidados en nuestra ciudad.

Les animo a leer estas líneas, porque ello va a permitir conocer un poquito más de cerca lo que amamos tanto. Gracias y a seguir caminado en compañía.

Belén Pardo Esteban
Directora de Proyecto Hombre Málaga

testimonios

La actual situación de cierta normalidad con respecto a las medidas adoptadas en la lucha contra la Covid-19 pueden hacer pensar a gran parte de la población que las consecuencias más graves de la pandemia están superadas, pero este tiempo que hemos vivido ha hecho aflorar algunos males de la sociedad a los que no se prestaba la suficiente atención.

Un informe de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), dado a conocer el pasado verano, expone que se ha triplicado la incidencia de los casos de depresión, cuadruplicado los de ansiedad y aumentado significativamente los de insomnio.

La dura situación que comenzó con el confinamiento ha afectado a personas cada vez más jóvenes, concretamente en el caso de la conducta adictiva sin sustancias (juego on-line y videojuegos), cuyo uso se vio favorecido al disminuir drásticamente las alternativas de ocio saludable.

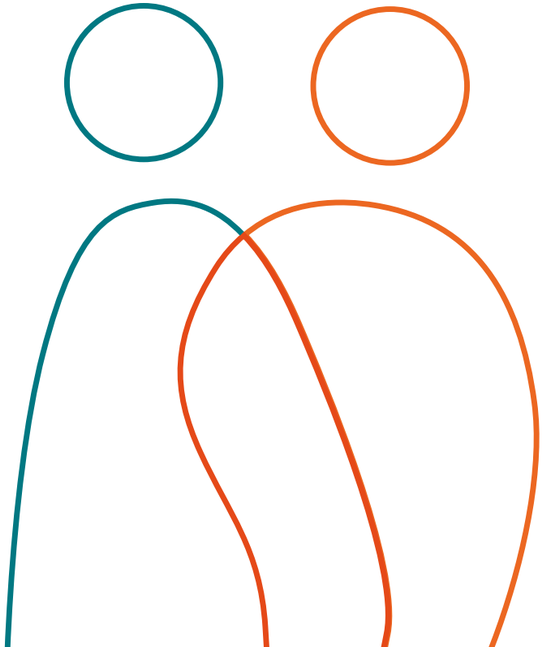
Así nos cuenta una de las personas en tratamiento en nuestro centro, cómo le afectó este periodo:

Esther Romero
Médico PH Málaga

"Fue muy difícil (….), me descuadró todo. Era una sensación de falta de libertad, algo nuevo a lo que no le veía salida. Tanta incertidumbre… La comunicación por videollamada era insuficiente y hacía que me sintiera solo. A veces me desesperaba. No podía hacer actividades y a veces no tenía ganas de nada… Mucho tiempo para ver la tele y demasiadas noticias. Había abundancia de información e, incluso, no sabía a veces a quién creer. Echaba de menos el contacto con los demás. Empecé a romper hábitos. Ya no me importaba dormir a una hora u otra porque el día siguiente era igual. También comía mal, a veces picoteaba por simple aburrimiento. Todo ello me llevó a consumir de nuevo."

Este testimonio refleja una parte de la problemática de las personas que estamos atendiendo en la actualidad. A ello hay que sumar unas redes de Atención Primaria y Salud Mental sin capacidad muchas veces para dar respuesta, por los efectos que ha tenido también en éstas la pandemia. Este seguimiento insuficiente y demora en las citas ha provocado en ocasiones un aumento en la demanda de atención a nuestro servicio de las personas con trastorno mental asociado.

A pesar de estas dificultades, continuamos con el ánimo de mejorar la atención de quien se acerca a Proyecto Hombre confiando en nuestro trabajo.



Ana Esther González
Coordinadora Dpto. Orientación CDP "Rosario Moreno"
Fundación Unicaja

Bueno…Me piden que cuente mi relación con PH desde el ámbito educativo. ¿Qué puedo contar? Pues que si detrás de esas siglas hay toda una ONG de personas entregadas a una labor encomiable, lo mío, en realidad "lo nuestro", es la relación de todo un equipo docente con una pedazo de profesional, como es Virginia, que apareció un día ofreciéndonos todo su apoyo en esa ardua tarea que es la prevención y con ese grupo de personas que tenemos en nuestras manos, que son los y las adolescentes, sus circunstancias, sus vivencias y, por supuesto, todas y cada una de sus familias.

No le costó convencernos; nos presentó su proyecto con tanta ilusión y convencimiento de su utilidad, le puso tanta pasión, que desde entonces, el material y el apoyo por parte de PH a través de su persona, forma parte de nuestra acción tutorial año tras año, incluidos estos dos extraños cursos de Covid-19.

Como oí el otro día en una película "todos necesitamos a alguien que camine a nuestro lado" y nosotros la tenemos a ella, tanto que hasta nos ha "perseguido" desde detrás de las pantallas.

Y qué contar de esta experiencia, cuando lo que tenemos en nuestras manos son adolescentes, perdidos a veces, rebeldes otras, y familias, desesperadas a veces, llenas de dudas otras, pero siempre siempre receptivos/as y necesitados/as de nuestro apoyo. PH, a través de su personal técnico, ha sido para nosotros desde el primer momento ese sitio donde acudir y donde siempre encuentras lo que estás buscando (información, intervención, estrategias, recursos, orientación…..), en definitiva, una solución a eso que tanto te preocupa.

Casi me cuesta recordar cuánto tiempo llevamos relacionando la palabra "prevención" con PH, como un aliado que nos permite ayudar a nuestro alumnado y sus familias. Creo que he perdido la cuenta, me pregunto si es porque ya tengo muchos años, pero sé que no es sólo por eso, sino porque se nos ha hecho tan fácil con vuestro acompañamiento que estos años se nos han pasado casi sin enterarnos. ¡A por muchos más! ¡Gracias por tanto!

¿Qué significa para mí ser voluntario de PH?

Yo hice el programa hace unos años por un problema de adicción, y aunque fue bastante duro, ya que es largo y requiere de cambios sustanciales de comportamiento y estilo de vida, una vez que lo acabé, me sentí enormemente satisfecho y agradecido, de tal forma que pensé que debía devolver un pedacito de lo que se me ayudó a mí.

Después de un año graduado en el programa, decidí hacerme voluntario para ayudar en la fase de reinserción del Programa Base. Fue una decisión que no me costó mucho, porque allí siempre me he sentido muy querido, respetado, escuchado y feliz. El ser voluntario era una responsabilidad muy grande pero muy gratificante, ya que al haber realizado yo el programa satisfactoriamente, podía transmitirlo a otros usuarios como yo.

Cada día que voy a ayudar, me siento súper orgulloso, valorado, querido y satisfecho. Además, al ayudar a otros, me ayudo a mí mismo y voy ajustando mis propios patrones negativos. Es un ejercicio de humildad que me ayuda a reposicionarme y me ayuda mucho a mejorar como persona.

Recomiendo encarecidamente a cualquier persona hacerse voluntario, ya sean en Proyecto Hombre o en otra organización. Es un auténtico placer poder ayudar a otros.

Alejandro Nicanor
Voluntario de la fase de Reinserción

Frede
Colegio Antonio Machado

Mi nombre es Fredesvinda García Díaz. Soy maestra de Primaria en el CEIP Antonio Machado (Málaga). Tutora de 5º curso. Mi relación con Proyecto Hombre se remonta a hace 6/7 años, cuando estuve en prevención de adolescentes con mi hijo. Allí descubrí un equipo de profesionales excelentes, donde además de sentirme asesorada y trabajar codo con codo con ellos, aprendí a trabajar emociones, responsabilidades, etc. Temas que pude aplicar en mi propia tarea como docente.

Más tarde me ofrecieron la oportunidad del voluntariado, experiencia que me enriqueció muchísimo. Por esa razón me ofrecieron "Juego de Llaves" para mi centro, y suelo trabajarlo tanto en las sesiones de valores, como en las horas semanales de tutoría. A veces se trabaja de manera individual, otras en pequeño grupo. Pero siempre es enriquecedor hacer una puesta en común a nivel de grupo clase.

Los ámbitos que trabajo son todos y suelo respetar el orden que viene desde el programa:

1.Gestión emocional: El ejercicio de "Adivina quién soy" me parece de especial relevancia, puesto que hay un trabajo de reconocimiento personal de los valores. A veces interactúan compañeros para ayudar a quienes están un poco más perdidos.

2.Estrategias cognitivas: La actividad de "Nuestro patio ideal" ha sido muy divertida y se ha trabajado en pequeño grupo. Han salido propuestas interesantes, las cuales hemos aprovechado para escribir una petición de tipo formal a la directora.

3.Interacción social: Ha sido muy interesante trabajar el lenguaje positivo.

4.Ocio y tiempo libre: Esta actividad ha sido muy valiosa para el trabajo cooperativo y para que interáctuen con las familias.

5.Educación para la salud: La campaña para no llegar tarde, se ha relacionado con el trabajo de carteles informativos desde el área de lengua.

6.Valores: Es el ámbito que trabajaremos en lo que queda de curso.

Comentar que en las asambleas semanales aprovechamos todo lo que hemos trabajado y como dinámica de grupo nos resulta muy valioso. Destacar la contínua comunicación con Miguel Ángel Neira, el cual ha estado disponible en todo momento para solventar cualquier duda.

Espero poder seguir contando con el programa en los próximos cursos.

Mabel
Voluntaria

La experiencia en Proyecto Hombre ha sido un camino de aprendizajes para mí. Por ello, he podido ser consciente de que el sufrimiento es parte de la vida y de que lo más importante es la perspectiva y cómo actuamos ante las situaciones que nos depara el camino.

Mi viaje como voluntaria me ha hecho más humana y me ha permitido conocer a personas maravillosas. Me siento afortunada de haber sido parte de esta familia, aunque los caminos de los usuarios no sean fáciles, te demuestra que el cambio en las personas existe y no hay nada más reconfortante que ver esa mejora.

Gracias por dejarme vivir esta experiencia que siempre quedará en mi recuerdo.

Margarita
Menor graduada
Prevención Indicada

Para mí el paso por prevención ha supuesto un giro en mi vida muy importante. Entré siendo una persona agresiva, que no sabía manejar mis emociones, que hacía que la convivencia en mi casa fuera insostenible, y salí pensando y actuando como una persona que sabe razonar, que sabe que las cosas no son como una quiere sí o sí. Aprendí a saber escuchar y sobre todo a hablar, no a gritar.

Había muchas cosas en mí que necesitaba sanar y que ni si quiera era consciente de que se me estaban pudriendo dentro de mí y que estaban haciendo que me convirtiera en una persona autodestructiva y destructiva.

Prevención me ha aportado poder tener una buena relación familiar, me ha permitido salir del bucle en la que me veía encerrada, y aprender una aplicación mental impresionante.

Mª Paz
Voluntaria Acogida

"TODO LO QUE NO SE DA, SE PIERDE". Película "La Ciudad de la Alegría".

Con esta frase de esta gran película quiero empezar a escribir mi experiencia en el voluntariado.

Ser voluntaria de esta "familia" que formamos en PH, es un REGALO. Ser voluntaria, no es una ayuda que yo ejerzo por necesidad o en un momento de necesidad. Para mí es algo más que eso. Es un sentimiento profundo, vocacional, con un Compromiso serio a la vez que reconfortante, desinteresado y libre. Me permite aportar mi "pequeño granito de arena", desde lo que soy y desde lo que tengo, con alegría, entusiasmo, transmitiendo esperanza. Porque CREO en la PERSONA, en su capacidad de resiliencia, en su potencial interior y en su posibilidad de caminar hacia delante. Esa es mi mayor satisfacción que hace que yo forme parte de esta "Aventura".

A nivel personal me aporta mucho, fundamentalmente reconocer y experimentar lo importante que es cuidar mi "jardín interior" con lo que eso supone, e intentar ser cada día un poquito mejor persona. Me ha cambiado la perspectiva y la forma de ver la vida, dando prioridad a lo realmente importante.

Me conmueve y suscita el deseo de seguir profundizando y ahondando en valores como la Empatía, siendo capaz de ponerme en el lugar de la persona, entender su situación, comprenderla. Saber escuchar, qué importante es escuchar con atención, mirando a los ojos para que esta sienta que es escuchada, sin juzgar ni crear ningún prejuicio previo.

He aprendido a ser autocrítica conmigo misma con la crítica constructiva, reflexiva. Y, sobre todo, he aprendido que la ACTITUD con la que se afrontan las circunstancias de la vida es fundamental para seguir caminando con constancia, motivación y que se puede ser Feliz.

Quiero resaltar, como no podía ser de otra manera, la importancia de las personas que trabajan en PH, destacando su entrega, dedicación y responsabilidad. Todo suma en positivo; al igual que la formación, los encuentros de voluntariado, que permiten interactuar con personas que caminan en el "mismo barco". En definitiva, fomentando con todo ello, estar a la altura ante los diferentes retos que la sociedad nos va presentando.

Y aunque suene a tópico, ni que decir tiene que recibo muchísimo más de lo poquito que pueda ofrecer. Estoy muy agradecida de recibir tanto. Es una experiencia 100% satisfactoria y positiva que, sin dudar, recomiendo porque vale la pena.

He empezado con una frase y quiero concluir con otra, también significativa para mí.

"PODEMOS Y DEBEMOS SER HOMBRES Y MUJERES PARA LOS DEMÁS, PORQUE SE PUEDEN HACER PEQUEÑAS COSITAS CON GRAN AMOR". Madre Teresa de Calcuta.

Miguel Ángel

Concilia.
Graduado.

Qué difícil es resumir en palabras y en tan poco espacio 14 meses de terapia, trabajo y progreso, pero trataré de hacerlo lo mejor posible.

Aún recuerdo lo difícil que fue reconocer y confesar mi adicción, paso fundamental para poder llegar a Proyecto Hombre. Recuerdo mis primeras entrevistas con María y esos ojos clavados en mí mientras contaba cómo había tocado fondo, lo avergonzado de llegar al punto de tener que necesitar terapia. Llegas aquí imaginando la clase de personas con las que te vas a encontrar, supeditado por los comentarios de la sociedad sobre este tipo de sitios, pero nada más lejos de la realidad...

Aterrizas en el nivel 1 y ves a tu alrededor gente como tú, con tus mismos problemas, mismos modus operandi, en fin adictos sin más. De la mano de Salvador, terapeuta de este nivel, recibí mis primeras consignas, normas, consejos, etc…. Capaz de hablarte con todo el cariño del mundo, como de ser regio, firme y contundente en sus comentarios. Qué importantes, de verdad, fueron esas normas, ticket de todo, control de finanzas, ningún tipo de violencia, etc. Normas que en un principio piensas "¿Y esto para qué carajo me va a servir?".... Ay, amigo, es el principio de tu reconstrucción. Durante 4 meses en este nivel ves a compañeros pasar al siguiente nivel (nivel 2) y esperas que tu progreso te lleve allí con mucha ilusión, per… CHAN, CHAN, CHAN.

Llega el día y en el nivel 2 te espera…. Javi, un tipo calvo, con mucha barba y muy grande. No me avergüenza reconocer que tras mi primera reunión de este nivel dije que "este tío no me gusta"…. Ay, amigo otra vez. Esta persona es la que te va a diseccionar emocional y mentalmente, destruyendo tu versión tan errónea de ti mismo y dándote las "herramientas" (qué me reía de esta palabra y qué reacio a comprender a lo que se referían) para RECONSTRUIRTE TÚ MISMO. Qué experiencia, qué convivencias, qué ejercicios, qué…….. puff, me emociono solo de recordarlo. En este nivel ves por desgracia a compañeros caer por el camino; dos, en concreto, me afectaron mucho, pero a su vez me dieron fuerzas para no incurrir en ese fallo.

6 meses, 6 intensos meses en los que reí, lloré y me conocí a mí mismo de una manera que jamás habría imaginado. Vuelves a ver cómo compañeros pasan al siguiente nivel y te vuelves a imaginar el día que te digan "pasas a nivel 3". Y llegó con mucha ilusión pero por qué no reconocerlo, tristeza por dejar atrás a ese calvo con barbas, jajajajaja.

Pues en el nivel tres me esperaba ¡Ángel! Y tu piensas "bahh, ya estoy en el nivel 3, esto es pan comido"…. Ay, amigo otra vez... Fue el nivel en el que más compañeros vi caer. Qué decir de Ángel y de este nivel, pues que es increíble que con humor te puedan dar tanto palmadas en la espalda como serias reprimendas…… pero siempre con su toque de humor, increíble. Asistí gratamente a dos graduaciones de compañeros tan emotivas e intensas que ya te emocionabas pensando en la tuya propia… Pero mi graduación fue tan, tan, tan distinta de cómo me la imaginé… No cambiaría ni un ápice de ese día.

Mi conclusión, tras el paso por el programa de rehabilitación, es que muchas, muchas personas adictas o no deberían pasar por aquí. Que, gracias a esas "herramientas" soy una versión mejorada de mí mismo, que puedo gestionar (cuántas veces he oído esa palabra, jajajaja) emociones, tentaciones, etc. He aprendido a ser feliz. Me dejo en el tintero muchísimas cosas, pero no puedo escribirlo todo. Así que solo decir…… ¡MIL, MIL GRACIAS A PROYECTO HOMBRE POR HACER DE MÍ UN NUEVO HOMBRE!

Después del confinamiento que nos trajo la pandemia de 2020, decidí entrar al programa de jóvenes de Proyecto Hombre. Desde hace aproximadamente 10 años tengo problemas con la comida, los cuáles han derivado en que presente cuadros de ansiedad motivados por los continuos pensamientos negativos y despectivos hacia mi persona que me imposibilitan dormir, tener una buena autoestima, presentar una baja motivación, culpabilidad y, sobre todo, tener desconfianza con todo mi entorno.

Cuando entré en el programa no era capaz de ver que realmente tenía un problema. Estuve muchos años en silencio, intentando normalizar mi alimentación, la cual se basaba en dietas o ayunos que me hacían perder más de 10 kilos en un par de semanas y que acababan en atracones incontrolables. Pasaba por etapas en las que adelgazar se convertía en un fin en el que no importaban los medios. Poco a poco y sin notarlo, todo ello se fue convirtiendo en una auténtica adicción.

Con mucha insistencia por parte de mi familia y de los terapeutas de Proyecto, comencé a ir a las sesiones del programa. En un principio no era capaz de ver los cambios que se estaban produciendo en mí y me los negaba, no era capaz de creer en mí. Tuve recaídas, pero con cada una de ellas aprendía cada vez más y conseguía aplicar las estrategias y técnicas que iba adquiriendo durante los meses que estuve en Proyecto hasta conseguir llegar a la normalización. La comida dejó de ser un pensamiento negativo y diario y comprendí que era un elemento esencial en nuestra vida, con la cual necesitaba aprender a convivir. Fue en ese momento cuando supe que mi verdadero motivo por el cual entré en el programa no era eliminar los atracones y conseguir reducir esa ansiedad, sino que necesitaba que me ayudaran a conseguir quererme y aceptarme tal y como soy.

Tras mi salida del programa puedo decir que he conseguido aprender muchas cosas, como distinguir el hambre de la ansiedad o mejorar la comunicación con mi entorno. No ha sido nada fácil, han pasado muchas cosas en mi vida desde esa salida que he conseguido solucionar sin necesidad de acabar recurriendo a la comida. De hecho, llevo diez meses sin tener atracones. Sin duda alguna, lo más importante que me llevo de Proyecto es haber aprendido a reconocer mis sentimientos, analizarlos y no mezclarlos con la comida.

He comprendido que todas las personas que presentan algún tipo de adicción, sea cual sea, tenemos muchísimas cosas en común, más de las que nos podemos imaginar. Nos creemos todos los pensamientos autodestructivos que las adicciones conllevan, pero puedo garantizar que hay salida. Cuesta, hay que poner empeño en ello, pero sobre todo hay que pedir ayuda. No es malo. Hay luz al final del camino y yo he querido reflejarlo en este pequeño texto.

Paula

Apoyo joven. Graduada.

Pedro

Programa Base.
Graduado.

Hola a todos. Un saludo a los que vayáis a dedicar vuestro tiempo (siempre es oro) a leer mi experiencia en Proyecto Hombre (PH). Me piden desde la dirección de este "Programa de Ayuda" que dé mis vivencias de mi paso por él.

Me llamo Pedro; soy y nací en Málaga capital. Tengo más de 50 años, dos hijas preciosas y dos nietos guapísimos. Trataré de que cale en vosotros todo lo que ha supuesto PH en mi vida. Dividiré esta reflexión personal en tres apartados principales. A saber: "Cómo llegué a PH", "Qué supuso para mí" y "Cómo me fui de él una vez graduado".

Empecemos por el principio. Comencé el programa en marzo de 2018. Concretamente era un día 27 (recuerdo que era Martes Santo). Yo ya había hecho, fechas atrás, varias entrevistas en Acogida de Málaga con las terapeutas del Programa Base. Fui acompañado, en esas ocasiones; unas veces con mis padres, otras con amigas,…, pero yo iba sin ningunas ganas y ya no digamos motivación. Lo de ir era para callar a los de mi alrededor (precisamente los que me quieren). Me veían mal, me preguntaban, pero yo negaba y negaba e "iba a lo mío".

Al final, ya no quisieron saber nada más de mí y tuve que ir a pedir ayuda por mí solo a PH y, por supuesto, me la dieron.

La fecha del día 27/03 es la oficial en la que empecé el programa, porque ya tenía seguimiento al estar viviendo en el Centro Hospitalario de San Juan de Dios (SJD) aquí, en Málaga capital. Antes, estuve un par de semanas en el Albergue Municipal. Ya, para llegar a esta situación de vivir de acogida, hice de mi vida un destrozo total. Por culpa de la cocaína me gastaba el dinero que tenía y el que no tenía también; solo vivía por y para eso, dejando en un segundo o tercer lugar a mis hijas, hermanos, padres, trabajo,…

Así, pues, llegué a PH y empecé a hacer el programa conjuntamente con SJD (siempre agradecido).

Qué duros los comienzos, pero qué bien me han hecho y me han servido para mi cambio…

Como sabéis, el Programa Base de PH se divide en tres fases:

- Acogida
- Comunidad Terapéutica (CT)
- Reinserción

De ellas, pienso que la que más caló más en mí fue CT. Es el corazón del programa (por algo está en medio). Si sales con los "deberes" hechos es una catapulta hacia la rehabilitación: saber gestionar tus sentimientos, eso para mí es esencial.

En Acogida vas un poco a ver qué pasa, se te hace pesado al principio, las horas no pasan, van un poco obligado (en muchos casos…). Pero si te tomas esa fase como el inicio de algo importante, poco a poco vas a notar el cambio. Empiezas a tener motivación y ganas, ves que van llegando chicos nuevos y tú avanzas, despacio pero seguro.

En Reinserción es cuando sabes que va llegando el final del camino; te quedan pocos meses para la meta.

Pero no nos engañemos. Uno puede llegar a terminar el programa porque te dan un papel donde pone que "has cumplidos los objetivos marcados". Pero lo digo desde mi experiencia: el Programa no se termina nunca; es más, quizás comience el día que te gradúas. Porque recoges los frutos que has ido sembrando durante todo este tiempo (en mi caso, desde marzo de 2018, hasta junio de 2021).

El Programa está hecho para que sepas utilizar, una vez graduado, las herramientas que han ido poniendo a tu disposición.

Como ya he apuntado antes, yo sigo en el Programa. Cuando tengo días difíciles, pienso en todas las personas que me han ayudado y se han esforzado por hacerme "un hombre nuevo".

Por otra parte, y esto siempre lo quiero tener en cuenta, todo lo que se hace en PH es por y para nosotros. Es cariño que te dan y recibo. En mi caso particular, es imposible poder valorar algunas cosas. Sobre todo al principio, no las entiendes: por qué esto; por qué lo otro; por qué a mí; etc. Y es al final cuando te sientes libre. Libre para decidir, libre para decir NO. Gracias, PH.

PD. No puedo despedirme sin dejar de nombrar a estas personas que me han ayudado tanto y que, sin ellas, no sabría dónde estaría ahora. Aquí no, desde luego.

SAN JUAN DE DIOS: Araceli, Israel, Alberto, Chema, Noelia, Hermano Julián y Hermano Prieto.

PROYECTO HOMBRE MÁLAGA: Belén, Miriam C., Miryan R., Rebeca, Paula, Francisco, Amaia, Rosa, Gabi, Eugenia, Gema, José Miguel, Eva, Manuel y Sabine.

Un beso y TE NECESITO Y TE QUIERO.

A MI FAMILIA: Papá, Mamá, Noemí, Emilio, Paula, Inma, Ismael, Oliver, Mario, María Eugenia, María del Carmen y Miguel Ángel.

Pepa

Madre de menor prevención indicada. Graduada.

Inmensa gratitud, máximo respeto y admiración a ese equipo de profesionales que con su cualificación y experiencia saben trasladarnos serenidad, esperanza, herramientas y apoyo para luchar con fuerza por un camino arduo pero posible hacia una salida que, aunque parezca mentira ahora con la perspectiva que da el tiempo, te alegras de haber hecho porque nos ha hecho crecer, nos ha hecho más fuertes, porque nos ha enseñado cosas de nosotros de las que no éramos conscientes y nos ha permitido disfrutar y valorar mucho la recuperación, la ilusión en nuevos proyectos de vida .

Siento que es muy difícil resumir en unas pocas notas todo lo que para mí ha significado pasar por este programa. Han sido tantas las vivencias y fueron tan importantes, tan íntimas, tocando aspectos tan trascendentales en mi vida… Casi dos años, pandemia COVID incluida, dedicando la tarde de los miércoles al programa, sin contar las semanas que hacíamos doblete porque nos tocaba también entrevistas individuales y familiares. Reconozco que es un esfuerzo importante, hay que estar dispuesta a invertir tiempo y energía para dejarse ayudar y acompañar por esos magníficos profesionales que normalizan, apoyan, enseñan y acompañan en ese duro proceso. Hoy me siento inmensamente agradecida de haberlos encontrado en mi camino y tengo la impresión de que no hay vuelta atrás, que ya forman parte importante de mi vida.

Los grupos para confrontar fueron duros en algunos momentos pero mágicos, porque permitían aprender reflexionando con las experiencias de otros. Aunque insisto, en todas las sesiones, individuales ó grupales, presenciales o virtuales, tuve oportunidad de descubrir y aprender cosas nuevas sobre mí misma y sobre mi familia.

Al principio, predominaba una gran angustia y preocupación, los sentimientos muy negativos y la falta de esperanza por el futuro de mi hija. También pesaba el cansancio, la frustración, la culpa. No daba crédito a lo que nos estaba pasando con nuestra querida pequeña, que se había transformado en una fiera indómita a la que nos costaba reconocer, por su rebeldía extrema y su agresividad hacia toda la familia. Convencida de que era un trastorno mental, un trastorno de la personalidad que había debutado y no era posible recuperarla ya. Me sentía culpable por no haberlo detectado antes, por no haberlo hecho mejor. También recuerdo los conflictos con mi pareja. Su padre y yo nos enfrascábamos en reproches mutuos que ayudaban a acrecentar el sufrimiento y hacían posible que mi hija ganara en argumentos que le servían para justificar sus comportamientos, su dolor.

Quisimos y buscamos un centro en el que internarla como primera opción, dudábamos de nuestra capacidad para controlarla en tratamiento ambulatorio y además estábamos muy cansados y nos seducía la idea de descansar algo, teniéndola controlada por profesionales y lejos de la angustia diaria que nos producía la situación. Recuerdo venir una mañana y consultar. Ángel, al que siempre le estaré agradecida, nos aconsejó "no empezar la casa por el tejado". Que diéramos la oportunidad de empezar desde los cimientos sin descartar que quizá hubiera que hacerlo posteriormente, pero no de entrada.

Fue la mejor decisión, que nos permitió formar parte del programa. Rápidamente empezaron nuestras entrevistas con Ángel, Miguel y Virginia. Consiguieron enganchar a Margarita, quien quería hacer el tratamiento. A mi marido y a mí nos transmitieron esperanza, confianza y nos pusieron a trabajar con pautas claras corrigiéndonos en muchas cosas que no estábamos haciendo bien. ¡¡¡Qué paz!!! Sentirse apoyados y dirigidos por personas que saben lo que hay que hacer, que además parten de transmitir valores humanos muy básicos pero transcendentales: respeto, autocuidado, honestidad, responsabilidad, consecuencias… Nos transmitieron energía en positivo, que todo saldría bien y que estaban ahí para apoyarnos. Resaltar en su profesionalidad y buen hacer, la delicadeza al plantear los problemas, que se acompañaba de firmeza y compromisos exigibles a los tres. De nuestra hija y de nosotros como padres que hacíamos muchas cosas mal.

Otra cosa importante que recuerdo fue lo bien que me sentaron las primeras sesiones en grupos de padres, sin los hijos. Fue la liberación que supuso para mí poder escuchar las experiencias que los padres contaban de lo que les pasaba con sus hijos. Pude descubrir que las historias que contaban eran las mismas que estábamos pasando nosotros, pero calcadas vaya…: comportamiento muy agresivo y rebelde a las normas, bajo rendimiento y absentismo escolar, problemas con fiscalía… Algo que para mí hasta ese momento era vergonzoso, que no te atrevías a compartir porque pesaba que solo nos pasaba a nosotros, porque habíamos sido malos padres. Aprendí mucho de la experiencia de otros padres, me liberó mucho de la culpa, me sentí arropada, apoyada y comprendida. Me dio fuerzas y ánimo para seguir.

Cuando las cosas iban avanzando y empezabas a ver los cambios, aunque temerosa, la fijación era pasar a la segunda fase. Era esa la fase en la que la esperanza de la recuperación se hacía más fuerte. Esa II fase parecía tan lejana… Esa fase tan importante y repleta de cambios y descubrimientos. Mil gracias, Malú.

La primera vez que asistí a un acto de graduación estuve llorando sin parar todo el tiempo. No podía controlar mi emoción escuchando a los chic@s contar su proceso de cambio, lo que habían aprendido. Igualmente oír a sus padres con la felicidad de haber superado ese trance, los envidiaba, me emocionaba y soñaba, aunque con muchas dudas, que algún día podríamos nosotros estar ahí. Y llega… Además cuando llega, tienes una sensación agridulce. Por supuesto feliz de haber llegado, pero al mismo tiempo una sensación de miedo, vértigo a lo que será el día a día sin venir al programa, tienes pena por dejar a los grupos, a los profesionales que son tu guía. Luego, me di cuenta de que realmente nunca se van a ir, que siempre estarán en mi vida, formando parte de ella como personas importantes que me ayudaron a conocerme mejor, me acogieron y me enseñaron muchas cosas y, por encima de todo, me acompañaron y apoyaron en uno de los momentos más difíciles de mi vida.

También agradecer a los voluntarios y voluntarias que nos acompañan en nuestro día a día poniendo en valor su labor en Prevención.

Susan
Concilia.
Graduada.

Cuando llegué por primera vez a Proyecto Hombre no lo hice por voluntad propia, sino porque mi hijo me habló desde su corazón acerca del dolor que le causaba ver cómo me iba hundiendo lentamente, sin permitir que nadie me ayudase, pues yo creía ser capaz de solucionar el problema. Pero él estaba harto de mis excusas y mis mentiras y me puso un ultimátum. Me hizo ver que mi salud física y mental se iba deteriorando, a una edad en la que el abuso continuo significaba una cuestión de años restantes de vida y él no quería perderme. En aquella época mis niveles de autoestima eran tan bajos que vivir más o menos, me daba igual. Vivía encerrada en una burbuja de autodestrucción y negatividad, que me asfixiaba y él me hizo darme cuenta de que necesitaba ayuda para poder salir del agujero en el que me encontraba. Estaba tan inmersa en mi propio mundo que sólo vivía para alimentar mi dolor, cualquier pretexto era bueno para excusar mi consumo.

Recuerdo que las primeras semanas fueron realmente difíciles, no solamente por el seguimiento de las normas del Proyecto en sí, sino especialmente por las sesiones de terapia en grupo. En un principio acudí sin ser muy participativa, esperaba siempre ser la última en hablar porque así, con suerte, habría menos tiempo para mí. No tenía costumbre de abrir mi interior a los demás, creía que nadie entendería mis motivos, me avergonzaba de mí misma. Pero al escuchar a mis compañeros, me di cuenta de que lo que yo sentía no era exclusividad mía, sino que ellos también habían pasado por situaciones iguales o peores que las mías. Esto me ayudó a congraciarme con el mundo y a rescatar del fondo de mi alma sentimientos tan importantes como la amistad y la empatía.

Y de repente, un día fui consciente de que la única beneficiada en seguir el proceso hasta el final, era yo misma. Y a partir de entonces, todo me resultó mucho más fácil. Esperaba los días de reunión con mi grupo y con mi terapeuta con muchas ganas para hablar y comentar todo lo que me había sucedido durante la semana. Valoraba sus consejos y críticas, que me hacían recapacitar y recomponer mis sentimientos.

En la actualidad, después de haber pasado ya algunos meses desde que terminé el proyecto, soy consciente de cómo ha cambiado mi día a día. Tengo que recuperar el tiempo que he perdido y vivir muchos años más, disfrutando de los míos. Dedico mucho tiempo a mi salud y bienestar físico, que considero fundamental para mantener mi equilibrio mental. Duermo profundamente. Sé muy bien lo que me beneficia y lo que me produce daño, por lo que mi capacidad de elección se siente fuerte y está siempre fundamentada. Sé decir que no, ante lo que me pueda producir confusión, frustración o estrés. Cuido mi alimentación, hago ejercicio, practico la natación y el senderismo. Acudo a un Taller de escritura y tengo una novela a punto de finalizar, que espero pronto veré publicada. En mi trabajo y en mi círculo de amistades me preguntan con frecuencia el motivo de mi mejor aspecto y de mi estado anímico. Mi familia y los que saben de mi paso por el Proyecto Hombre han recuperado su confianza en mí y me admiran. Incluso en muchas ocasiones me piden consejo y valoran mis opiniones. Y yo no puedo ser más feliz, ni estar más orgullosa de mí misma….

Para mí era fundamental recuperar el control de mi vida y el cariño y el respeto de mi familia. Gracias al trabajo constante y sin pausa de mis terapeutas, me he convertido en la persona que siempre quise ser. No tendré nunca palabras para agradecer a cada uno de ellos las conversaciones mantenidas, la claridad de su discurso sobre lo que realmente era bueno y malo para mi curación, los consejos que me han dado y su preocupación sincera por mi bienestar personal en todos y cada uno de los momentos del proceso.

Podría escribir páginas y páginas sobre las cosas positivas que Proyecto Hombre me ha regalado, pero afortunadamente, entre otras cosas, también he aprendido a no excederme. Sólo tengo palabras de agradecimiento para los que lo han hecho posible: Salvador, Javier, Ángel, María y a todos mis compañeros.

Susana

Estima. Graduada.

El tiempo me fue enseñando y me dediqué a construir lo que era. Historias e historias que iban dejando atrás a la persona que más vale la pena: UNA MISMA.

Cuando llegué a Proyecto venía porque quería ayudar a mi marido porque él estaba atrapado en una adicción, y yo atrapada a él. Quería divorciarme pero no podía dejarle tirado ahora que sabía que tenía ese problema. Para mí no era ético ni moral y por mi forma de ser, nunca me hubiera perdonado si lo hubiera dejado en aquel momento.

Tuvimos nuestra primera reunión y María (directora del Programa Concilia y Programa Estima) hizo que abriera los ojos, pero yo quise ayudar y no gastar mi último cartucho en la relación.

Tras varias sesiones en el Programa Concilia y varias entrevistas personales con Salvador y Javier (terapeutas de este recurso), empezaron a ver que yo necesitaba entrar en el grupo de Estima y aunque yo no quería verlo, poco a poco vi que necesitaba reconocer que no era esa persona dura y fuerte, que no podía parar de pensar en los demás y, lo más triste, que no me quería a mí misma y que ayudando a los demás cubría mis propias necesidades o dificultades.

Si te pones a pensar, la vida es como los barcos: lo primero que se debe hacer es buscar un destino o un propósito, un lugar donde queremos llegar. Pero en este viaje estaba perdida y me había desviado del rumbo y ellos me hicieron ver que era el momento de tomar el control, coger el timón e izar las velas porque el viaje tenía que continuar.

Llegué a Estima y una mujer llamada Rosa hizo ver que algún día podría ser como ella porque con sus anécdotas iba viendo que yo también podía cambiar y que no pasaba nada, que no era ser egoísta sino que tenía que encontrar mi sitio en este mundo. Me enseño que yo podría ser ese barco que navegara solo sin ayuda de nadie.

Me enseñaron a tener un programa de navegación, a organizar mi vida, a comunicarme y, sobre todo, a saber lo que me gusta, a disfrutar, a respetarme y a quererme.

El viento no siempre navegará a tu favor, pero debes verlo con un amigo y además nunca estarás solo; siempre habrá personas a las que puedes pedir ayuda. Esta es una de las herramientas que me enseñaron: si lo necesitas, pide ayuda; si quieres algo, comunícalo, porque todas las personas que en cualquier momento aparezcan en tu camino no saben lo que tú piensas o necesitas. Y siempre habrá alguien como tú que te tienda la mano con cariño.

Disfruta del camino y no vivas del pasado o el futuro; el pasado ha forjado tu camino, pero perdónalo porque los errores cometidos te han hecho fuerte para hoy. Disfruta del presente porque es lo más bonito que te da la vida. No pienses en el futuro porque no sabes si mañana despertarás.

El paso por Proyecto ha sido lo mejor que me ha pasado en la vida, y siempre les estaré agradecidos, ellos son Mágicos. Nos conocen a cada uno de nosotros mejor que nosotros mismos, y todas las personas que participamos también lo son, porque gracias a nuestra valentía, a nuestra empatía y nuestra sinceridad nos damos cuenta que se puede ser mejor, que se sale de cualquier adicción, porque la mía era no mirar por mí y también he salido de ella. Ahora me quiero, hago cosas que me gustan y que había olvidado y sé decir que no cuando quiero, sin sentirme culpable.

Hoy tengo mis bajones pero tengo mis herramientas, sigo con mi pareja y somos felices porque tenemos comunicación y organización. Y si un día me dan limones me hago una limonada con ellos.

Para terminar, a los que estáis en proceso, deciros que seáis fuertes porque hay luz al final del camino. Abríos y contad todo, porque lo que se habla en esa sala se queda en la sala, la sala de la paz y la amistad. Y a las que estáis a punto de graduaros, enhorabuena, porque sé que ha sido duro, pero siempre merece la pena.

MUCHAS GRACIAS A PROYECTO Y A TOD@S LOS QUE FORMAN EL EQUIPO.

OS QUIERE, SUSANA

Tatiana
Alaia.
Graduada.

Llegué a Proyecto Hombre después de tres años con diagnóstico de depresión post-parto clínica, medicación antidepresiva y terapia Gestalt, una sesión semanal. Empecé a encontrarme un poco mejor justo antes del confinamiento, pero después recaí, y la medicación me empezó a producir fuertes efectos secundarios.

Me enteré por un familiar que en Proyecto trataban a personas con depresión y tenía un programa especial en grupo para esta enfermedad. Empecé con sesiones individuales con el psicólogo sanitario. Después de varias sesiones, pensó que estaba preparada para el grupo. Debido a mi timidez y otros problemas de miedo escénico, miedo a hablar en público, por un trauma que arrastraba desde la adolescencia, renegaba bastante de ir al grupo de Alaia, aunque sabía que podía ser bueno para mí. Así que lo hice.

En el grupo me encontré con otras personas que, como yo, a pesar del estigma social que todavía existe en torno a enfermedades como la depresión, vienen a pedir ayuda. Y a terapeutas muy entregadas a ayudarnos, a liberarnos de antiguas creencias que no nos dejan seguir adelante, a volver a encontrarnos a nosotras mismas.

A ser escuchadas, a dejar de avergonzarnos por lo que creemos que somos y a valorar lo que reamente somos.

Ahora me siento mejor, me siento importante, siento que puedo ayudar a otras persona que no encuentran luz en sus vidas llenas de oscuridad…, totalmente perdidas, y sí hay luz. Me siento apoyada por el proyecto Alaia, sus terapeutas…, hice terapia grupal, y sigo en terapia individual, no cada semana, un poco más espaciadas las sesiones. Estoy bastante estable, pero sé que están ahí si los necesito, sigo trabajando en mí.

noticias

ACUERDO DE COLABORACIÓN FUNDACIÓN BANCARIA UNICAJA-FUNDACIÓN CESMA

La Fundación CESMA ha suscrito acuerdo de colaboración con la Fundación Bancaria Unicaja, por el que se pretende atender más eficazmente, reforzar y completar los fines de nuestra Organización, considerados como actividades de interés general: el tratamiento y la prevención de las adicciones en el ámbito local.

Los fondos recibidos en base a este acuerdo se destinarán en exclusiva al desarrollo de los Programas del Área de Prevención "Juego de Llaves" (anteriormente "Entre Todos"), que engloba la actuación con el alumnado desde la familia y los Centros Escolares, y "A Tiempo", dirigido exclusivamente a familias preocupadas por el consumo de alcoho,l y otras drogas de sus hijos e hijas, aportando instrumentos, conocimientos y habilidades para el manejo de estas situaciones así como para la detección y corrección de comportamientos incipientes impidiendo su agravamiento y cronificación.

Durante el mes de febrero se han iniciado las Sesiones Familiares online del Programa "Juego de Llaves", anteriormente "Entre Todos", con familias y profesorado de educación primaria y secundaria.

Estas sesiones han sido tradicionalmente presenciales pero en el presente año, con el ánimo de cuidarnos y respetar las normas de seguridad establecidas en orden a la actual pandemia provocada por la Covid 19, se han realizado de forma telemática por primera vez y podemos afirmar que ha sido todo un éxito el desarrollo de las mismas.

PRESENTADO EL PROGRAMA PIVESPORT EN LA COMISIÓN DE ESTUPEFACIENTES DE NACIONES UNIDAS.

Begoña Gómez del Campo, Técnica de Proyectos e Incidencia Internacional de la asociación Proyecto Hombre ha expuesto el Programa de Integración de Valores Éticos y Sociales por el Deporte Pivesport de Horizonte Proyecto Hombre Marbella como uno de los casos de buenas prácticas en el deporte.

Explicó los beneficios del deporte para la salud física y mental, sobre todo durante la etapa de desarrollo juvenil y en los procesos de recuperación de adicciones y presentó los casos de buenas prácticas en el deporte llevadas a cabo por Proyecto Hombre, en concreto en los Centros de Projecte Home Catalunya y Horizonte Marbella. Explicó los beneficios del deporte para la salud física y mental, sobre todo durante la etapa de desarrollo juvenil y en los procesos de recuperación de #adicciones.

Asimismo, indicó que a través del deporte "se puede trabajar en #valores y actitudes prosociales, que favorecen la inserción social". A su vez, desde #ProyectoHombre se instó a realizar evaluaciones que confirmen la evidencia de estas prácticas.

CONVENIO DE COLABORACIÓN PROYECTO HOMBRE MÁLAGA – LA CANASTA – AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA

El lunes 8 de noviembre hemos celebrado un nuevo Convenio de Colaboración con La Canasta, una reconocida empresa malagueña que opera en la provincia desde 1983. Antes de la pandemia ya habían colaborado con nuestros Programas y, a pesar de la devastadora situación que han vivido las empresas en su sector, continúan comprometidos con nuestra causa y vuelven a brindarnos su importante ayuda en este año.

Mediante este acuerdo, la empresa malagueña La Canasta S.A. manifiesta su política de responsabilidad social en proyectos sociales en el ámbito de la infancia y la juventud más desfavorecida y/o en riesgo de exclusión social, apoyando nuestras actuaciones en el ámbito de la prevención en la provincia de Málaga, concretamente el Programa «Juego de Llaves» en el curso escolar 2021-2022.

A la firma del mismo asistieron el Vicepresidente y la Directora de nuestra entidad, Juan Serrano y Belén Pardo, Antonio Cárdenas, representante de La Canasta, Francisco de la Torre, Alcalde de Málaga, Francisco Javier Pomares, Concejal Delegado del Área Derechos Sociales, Igualdad, Accesibilidad, Políticas Inclusivas y Vivienda, y María Dolores Aurioles, Dirección General de Derechos Sociales, Igualdad, Accesibilidad y Políticas Inclusivas.

El Ayuntamiento de Málaga forma parte de este Convenio en cuanto entidad que encauza estas acciones de patrocinio y colaboración entre empresas privadas y acciones sociales como la nuestra. La prevención de las adicciones en Málaga es claramente una cuestión de gran importancia que preocupa a los distintos sectores de la sociedad.

VI CARRERA LITORAL Y III MEDIA MARATÓN HOLIDAY WORLD

El domingo 14 de noviembre de 2021 a las 10 de la mañana arrancaba la VI Carrera Litoral y III Media Maratón Holiday World, organizada por Holiday World Resort y el Ayuntamiento de Benalmádena a favor de la Fundación CESMA-Proyecto Hombre.

Fueron 1.347 corredores los que pisaron las calles benalmadenses durante la prueba, una cifra que hace que esta carrera vuelva a superarse y bata un nuevo récord de participación. Aunque la Carrera Litoral Holiday World no solo corre por competir, sino que lo hace también con un fin solidario: todos los beneficios van destinados íntegramente a la Fundación CESMA-Proyecto Hombre.

Con la celebración de esta carrera popular se ha conseguido recaudar más de 35.000 euros, destinados íntegramente a Proyecto Hombre Málaga, superando la recaudación de años anteriores. Las pruebas fueron posible gracias a los más de 200 voluntarios, entre los que se encontraban trabajadores y familiares de Holiday World y Proyecto Hombre y alumnos del Colegio Internacional Torrequebrada de Benalmádena, así como a colaboradores oficiales del evento.

Esta carrera sigue consolidándose como un buen plan de domingo entre familia y amigos, entre deporte y solidaridad.

PRESENTACIÓN MEMORIA 2020

El Obispo de Málaga, Mons. Jesús Catalá, ha presidido la rueda de prensa de presentación de la Memoria 2020 de Proyecto Hombre. Celebrada en el Salón de los Espejos del Ayuntamiento de Málaga, han asistido el alcalde de la ciudad, Francisco de la Torre, junto a otras autoridades y miembros de la Fundación CESMA, Juan Serrano Silva (Vicepresidente), que sostiene esta iniciativa de lucha contra las adicciones en Málaga. También asistió la Directora del Programa Proyecto Hombre en Málaga, Belén Pardo.

A raíz de los datos recogidos en la memoria 2020, Mons. Catalá ha explicado «que está aumentando el consumo de drogas en general y que los consumidores son cada vez más jóvenes; pero la sociedad da menos importancia a este tipo de consumo y prácticamente lo ha normalizado; la droga ya no es un problema, ni una lacra social, como hace 30 o 40 años. Esto es peligroso, porque el problema sigue y aumenta. Hay menos conciencia de la gravedad del problema. Hoy existen otras preocupaciones de tipo ideológico o por las modas de turno; pero en la sociedad este tema apenas aparece».

Para el obispo de Málaga, «el problema central no es tan siquiera el hecho de consumir drogas, sino la desestructuración de la persona que llega a sufrir dependencia, según nos explican varios

estudios psicológicos. Los mismos que viven esta dura experiencia dicen que "han tocado fondo". El problema es la persona y Proyecto Hombre lo que trabaja es la reestructuración de esa persona, su regeneración»

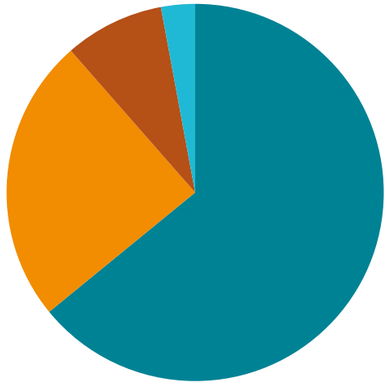
Mons. Catalá, pide más políticas familiares de apoyo a la familia para prevenir las adicciones. El también presidente de la Fundación Cesma-Proyecto Hombre, ha incidido en la importancia de la prevención, y ha recordado que los actores de esta labor están fundamentalmente en el entorno más cercano: la familia, la escuela, también el barrio. Pero eso no es suficiente. Se precisa la ayuda de toda la sociedad, para transformar la cultura, la política, los valores…». Y ha reclamado mayor apoyo social a la familia: «bastantes jóvenes consumidores pertenecen a familias desestructuradas. Si las políticas sociales no ayudan a la familia y la sostienen, los hijos seguirán sufriendo las consecuencias. Esto es tan lógico que resulta extraño que los responsables de la sociedad no lo vean».

estados contables

RECURSOS OBTENIDOS	€
Usuarios y familias	326.285,59
Promoción para captación de recursos	35.268,47
Donativos de instituciones religiosas	1.370,00
Donativos de empresas	15.397,23
Donativos de particulares	11.179,57
Donativos de graduados	24.702,92
Donativos en especies	61.369,03
Ingresos diversos y excepionales	3.593,18
Subvenciones y conciertos públicos	
Junta de Andalucía - Convenios de plazas	359.163,00
Junta de Andalucía - Instituto Andaluz Mujer	50.000,00
IRPF- Estatal	8.550,00
IRPF - Autonómico	229.487,30
Unión Europea - INSOLA	48.802,70
Ayuntamieneo de Málaga	111.016,00
Diputación Provincial	14.000,00
Subvenciones y conciertos privados	
Fundación la Caixa	20.000,00
Fundación Unicaja	10.000,00
Obra Social Cajamar	1.500,00
A.A.P.H. - Juego de llaves	2.750,00
Ingresos financieros	6,11
Total	1.334.441,10

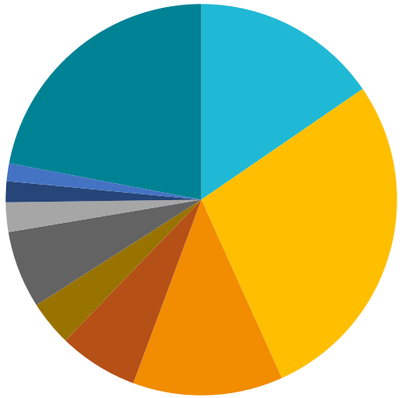
RECURSOS APLICADOS	€
Centro de Acogida	188.638,14
Comunidad Terapéutica	346.154,07
Vivienda de Apoyo a la Reinserción	144.281,37
Programa Concilia	83.252,02
Programa de Prevención Indicada	81.151,54
Programa de Prevención Universal	47.329,06
Programa Estima	30.879,45
Programa Apoyo Jóven	22.049,35
Programa Alaia	18.547,62
Servicios Generales	262.427,18
Gastos Generales de la Fundación	6.240,36
Amortizaciones del inmovilizado	26.680,26
Gastos excepcionales	10.000,00
Gastos financieros	494,33
Total	1.268.124,75

ingresos

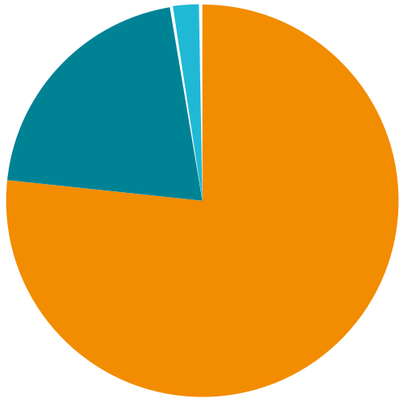


- Subvenciones (64%)
- Aportaciones (24%)
- Donativos (9%)
- Otros ingresos (3%)

gastos



- Acogida
- Comunidad terapéutica
- V.A.R.
- Concilia
- Prevención universal
- Prevención indicada
- Programa Estima
- Apoyo joven
- Alaia
- Servicios generales

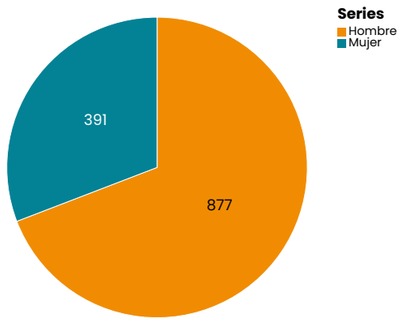


- Gatos de personal
- Gastos generales de programa
- Amortización
- Gastos generales de Fundación (0%)
- Gastos financieros (0%)

estadísticas y gráficos

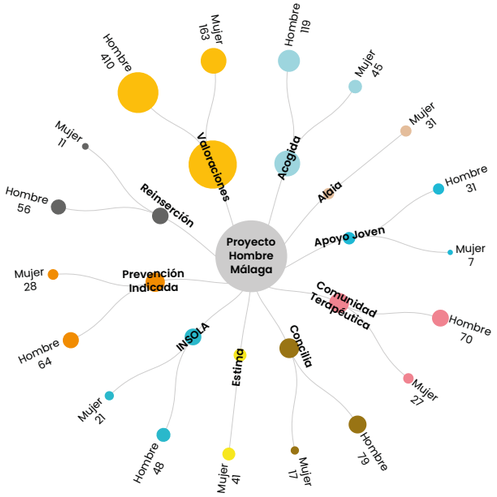
ATENCIONES TOTALES

Número de personas atendidas en Proyecto Hombre Málaga a lo largo de 2021, desagregado por sexos: 1268; 877 varones (69,20 %) y 391 mujeres (30,80%).



ATENCIONES TOTALES POR DISPOSITIVOS

Número de personas atendidas en cada recurso y desagregadas por sexo.



ÁREA TERAPÉUTICA

EDAD DE LAS PERSONAS EN TRATAMIENTO

Del total de personas que han iniciado proceso en alguno de los recursos de tratamiento, la edad media en los varones es de 36 años, mientras que en las mujeres que acuden por problemas de adicción la edad aumenta en 3 años; es decir, la edad media de las mujeres es 39. Sin embargo, la edad media de las mujeres que acuden a programas terapéuticos sin presentar adicción es de 49; mucho más tarde.

La edad más precoz por la que acude un hombre a tratamiento es 17 años y la más tardía es 76. En las mujeres con problemas de adicción, la más joven tiene 18 años y la mayor 62. De las mujeres con otros problemas, la menor es de 25 y la mayor 67.

El gráfico muestra que la mitad de la población atendida está en el rango 30 a 42 años para los hombres, 32 a 49 para las mujeres con problemas de adicción y 41 a 55 años para las mujeres que no presentan adicción.

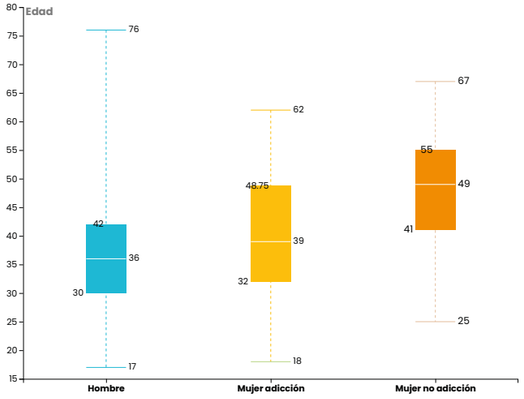


TABLA DEL PROBLEMA PRINCIPAL

Tabla con la problemática que refieren las personas al acudir por primera vez al Centro. De las personas adultas que inician un proceso por adicción, un 41,54% de los varones refieren que su principal problema es el uso de cocaína, mientras que para un 39,39% de las mujeres, su principal problema de consumo es el alcohol. En los varones, le sigue el consumo de cocaína asociado al alcohol, y por último el cannabis. En las mujeres, la siguiente problemática que refieren es el consumo de cocaína seguido por el uso de cocaína+alcohol.

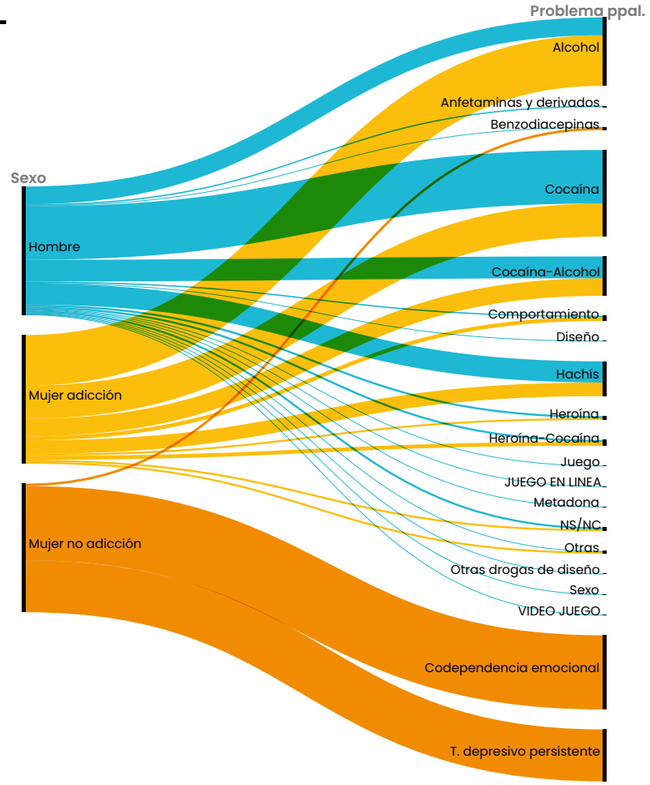
Esto no significa que el consumo de las demás sustancias sea residual, solo indica cuál es el problema principal que refiere la persona cuando acude al centro.

PROBLEMA PRINCIPAL
Referido por la persona al llegar al centro

Problema ppal.	Hombre	Mujer adicción	Mujer no adicción	Total
Alcohol	13,85 %	39,39 %		16,93 %
Anfetaminas y derivados	1,03 %			0,64 %
Benzodiacepinas	0,51 %		1,92 %	0,64 %
Cocaína	41,54 %	25,76 %		31,31 %
Cocaína-Alcohol	16,92 %	13,64 %		13,42 %
Codependencia emocional			57,69 %	9,58 %
Comportamiento	1,03 %	3,03 %		1,28 %
Diseño	0,51 %			0,32 %
Hachís	16,41 %	10,61 %		12,46 %
Heroína	1,54 %	1,52 %		1,28 %
Heroína-Cocaína	1,54 %	3,03 %		1,60 %
Juego	0,51 %			0,32 %
JUEGO EN LINEA	0,51 %			0,32 %
Metadona	0,51 %			0,32 %
NS/NC	1,54 %	1,52 %		1,28 %
Otras	0,51 %	1,52 %		0,64 %
Otras drogas de diseño	0,51 %			0,32 %
Sexo	0,51 %			0,32 %
T. depresivo persistente			40,38 %	6,71 %
VIDEO JUEGO	0,51 %			0,32 %
Total Resultado	**100,00 %**	**100,00 %**	**100,00 %**	**100,00 %**

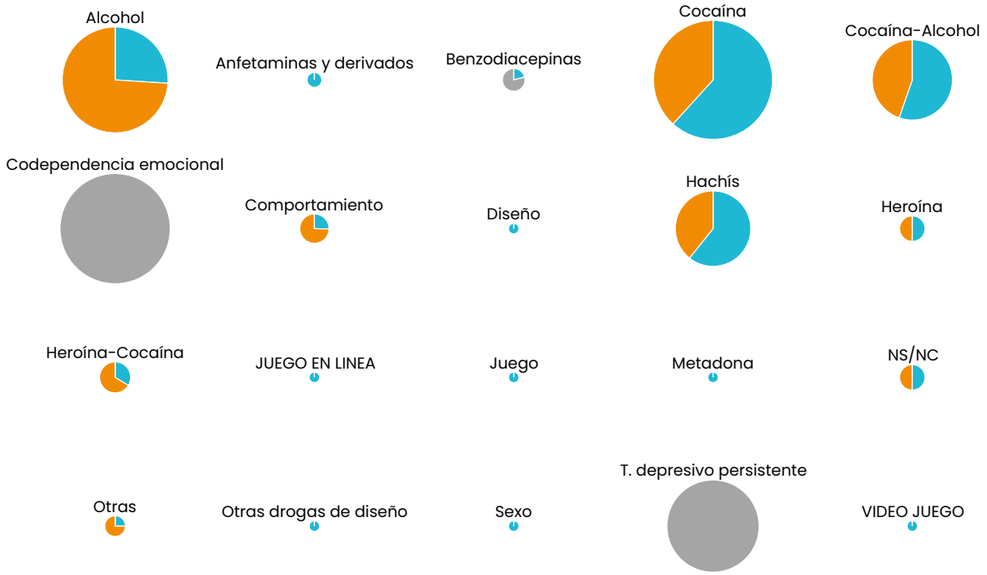
FLUJO DEL PROBLEMA PRINCIPAL

De forma gráfica, se ven claramente las diferencias entre hombres y mujeres en la referencia a su principal problemática evidenciándose que el problema principal por el que acuden las mujeres con problemas de adicción es el alcohol frente a la cocaína, en el caso de los hombres.



PROBLEMA PRINCIPAL POR SEXO Y PREVALENCIA

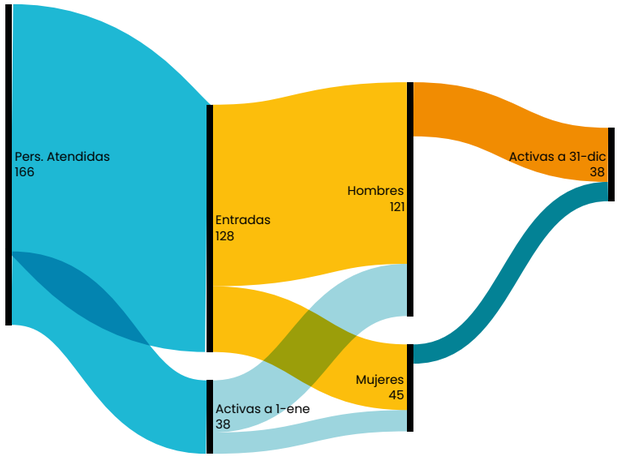
En este gráfico se muestra la problemática principal referida, por sexos de cada una de las sustancias o comportamiento adictivo. El tamaño del círculo determina la prevalencia de dicha sustancia o comportamiento respecto del total.



PROGRAMA BASE

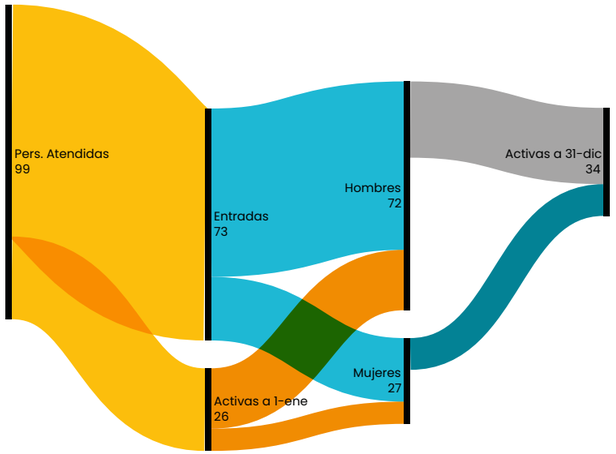
PERSONAS ATENDIDAS EN LA PRIMERA FASE: ACOGIDA

Número de personas atendidas en la primera fase del Programa Base, denominada Acogida, de carácter ambulatorio. Dirigido a personas con graves consecuencias asociadas a su consumo o adicción. El número total de personas atendidas fue de 166; 38 personas activas al 1 de enero de 2021 sumadas a las 128 que entraron a lo largo del año. Por sexos, 121 varones y 45 mujeres.



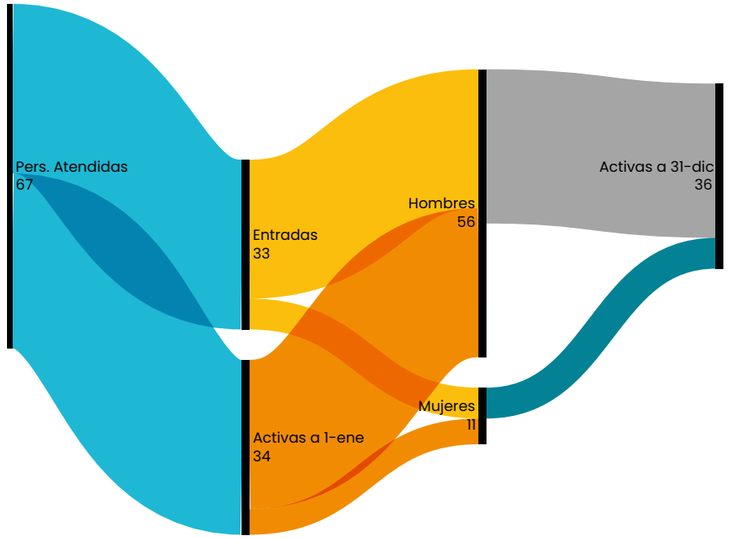
PERSONAS ATENDIDAS EN LA SEGUNDA FASE: COMUNIDAD TERAPÉUTICA

Número de personas atendidas en la Comunidad Terapéutica, fase de carácter residencial. Se han atendido a lo largo del año 99 personas, 72 varones y 27 mujeres.



PERSONAS ATENDIDAS EN LA TERCERA FASE: REINSERCIÓN

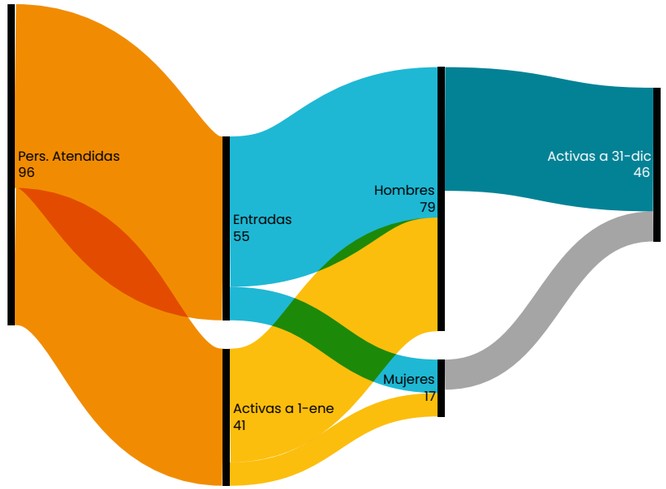
El número de personas atendidas en la última fase del Programa Base han sido 67 personas, 56 varones y 11 mujeres.



OTROS RECURSOS

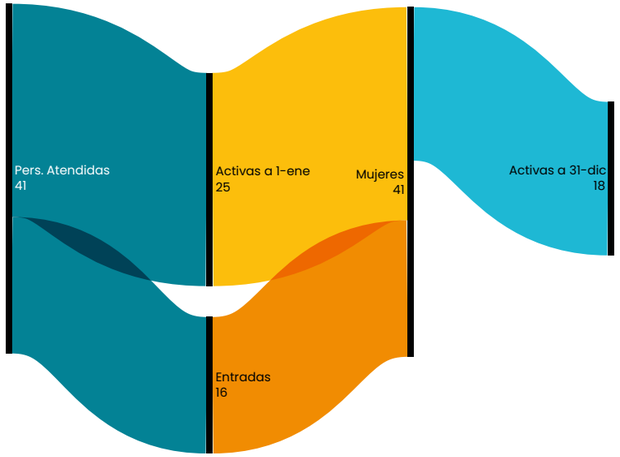
PERSONAS ATENDIDAS EN EL PROGRAMA CONCILIA

Número de personas atendidas en el Programa ambulatorio y vespertino destinado a personas que no tienen graves consecuencias asociadas a su consumo o adicción. El número total de personas atendidas fue de 96; 41 personas activas al 1 de enero de 2021 sumadas a las 55 que entraron a lo largo del año. Por sexos, 79 varones y 17 mujeres. Aunque siguen siendo minoritarias las mujeres de este recurso, ha aumentado su presencia respecto de años anteriores.



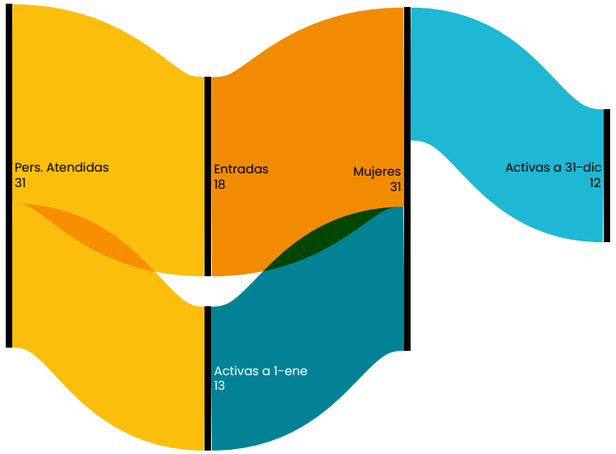
PERSONAS ATENDIDAS EN EL PROGRAMA ESTIMA

Número de mujeres atendidas en este Programa ambulatorio, dirigido a mujeres con baja autoestima, que se han abandonado a sí mismas y se ocupan de cuidar a otras personas de su entorno. El número total de mujeres fue de 41.



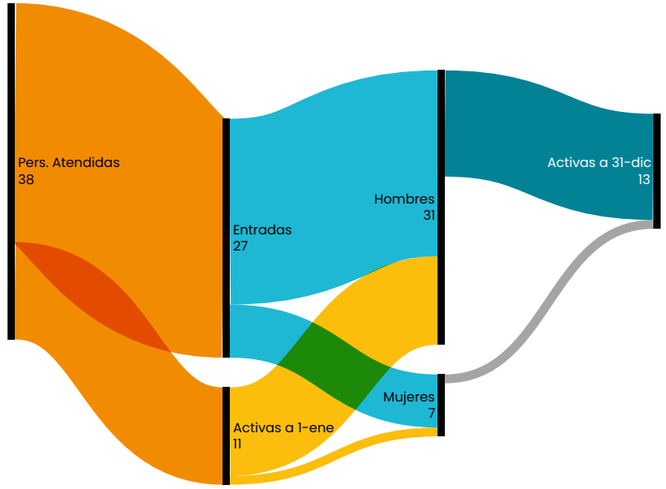
PERSONAS ATENDIDAS EN EL PROGRAMA ALAIA

Número de mujeres atendidas en este Programa ambulatorio, dirigido a mujeres con baja autoestima, que se han abandonado a sí mismas y se ocupan de cuidar a otras personas de su entorno. El número total de mujeres fue de 31.



PERSONAS ATENDIDAS EN EL PROGRAMA APOYO JOVEN

Número de jóvenes que han participado en este Programa ambulatorio, dirigido a jóvenes de ambos sexos, de entre 18 y 25 años, que están estudiando o trabajando y su conducta adictiva está empezando a afectar a su vida familiar, social y/o educativo/laboral. El número total de personas que han pasado por este programa es de 38; 31 varones y 7 mujeres.



ÁREA PREVENCIÓN

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN UNIVERSAL Y SELECTIVA

Se han desarrollado en Centros Escolares y han participado un total de 18.150 alumnos y alumnas. Sumado a este alumnado, se ha trabajado con el profesorado y con las familias.

PREVENCIÓN UNIVERSAL

La prevención universal va dirigida a la población en general y contamos con los programas:

- "Juego de Llaves. Educación Primaria", en que se trabaja en el ámbito escolar y familiar con alumnado de primaria (1o a 6o de Primaria).
- "Juego de Llaves. Educación Secundaria", en el que se trabaja en el ámbito escolar y familiar con alumnado y familias de secundaria (1º, 2º, 3º y 4º de la ESO).
- Además de la formación al profesorado.

PREVENCIÓN SELECTIVA

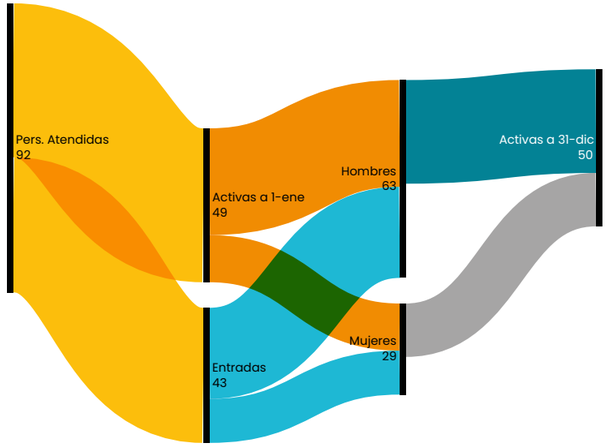
Dirigido a grupos en riesgo. Contamos con los programas:

- "A Tiempo", puesto en marcha en 2003. Dirigido a familias con menores en edades comprendidas entre 12 y 17 años con factores de riesgo que favorecen la probabilidad de que aparezca el consumo o cualquier comportamiento de riesgo.
- "Rompecabezas", creado en 2007. Dirigido a un colectivo que, generalmente, ha fracasado en los circuitos escolares habituales, o bien no se ha integrado en la educación reglada y que el propio Sistema deriva a otras alternativas educativas o pre-laborales.

PREVENCIÓN UNIVERSAL		PREVENCIÓN SELECTIVA		TOTALES
CENTROS ESCOLARES	79	CENTROS ESCOLARES	20	99
PROFESORADO	663	PROFESORADO	73	736
MENORES	17.429	MENORES	721	18.150

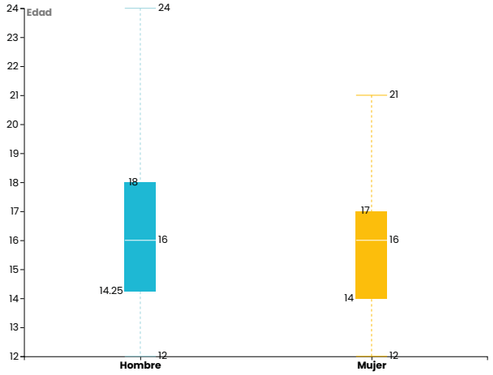
PROGRAMA DE PREVENCIÓN INDICADA.

Se han atendido de forma ambulatoria a 92 menores a lo largo del año 2021, 63 de ellos chicos y 29 chicas. Menores tanto con problemas asociados al consumo de alguna sustancia, como con otro tipo de comportamiento disruptivo: mal uso de TIC, violencia filioparental, etc. Se atiende tanto a menores como a sus familias, tanto en entrevistas individuales como en grupo



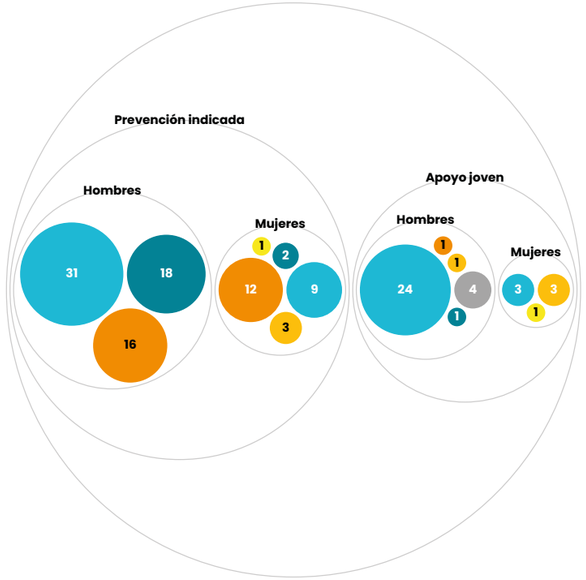
EDAD MEDIA DE MENORES DE PREVENCIÓN INDICADA

La edad media, tanto en chicos como en chicas, es de 16 años. En ambos sexos, la persona de menos edad ha sido de 12 años, ya que anteriormente a esta edad no se trabaja con el o la menor, sino con la familia.



TIPO DE PROBLEMÁTICA POR LA QUE ACUDEN EN PREVENCIÓN INDICADA Y EN APOYO JOVEN

La edad media, tanto en chicos como en chicas, es de 16 años. En ambos sexos, la persona de menos edad ha sido de 12 años, ya que anteriormente a esta edad no se trabaja con el o la menor, sino con la familia.



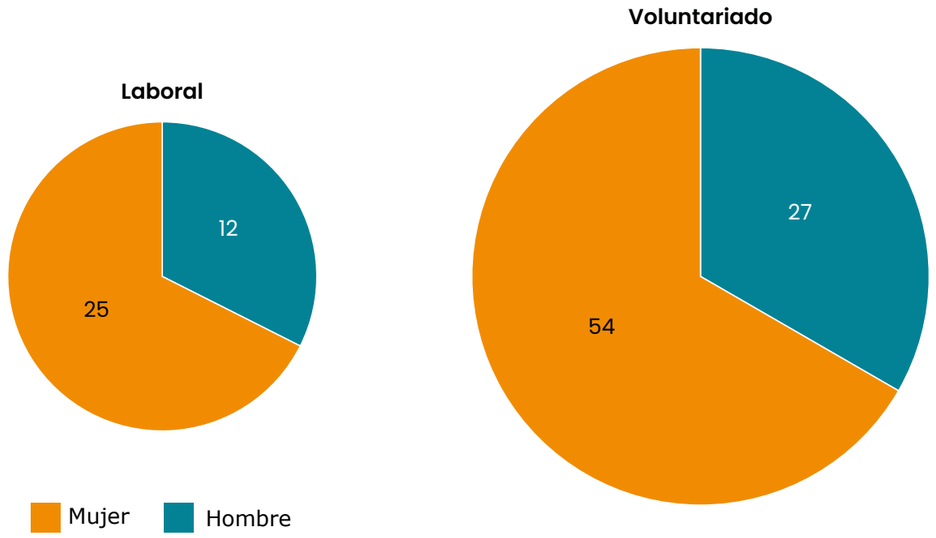
Problemática

- Autolisis
- Comportamiento disruptivo
- Consumo
- Juego patológico
- TIC
- Trastorno alimentario

RECURSOS HUMANOS

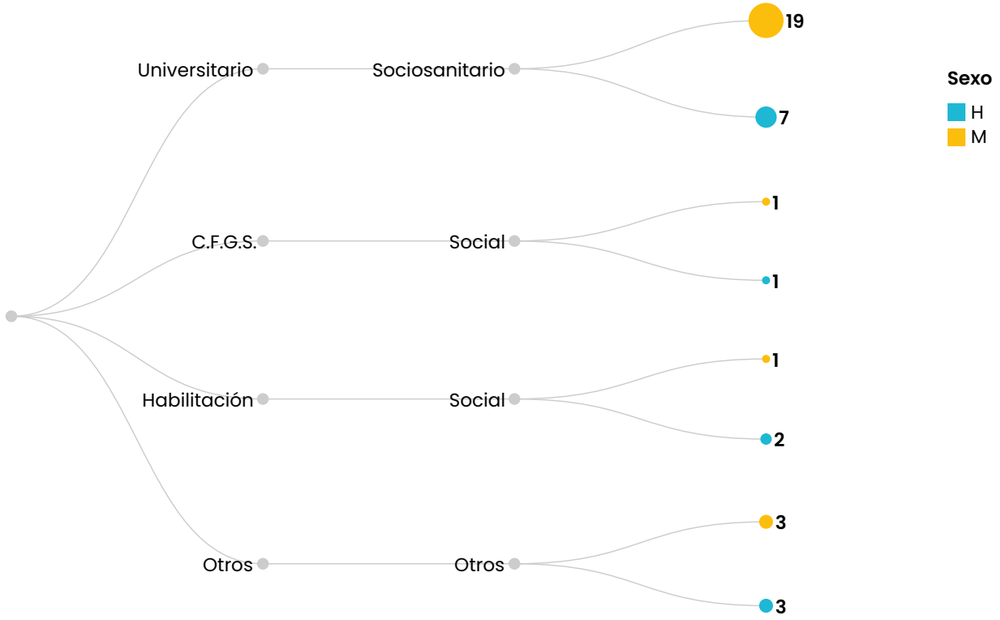
PERSONAL LABORAL Y VOLUNTARIO

Gráfico del personal que ha desarrollado todo el trabajo de atención anteriormente expuesto. Tanto de profesionales como de voluntariado.



FORMACIÓN ACADÉMICA DEL PERSONAL LABORAL DE LA ENTIDAD

Gráfico que resume la formación profesional del equipo de trabajo de Proyecto Hombre Málaga.



acogidas periféricas

MARBELLA

CENA BENÉFICA DE HORIZONTE PROYECTO HOMBRE MARBELLA CON LA GRAN FAMILIA MEDITERRÁNEA, POR DANI GARCÍA

Desde todos los rincones de España se pudo disfrutar de la presentación en directo de Dani García dando instrucciones y consejos para terminar de preparar las 350 cenas de alta cocina que ofreció generosamente a Horizonte Proyecto Hombre Marbella.

Debido a las restricciones frente a la pandemia, la asociación Horizonte no pudo realizar su tradicional Cena de Aniversario de manera presencial pero tuvo la inmensa suerte de contar con la generosidad de un empresario ejemplar, hijo predilecto de Marbella: el reconocido chef internacional Dani García. Gracias a él y a su equipo, las donaciones que se efectuaron para la Cena Benéfica de 2021, por un mínimo de 90€ por persona, obtuvieron un detalle muy especial: un estuche con un menú de la línea de negocio "La Gran Familia Mediterránea", especialmente diseñado por Dani García para este fin, quien se conectó en directo por Zoom el viernes 7 de mayo para saludar a los donantes y darles unas breves instrucciones para completar su elaboración.

La recaudación, incluyendo las donaciones particulares y las empresas que quisieron patrocinar este peculiar evento solidario, ascendió a los 70.000 €.

MELILLA

HORIZONTE PROYECTO HOMBRE COLABORA EN LA CREACIÓN DEL PROYECTO DE FORMACIÓN PARA DESEMPLEADOS 'GREEN ÁNGEL' IMPULSADO POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA.

La iniciativa de innovación social 'Green Ángel' ha instruido a 20 personas en competencias de mantenimiento y jardinería y ha ofrecido herramientas para el emprendimiento.

Una veintena de jóvenes desempleados de la colonia de El Ángel han obtenido la titulación como técnicos de parques, jardines y zonas verdes en el marco del proyecto de innovación social 'Green Angel', impulsado por el Ayuntamiento de Marbella en colaboración con la Fundación La Caixa, la Asociación Horizonte Proyecto Hombre Marbella y la Asociación de Vecinos La Azucarera. El concejal de Fomento Empresarial, Cristóbal Garre, quien ha hecho entrega de los diplomas a los alumnos acompañado por representantes de las instituciones y colectivos que respaldan la iniciativa, ha subrayado "el éxito de este programa piloto para favorecer la inclusión social y la empleabilidad del colectivo que se puso en marcha hace tres años".

Durante el año 2021 son varios los eventos en los que Proyecto Hombre Melilla ha participado como entidad colaboradora. A principios de año contamos con la colaboración de la Ciudad Autónoma en un proyecto llamado "A Tiempo I y II: Conecta Joven" con el que trabajamos en materia de prevención y reducción de daños con los menores en situación de calle que se encuentran en Melilla.

En el Día Mundial Sin Tabaco trabajamos con la Ciudad Autónoma, Cruz Roja y la Asociación Española Contra el Cáncer en una gran campaña de prevención en los diferentes centros de educación secundaria y puntos estratégicos de la ciudad.

A finales de año, arrancamos con la campaña de prevención por el Día Mundial Sin Alcohol dando charlas formativas por todos los centros de educación secundaria de la Ciudad Autónoma.

Finalmente, resaltar el reconocimiento del viceconsejero del menor y familia, Abderrahim Mohamed, por el trabajo en prevención que realiza Proyecto Hombre Melilla a lo largo del año en el Centro Educativo de Menores Infractores (CEMI) de Melilla.

RONDA

Desde Asociación Senda Proyecto Hombre de Ronda, queremos compartir pequeñas cosas que hemos vivido en nuestra sede durante el año 2021. A pesar de las vicisitudes y dificultades en este periodo de pandemia, hemos ido trabajando y superando las mismas, que sin duda nos han posibilitado mejoras en nuestra Acogida en distintos ámbitos.

Formación:

1. Durante los meses de verano, de junio a septiembre, hicimos un curso de Gestión Emocional impartido por una psicóloga sanitaria.

2. Curso de liderazgo transformacional impartido y dirigido por Raúl Perales (psicólogo), en el que se trabajó misión, visión y valores, así como el estudio y análisis del Modelo Perman.

Información y Difusión:

1. Jornadas de puertas abiertas en el I.E.S. Pérez de Gúzman para las asociaciones de Ronda y Comarca, en la cual hablamos y compartimos "Quiénes somos, qué vivimos y hacemos".

2.Recuperamos la formación y terapia presencial de las familias.

Infraestructura Acogida de Ronda:

Durante dicho año hemos podido ampliar nuestras instalaciones, recuperando espacios de un antiguo Aljibe anexo a nuestras dependencias. Se ha remozado y acondicionado el antiguo aljibe para almacén y en la parte superior se ha instalado con paneles sándwich un salón de unos 40 metros cuadrados. Dichos espacios nos facilitan el trabajo de nuestra acogida en cuanto a múltiples actividades que llevamos a cabo.

VÉLEZ-MÁLAGA

Dos años, han sido dos años desde que comenzó la epidemia, donde nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros sentimientos se negaban a creer que lo que estaba pasando era verdad y, fue verdad.

Al principio de aquellos días, dentro de la ignorancia que tenía sobre la enfermedad y de cómo podía y podíamos solucionarlas, tuvimos que cambiar todos los esquemas que teníamos a partir de ese momento.

Quiero recordar, para agradecerles a todos, al equipo, usuarios, voluntarios y personas cercanas a nosotros, recordarles para darles las gracias por el trabajo que han realizado, aún resuenan aquellas frases que se escuchaban "¡Si se puede!" y "nosotros lo vamos a conseguir".

A todos los que en ese momento se encontraban trabajando o colaborando con el centro les pedí: A los terapeutas les pedí si podían continuar con los usuarios y sus familiares por teléfono, Zoom, video llamadas o cual medio por el que pudiéramos llegar a ellos, desde sus casas y de una forma voluntaria y desinteresada, todos me dijeron que SI. A los voluntarios de la Asociación les propuse tener la Asociación abierta y atender a quien pidiera nuestra ayuda y todos me dijeron que SI.

Por lo tanto, una vez que se lo comuniqué a la Junta Directiva empezamos a trabajar y pensar que a nivel personal es una satisfacción que esta asociación no se ha cerrado ni un solo día.

Cuando nos decidimos a volver a trabajar presencialmente, preparamos a una voluntaria para controlar las medidas de seguridad COVID que implantamos (distancia de seguridad, gel hidroalcohólico, mascarillas, ventilación, aforo, carteles informativos….); así mismo el director terapéutico con los terapeutas organizaron, adaptándose a las medidas COVID, los aforos de los grupos de usuarios, los horarios de terapia, convivencias, las entrevistas y todas las actividades relacionadas con la terapia. Todo ello, se ha conseguido con muy buenos resultados y hoy en día y, para ellos, este pequeño homenaje que hago a mis compañeros del equipo de Vélez-Málaga.

Hoy, continuamos con un número de usuarios que estamos seguros que aumentará muy pronto pero, sobre todo un equipo de verdad. Tenemos un gran equipo y esto queda reflejado en la sociedad de Vélez-Málaga y en la Axarquía, de tal manera que somos referente en los Ayuntamientos y centros escolares de la Comarca.

Para terminar, reitero mi felicitación a todo el personal y transmitirles mi orgullo de tenerlos, a todos, en este camino como compañeros.

centros P.H.

MARBELLA
ASOCIACIÓN HORIZONTE
c/ Galveston, 5
29600 Marbella
Telf.: 952 77 53 53
proyectohombre@hotmail.com

MELILLA
ASOCIACIÓN SAN VICENTE DE PAÚL
Conferencia Virgen de la Luz
c/ Cargadero del Mineral, local 22
52006 Melilla
Telf.: 952 00 74 67
mlnproyectohombre@gmail.com

RONDA
ASOCIACIÓN SENDA
Pasaje de San Juan de la Cruz, Local 1
29400 Ronda
Telf.: 952 87 84 02
proyectohombreronda@yahoo.es

VÉLEZ-MÁLAGA
ASOCIACIÓN FORTALEZA DE LA AXARQUÍA
c/ Hermanos Pinzón, 11
29700 Vélez-Málaga
Telf.: 952 50 65 15
afaxproyectohombre@hotmail.com

CENTRO DE TRATAMIENTO AMBULATORIO
c/ Eduardo Carvajal, 4
29006 Málaga
Telf.: 952 35 31 20
Fax: 952 35 32 25
central@proyectohombremalaga.com

COMUNIDAD TERAPÉUTICA
Ctra. Algarrobo, km. 1
Finca Trayamar
29750 Algarrobo Costa
Telf.: 952 51 10 49

VIVIENDA DE APOYO A LA REINSERCIÓN
c/ Subida Monte Victoria, s/n
29012 Málaga
Telf.: 952 26 80 57

colaboradores

PROYECTO INSOLA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Junta de Andalucía

Ayuntamiento de Málaga

Diputación Provincial de Málaga

Obra Social "la Caixa"

Unicaja Fundación Bancaria

cajamar CAJA RURAL

FGUMA FUNDACIÓN GENERAL UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Holiday WORLD

fundación Cruzcampo

MASKOM SUPERMERCADOS Cerca de ti

La Canasta

FUNDACION FUERTE

20 AÑOS anp PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

MERCADONA

MÁLAGA
PROYECTO
HOMBRE
FUNDACIÓN CESMA

Centro Español de Solidaridad de Málaga
c/ Eduardo Carvajal, 4
29006 Málaga
Telf.: 952 35 31 20
Fax: 952 35 32 25
central@proyectohombremalaga.com
www.proyectohombremalaga.com

Maquetación, diseño e impresión:

FGUMA
FUNDACIÓN GENERAL
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

fguma.es