

NUESTRA ESPERANZA Y CONSTANCIA



EDITORIAL

3

CAMPAÑAS: VERDE-CONSTANCIA

4

ESPERANZA Y CONSTANCIA

8

MI ESPERANZA Y CONSTANCIA

12

DE TU A TÚ

26

SALIDAS CULTURALES

30

REFLEXIONANDO

34

Edita

Centro de Día de Atención Integral a las
Drogodependencias

Consejo de redacción

José María
Pepe

Colaboradores

Jose Luis
Christine
Sergio R.
Fernando
Sergio P.
Jesús
Francisco
Julio
Pedro
Nando
Camino

Maquetación:

José María
Pepe

Centro de Día de Atención Integral a las Drogodependencias

C/ San Claudio, 16
37007 Salamanca

Tel: 923271040

E-mail: drog-centrodia@caritasalamanca.org

www.caritasalamanca.org



LA ESPERANZA PUEDE SER APRENDIDA, SE TRATA DE UNA ELECCIÓN DE VIDA

El proceso personal que se está llevando a cabo en el Centro de Día de Prevención y Atención Integral de Drogodependencias de Cáritas es un proceso de cambio de estilo de vida. En él hay dos palabras fundamentales: **ESPERANZA Y CONSTANCIA**. Estas dos palabras hacen que construyamos un proyecto vital, “llenemos” nuestra vida, fijemos objetivos o emprendamos retos para que seamos menos vulnerables a cualquier tipo de conducta de riesgo social como los consumos de drogas. Y para ello, la **CONSTANCIA Y LA ESPERANZA** son unos valores fundamentales.

Esta revista parte de las diferentes campañas de la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) y que ponen en valor estas dos palabras. Después se nos muestra la opinión de expertos que nos invitan a pensar cómo tenerlas presentes en nuestra vida.

En algunos momentos de nuestra vida, las palabras **ESPERANZA Y CONSTANCIA** no se han manifestado y en otros sí y las hemos incorporado en el día a día. Esto queda reflejado en las **CRANDES** opiniones de las personas del Centro de Día de Drogodependencias, y cuyos valores han servido para mejorar su calidad de vida.

La esperanza **puede ser aprendida**, se trata de una **elección de vida**, de forma activa, e incluso, se contagia a los demás. Todos podemos elegir la opción de la esperanza, así el futuro puede ser mejor que el presente y tenemos el poder (la capacidad de acción) para que sea así. Las personas con problemas de adicciones nos enseñan cómo cada día debemos utilizar la esperanza como un motor para cumplir nuestras metas y sueños, sin dejar que nuestros miedos oscurezcan nuestro camino.

Vivamos con **ESPERANZA Y CONSTANCIA** porque cada día podemos aprender cómo aumentar la esperanza y, por tanto, enriquecer nuestra vida y alcanzar muchas más metas de las que hemos alcanzado hasta ahora con la constancia.

La FAD crea un nuevo color:

#VERDECONSTANCIA

- **Propone que utilicen el Verde Constancia en sustitución del Verde Esperanza.**
- **El objetivo es animar y sensibilizar a las personas sobre la importancia de que construyan su proyecto vital, “llenar” su vida, se fijen objetivos o emprendan retos para que sean menos vulnerables a cualquier tipo de conducta de riesgo social como los consumos de drogas. Y para ello, la constancia es un valor fundamental.**
- **Esta campaña se apoya una estrategia de promoción de valores y actitudes personales que puedan hacerles más fuertes. Valores alejados del presentismo o el hedonismo —apurar el momento, primar el ocio, etc- usados como seña de identidad del estereotipo del joven pasota, del joven ni-ni.**

¿Confiar en la esperanza o en la constancia? Ésta es la pregunta que la FAD lanza a todos en su nueva campaña de sensibilización social que ha sido presentada y cuyo concepto creativo toma como punto de partida la contraposición entre dos colores: ¿Apostar por el Verde Esperanza o el Verde Constancia? La campaña señala que el tradicional color “verde esperanza” consiste básicamente en desear que las cosas pasen, en esperar conseguir las. Frente a esto, la FAD les propone que utilicen el color VERDE CONSTANCIA porque el desarrollo de esta capacidad, la CONSTANCIA, es un factor clave para conseguir un objetivo o cambiar de actitud.

Con el VERDE CONSTANCIA es más probable que las cosas pasen porque dependen de ellos mismos, de su esfuerzo, perseverancia y autonomía.

El objetivo de la campaña VERDE CONSTANCIA es invitarles a reflexionar sobre la importancia de construir un proyecto vital, de “llenar” su vida de objetivos, metas y retos, en cuya consecución la constancia tiene un papel fundamental. Todo ello con el fin de que se construyan como personas autónomas y no “dependientes” de nada que condicione e invada su tiempo de ocio, sus relaciones sociales, sus posibilidades de futuro, que afecte sus relaciones familiares o su desarrollo profesional.



VALORES DE PROTECCIÓN FRENTE A CUALQUIER CON- DUCTA DE RIESGO SOCIAL

La línea CONSTRUYE, en la que se enmarca la campaña VERDE CONSTANCIA, supone un punto de inflexión en la línea de campañas de sensibilización social frente al consumo de drogas que la FAD desarrolla desde el año 1989. “Hemos asumido que las drogas siempre van a existir –de una manera u otra– en nuestra sociedad. Y que, por tanto, nuestra responsabilidad y acción debe centrarse en todos aquellos que tienen influencia en su socialización como padres o educadores– para que puedan enfrentarse a los riesgos sociales –como los consumos de drogas– de la forma menos vulnerable posible. Y eso debemos hacerlo a través de la promoción de valores de protección”.

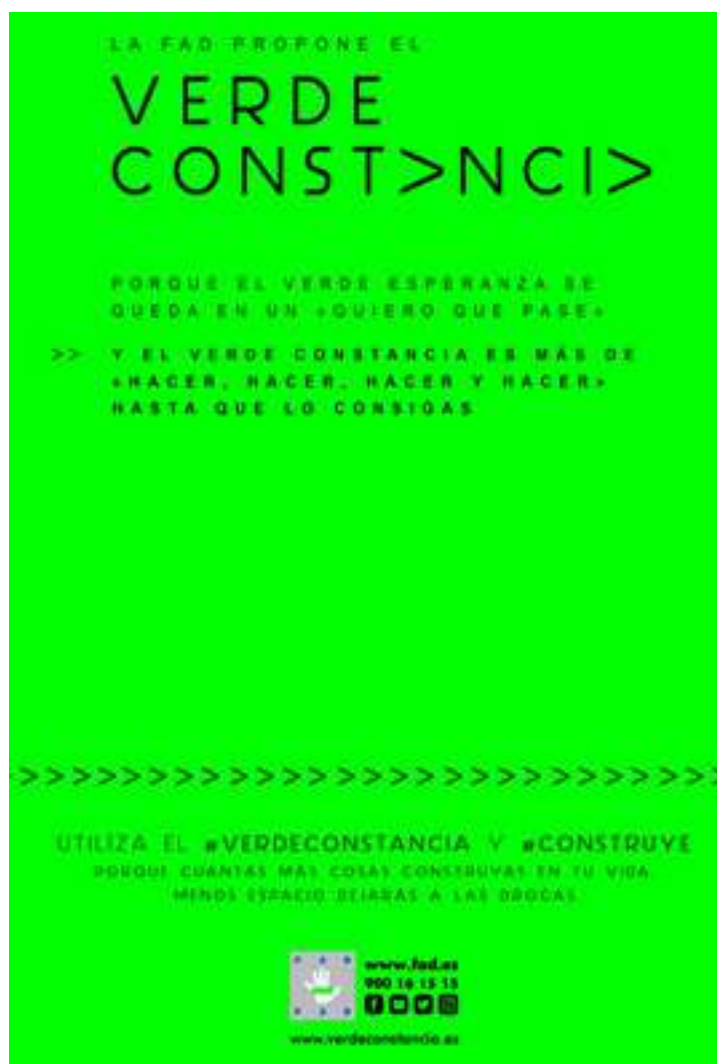
Las campañas de la línea “CONSTRUYE” inician una estrategia de promoción de valores y actitudes personales que puedan hacer más fuertes. Valores alejados del presentismo o el hedonismo –apurar el momento, primar el ocio, etc– usados como seña de identidad del estereotipo del adicto.

Los valores que nos han orientado en la puesta en marcha de esta campaña:

- Una situación de crisis como la que hemos vivido sitúa a los adictos ante el convencimiento de que ocupan una posición desfavorable, de que son la parte débil de la sociedad. Ante esta percepción, se impone la necesidad de que valores como la constancia y el esfuerzo calen en ámbitos más allá del entorno formativo y laboral.
- Constanza y esfuerzo como actitud y como premisa. Constanza y esfuer-

zo no sólo como el motor que permite el avance, sino como medida para valorar cada paso que se da, cada obstáculo que se supera en el camino.

- La constancia y el esfuerzo les permiten, además, “valorar las cosas, lo que cuestan” en términos de dedicación y sacrificio. Un sacrificio recompensado si éste les permite la consecución de sus objetivos.
- Sin embargo, la general desmotivación, a consecuencia de la crisis, puede generar que el esfuerzo y la constancia no se valoren tanto como deberían. Con la campaña VERDE CONSTANCIA, la FAD intenta romper esta dinámica y vencer la resignación ante el futuro en pos de sembrar en nuestros jóvenes la semilla del optimismo y el afán de superación.



Compromiso y constancia para alcanzar objetivos vitales, propuesta de la FAD

#CONSTRUYE CONSTANCIA

- La capacidad para comprometerse y perseguir los objetivos con constancia, con una actitud activa y participativa, son factores de protección de los más frente a cualquier riesgo de conducta social como los problemas de drogas.
- La campaña, propone como concepto creativo un “taxi mágico” que te lleva a “ser más fuerte” o a “tu objetivo en la vida”.

No hay caminos fáciles, no hay atajos. No existe un taxi mágico –tal y como muestra la campaña- que te lleve “a tu objetivo en la vida” o “a ser una persona más fuerte”. Sólo se alcanzan objetivos vitales y capacidades con constancia y compromiso.

Llenar la vida de estos objetivos y dotarse de capacidades como “ser más fuerte” son factores de protección personal que hacen a los jóvenes menos vulnerables al consumo de drogas y a cualquier otra conducta de riesgo social.

“Una persona que mantiene sus compromisos, que con constancia persigue sus objetivos, que CONSTRUYE su vida, es un joven más preparado para hacer frente a los riesgos y circunstancias que se va a encontrar en su camino, entre los que se encuentran los consumos de drogas. Una persona que sabe que las drogas no van precisamente a ayudarle en la consecución de muchas de sus metas o que, al menos, está lo suficientemente preparado para manejar el riesgo de manera menos vulnerable”.

La FAD, en su nueva campaña, les propone que mantengan la constancia, que persigan sus metas y lleguen a construirse como personas. Que llenen su vida de amistad, de compromiso social, de conciencia crítica, que desarrollen su capacidad de esfuerzo y autocontrol o incluso cultiven aficiones por las que madrugar un sábado por la mañana. Porque, tal y como dice su eslogan, “Cuantas más cosas construyas en tu vida, menos espacio dejarás a las drogas”.

“La capacidad de tomar decisiones autónomas o una actitud proactiva, por ejemplo, son factores que pueden influir en el grado de vulnerabilidad de un joven frente a una situación de consumo. Esta campaña propone que las personas se hagan más autónomos, más proactivos, con más capa-

cidad crítica, más capaces, más formados como personas para que sepan manejar mejor los riesgos con los que inevitablemente deberán encontrarse. Y la clave para llegar a todo esto es la constancia”.

Precisamente, enfrentarse a riesgos sociales como el consumo de drogas es algo prácticamente inevitable para una gran mayoría de jóvenes españoles. De hecho, más del 80% de la población española considera fácil o muy fácil encontrar drogas y amplias mayorías de estudiantes de 14 a 18 años consideran fácilmente disponibles sustancias como el alcohol (90%) o el cannabis (69,4%).

COMPROMÉTETE
CONTIGO
MISMO

SI DICES QUE VAS A HACER ALGO, HAZLO.

 **#CONSTRUYE**
PORQUE CUANTAS MÁS COSAS CONSTRUYAS EN TU VIDA
MENOS ESPACIO DEJARÁS A LAS DROGAS.

www.fad.es
900 16 15 15





LA IMPORTANCIA DE MANTENER LA ESPERANZA



La esperanza no tiene nada que ver con cumplirse o no cumplirse nuestras metas y expectativas. La esperanza es el estado de ánimo de optimismo precursor para el cumplimiento favorable de nuestras expectativas. Es el sentimiento que nos lleva a lograr.

“La esperanza es el sueño del hombre despierto”
- Aristóteles-

Todos los humanos necesitamos de la esperanza para seguir. De hecho, ocurre una relación interna bien interesante con la esperanza. A medida que se obtiene mayor bienestar, salud emocional y propósito, más esperanza nace de nuestro corazón. Este es el proceso orgánico de ambición de nuestro organismo. Siempre se quiere y se busca no tan solo estar bien, sino que mejor.

En momentos, tenemos resistencia a la esperanza. Por un lado, esto ocurre cuando se nos troncha alguna o varias expectativas. Y, por otro lado, se tiene, en ocasiones, la presión social de que tener esperanza no vale la pena o hasta no tiene sentido. La modernidad nos ha creado la falsa realidad de que tener expectativa de vida es lo que hace que no se cumplan nuestras expectativas y, por ende, tener expectativas es algo negativo para nosotros.

Estas premisas son completamente falsas. Aco-

ger estos pensamientos solo nos aleja de las posibilidades. La esperanza no tiene nada que ver con cumplirse o no cumplirse nuestras metas y expectativas. La esperanza es el estado de ánimo de optimismo precursor para el cumplimiento favorable de nuestras expectativas. Es el sentimiento que nos lleva a lograr.

En las instancias en las que no se logra lo que se quiere o piensa, no es el haber tenido esperanza lo que troncha el logro, sino que probablemente lo que se quería lograr, simplemente, no convenía. En cambio, no debemos olvidarnos de cuando sí se ha tenido la esperanza y se ha logrado. Todos hemos tenido, en algún momento, ese tipo de logros. Se debe ir a esos momentos a reconectar con la esperanza y grabar esa sensación en el cuerpo. Desde ahí, entonces, se puede repensar el presente.

Mi mayor recomendación es que nunca se cohíba la esperanza. Si se siente, hay que dejar que esté. Vivir en el presente no significa no estar esperando en el mejor futuro. Al revés, cuando se vive totalmente en el presente es cuando mayor claridad e ímpetu de futuro se tiene. Una cosa lleva a la otra. Cuando no se tiene esperanza es de suma importancia hacer lo que esté en nuestras manos para recobrarla. Ese es el elixir de vida. Ese es el ingrediente principal para el logro futuro. Aquí mis recomendaciones para reconectar con la esperanza en todo momento.

Por Dra. Veroshk Williams



LA IMPORTANCIA DE LA ESPERANZA

A veces no somos conscientes de lo importante que es mantener la esperanza. Como el dicho “la esperanza es lo último que se pierde”, no va mal encaminado.

Dice Shane J. López, en su libro *Making hope happen*, que la esperanza es muy importante, correlaciona positivamente con la salud y longevidad, es decir, las personas que suelen tener más esperanza ante las adversidades de la vida suelen ser las personas con mejor salud y que viven más, independientemente de la inteligencia o el nivel académico. Y lo más importante, la esperanza puede ser aprendida e incluso, se contagia a los demás.

Al igual que con el optimismo, se trata de una elección de vida, de forma activa. Todos podemos elegir la opción de la esperanza o la de la desesperanza.

Hay dos puntos muy importantes a destacar en la actitud esperanzadora:

1. El futuro puede ser mejor que el presente y,
2. Tenemos el poder (la capacidad de acción) para que sea así.

El primero es en relación a la actitud en sí. Para el segundo, hay que ponerle un poco más de esfuerzo cognitivo, para ver dónde estamos y a dónde queremos llegar. Relacionado con esto, las personas esperanzadoras dirían: hay muchos caminos para lograr mis metas y ninguno de ellos está libre de obstáculos. De esta manera, nos volvemos más resolutivos.

Si somos esperanzadores nuestras ideas y sentimientos sobre el futuro trabajarán juntos. En este sentido, el Ciclo de la Esperanza, compuesto por Rick Snyder, para entender la esperanza en acción, combina las creencias en tres caminos que nos lleven a un mejor futuro. Describe cada elemento en el proceso como un set de habilidades que se aprenden.

Los tres caminos son:

Las metas: buscamos e identificamos una idea hacia la que queremos dirigirnos.

Los medios: qué habilidades necesitamos para que ocurra lo que queremos que ocurra (o que deje de ocurrir), que promueva que se logren nuestras metas. Al mismo tiempo, desarrollamos nuestras habilidades para motivarnos, construimos nuestra capacidad de persistencia y esforzarnos más. Los medios nos hacen ser autores de nuestra vida

Los caminos: buscamos e identificamos múltiples caminos para nuestras metas, escogemos el más apropiado para cada situación y dirigimos nuestro progreso hacia él. Es el plan que nos lleva hacia delante, pero hay que ser conscientes de los obstáculos que tendremos y prepararnos en la medida de lo posible. Estos tres puntos son un continuo feedback entre ellos. Todos los puntos se van retroalimentando para ir perfeccionando el proceso. Aunque hay que tener en cuenta que la esperanza es como un músculo, si lo ejercitas demasiado, se fatiga o desgasta.

Cuando pensamos en el futuro, nuestras experiencias emocionales son cruciales respecto a lo que creemos que es posible. Nos ayudan a construir nuevos y duraderos recursos o resaltan los recursos que ya tenemos. De esta manera, debemos utilizar la esperanza como un motor para cumplir nuestras metas y sueños, sin dejar que nuestros miedos oscurezcan nuestro camino. Así, debemos barajar nuestras opciones para cumplir nuestros objetivos, elegimos el que es más acorde a nuestros intereses, vemos qué necesitamos para cumplirlo (recursos o habilidades), y procederemos a perseguir nuestras ilusiones, sin mirar atrás



La batalla de la constancia

La constancia es la firmeza y perseverancia de ánimo en las resoluciones y en los propósitos. Es la virtud con la cual conquistamos las metas que nos proponemos, y sin ella un trabajo serio es imposible y dudosas las posibilidades del éxito.

Al hablar de una batalla nos imaginamos un ejército que empuña las armas dispuesto a conseguir la victoria o morir en la línea de combate. Un día tras otro, sin abandonar las armas y con la vista fija en el objetivo, sin desfallecer ante las inclemencias del tiempo o los ataques del enemigo. Sólo tiene en mente que debe luchar para obtener esa anhelada meta. El cuerpo militar seguirá adelante: cambiarán los efectivos, detallarán la estrategia, estudiarán las dificultades y las posibilidades de vencerlas. Quizás sean semanas, meses, antes de contemplar el fruto final del esfuerzo y la sangre.

Una de las piezas claves para la conquista es la constancia. El diccionario la define como la firmeza y perseverancia de ánimo en las resoluciones y en los propósitos. Es la virtud con la cual conquistamos las metas que nos proponemos, y sin ella un trabajo serio es imposible y

dudosas las posibilidades del éxito.

La constancia es necesaria para formar las virtudes, para crecer en el campo espiritual, humano, social, intelectual, deportivo... Quien es constante tiene facilidad para triunfar, porque se habitúa a la lucha diaria que implica esta virtud, dispuesto a vencer las dificultades e inclusive vencerse a sí mismo.

Los resultados son evidentes. Detrás de un deportista de alto rendimiento se encuentran horas de entrenamiento, renunciadas en la vida social, rigurosas dietas alimenticias. Un trabajo constante, a lo largo de meses o años para conseguir un mejor rendimiento físico y estar lo mejor preparado para la importante y deseada competición.

Lo que construye a una persona virtuosa es el trabajo constante y paciente. La formación de un hábito de caridad universal y delicada, por ejemplo, ha implicado tratar a todos por igual y como uno querría que lo trataran a él; saber disculpar los defectos de los demás y fomentar el buen nombre de quienes lo rodean. No siempre es fácil mantener un ritmo así, pero allí está la virtud y el valor de la constancia. Es necesario un trabajo paciente, momento a momento, como cuando se

coloca un ladrillo y otro ladrillo hasta levantar una catedral.

No hay que desanimarse por las dificultades y las caídas: son normales y en ocasiones difíciles de evitar. Éstas son preciosas oportunidades para reafirmarnos en la lucha y para madurar en nuestra vida. Purifican nuestras intenciones y nos permiten renovar y valorar más el ideal. No deben ser un motivo para desanimarse y abandonar el combate; lo que vale cuesta, y cuanto



más vale, mayor es el costo. Si se cae mil veces, mil veces hay que levantarse. Mantenerse en la lucha es ya una victoria, porque con ella fortalecemos nuestra voluntad y templamos nuestro carácter para resistir tormentas aún más violentas. Así que de las caídas podemos sacar un fruto positivo y favorable para la consecución de nuestro ideal.

Para formar esta virtud son necesarios cuatro pasos:

Primero, hay que tener metas claras y medios concretos para alcanzarlas. Si no tenemos un ideal sería como si golpeáramos



en el aire. Una meta nos dará un estímulo y sentido a nuestra lucha: llegar al Cielo; terminar una competición en primer lugar; lograr un profundo espíritu de oración; leer un número de libros cada mes; dejar el hábito de fumar; ahorrar una cantidad de dinero antes de tal día; aplicar una metodología en el trabajo, en el estudio, etcétera.

Después viene el **segundo** paso: trabajar la constancia con constancia. Cada día, aún en aquellos en que el ánimo no es favorable. Si se presentan mil obstáculos buscaremos mil medios para superarlos, siempre con la vista centrada en la meta.

El **tercer** paso es renovar cada

día nuestro propósito para que esté siempre fresco y presente, y para que no perdamos el sentido del porqué nos encontramos en esta lucha. Al inicio del día o cuando vengan las dificultades, si recordamos nuestra meta tendremos una motivación fuerte para no desfallecer y seguir adelante con el ritmo que hemos conseguido hasta el momento.

Y como último paso es indispensable levantarse si se tiene una caída en la lucha. De una caída se aprende y se madura. Cuando un corredor cae, se levanta, se sacude si es necesario, y vuelve a emprender la marcha porque tiene fija su mirada en la línea final. Será más cons-

ciente de los pasos que no le favorecen y que le pueden causar de nuevo un tropezón y tratará de evitarlos.

Arturo Graf, un poeta italiano había dicho: «la constancia es la virtud por la que todas las demás dan su fruto». Si trabajamos esta virtud, y con la gracia de Dios, podremos estar seguros de conseguir tantas otras virtudes que necesitamos para ser mejores personas y para alcanzar las metas propuestas.

**Por: Fabrizio Andrade LC |
Fuente: Gama - Virtudes y valores**





Tener esperanza es creer que el destino puede cambiar. Es confiar en que se va a tener suerte. Es estar convencido de que hay soluciones. Es un sentimiento positivo relacionado con la espera. Tener esperanza impide que caigamos en el desánimo, en la depresión y que demos algo por perdido. Cuando la pierdes, dejas de involucrarte con tu objetivo, pierdes el interés y no inviertes el esfuerzo, el trabajo ni la creatividad que requiere la situación.

Esperanza viene del latín “sperare”, que significa esperar. Tener esperanza es esperar soluciones. Entre las fortalezas humanas que nos permiten estar fuertes frente a la debilidad emocional, se encuentran el optimismo, las habilidades sociales, la honestidad, la ética, valores como la perseverancia, la capacidad de disfrutar y fluir y la esperanza. Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, definió esta corriente como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”.



Esperanza y psicología positiva forman parte del mismo equipo. Durante muchos años, la psicología se ha dedicado a estudiar por qué enfermamos, la vulnerabilidad del que se deprime o tiene ansiedad, y a aliviar el sufrimiento y tratar la enfermedad. Su objeto de estudio ha sido lo que no funciona. La revolución de la psicología positiva ha sido investigar lo contrario: ¿Por qué hay personas que en situaciones adversas, con problemas graves, con pocos recursos, siguen manteniendo un espíritu positivo, siguen sonriendo y son capaces de disfrutar de lo que tienen en lugar de añorar lo que les falta? Autores como Seligman y Mihály Csikszentmihalyi han entendido que tenemos mucho que aprender de las fortalezas, de las experiencias positivas y de lo que nos protege frente al daño y el dolor. Y que esas habilidades y actitudes de las personas “sanas” pueden servir de modelo de conducta y generar nuevos patrones para las personas vulnerables al sufrimiento.

Tener esperanza puede ser un hecho activo o pasivo. Puedes confiar y esperar que todo cambie o puedes intervenir y protagonizar el cambio. Ambas influyen de forma positiva, pero el control y la seguridad son mayores cuando participas en la construcción en tu destino.

Una persona con esperanza activa:

- Espera cosas buenas del futuro, con lo que la atención está puesta en ver oportunidades.
- Aprovecha las circunstancias e interviene en las ocasiones que le brinda su entorno.
- Busca en qué medida lo que le ocurre depende de ella, es decir, tiene un locus de control interno. Su éxito y fracaso dependen de ella.
- Confía en su capacidad, sus recursos y su talento.
- Tienen un estilo resolutivo para afrontar los problemas. Existen personas que esperan que las cosas

ocurran y otros que intervienen para que sucedan.

La esperanza se puede **cultivar**, solo hace falta seguir unos sencillos consejos:

1. **Decide qué significa tener esperanza para ti.** Es un concepto gris, ni blanco ni negro. Para unos puede tener un significado y para ti, otro. Define qué esperas y ponlo por escrito.

2. **Recuerda que puedes hacer todos los cambios que te propongas.** Tienes y tendrás capacidad de aprendizaje toda la vida. Tú puedes intervenir en tu destino.

3. **Pide ayuda, no estás solo.** Hay muchas personas que te puede ayudar pero necesitan conocer tus necesidades. Rodéate de personas que te den apoyo. Sentirte querido, protegido y escuchado ayuda a mantener el ánimo. A veces estamos tan ofuscados en nuestro problema que nuestra mente no sale de la zona confortable para buscar soluciones. Se nos ocurre lo mismo y no vemos más allá. Contar con apoyo y con una mente que piensa de forma distinta a la nuestra puede darnos ideas que jamás hubiéramos pensado.

4. **Elabora planes.** ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida? Visualiza qué ves, dónde te ves y qué necesitas para llegar allí. Recuerda que siempre hay algo más que se puede hacer. La idea de "no es posible, esto se ha terminado, no puedo hacer nada" te limita e impide ver soluciones.

5. **Entrena tu creatividad.** No encuentras soluciones no porque no existan, sino porque igual analizas el problema desde un punto de vista muy limitado. Solemos analizar los problemas desde nuestra escala de valores, experiencia y visión del mundo. Pero existen más alternativas.

6. **Analiza qué parte de la vida es controlable y cuál no.** Así podrás centrarte en lo que depende de ti.

7. **Cuídate y trabaja tu autoestima.** La esperanza se sustenta en los recursos y la experiencia que tenemos. Por ello cuidar tu autoestima es parte fundamental para tener esperanza. Busca en tu pasado

momentos de superación y de aprendizaje que puedan servirte en el ahora.

8. **Elige tu entorno.** La esperanza también depende de la confianza que nos inspira nuestro alrededor. Los profesionales que nos atienden, los recursos de los que disponemos, los avances de la ciencia, etc.

9. **Involúcrate en acciones desinteresadas.** Busca participar en algún voluntariado y actúa de apoyo para otros. Cuando trabajas tu altruismo, tu visión cambia. Te sientes mejor contigo mismo y mejora tu nivel de bienestar y compromiso.



10. **Practica hábitos de vida saludables que te ayuden a tener un buen estado de ánimo.** Descansa, come de forma sana, cuida tu higiene, practica ejercicio, ríe y ten tiempo para ti. Cuida de tu físico, tu mente y tus emociones. La ansiedad y la tristeza impiden evaluar lo que nos ocurre con objetividad. La relajación y la meditación te aportarán serenidad y paz.

Datos obtenidos en estudios psicológicos afirman que la fortaleza personal, la autoeficacia y el optimismo son importantísimos para vivir de forma resiliente, pero tener esperanza es determinante. El psicólogo positivo Charles Snyder y sus colegas describieron la teoría de la esperanza, en la que se describía la esperanza como el deseo y la determinación de alcanzar los objetivos a través de recursos.

Tener esperanza no puede confundirse con felicidad. La esperanza es un estado superior. La felicidad puede ser una consecuencia de sentir esperanza. La idea de que algo bueno va llegar, algo bueno en lo que tú te puedes involucrar, promueve un estado saludable fortaleciendo nuestro sistema inmune, evitando la respuesta de ansiedad que se genera cuando nos sentimos indefensos ante las amenazas y mejorando nuestro estado anímico.

Por: Patricia Ramírez

LOS PARTICIPANTES DEL CENTRO DE DÍA NOS CUENTAN SUS OPINIONES SOBRE LA ESPERANZA Y LA CONSTANCIA

Sé constante con tu esperanza

Decía Aristóteles que la “Esperanza es el suelo del hombre despierto”,
Y por fin creo haber despertado. He deseado tanto que las cosas pasen, que ese sentimiento (que no es otro que la Esperanza), me ha conducido a lograr.

Han sido muchas las dificultades y las caídas, los tropiezos, pero comencé a verlos como una oportunidad para madurar en mi vida y reafirmarme en la lucha por salir del mundo de la drogadicción.

Siete meses han pasado desde que comencé a hacer este programa de deshabituación de las drogas en centro de DÍA, y mantenerme la lucha es ya una Victoria.

He tenido claras mis metas, he trabajado mi Constancia (factor clave para conseguir objetivos), sin ello es imposible el éxito, he renovado cada día mi propósito y me he levantado cada vez que he caído.

Dicen que el destino es una orden inmutable,

pero yo creo que la esperanza se puede cultivar y así hacer que el destino cambie.

Pide ayuda, elije otro entorno y mantén la esperanza soñando y positivizando los pensamientos derrotistas.

Si te comprometes y eres constante, Construyes es un error aceptar que por ser adictos estamos en una posición desfavorable, o que somos una parte débil de la sociedad.

Compromiso y Constancia son factores de protección con nuestros problemas con las drogas.

Yo desde aquí te digo: mantén la Constancia, persigue tus sueños, llena tu vida de relaciones sanas, vive con Esperanza el mañana, y así construirás una vida nueva alejada de las adicciones.

Si eres Constante, triunfarás, lograrás tus objetivos, vencerás dificultades.

Proponte una meta que dé sentido a tu vida. Aunque no sea fácil y caigas, vuelve a levantarte. No pierdas la Esperanza.

Si a mí me ha servido, a ti también te servirá.



CAMINO



La constancia y la esperanza

Si miro hacia mi pasado y los procesos por los que he pasado y hago una valoración sobre los fallos de lo que ha sucedido me centro básicamente en que hay dos componentes fundamentales en mi proceso son la Esperanza y ese monstruo para muchos la “Constancia”. Solo unidas pueden llegar a buen puerto.

Después de tener bien claro mi objetivo que es abandonar las adicciones, establezco pequeñas metas añadiendo dosis de Constancia y siempre con Esperanza.

El camino no ha sido fácil y está siendo sinuoso siempre he tenido consciencia de ello. Iba teniendo siempre en mi horizonte la visualización del objetivo para mantener mis apetencias controladas y subir la ilusión para seguir caminando.

Está claro que los días no siempre son iguales y nos regalan reveses que intentan derribar y destruir los pasos alcanzados. Es aquí donde tienes que estar preparado con tu Esperanza para transformar esos días grises en azules poniendo doble energía y esfuerzo.

Los avances positivos tienen que servir de aliado y a la vez de protección. Cada día ir valo-

rando y viendo mi situación en el proceso, unos días con más ilusión otros con la sensación de no haber dado el máximo de mí, pero seguir mi camino, mi meta, mi objetivo de cambio de estilo de vida

La Paciencia y Realismo eran ingredientes que ponía en esa gran huella de la Constancia para que el resultado final fuera lo más positivo para mi proceso.

También he construido alrededor de mí un escudo protector que impida que aflojen mis valores logrados reforzando, rectificando y siguiendo trabajando mi estructura solidificando la dirección de mis objetivos.

Las situaciones de vulnerabilidad y deseos van a estar siempre presentes al largo de mi vida, pero teniendo bien identificadas las alternativas y medios, sólo resta ponerlas en práctica unas veces con elevada dosis de esfuerzo otras menos, pero siempre poniendo Decisión, Constancia y Esperanza para poder sortear los más grandes obstáculos.

FERNANDO

MI ESPERANZA Y CONSTANCIA

En esta vida he dado muchas vueltas, he estado en lo más alto, y por consumos y locuras he caído en la droga. He perdido a parte de mi familia, pero otra parte sigue ahí para todo lo que necesito. Desde los 26 a 28 años pasé por un momento que no tenía ni esperanza ni constancia, tuve que pedir ayuda a profesionales porque estaba en un momento que no tenía fuerzas para salir de todo esto, y en muchas situaciones me dejaba llevar por gente cruel y tóxica para seguir con una vida mala.

drogas. Pero mis relaciones de amistad seguían siendo muy tóxicas y estaban dentro del mundo de la droga, por lo que me dejé llevar y acabé vendiendo droga un tiempo para poder sacar dinero fácil y vivir un poco mejor. Todo me salió muy mal y volví a tener otros consumos con la droga más fuertes, lo que me llevo a dejar todo lo que había conseguido en unos 2 o 3 años con profesionales para volver a caer en un pozo sin fondo. Llegué a estar en busca por la policía nacional, hasta que me encontraron y pase un

momento muy jodido de mi vida, me metieron en los calabozos de la comisaría de policía nacional y acabé en prisión por no tener suficiente cabeza en el momento adecuado.

Fui al centro penitenciario de Topas en Salamanca y vi muchas cosas con mis propios ojos. Pasé por distintas dificultades, como tener muchas peleas con otros presos y llegar a estar pasando de un módulo a otro. Eso no era bueno para mí, ya que me complicaba mucho la existencia allí dentro, incluso tuve que estar cumpliendo todas las tardes un parte de 25 días, es decir, me dejaban encerrado en mi celda por las tardes, sin poder

hacer otras cosas que me gustaba hacer: estar en los talleres de manualidades como por ejemplo, el taller de madera, el de hilo, y el de deporte. Estos talleres me gustaban porque me ayudaban a estar ocupado en el tiempo libre y no pensar.

En mi tiempo de ocio cogía libros para leer y también veía la televisión para distraerme en esos momentos malos.



Gracias a los profesionales de Cáritas Salamanca fui levantando la cabeza poco a poco, con el fin de conseguir tener una vida organizada, productiva, y con más motivación y esfuerzo.

Durante un tiempo tuve esperanza y constancia para hacer un programa de desintoxicación del centro de día de Cáritas, y fui viendo que tenía una gran oportunidad de dejar el mundo de las

Llegué a un módulo terapéutico para cambiar mi comportamiento y buscar relaciones buenas, con el fin de no cometer los mismos errores que en los módulos anteriores y pasar por lo mismo allí dentro.

Aprendí a buscar un puesto de trabajo en el office de prisión, lo cual me quitaba mucho rato de pensar en otras cosas, y también estuve haciendo cursos, como el de costura y el de pintura. Por tanto, he tenido mucha constancia y mucha paciencia para no meterme en líos para no comerme más condena, y aprovechar el tiempo viendo todas las partes positivas que podía conseguir allí dentro.

Después, en Navidad, me dieron el tercer grado para poder salir de allí y venirme al CIS de Salamanca, así podría salir todos los días y hacer el centro de día otra vez, porque esta vez será mejor para mi proceso personal y psicológico.

En la actualidad estoy en un proceso muy bonito y disfrutando al 100 % de todo lo que hago. Me siento satisfecho por como me veo físicamente, ya que podré tener mejores momentos en esta vida nueva que voy a construir, relacionándome con

gente sana y que no estén en el mundillo que andaba yo.

Ahora que estoy fuera de prisión tengo la oportunidad de mejorar personalmente cada día, y de conocer gente nueva en el CIS, ya que nos ayudamos en todos los aspectos. Cada día que paso siempre estoy aprendiendo cosas nuevas de la vida para no volver a repetirlas, y además he encontrado la motivación para hacer cosas nuevas como sacarme el carné de conducir y la ESO, para poder trabajar en algo que me guste y lo lleve por dentro de mí.

Por eso tengo que tener una gran fuerza de voluntad, ser muy positivo, además de tener constancia y sufrimiento para poder conseguir todo lo que tengo en mi mente.

SUFRIMIENTO, FUERZA Y CONSTANCIA

PARA TODA LA VIDA.

SERGIO REDERO



MI LUCHA CON LA ESPERANZA Y LA CONSTANCIA

Cada día estoy más convencido, que en todo proceso de dejar la adicción, al alcohol o a cualquier otro tipo de sustancia, una de las mayores ayudas es la esperanza de que se puede conseguir, ya que si no tuviéramos esperanza de salir del agujero en el cual nos encontramos, de poco nos serviría intentarlo. La esperanza de vivir sin ser esclavo de la sustancia, la esperanza de una vida mejor, la esperanza de vivir del resultado de nuestro trabajo, con la autonomía e independencia que todo ser humano necesita. La esperanza de no tener que depender de casas de acogida y ayudas sociales para vivir, debido a la forma de vida que hemos llevado, la esperanza de levantarte por la mañana como un gigante y empezar a tomar altura, en lugar de levantarte como un gusano arrastrándote por el suelo porque no puedes levantarte.

Por todo ello, el esfuerzo que estamos haciendo de venir todos los días al centro de día, pero todo eso por si solo no vale. De nada sirve esforzarse un día, si al día siguiente nos relajamos. Es aquí donde tenemos que aplicar la constancia

en el trabajo, constancia en el esfuerzo, constancia en mantener los hábitos adquiridos y en utilizar las herramientas que aquí ponen a nuestro alcance. Puede que intentemos hacer algo nuevo y no salga como nosotros quisiéramos, por eso mismo tenemos que ser constantes y nunca desistir.

Al fin y al cabo la propia vida es una lucha constante, en la cual encontraremos obstáculos, aparecerán nuestros miedos y tendremos momentos de flojera; pero si mantenemos viva la esperanza y somos constantes en nuestros actos, todos estos obstáculos podremos vencerlos.



FRANCISCO

**"Si ayudo a una sola persona
a tener esperanza,
no habré vivido en vano."**

Martin Luther King

MI ESPERANZA

Hacía más de una década para atrás, la palabra constancia consistía en que no me faltara droga en el bolsillo, para no afrontar la realidad y la palabra esperanza consistía en que la policía no me cogiera ya que para mantener mi adicción a la heroína y cocaína tenía que delinquir a diario y algunos días más de una vez tenía que jugarme la libertad; y como era de esperar al final acabé en prisión.

Ahora estas palabras empiezan a tener sentido en mi vida, ya que estando en prisión decidí empezar a cambiar mi estilo de vida y para ello me tuve que llenar de esperanza, llevando la constancia siempre en la mochila.

Para empezar, tengo que decir que ser constante no es fácil, pero es lo primero que un adicto tiene que tener siempre presente para seguir abstinente; y con el tiempo se va haciendo más fuerte y ahí entra la palabra esperanza.

Ser constante es cuidar tu cuerpo, ya que lo has tenido muchos años abandonado y para esto, se requiere ser fuerte y perseverar en ser una persona limpia, que se ducha todos los días, que se cepilla los dientes tres veces al día, que va al médico para hacerse un chequeo, y que si puede, incorpore la gimnasia a su día a día.

Los horarios también son de gran importancia, ya que empezar a regular tus horas de sueño, que son reparadoras y acostumbrarte a un horario para que el día de mañana cuando te pongas a trabajar de forma digna, ya lo tengas asimilado. Al igual que venir a diario al centro de día de Cáritas de 10:00am a 19:00pm también ayuda en este aspecto.

Para hablar de la esperanza solo me queda por decir que pido a Dios y a todos los santos, que no la pierdan en lo que me resta de VIDA y tenga siempre, siempre algo por lo que seguir luchando para no volver a caer en el mundo de la droga y la delincuencia.

Con esto quiero decir, si siendo constante con mi abstinencia, mi trabajo y mi familia, solo desearía tener esperanza de poder hacer algún tipo de voluntariado para devolver en cuerpo y alma la ayuda que en su día he necesitado de buenas personas, que me apoyaron y siguen apoyándome en este camino lleno de rocas, que es la vida.

SERGIO P. RAMOS

EL HÁBITO HACE LA CONSTANCIA

En mi vida hay un antes y un después. En un momento de mi vida me veo en la cárcel pagando una condena y en la cárcel hay mucho tiempo para pensar.

Por primera vez me pongo a pensar con realismo y sensatez sobre mi vida y veo que la verdad duele y más con uno mismo. Pasé muchos días y noches de reflexión, de honestidad con mi yo. Y con pocas lágrimas, desde este momento empiezo a identificar todo lo que me ha llevado a esta situación, y me doy cuenta que el acto-delito no es lo mas importante, si no todo lo que hay detrás del comportamiento. Me doy cuenta que en el fracaso está la inconstancia en mis impulsos, deseos y apetencias, falta de metas claros, de objetivos concretos, de abandono del camino y por falta de perseverancia ante las dificultades y por no tener prioridades claras.



Tras identificar todo se apodera de mi la desesperación y los sentimientos que nacen dentro de mi llevan el vacío a la desilusión junto a la desmotivación, la tristeza y el dolor los alimenta. Todo implica que se puede perder y nuestra mejor compañera la **esperanza** y abro el terreno a mi espíritu, desgravo los valores que hago

morada a la fe de creer. Para que se mantengan le pongo de pilar la **paciencia** pero todo esto me parece imposible sin ilusión.

Pongo otros pilares, necesito la dirección que me la da las metas y la imaginación, añadiendo la participación y creatividad junto la iniciativa.

Busco un cambio pero pienso que solucionar una vida rota va a llevar mucho tiempo lento. Creo que a todo le dado nombre, pero una inseguridad me tambalea y pienso que para sostener y lograr todo esto, necesito una base muy grande un cimiento muy fuerte y la palabra mágica es la **constancia**.

Y hablando con migo mismo ¡Pensé! Que un edificio no se construye de la noche a la mañana, hace falta una semana de dosis de voluntad muchas horas de empeño y una porción de sacrificio para ver una obra terminada.

Hoy puedo decir que la virtud de la **constancia** y **perseverancia**, me han ayudado a liberarme de ataduras que me impiden avanzar encogiendo la recompensa de todo esfuerzo realizado y los frutos fue salir de la cárcel mucho antes de lo que yo esperaba, y hacer un programa en un Centro de Día de Cáritas, del cual me está ayudando a nivel personal a tener seguridad a identificar claramente el objetivo, a conseguir y conservar la firmeza.

JESÚS



La esperanza y la constancia son dos actitudes infravaloradas. Hoy en día tienes que verte muy mal para darte cuenta que sin ellas es difícil superar las dificultades tanto en la vida personal como en la profesional.

La vida personal a veces nos lleva a cometer el fallo de olvidarnos de esos dos valores y luego llega un momento que te das cuenta que sin ellos no saldrías adelante.

Desde mi vivencia personal, me di cuenta el día que me diagnosticaron una enfermedad de nombre cáncer. Ese día me vi muerto, sin esperanza y menos aun sin constancia; hasta que una persona, mi doctora, me dijo que no pasaba nada, que era malo pero que ella me iba a curar.

Ese día yo volví a tener esperanza de vivir, pero no tenía la constancia que hacía falta para el tratamiento que se me venía encima. Unas personas maravillosas me lo pusieron delante de mis narices y me dijeron que iba a ser duro pero que por lo menos yo era un privilegiado ya que otras personas no tenían la suerte que había tenido yo.

Entonces me empecé a dar cuenta que por muy duro que fuera tenía que tener la constancia de ir todos los días al tratamiento, por muy cansado que estuviera no podía fallar a todas esas personas que se habían partido en dos para estar conmigo.

Ahora me doy cuenta que gracias a esas personas y a los valores que me pusieron delante de las narices volví a tener Esperanza y Constancia.

Yo sé que este artículo o escrito puede resultar muy empalagoso o que el que lo lea diga “bueno ya estamos, otro iluminado”, pero es la cruda realidad.

Yo estoy vivo gracias a la esperanza y la constancia de personas a las que nunca llegaré a agradecerles todo lo que hicieron por mí, porque no habría tiempo suficiente en la vida para decirles gracias.

Esas personas me inculcaron que si ellas creían en mi curación y tenían esperanza y constancia yo la tenía que tener y la tuve, la tengo y la tendré toda mi vida.

Ahora lo que nos toca es ponerlo en práctica en el DÍA a DÍA, por eso estoy aquí, para poder poner en práctica esos valores y poder llevar una vida ordenada y normal tanto en lo personal como en lo profesional sin perder los pequeños placeres de la vida pero con cabeza. Esa es la esperanza y el DÍA a DÍA la constancia. GRACIAS

PEDRO I.



En estos años vividos hasta ahora, la esperanza de mi vida era ser feliz. Y valorar las cosas buenas que me enseñaron mis padres, empecé muy joven a trabajar y a probar el alcohol y los primeros porros, siempre de una manera controlada pero dejándome ver, aparentaba ser mas machote, interesante ante todas las personas, poque era la moda y casi todos lo hacíamos.

Era todos los fines de semana, hasta que llegó un momento según vas creciendo que lo vas haciendo todos los días y te das cuenta que ni valoras todo lo que vas perdiendo cuando entras en ese mundo, pero sigues porque no lo ves o no quieres verlo. Vivía en una ilusión creada por mi mismo, tenía dinero porque nunca me faltó trabajo.

Tenía amistades porque éramos una piña y todos más o menos trabajábamos. Alguno que estudiaba, pero teníamos dinero, yo por ejemplo tuve muchas oportunidades de seguir en la misma empresa en la que trabajaba con mi padre, tuve chicas con las que incluso pude tener una relación de pareja,



incluso de formar una familia, pero no era constante en ambas cosas, En resumen, podía haber tenido una forma de vida más natural como todo el mundo, pero no como estoy ahora.

En este momento de mi vida estoy luchando contra todo el mal que se ha instaurado en mi persona, tengo **esperanza** en conseguir lo propuesto en este ciclo

que estoy pasando y que estoy haciendo pasar a mi familia, pero nunca es tarde para remediar todo el mal que he creado por mi culpa: la mala cabeza, las adicciones, el alcohol y las drogas.

Estoy pagando un precio necesario para retomar una vida, con esperanza de poder paliar todo lo anterior a este ciclo, por eso estoy embarcado en este barco con ganas, **esperanza y constancia** en superar la tormenta que me está acechando en todo mi cuerpo y mente donde hasta ahora sólo cabían mentiras y mala vida. Estoy trabajando para superar este recorrido con ayuda de todos los profesionales que me están ayudando a encauzarme y con la ayuda de mi familia, espero que todo el **empeño y constancia** que estoy poniendo en todo el proceso, me lleve a tener **esperanza** en que el problema en el que estoy metido, llegue a buen puerto, con obstáculos, pero pondré todo mi empeño y tesón en conseguirlo, para no defraudarme y no defraudar a todas las personas que me están ayudando, ya que merezco o quiero merecer toda la confianza puesta en mi persona.

A veces creo que no puedo conseguirlo, pero el venir día a día al Centro de Día de Adicciones y ver a personas que luchan y quieren igual que yo salir de este infierno me da mas fuerzas para seguir ade-

lante, aunque a veces me den bajones o malos pensamientos, pero yo quiero seguir adelante porque es mi meta.

Espero que con **constancia** lo primero y la **esperanza** depositada en mí, me ayude a lograrlo y ser una persona mejor de la que soy porque tonto no soy, aunque he sido un gilipollas hasta ahora, por haber hecho lo hecho sin pensar en las consecuencias.

POSDATA; Tengo envidia sana de todas las personas que han creado una familia y tienen pareja y un trabajo digno para poder criar a sus hijos, e inculcarles todos los buenos valores de la vida. Sobre todo, de mis hermanas y hermano, aunque ya no esté con nosotros, porque lo han hecho y lo siguen haciendo todos los días que estoy con ellas, me lo demuestran.

Y sobre todo a mi madre por haber seguido con la labor, después de faltar mi padre que también lo hizo, gracias de todo corazón por ser mi familia. Tener **CONSTANCIA Y ESPERANZA** en mí.



JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

ESPERANZA Y CONSTANCA

Estando enganchada no tienes ni esperanza ni constancia, ni si quiera constancia en el tema de consumo porque hoy tienes mucho y mañana nada se ve todo negro y negativo.

Yo sentí soledad, aunque estando en un fumadero con 10 personas estas completamente sola. No tenía ilusión, ganas ni ánimo así que la esperanza es o no es, lo empiezas a notar cuando ya ni siquiera te lavas la cara ni las piernas ni el pelo ni cambiar la ropa todos los días. Y cuando te cambias te pones cualquier cosa te queda grande o pequeña y mal conjuntada, y no te maquillas ni te cepillas los dientes ya no quieres ni comer ni hacer comida, ni beber líquidos de ningún tipo aunque tienes la boca más seca que un desierto. Yo he llegado al punto de que ni quería consumir nada, de hecho casi todo los días me iba a pillar llorando porque no quería ponerme pero no podía controlarme e iba.

En este momento creo que tengo esperanza y estoy intentando tener constancia, aunque la constancia me está costando bastante ya que por mis problemas de salud no consigo estar todos los días en el Centro de Día

de Adicciones. Pero sí estoy teniendo constancia en estar abstinente, esto me está ayudando a tener mi mente concentrada en mis objetivos y metas para conseguir estar abstinente.

La esperanza me está ayudando a tener ilusión para el futuro y ganas de seguir haciendo las cosas bien, aunque como he dicho a veces no depende de mí depende de cómo estoy en el tema de salud. La constancia me hace poner un esfuerzo que me hace valorar cada paso que doy y valorar las cosas que me cuestan, y me ayuda evitar el egoísmo. La esperanza me da deseos de seguir adelante, de seguir en mi proceso y conseguir las metas que me propongo las que me ponga yo misma. La constancia y esperanza son lo que me ayuda estar aquí y querer construir objetivos para poder conseguir llegar hasta el final, y cosas que me mantienen la mente en positivo y dejar mucho menos tiempo y espacio para la droga. También me hace creer, tener iniciativa, ilusión, paciencia, fe, participación, motivación, orden, valor, disciplina, sacrificio, perseverancia y fuerza de voluntad. Para conseguir una vida sana y llena de felicidad...

KRIS

LA ECUACIÓN HUMANA

Sin duda alguna el deseo es el padre del pensamiento humano, todos los grandes logros de nuestra especie han ocurrido porque alguien una vez se atrevió a soñar con ello.

Todo lo bueno que nos ha acontecido es porque alguien tuvo la esperanza de que sucediera y no dejó que el miedo, las dudas y cualquier de los otros predadores naturales del hombre lo venciera...

Piénsalo un momento, no pocos obstáculos no son pocas risas se debieron de encontrar en el primer ser humano que les dijese a sus semejantes que quería volar... poner un pie en la luna, contemplar una bacteria en un microscopio, curar el sarampión o cualquiera de los infinitos logros que podamos atribuirnos.

Y eso funciona igual en lo macrocósmico y en lo microcósmico, en lo grande y en lo pequeño, en lo infinito y en infinito...

Es igual tanto para construir las pirámides, que para ese sueño chiquito que tanto miedo te daba realizar.

En cualquier logro alguien tuvo la esperanza de poder hacerlo y es así como te digo, en lo grande y en lo chico.

Olvidémonos de los grandes logros la especie humana de momento y centrémonos en los logros del individuo corriente como tu y como yo. Da igual que sea aprobar esa asignatura superar

esa ruptura, esa enfermedad chungu o lo que aquí nos ocupa en el Centro de Día superar esa adicción. Necesitas creer que eres capaz de hacerlo. Es un elemento indisoluble en el logro de cualquier empresa, la más pequeña y ridícula y la más difícil e infranqueable.

La esperanza es ese prado verde en el que todos queremos acostarnos.

Pero aun siendo la esperanza un elemento indispensable en esta o en la otra empresa, en cualquier logro del que estemos hablando necesita siempre de la ayuda de su mejor amiga, la constancia necesitamos de las dos para resolver cualquier ecuación que merezca la pena resolverse.

Porque si bien la esperanza es la chispa, es la estrella fugaz que se cruza en la noche de tu pensamiento y te susurra ¡y si..., Te imaginas que...!

La constancia es la que te dice ¡Venga! Cuando se te aflojan las rodillas.



La constancia es esa que mejor amiga fiel y sensata que siempre aparece para susurrarte al oído ¡Tú puedes! Cuando te fallan las fuerzas y crees que no puedes más.

Merece la pena intentarlo, no dejes de perseguir este sueño y también ese otro...

Y que no te falte nunca la constancia porque ya sabes que no llegarás a ningún sitio, sin ella.

LA ESPERANZA Y LA CONSTANCIA

En mi vida, bajo mis criterios pensaba yo que era de otra manera, viviendo lo más rápido posible, buscando falsos caminos que me llevaron a tener comportamientos y actitudes antisociales, me llevaron a los consumos y a tener una vida sin sentido por que creía que lo que hacía era lo correcto, yo era un coche que iba por la carretera sin luz. (Me faltaba la esperanza y la constancia).

Ahora desde que he entrado a la Casa de Padre Damián veo la esperanza de cambiar los modos y las actividades del Centro de Día de Drogodependencias que imparten los profesionales y voluntarios que me están ayudando a ser mejor persona. Desde que empecé los talleres en el Centro de Día mi esperanza es buena porque me he dado cuenta que así puedo recuperar a mi familia y seres queridos cuya consecuencia los perdí por malas compañías y mi mala cabeza.

Llevando ya un tiempo en el Centro de Día con la constancia de venir al Centro y la atención de los profesionales y voluntarios he aprendido modos, respeto, buenas conductas y esto me ayuda a vivir con la esperanza de tener una familia normal, contactar con mis seres queridos, un trabajo digno y buenas conductas.

He logrado mejorar mi físico, mi comportamiento y mi mente. Llevando unos horarios que tengo que cumplir en mi vida social me refuerzan mis capacidades y a mantener constante mis hábitos sanos de vida porque aspiro a ser una persona buena y quiero relacionarme con gente sana y ser uno más en esta sociedad. Estoy trabajando día tras día con ilusión y constancia, soy consciente que será un trabajo difícil y complicado pero mi esperanza me mantiene firme y alegre para seguir en mi buen camino.



Ahora mi deseo se esta cumpliendo porque la motivación, la ilusión, las ganas y el deseo mío de cambiar son muy fuertes. El amor por mí y hacia los demás se suma a esta poción mágica que yo veo posible cada día que pasa, voy poniendo más esfuerzo por que: primero creo en mi mismo, segundo veo resultados y tercero me voy quedando satisfecho con mi nuevo yo.

En mi vida pasada era un chaval muy desconfiado, pero ahora tuve que aprender a confiar y a dejarme guiar por los profesionales que me están ayudando, sin la confianza seria más complicado mi camino.

Posdata: Sin constancia y esperanza el camino se hace más oscuro

NANDO



ROSA RODRÍGUEZ

Responsable de voluntariado de
Cáritas Diocesana de Salamanca

LA ESPERANZA Y LA CONSTANCIA ESTÁN LLAMADAS A CAMINAR JUNTAS

- ¿A qué te dedicas en Cáritas y desde cuándo?

- Soy la responsable del departamento de Formación y Voluntariado de Cáritas Diocesana de Salamanca. Trabajo en Cáritas desde hace 24 años. ¿Qué es para ti la Esperanza y la constancia?

La esperanza para mí es el horizonte que da sentido a lo que hago. La esperanza traza nuestra vida. Los seres humanos estamos hechos de deseos y de sueños. Somos seres de esperanza, no de resignación.

La esperanza no es resignada ni pasiva, ni conformista. La esperanza necesita de la constancia. Juntas se fortalecen. De alguna manera la constancia acompaña el ritmo de la esperanza y la hace viable.

- ¿Cuál es tu propósito relacionado con la Esperanza y la constancia desde tu trabajo en Cáritas?

- Desde mi trabajo de Cáritas sueño con la construcción compartida de un mundo más humano y más justo. La esperanza me permite percibir la realidad con todo su potencial. No sólo lo que es, sino lo que puede llegar a ser. Y en ese sueño cada uno de nosotros tenemos una responsabilidad personal y comunitaria

La esperanza me inspira para hacer de la dignidad y la igualdad humana una práctica en la vida cotidiana.

- ¿Desde una visión más global cómo fomenta Cáritas la esperanza y la constancia?

- Cáritas, en sí misma es un signo de esperanza. Cáritas, desde su acción, su denuncia y su compromiso con las personas más vulnerables de nuestra sociedad, construye espacios de esperanza, espacios de justicia y de fraternidad, zonas liberadas para recuperar la vida y la dignidad de las personas que viven en situación de pobreza y vulnerabilidad. Cáritas trabaja cada día por transformar y mejorar nuestro mundo imperfecto. Como nos recuerda Paulo Freire “no hay cambio sin sueño, como no hay sueño sin esperanza”.

- ¿Alguna vez has perdido la esperanza o en algún momento de tu vida has vivido sin ella?

- La desesperanza me ha acompañado en algunos momentos de mi vida cuando he pasado por momentos de mucho dolor. Pero el ser humano tiene una enorme capacidad para desarrollar la esperanza. Si encontramos un propósito, el sufrimiento se puede soportar y se puede llegar a convertir en un reto. Estoy convencida de que la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia, de que nada queda al azar, de que todo lo que sucede tiene un sentido.

- Desde tu campo de trabajo, el voluntariado, ¿cómo ves que la gente vive la esperanza y la constancia?

- Las personas voluntarias son portadores de esperanza. Hombres y mujeres que no se conforman con el mundo que les ha tocado vivir y creen que las cosas pueden ser de otro modo. Personas empeñadas en construir un mundo más justo y solidario. Ante situaciones de dolor, de sufrimiento y de soledad los voluntarios aportan esperanza en la vida de muchas personas.



Tu compromiso mejora el mundo

- ¿Crees que la constancia y la esperanza deben ir unidas en cualquier proyecto u objetivo en la vida, ¿por qué?

- La esperanza y la constancia están llamadas a caminar juntas. No concibo una sin la otra. Cualquier proyecto o sueño tanto personal como comunitario necesitan buenas dosis de perseverancia. Y en este ir haciendo aprendemos a esperar, porque lo que se sueña nunca llega pronto.

- ¿Crees que la sociedad nos ayuda en tener constancia y esperanza? o ¿dificulta?

- Son muchas las situaciones que oscurecen la esperanza de muchas de personas en nuestra sociedad: el paro, la pobreza, la pérdida de derechos, la soledad, la exclusión, la falta de futuro... Todo esto me hace pensar que no son buenos tiempos para la esperanza y la constancia; son dos actitudes que hoy se cultivan poco. La sociedad actual está amenazada por la desesperanza. Y una sociedad que no tiene sueños es una sociedad que no tiene futuro, que no espera nada.

-¿Qué consejos darías para mantener la esperanza?

-Darnos cuenta que el futuro no está predeterminado que la esperanza comenzamos a convertirla en realidad cada día con nuestros actos. Podemos decidir cambiar aquello sobre lo que sí que podemos actuar. Podemos elegir cambiar nuestros pensamientos y tomar una actitud positiva ante las situaciones en que nos encontramos. Como decía Viktor Frankl "Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento."

Y, por último, dejar que tus esperanzas, no tu dolor, formen tu futuro. Tengo la convicción de que sólo desde la esperanza y desde la capacidad de soñar y de creer en el futuro podemos crear y proyectar horizontes personales para la felicidad.

Entrevista realizada por Fernando Marqués Queiros

ITZIAR FERNÁNDEZ

Voluntaria Programa de
Drogodependencias

LA ESPERANZA ES EL DESEO DE QUE ALGO SUCEDA

- **¿A qué te dedicas en Cáritas y desde cuándo?**

- Soy voluntaria en el centro de día de drogodependencias. Empecé allí en noviembre haciendo las prácticas de mi carrera universitaria, psicología. A día de hoy, continúo yendo un día a la semana a pasar el día con los integrantes del grupo de primera fase.

- **¿Qué es para ti la Esperanza y la constancia?**

- Se suele decir que la esperanza es lo último que se pierde y dicho refrán nos da a entender que la esperanza es el deseo de que algo suceda, como si no supusiera ningún esfuerzo para nosotros dicho deseo, como aquel que dice “espero que mañana haga un buen día”; pero para mí, la esperanza no es esto.

Yo concibo la esperanza como la confianza, que cada uno tiene en sí mismo de lograr algo que desea. Y por tanto, entiendo la constancia como una herramienta imprescindible para lograrlo, ya que cuando más te esfuerzas por conseguir algo más probable es que suceda; pero claro, ser constantes requiere de una gran fuerza de voluntad diaria, que a veces es difícil mantener.

- **¿Cuál es tu propósito relacionado con la Esperanza y la constancia desde tu voluntariado en Cáritas?**

- La esperanza que yo albergo en mi voluntariado es poder ayudar a los integrantes del centro de día, ya sea dándoles consejos sobre cómo superar su problema de adicción o simplemente haciendo que pasen un buen día, en el que se rían y disfruten, con el fin de que aislen sus problemas y preocupaciones.

Para ello, respeto los horarios que los profesionales me han establecido, ya que por suerte somos muchas las personas implicadas con esta causa, y gracias a nuestra constancia, intentamos que los miembros del centro, tengan siempre un buen día en el que se sientan acompañados por personas que los comprenden y respetan.

- **¿Alguna vez has perdido la esperanza o en algún momento de tu vida has vivido sin ella?**

- Afortunadamente, no he pasado en mi vida por un momento en el que perdiera la esperanza. Cuando he sufrido una situación difícil y me he sentido con menos fuerza para seguir, siempre he tenido el apoyo de mi familia y de mis amigos, quienes me han ayudado a seguir adelante y mantener la esperanza.



Desde tu campo de trabajo, el voluntariado, ¿cómo ves que la gente vive la esperanza y la constancia? Siendo voluntaria en el centro de día de drogodependencia, he conocido a mucha gente que, por desgracia, ha sufrido mucho en su vida y que a día de hoy todavía tienen que afrontar grandes dificultades. A pesar de ello, son las personas que más constancia y esperanza muestran en su día a día; ya



**Arriba
esos ánimos!
Mientras
hay Vida
Hay Esperanza!**

By Tito

que, debido a su problema de adicción, luchan a diario contra sus deseos de consumo, con el objetivo de permanecer abstinentes y la esperanza de tener una vida mejor. Gracias a ellos he aprendido a valorar lo que realmente es importante en la vida.

- ¿Crees que la constancia y la esperanza deben ir unidas en cualquier proyecto u objetivo en la vida, ¿por qué?

- Por supuesto, ya que como he dicho anteriormente, la esperanza consiste en la confianza que cada uno tiene en sí mismo de lograr algo que desea y la mejor forma de conseguirlo es esforzándose al máximo cada día.

- ¿Crees que la sociedad nos ayuda en tener constancia y esperanza? o ¿dificulta?

- Hoy en día, vivimos en una sociedad que está llena de obstáculos y restricciones, ya sea a la hora de querer estudiar, de encontrar un trabajo, de formar una familia, de crear una empresa... estas dificultades pueden fácilmente hacernos perder la esperanza de conseguir nuestras metas. Por suerte, existen asociaciones como Cáritas, donde profesionales y voluntarios se preocupan

de ayudar a personas con dificultades, por ejemplo, a dejar malos hábitos, a tener una vivienda digna o a recibir una alimentación adecuada.

Por tanto, mientras existan personas buenas y solidarias, como todos los que forman estas entidades, es fácil mantener la esperanza y creer que la sociedad en la que vivimos puede mejorar. No obstante, es nuestro esfuerzo y nuestra constancia, lo que nos ayudará a superar cualquier obstáculo.

- ¿Qué consejos darías para mantener la esperanza?

- Yo creo que las claves para mantener la esperanza son tres:

1. Confiar en ti mismo, es decir, ser consciente de que puedes lograr lo que te propongas.
2. Ser constante en la lucha y no rendirte nunca.
3. Rodearte de familiares y amigos que te apoyen y te animen, con los que puedas contar en los momentos malos y que siempre te den una visión positiva de la vida.

Entrevista realizada por Fernando Marqués Queiros

MONTEMAYOR DEL RÍO

El martes cinco de febrero de 2019, nos fuimos de excursión a Montemayor del Río, en compañía de Pepe, José María, el voluntario Lorenzo y cinco chicas que vienen al centro de día de forma voluntaria.

A las diez de la mañana salimos de Salamanca con dirección a Montemayor del Río. Antes de llegar, paramos a la altura de un puente romano llamado el puente de La Malena, ya que muy cerca de éste, pudimos ver un Miliario (especie de dolmen de la época romana, que servía para medir la distancia de un lugar a otro) el cuál se encuentra en un muy buen estado de conservación. Antiguamente, este camino era la Ruta de la Plata, calzada romana que iba de Gijón a Sevilla; pero en la actualidad es parte del Camino de Santiago.

De algún modo el ver estas cosas en vivo, nos hace recordar la grandeza del Imperio Romano, lo calculado que hacían las cosas y cómo se organizaban hace dos mil años. A la vez, también nos hace pensar en la cantidad de peregrinos que, en épocas más recientes, hacen el Camino de Santiago. Unos movidos por la fe otros por cualquier peregrina razón; pero todos ellos con un esfuerzo y una actitud positiva que apenas sienten cansancio.

El día era soleado, parecía primavera a pesar de estar en pleno invierno, lo cual nos hizo disfrutar de ese día tan espléndido, en armonía y compartiendo las magníficas sensaciones.

Una vez llegado a la plaza de Montemayor, cerca de las doce, tomamos un tentempié:



refrescos, patatas fritas y frutos secos. Esto nos dio energía y fuerza, para seguir disfrutando de tan magnífico paisaje que la altura de la plaza nos ofrecía; en la cual se encuentra ubicado el Castillo, el mejor conservado de toda la comarca, hecho de piedra de cantería, de la época Medieval.

Este castillo servía de mansión para la nobleza y a la vez lo usaban para controlar todo su territorio, defenderse de las invasiones y como fuente de riqueza, dado que desde él se gestionaban todos los impuestos y aranceles que pagaban los transeúntes de la calzada Romana.

Como era de esperar, cerca había una iglesia en la cual la nobleza rendía cuentas al señor y hoy sirve para el culto de todo hijo de vecino. Se encuentran en ella numerosos retablos y tallas de hace varios siglos.

Otra plaza, un poquito mas abajo, alberga la fuente de la justicia, que como el nombre indica se hacía justicia a los malhechores de la época, torturándolos e incluso sacrificándolos, en función del delito que hubieran cometido. Ésta hoy sirve de manantial y adorno para la plaza.



En este pueblo aun se sigue viviendo de una actividad muy antigua, la fabricación de cestas, canastas y objetos de madera de castaño, la cual transforman los artesanos desde un tronco, hasta una cesta a base de constancia y esfuerzo.

Toda esta comarca alberga cosas curiosas de las cuales podemos disfrutar, desde una roca de grandes dimensiones partida por un rayo, hasta el paisaje típico de la zona de castaños o el silbido de los pájaros en plena naturaleza. Si todas estas cosas van acompañadas de una buena comida en armonía, compartiendo experiencias, vivencias y rodeados de cariño; no es preciso que sea una comida ostentosa, basta con que sea una comida en grupo, como una gran familia y retomar fuerzas para continuar la excursión por la tarde con el mismo ánimo que al empezar por la mañana.

Un poco más despiertos después de tomar un café en la plaza, por la tarde abandonamos el pueblo para ir a ver una fábrica

de cajas de madera. Ésta es de las pocas industrias que hay en esa comarca. Allí, cogen el tronco de chopo, lo desenrollan en laminas muy delgadas, para finalmente, con un proceso de cortado y manipulado, acabar convertido en una caja para meter fruta, verdura y hasta mariscos.

También pudimos disfrutar de la fantástica historia del creador de la fábrica, quién empezó a hacer cajas de fruta con un martillo y unas puntas, y gracias a su constancia, esfuerzo y dedicación, hoy en día tiene una fábrica en la cual abastece cajas tanto en el mercado nacional, como incluso en el internacional. Esta historia me da ánimo y fuerzas para seguir luchando y saber, que si te lo propones, todo puede conseguirse.

FRANCISCO



CIUDAD RODRIGO Y SIEGA



El martes día doce de marzo de 2019 nos fuimos de excursión a Ciudad Rodrigo, salimos de Salamanca sobre las diez de la mañana, para dirigirnos a Sierra Verde, un paraje situado en el término municipal de Castillejo de Martín Viejo y Serranillos.

Nada mas llegar, como es habitual tomamos un tente en pie, unos refrescos y un picoteo y acto seguido comenzamos a ver unas pinturas en las piedras de pizarra, bueno, para ser exactos, son representaciones rupestres de hace 20.000 años aproximadamente.

Se encuentran a orillas del Río Águeda, casi todas ellas de Equinos y algún ciervo, que era lo que había en aquella época. Todas ellas hechas a golpe de percusión con herramientas de la época. Esto se desconocía hasta hace poco,

sobre los años 80, que unos pastores de la zona las encontraron por casualidad, luego se empezó a buscar y aparecieron muchas.

Las fuimos viendo en compañía de un arqueólogo que nos explicaba todo muy bien, de tal forma que casi nos situábamos en aquella fecha. A casi todos nos sorprendió que hace tantísimos años hicieran semejantes cosas con las herramientas que disponían.

A continuación, vimos un video en forma de cuento que nos situaba hace 20.000 años.

Una vez terminado todo esto nos dirigimos a Ciudad Rodrigo comentando en el camino la experiencia vivida al observar semejantes grabados. En Ciudad Rodrigo nos asentamos, aparcando los coches y continuando el itinerario andando, para dirigirnos al museo de los Orinales, el úni-



VERDE



gido todo nos fuimos dando un paseo hasta llegar al parador de turismo, en el cual en la entrada pudimos ver un Verraco de 500 años antes de Cristo, de la época de los Vetones que estuvieron asentados por casi toda Castilla y el norte de Extremadura, siendo esta su principal seña de identidad.

En el parador de turismo como si de la mismísima Nobleza Charra se tratara nos dispusimos a tomar un café, sentados en buenos butacones y bien relajaditos para acto seguido ver los jardines que hay en su interior, magnífico para una merienda de verano.

Continuamos dando un paseo hasta el palacio de los Águila, perteneciente hoy en día al ministerio de cultura. Entramos en su patio, muy parecido al de la Casa de las Conchas con su habitual pozo, para entrar en su interior, ver sus grandes salones de estilo renacentista en los cuales paso una noche la Reina de Inglaterra de aquella época a su paso hacia Portugal. Después visitamos la catedral, por cierto muy fría, destacando en ella el pórtico y el coro. Para finalizar damos una vuelta alrededor de Ciudad Rodrigo ya montados en los coches y emprendemos camino hacia Salamanca para llegar a las siete y cada uno para su casa.

FRANCISCO

co que hay en el Mundo de estas características, fundado por un iluminado Malagüelo asentado en la ciudad, que por lo que se ve, tenía poco que hacer para dedicarse a tan brillante idea, su forma de vestir era un poco extravagante, como demuestran los trajes que utilizaba.

A eso de las dos de la tarde ya iba entrando algo de hambre, por lo tanto, José María se fue para ir preparando la comida y sobre las tres de la tarde comimos todos juntos en armonía y tranquilidad los macarrones que nos había elaborado con chorizo, queso y mucho cariño, acompañados de una empanada gallega y ensalada.

Hay que recordar que a la excursión no íbamos solos los usuarios del centro de DÍA, nos acompañaban, Pepe, José María, Daniel, las voluntarias María, Elisa, Marian y el voluntario Lorenzo. Una vez finalizada la comida y reco-



"Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una Victoria completa".



"El modo de dar una vez en el clavo es dar cien veces en la herradura"

"Al final del día, debemos ir hacia adelante con esperanza y no hacia atrás con miedo"





"Después de escalar una montaña muy alta, descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar"

"Para hacer que una lámpara esté siempre encendida, no debemos de dejar de ponerle aceite".



"El optimismo es la fe que guía al logro. Nada se puede hacer sin esperanza y confianza"

Día de la Caridad



**Tu compromiso
mejora el mundo**

DOMINGO

23 DE JUNIO 2019