

TU VOZ

ENERO 23

Nº 13

ACTIVACIÓN DE MI PROYECTO DE VIDA



EDITORIAL

3

Edita

Centro de Día de Atención Integral a las Drogodependencias

Consejo de redacción

José María Pepe

Colaboradores

Pablo
Carolina
Ocar
Lucio
Pedro Luis
Fernando
Santi
Emi

Raúl Sheila Luisma

Jony Antonio Marco

Maquetación:

José María Pepe

> Centro de Día Atención Integral a las Drogodependencias

C/ San Claudio, 16 37007 Salamanca Tel: 923271040

Email: drog-centrodia@caritasalamanca.org www.caritasalamanca.org

TEMA: TU PROYECTO DE VIDA

4

EXPERIENCIAS DE LOS PARCIPANTES DEL CENTRO DE DIA

10

REFLEXIONANDO

34



LA IMPORTANCIA DE TENER UN PROYECTO DE VIDA

Tna de las herramientas que desde el Centro de Día de Adicciones se ofrece, es la activación del proyecto de vida. Las personas que elaboran su proyecto de vida, utilizan sus experiencias, sus posibilidades y las alternativas concretas que le ofrece el ambiente y la forma en que se desarrolla su vida actualmente alejada de las adicciones. Todo proyecto (pequeño o grande) permite sentirse competente y se convierte así en un factor protector de muchos problemas como la apatía, la depresión, la baja autoestima, la delincuencia y las adicciones . La incertidumbre del futuro se transforma en una serie de metas y riesgos que podemos contemplar en nuestro proyecto de vida y que nos invitan a estar preparados. Hacer una pausa y reflexionar sobre nuestras decisiones en el futuro será un ejercicio de previsión y autovaloración que vale la pena llevar a cabo. El futuro les aguarda.

En estos artículos, los participantes escriben sobre la importancia de tener un proyecto vida en este momento de su vida en el Centro de Día de Drogodependencias de Cáritas Salamanca.

Empiezan haciendo su historia de vida (sobre todo en el mundo de la adicciones) y luego explican porqué es importante hacerlo o rehacerlo.

El proyecto de vida es una herramienta que nos permitirá aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo en el camino y así llegar más fácilmente a nuestras metas consiguiendo nuestros objetivos.

Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos del día a día.

En su construcción, se trabajan temas como la vocación, los modelos, la adquisición de actitudes, el sentido de vida, los objetivos (a corto, mediano y largo plazo), una clara planificación, una buena dosis de motivación y otros aspectos sociales.

Nuestro proyecto de vida como a veces decimos en el Centro de Día podría asemejarse a una obra de arte que nunca estará del todo terminada y a la que continuamente le podremos agregar, quitar o modificar elementos que lo vayan enriqueciendo, mejorando, clarificando y haciendo más hermoso cada vez.

Un proyecto de vida, cuando tu objetivo es cambiar de estilo de vida, es útil por muchas razones, pero quizás la más importante sea porque le da sentido a nuestra existencia y nos permite tener siempre anhelos, metas, deseos, motivos y razones para seguir viviendo y para trascender las dificultades que nos presenta el mundo cotidianamente.

Entender la dinámica de los cambios que produce la activación de un proyecto de vida sirve para poder adaptarse.

Estas metas pueden ir cambiando o reformulándose a través del tiempo, no son estáticas.



ACTIVACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

"La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino sólo por la falta de significado y propósito" (Viktor E. Frankl)

a historia de vida de todas las personas del Centro de Día de Drogodependencias está marcada por situaciones psico-sociales y/o cambios vitales que ponen a la persona en situación de desventaja a la hora de acceder a los recursos necesarios para la cobertura de las necesidades básicas de la vida diaria.

En su realidad, pueden llegar a converger necesidades básicas, problemas legales, dificultades familiares y personales, estrés psico-social, adicciones etc, influyendo todo ello en una situación de indefensión, pobreza y exclusión.

Más allá de que sean necesarios cambios sociales que pueden ayudar a construir una sociedad que tienda a la inclusión, desde el Centro de Día de Drogodependencias creemos que la ayuda y apoyo a las personas en estas situaciones complejas requiere de un conocimiento amplio de su historia de vida de la persona, descubrir lo que de verdad les importa, alejarse de las soluciones rápidas a corto plazo, valorar los pequeños pro-





gresos en la dirección valorada y apoyarles en la decisión de qué hacer, en quien se quieren convertir, en qué quieren emplear su tiempo y esfuerzos y/o como organizar su vida cotidiana. Necesitan apoyo para imaginarse una vida mejor, una existencia con sentido y conocer sus valores para ir construyendo una vida rica y significativa con independencia del contexto social en el que estén inmersos y de la situación que estén experimentando.

Las personas que participan en el Centro de Día deben conectarse con lo que es importante en sus vidas y empoderarlas ante cualquier situación de desventaja social. Y todo ello con el objetivo de poner en marcha recursos que les permita construir una vida significativa sobre la base del apoyo para activar su Proyecto de Vida.



¿QUÉ ENTENDEMOS POR PROYECTO DE VIDA?

El conjunto de propósitos, objetivos, metas, actividades y expectativas que dan sentido a la vida de cada persona, están conectados con sus valores que, desde la base de la ética, la justicia y los derechos humanos universales, sirven de guía para mantener la dirección que desea y vivir una vida con significado.

Incluye tanto las decisiones tomadas por la persona, como las expectativas que posee sobre sí mismo en relación con el entorno en el que se integra.

El proyecto de vida, por tanto, consiste en la concreción de metas, objetivos y acciones que se encuentran conectados con los valores personales, considerados éstos direcciones hacia las que orientamos la vida y en las que sentimos satisfacción vital.

Es probable que todos los condicionantes y las complejas circunstancias económicas, personales o sociales por las que estén pasando las personas en situación de adicciones, pueda hacernos pensar (a nosotros y a la propia persona) que no tienen proyecto de vida. Pero todos los seres humanos, más allá de su situación personal, social o cultural, presentan un anhelo hacia un tipo de felicidad, una serie de cualidades que son importantes desarrollar y un conjunto de acciones que se relacionan con la satisfacción personal. La reflexión hace emerger los valores personales como motivadores de las acciones significativas.

CUALIDADES

Existen una serie de cualidades del proyecto de vida:

- 1. Pertenece a la persona, con lo que favorece la expresión de la autodeterminación como esencia de la libertad y de la dignidad de ésta para fijar sus metas aspiraciones y expectativas y mostrándose como un componente principal de la calidad de vida.
- 2. El proyecto vital proporciona a la persona la experiencia de control sobre aquello que realmente controla, su propia vida, potenciando el empoderamiento y previniendo la indefensión aprendida.
- 3. Da sentido a la existencia, mediante decisiones y elecciones sobre la base del autoconocimiento de la historia y esencia personal.
- 4. Expresa la identidad y la esencia de la persona, lo que el individuo quiere ser.
- 5. Los contenidos que dan sentido a la vida pueden ser conscientes y manifiestos o permanecer ocultos: se pueden descubrir.





COMPONENTES:

1.-VALORES

Los valores caracterizan aquello que es importante para la persona. Describen los propósitos generales y las cualidades personales que uno desea encarnar en sus acciones, el tipo de persona que quiere ser y los principios fundamentales que guían y motivan su viaje por la vida. Definen aquella dirección que, al ser seguida, se asocia con un sentimiento de satisfacción de vivir la vida que uno quiere y de que la vida merece la pena ser vivida (para una mayor profundidad sobre el concepto, véase el punto 5) Ejemplo: mantener una vida saludable

2.-PROPÓSITOS

Se trata de la experiencia subjetiva de poseer un sistema de objetivos generales que proporcionan un sentido de dirección en la vida (Mc-Knight y Kashdan, 2009).

3.-METAS

Diferentes objetivos que se plantea la persona para mantenerse en la dirección que marcan sus valores.

4.-ACCIONES

Son aquellos comportamientos que la persona pone en marcha para alcanzar las metas y objetivospropuestos.

Ejemplo: voy a salir a andar todos los días a las 16:30 horas durante 15 minutos.

5.-COHERENCIA

Grado de relación que existe entre las acciones que emite una persona y aquello que ésta considera importante.



El sentido de vida está asociado con la coherencia entre las acciones y metas de la persona y sus valores personales (lo importante)

Ejemplo: quiere bajar 10 kg y empieza a salir a andar durante 15 minutos, aumentando muy paulatinamente el tiempo de mover el cuerpo a medida que va cumpliendo y la dinámica positiva le avanzar más en dicha dirección.

De igual forma, dicho sentimiento disminuye, cuando los comportamientos que emite la persona y los objetivos que se propone, le alejan de aquello que realmente le importa. Ejemplo: quiere bajar 10 kg y no sale debido a que le asalta la pereza. Su malestar posterior, le lleva a mantenerse inactivo en el sofá durante horas comiendo entre horas.

CONTENIDOS:

1. Identifica aquello que es importante para la persona y delimita un plan amplio de lo que se desea hacer en la vida. Se trata de aquel camino que se traza la persona con el fin de conseguir objetivos y metas que le dan un sentido



a su vida y activan la acción en el presente sin perder de vista el futuro que se va construyendo en el día a día.

- 2. En definitiva, el proyecto de vida describirá la imagen de futuro que la persona quiere y la forma de llegar a lo largo del tiempo (qué acciones y metas se pondrán en marcha).
- 3. El proyecto de vida puede ser flexible en su formato. Puede ir desde el reflejo de lo importante y algunos objetivos descritos de manera general, hasta una expresión mucho más concreta de compromisos en formas de acciones y su temporalidad. Ello vendrá determinado por los diferentes ámbitos y por la existencia o no de barreras personales.
- 4. Recoge también los ámbitos que resulten relevantes para cada situación personal:
- Atención a la vida cotidiana, haciendo referencia desde las actividades básicas de la vida diaria hasta las instrumentales, las rutinas diarias, semanales, anuales, o la realización de actividades cotidianas significativas.
- Los propósitos, metas o retos que se propone la persona.
- Reorganización profunda del proyecto de vida ante cambios vitales importantes que implican un gran estrés, sufrimiento y un importante impacto en la vida de la persona Por ejemplo, afrontamiento de la violencia familiar, superar una adicción, modificar conductas asociales o delictivas, u otras transiciones vitales relevantes.
- •El proyecto de vida conforma la base para la organización de los apoyos que la persona/familia necesite.

LA PRESTACIÓN:

Se define como una actuación técnica de apoyo a la persona:

- 1.-Para que pueda activar su proyecto de vida, identificando los propósitos y metas, actividades y situaciones que dan sentido a su vida sobre la base de sus valores, ilusiones y sueños, gustos, deseos, buscando y promoviendo oportunidades en el contexto.
- 2.-Empoderándole para mantener el control de su propia vida, desde sus fortalezas personales más allá de las circunstancias en las que se encuentre en el contexto de un círculo de personas de su confianza, formado preferentemente por personas de su red natural de relaciones.
- 3.-Buscará oportunidades para posibilitar la atención centrada en la persona de acuerdo con cada etapa del ciclo vital y rol social facilitando las transiciones o cambios que afronte la persona.





IMPORTANCIA DE DISEÑAR MI PROYECTO DE VIDA

presentar una nueva serie de ventajas en tu existencia que antes no hubieses imaginado que podrías tener a tu alcance. Sin embargo, la importancia de trazar este tipo de plan general para convertirte en la persona que deseas y llegar hacia los objetivos que siempre has soñado, es importante principalmente porque:

• Genera una perspectiva de quién eres y qué quieres actualmente, además de poner enfrente los recursos que tienes en el momento para trabajar. Antes de pasar a la acción de trazar un proyecto de vida, primero es necesario realizar una evaluación previa de tu situación actual y los recursos de los que dispones en el momento para llegar hacia tu estrella norte. Este simple, pero significativo ejercicio, por lo general abre mucho la perspectiva sobre las posibilidades con las que ya vienes dotado para comenzar a

enriquecer tu existencia, sin necesidad de caer en negaciones, excusas, fantasías atribuidas o irrealistas.

• Aumenta la autoconfianza, autoestima y el autoconocimiento. Con ayuda de un plan de vida claro y sobre todo, diseñado 100 % bajo tu control, es mucho más fácil aumentar tu propio autoentendimiento y comprensión, además de

"Aumenta la autoconfianza. autoeztima y el autoconocimiento"

por supuesto, cultivar una autoestima sana que se fortalecerá cada que vez que seas capaz de determinar quién eres, qué quieres y descubrir que está a tu alcance trabajar duro por lograrlo.

- Fortalece el optimismo y la visión de un futuro más feliz a nivel personal. Está comprobado que la acción de planificar tu vida automáticamente genera satisfacción personal y potencia tu optimismo y motivación hacia el futuro, no tanto en una perspectiva general, sino más bien personal, un punto crucial para lograr todo aquello que te propones.
- Permite extraer tu máximo potencial. Muchas personas, antes de diseñar su plan de vida, no tenían ni la menor de idea de todos los recursos, motivaciones internas, capacidades y fortalezas de las que podían disponer para emprender sus sueños. Era como si este potencial estuviese oculto, pero el ejercicio de hacer un proyecto de vida finalmente lograse revelar su escondite secreto.



- Minimiza el riesgo de tomar malas decisiones o dar pasos con los que no te identificas al 100%. Si alguna vez has tomado una decisión con la que no te identificabas, pero temías defraudar a los demás, o por el contrario, no has dado un paso en tu vida por temor interno de no ser capaz de afrontar todos los retos, entender cómo hacer un proyecto de vida efectivo y ser fiel a éste, automáticamente te hará ver cómo actuar mejor en estas situaciones y tomar la decisión correcta para ti mismo.
- Facilita la implementación de un marco de trabajo o sistema para alcanzar tus objetivos de forma más realista. Para trazar objetivos realizables, no es suficiente con trazar objetivos realizables, sino que además es necesario diseñar un plan sistemático en donde se indique cuál es la ruta a seguir para alcanzar tu misión. El proyecto de vida puede ser un espacio para definir cuál será ese sistema de gestión, organización, productividad, etc, y hacer el compromiso de respetarlo a través de acciones concretas.



"fortalece el optimismo y la visión de un futuro más feliz a nivel personal"



EXPERIENCIAS DE LOS PARTICIPANTES DEL CENTRO DE DÍA SOBRE EL PROYECTO DE VIDA

MI NUEVO PROYECTO DE VIDA

uve una infancia falta de cariño, me crié con una abuela paterna poco afectiva, a los 9 años hice mi primera comunión, un día muy feliz, con la ausencia de mi abuela materna.

Me refugié mucho con los amigos, eran más importantes que mi primera familia. Me convertí en un líder de mis amigos. Me casé muy joven sin estar enamorada sólo por salir de mi hogar. Y llevo toda la vida para enamorarme y creo que ahora a los 50 es imposible.

A los 28 años nació mi lucero de vida mi hija mayor Ella rellenó mis huecos y vacíos. Y ahí empezó mi problema con el consumo. A los 33 años nació mi segunda hija que fue mi plenitud de vida. . Pensaba que mi vida era perfecta, un hogar. Pensaba que mi vida era maravillosa un marido, y dos hijas perfectas. Las inculqué el cariño que yo no había tenido. Eramos una familia perfecta. Hasta que la etapa de los 40 años hubo una crisis. Una crisis que me llevó a un infierno. Me dió por la bebida. Empezó por no dormir y me refugié en ella para poder dormir. Me engulló el alcohol al 100% ,bebía a escondidas. Las niñas eran pequeñas y no les afectaba, mi marido no me prestaba atención suficiente y cada día bebía mas para coger el sueño.

Las niñas crecieron y para la mayor de mis hijas fue un trauma que yo bebiera por eso hace 8 años que no quiere saber de mi vida. La pequeña tengo trato solo por wassap porque telefónicamente no puede oír mi voz porque llora.

Ahora tengo un proyecto de vida nuevo y tengo muchísima ilusión de empezar de cero otra vida.

Y me encantaría empezar de cero otra vida, en fin de cuentas, un amigo un amante para refugiarme en él y ser feliz de nuevo. Un compañero, un hombro al que llorar y apoyarme en los momentos difíciles el sentirme querida y amada. El no sentirme sola, un apoyo en lo bueno y lo malo donde reir y llorar.

Y ahora busco un amigo, un amante un hombre que me indique el camino, donde refugiarme y yo me sienta segura. No como hasta ahora que me siento sola. La soledad es un sentir de tristeza.

Me considero una persona afectiva, pero con mucha falta de cariño desde mi niñez que proporciona un sentido en dirección en la vida.

Formar un nuevo hogar, donde yo encuentre seguridad y amor, donde me sienta cobijada y con protección.

Me encantaría encontrar un trabajo seguro donde realizarme como persona y sentirme útil y donde al salir de el me esperara mi compañero en el hogar que he vuelto a construir. Ser una persona sencilla, sin temores y sin miedos. Rehacer una vida desde la nada, desde un punto cero. Pero te remueven muchos recuerdos que te angustian y ver que la vida es muy sencilla, la complicamos nosotros. Solo busco un hogar. Para mi la vida sería muy diferente y justa por eso quiero activar mi proyecto de vida

CAROLINA







SÍ QUIERO UN PROYECTO DE VIDA

e llamo Santi y os cuento un poco mi vida desde la infancia. Yo vengo de una familia humilde, de los cuales somos 5 hermanos.

Mi padre tuvo que emigrar a Alemania para trabajar y sacarnos adelante.

Mi madre la mejor del mundo, nos tenía bien atendidos y escolarizados, todo como en una familia normal, hasta que empecé yo a darme cuenta de la relación de mis padres. Por desgracia mi padre era alcohólico y cuando venía de vacaciones nos traía regalos para todos, pero el problema era cuando bebía, pues nos trataba mal y pegaba a mi madre.

Mi comportamiento fue de mal en peor. No iba al colegio, ni tampoco a casa por no ver desgracias y peleas familiares. Ya con 13 años andaba con el tema de robar y fumar porros pues me relacionaba con gente conflictiva y drogadictos Yo por aquel entonces ya robaba para consumir y lo peor de todo que también bebía, y alos 14 añitos la policía de protección de menores decidieron meterme en un reformatorio de menores en Madrid. Allí estuve hasta los 18 años y conocí todo tipo de drogas y con 19 años ya empeceé a inyectarme heroina.

Mis delitos eran mas graves,y pasé grandes temporadas en la cárcel donde fui muy conflictivo, Así estuve y perdí 17 años que me tiré en la cárcel de varias veces. Cada entrada en prisión me tiraba de 4 años o 5,en fin, un desastre de vida, perdí muchos compañeros, murieron. Yo estuve a punto de morir por 2 sobredosis. Mis padres fallecieron y yo solo me quedé en la vida. Decidí

que camino coger. Intenté rehacer mi vida varias veces, con muchas recaídas, no veía yo una solución para cambiar mi vida y yo solo no podía.

Un día me hablaron de Cáritas Salamanca, me decían que si yo me dejaba ayudar, mi vida iba a cambiar, pues me dije a mí mismo, lo voy a intentar, pues estaba muy mal física y psicológicamente, pero en mí había algo que me decía lucha cambia de vida de hábitos de malas costumbres en fin de todo, y también me hablaron del Centro de Día de Salamanca donde hay profesionales y te ayudan a un cambio de vida radical. Ahora después de mirar para atrás y ver que la vida es maravillosa fuera de las drogas y cárceles he decidido dar un paso grande para mejorar mi vida, ahora tengo objetivos positivos para mi vida, tengo gente que me quiere, mi autoestima es buena y estoy motivado y con ganas de seguir viviendo. Ahora a mis 57 años me encuentro bien he recuperado a mi familia me encuentro reinsertado en la sociedad, y estoy contento conmigo mismo. No pienso decaer mi lema es luchar, pues la vida es una lucha continua.

Yo me veo cambiado a mejor y se que con mi actitud positiva conseguiré mis objetivos, mi casa mi gente buena y con otros ambientes saludables y todo esto lo estoy consiguiendo con mi nuevo proyecto de vida.

Doy gracias a Cáritas y profesionales del Centro Día, pues sin la ayuda de ellos no hubiera conseguido un cambio. Sé que quiero y puedo cambiar y cada día que pasa le doy gracias a Dios. Tengo fe y comfianza en mí mismo y lo más bonito de todo que creo y confío en las personas buenas.

SANTI



MI PROYECTO DE VIDA

las cosas que me ha hecho sentir sin motivos para seguir adelante, es que de una u otra forma he visto truncado mi proyecto de vida y lo debo reformular. Sí, es como sentir que ya no puedes seguir viviendo en pro de las metas que tienes trazadas desde la adolescencia y ahora debes comenzar de nuevo, pero ya no tienes la misma edad. Creo que por eso he notado tanta semejanza en mis sentimientos actuales con los que tenía a mis quince años. Me doy cuenta que siento el mismo miedo al futuro que cuando estaba diseñando (sin darme cuenta) mi primer plan de vida y definiendo quién era la persona que quería ser.



Estoy nuevamente preguntándome ¿Qué me gusta hacer?,¿Cómo me veo dentro de 10, 15 0 20 años?,¿Cómo es la persona que quiero ser?,¿Qué cosas estoy dispuesto a hacer y cuáles no?......Sí, Las mismas preguntas que ya me hice una vez.

No siento que mi proyecto de vida haya fracasado, aunque ya no lo pueda llevar a cabo como esperaba. Solo siento que debo cambiar mis metas y objetivos, que debo rediseñar mi plan de acción y para ello no puedo volver a confundir los aspectos o elementos que son y serán "Constantes" en mi vida con "Variables" que puedo o no controlar. Creo que debo aprender a ser mas flexible con mis desaciertos para aprender de ellos y transformar todas mis experiencias en nuevas herramientas que me brinden la oportunidad de reformular mi "Misión" personal y la "Visión" de mi mismo hacia el futuro.

Hoy veo que no se trata del amor o del desamor, ni del engaño o la soledad, ni de la distancia....ni mucho menos de ser un perdedor o un ganador. Se trata de mí y de lo que estoy dispuesto a ofrecerme como ser humano antes de pensar o interesarme en los demás. Sin ánimos de ser antisocial o desatento con las personas que me aprecian y me quieren, debo entender que yo soy y debo ser la persona mas importante para mí, porque de esa forma puedo entregarme íntegramente a las personas que amo y me aman.

Es como armar un rompe-cabezas y finalmente entender como al mismo tiempo puedo decirme a mí mismo que "Siempre he sido feliz" cuando siento un gran vacío en mi corazón.

Claro que he sido feliz y puedo seguirlo siendo en la medida que lo decida y trabaje en pro de ello para alcanzar mis objetivos y metas. Cierto que no necesito de nadie más para serlo, cuando solo basta que tome la decisión.

Hoy no siento que mi proyecto de vida haya fracasado. Solo veo que se mantiene en una etapa de mejora continua constante y que si para seguir adelante debo reformularlo completico.....pues lo haré.

Solo que está vez intentaré no confundir aquellas cosas que estan sujetas a cambio o que pueden cambiar el rumbo de mi vida (variables) con la ilusión del "para siempre" o el "Para toda la vida" (Constantes).

ANÓNIMO





LA IMPORTANCIA DE TENER UN PROYECTO DE VIDA

Proyecto de vida es "un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas.

Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos" (Arboccó, 2014).

En su construcción participan temas como la vocación, los modelos, la adquisición de actitudes, el sentido de vida, los objetivos (a corto, mediano y largo plazo), una clara planificación, una buena dosis de motivación y otros aspectos sociales.

Este proyecto se va formando desde que somos pequeños, por ello, los niños y adolescentes requieren de adultos que se interesen en ellos, que los acompañen, guíen y sirvan de ejemplo.

Las personas que elaboran su proyecto de vida utilizan sus experiencias, sus posibilidades y las alternativas concretas que le ofrece el ambiente y la forma en que se desarrolla su vida. Todo proyecto (pequeño o grande) permite sentirse competente y se convierte así en un factor protector de muchos problemas como la apatía, la depresión, la baja autoestima, las adicciones o la delincuencia.

La incertidumbre del futuro se transforma en una serie de metas y riesgos que podemos contemplar en nuestro proyecto de vida y que nos invitan a estar preparados. Hacer una pausa y reflexionar sobre nuestras decisiones en el futuro será un ejercicio de previsión y autovaloración que vale la pena llevar a cabo. El futuro nos aguarda.

ANÓNIMO



NUNCA FALTÓ UN PLATO DE COMIDA, NI UN PENSAMIENTO, NI UN ANHE-LO DE RECUPERAR MI VIDA Y SER EL PROTAGONISTA DE LA MISMA

a base para un proyecto de vida se basa en una buena introspección a título personal de lo que constituye la la base el origen de la problemática que constituye los problemas, las dificultades miedos etc que nos creamos a posteriori y a lo largo de nuestra vida nos van pasando factura. Yo crecí en un entorno de pobreza, aunque en mi casa nunca faltó ni el plato de comida, ni la educación y las buenas maneras

A pesar de todo lo bueno mi padre bebía mucho y nos pegaba a mí y a mis hermanos.

Y esa fue la principal problemática de mi infancia y por añadido la politoxicomanía.

Debo añadir que ya con catorce años trabajaba y tenía mi sueldo que aportar en casa, es decir, que fui muy resuelto desde pequeño Enseguida me enganché a las drogas. Con catorce años y mi trabajo indefinido (con ello) me pagaba el consumo de heroína, bueno, con eso y con lo ajeno. Luego llegó el Ejercito como militar profesional y seguí enganchado a la droga y abandoné el trabajo.

A partir de ahí, renuncie a varios trabajos mas ,todos indefinidos y seguí enganchado cada vez mas a la droga que me perseguía a todos los lados como una pesada losa

A pesar de todo ello, me considero un superviviente de una guerra sin cuartel en la que muchos algunos compañeros han perdido la vida subyugados por la droga

Con el paso de los años, reflexiono y pienso que yo crecí desde la misma adolescencia enganchado a la droga y ello me repercute mucho

Ahora me doy cuenta de muchas cosas que me he perdido y me doy cuenta también de que nunca es tarde para abandonar ese tipo de vida y ponerme objetivos metas a corto medio y largo plazo que me sirvan de referente para un futuro cercano como por ejemplo retomar los lazos afectivos con mi familia yendo a Zamora a visitarlos.

Por otro lado mantenerme firme en el no consumo y a partir de ahí cumplir mi condena en el SIC y empezar a cobrar el paro por excarcelan y residir inicialmente en Padre Damián hasta que decida alquilar una habitación. Una vez que me considere preparado para ello manteniendo hábitos de vida saludables como el deporte, la alimentación las buenas compañías, es decir un círculo social donde me encuentre gusto atendiendo a mis rutinas.

Una buena mujer que me comprenda y me quiera tal y como soy, porque se pueden cambiar diferentes caracteres de la persona pero lo que no cambia es la esencia en sí de la persona.

Espero que la segunda parte de mi vida, sea la antítesis de la primera, es decir, ser un hombre feliz

Pienso que estoy atravesando una importante etapa de mi vida, momentos de profunda reflexión sobre las distintas etapas de mi vida y aunque sé que no hay que volver la vista atrás, me sirve de retrospectiva analizando quien era yo y recuperando mis valores como ser humano puesto que, todos los que están en mi misma situación, los hemos tenido siempre intrínsecos grabados en nuestra mente esperando el momento de poder recuperar esa parte de mi yo a través de la activación de mi proyecto de vida.

PABLO







MI VIDA

prana, era un crío, por las circunstancias no tenía una figura de unos padres o un ejemplo a seguir, no tenía unas normas, unos horarios, unos valores, el no sentir un te quiero, un beso, etc... eso es lo que más echaba en falta. Tras el divorcio de mis padres, tuve cancha libre para hacer lo que quisiera, la custodia mía y hermanos la obtuvo mi madre, y como ya se sabe las madres son mucho más permisivas, a lo que voy, me hice más callejero y empecé a tener problemas judiciales, dar mis primeras caladas a cigarros, andar con gente mucho más mayor que yo, dar mis primeras caladas a los porros.

Como ya uno se puede imaginar, en la vida todo pasa factura. Ya con 24 años empecé a tener serios problemas con la cocaína, probé el Centro de Día para rehabilitarme, no lo tenía muy claro, era un crío y no le puse mucho empeño, volví a retomarlo 3 o 4 veces más en años consecutivos, todo fracasó.

Con 39 años ingresé en una comunidad Proyecto Hombre Cáritas Zamora, ahí aprendí bastantes armas para crecer y para no tener una recaída, empecé a conocerme, identificar sentimientos, no culpar a los demás de mi adicción y actitudes, etc... Me costó bastante era muy impulsivo, tuve unas cuantas experiencias que son castigos que según el grado de gravedad consistían, en estar 3 o 4 días limpiando y reflexionando sobre la actitud que te había llevado a ese comportamiento. Cuatro años de mi vida me costó aprenden todo esto, no me arrepiento. Tuve momentos muy difíciles y complicados no fue fácil, pero también hubo muchos momentos de alegrías por mis triunfos, son gente maravillosa y humana, aunque no estoy de acuerdo con algunos métodos usados, pero me quedo que son grandes profesionales.

Por circunstancias de la vida o por monotonía, tuve una recaída, pedí ayuda enseguida y he comenzado en el Centro de Día con muchas ganas, me propuse dejar de fumar y lo dejé, empezado hacer deporte, mantengo y mimo mis amistades sanas, salgo hacer senderismo, a lo que voy hago cosas que me gustan que dejé olvidadas. En estos momentos me siento en paz conmigo mismo, apareció una persona en mi vida que me da mucho oxígeno y saca lo mejor de mí, gracias cariño, tengo unas ganas enormes de luchar y vivir feliz con MI VIDA.

OSCAR



ESTA ES MI VIDA

I día que empezó mi proyecto fue el día de mi nacimiento. El 8 de Junio de 1968 ese día dio comienzo una historia que ha sido como una montaña rusa lleno de altibajos y alegrías.

Mi infancia fue fluida y amena, los años de colegio fue una experiencia de aprendizaje y diversión. Mis padres me enseñaron a saber respetar y tener comportamientos de gratitud y respeto hacia los demás, pero sobre todo a ser una persona decidida y valiente.

Yo ante todo era una persona con los valores no aprendidos sino que salían de mí con el paso del día a día. Dar y recibir, empatizar con los demás y sobre todo no juzgar, sino entender el porqué y el cómo sucedían las cosas.

Con el enriquecimiento que me regalo la vida supe aprovecharla mientras pude. Mi mayor error fue conocer las drogas, mi vida estaba siendo maravillosa haciendo lo que mas me gustaba "El fútbol "fui profesional, estaba feliz y disfrutaba haciendo y proyectando un futuro de mi vida, pero llegó el día que nadie quiere que le llegue, conocer la droga, con 13 años conocí lo que era evadirse de su responsabilidad con la heroína, a partir de ese día llegó otras sustancias como las pastillas y cocaína.

Ese fue mi error me trajo malos momentos, perdidas importantes (como fue la muerte de mis padres).

Esas pérdidas destruyeron mi vida porque fueron estando yo en prisión, tan joven como era yo, no veía un futuro en mí, muchos años de prisión solo conocía el estar alerta y preocuparme de mí mismo, "ser egoísta "problemas tras problemas empecé a darme cuenta que esa vida solo traería la muerte, así que decidí cambiar mi actitud y comportamiento.

Después de 24 años de cárcel, salí en libertad y conocí a una organización "Cáritas "que me enseñó el camino a seguir y aprender valores que nunca sabía poder sacar de dentro de mi mismo. Con esa ayuda y esfuerzo mió empecé una nueva vida, sin problemas, sin drogas, y teniendo claro por 1ª vez mi futuro y lo que quiero.

A partir de ese momento no solo con Cáritas sino que también con voluntarios y personas que fui conociendo y trabajadores de un centro de acogida (porque el estar tanto tiempo en prisión y el haber perdido a parte de mi







familia me endureció), supe enderezar mi vida. He tenido momentos de independencia que me han servido para vivir junto a mi mascota, "(muy importante en mi proyecto) "que ha echo de mí la persona responsable y educada que soy ahora.

Para mi futuro deseo que sea prometedor y grandioso, (no por riqueza, sino por tener las cosas claras y saber lo que hacer).

Mi objetivo es no olvidar el pasado, (siempre estará) pero sí aparcarlo a un lado y vivir la vida como uno merece, vivir en paz con uno mismo, tener mi independencia junto a mi pareja. Doy gracias en haber aprendido a vivir sin drogas y pido a mis padres que allí donde estén que se enorgullezcan del hijo tienen y del gran futuro le espera.

Sabemos que no es fácil el camino a seguir, siempre lo tendremos en cuenta, pero también hay que recordar que lo aprendido nos sirva para mejorar nuestros valores y que la vida desde el minuto 1 hasta el final es aprendizaje y muros que saltear solo hay que analizarlos y derribar esos obstáculos y tirar hacia delante.

Si tropiezas te levantas, si te hieres te curas, así es la vida, hay que mirarla con positividad y sabiendo que al final tus vivencias te dieron mas que nada, felicidad y experiencias.Por eso de este humilde artículo quiere activar mi proyecto de vida

PEDRO LUIS







REINVENTANDO MI PROYECTO DE VIDA

acido en los 60, tuve una infancia feliz, rural, con muy buenos recuerdos.

A los 9 años emigración al País Vasco; con las dificultades lógicas, pero igualmente feliz. Adolescencia intensa, rica... dicen que es una etapa difícil, yo la recuerdo como un cúmulo de sensaciones, la mayoría positivas. Primeros amores, amistades y primeros contactos con las drogas en un contexto socio-político muy especial para bien y para mal que sin duda ha marcado mi vida (salida del franquismo, libertades...). Trabajo, trapicheos, dinero, juerga, deporte, anfetaminas. Conozco la heroína (H en lo sucesivo).

A los 20 la mili, a Marina; 18 meses puteado en un barco que me parte por la mitad. Tras licenciarme me siento descolocado hasta que me reencuentro con H. Años 80 en Durango.

Vida intensa, trabajo, dinero y más H.

De la noche a la mañana el horror...SIDA en el entorno, masacre a mi alrededor. Mis amigos no serían los más recomendables, pero eran los míos coño! ME SALVO (por puritita suerte).

Distintos amoríos hasta Mónica. Nace Alessia. Qué grande! Buena época: trabajo, dinero, amor, viajes...siempre con H.

En el 89, hostiazo: Cárcel, separación y huída a Tenerife. Accidente gravísimo y 5 días muerto. ME SALVO.

El infierno: 4 años de operaciones, rehabilitación y dolor. Mucho dolor; H me "visita" de vez en cuando, ella nunca está ausente del todo. Durante este tiempo, embolia pulmonar. ME SALVO.

Vuelvo a Salamanca. Nuevas relaciones, trabajo y H, siempre H. Desenganche y Centro de Día en Cáritas. Buenos tiempos, nueva relación (Mamen), universidad, trabajo y sale el Sol...nace Lucía (sólo por eso, ha merecido la pena).

Vida en el pueblo, distintas etapas, montaña rusa... alterno cielo e infierno.

Abreviando: 2018, Lucía al norte con Alessia.

A solas con Mamen, montaña rusa... algunos buenos momentos y vuelta al infierno. Para remate, la pandemia; un mes con fiebre,ME SALVO. Reflexión y solicito Montalvos. Retraso del ingreso, tremendo enganche temas legales.¡a estas alturas!

Ingreso, me limpio, muy bien; a Durango con mis hijas. De maravilla. Ciertas presiones y recaída. La hecatombe:intento de sobredosis, suicidio... ME SALVO. Dolor, sufrimiento... Acabo en Padre Damián y Centro de Día. Una luz. Y aquí estoy, reseteándome, elabo-



rando un PROYECTO DE VIDA. ¡Casi nada! PROPÓSITO: Tengo una vida más o menos larga que vivir, soy un superviviente, pero no quiero sólo sobrevivir, necesito vivir, beberme la vida. Buscar alicientes, y temo crearme demasiadas expectativas. Por tanto:

- -Nuevas redes sociales
- -Dejarme ayudar, pero me tiene que gustar
- -Sustento económico: cómo lo haré.
- -Ir arreglando temas legales y médicos.
- -Recoger "cadáveres".

PARA ELLO:

Mantenerme límpio: Mi vida será sin H o no será.

Es pronto, pero debo ir pensando en cómo me voy a ganar la vida (más adelante).

De momento paciencia, en Padre Damián iré ahorrando (aunque de 400 pavos...).

Los temas legales no dependen de mí; intentaré estar preparado para lo que pueda venir y "comerme" lo que sea. No debe afectarme más de normal. Soy optimista.

Temas médicos: lo primero dentista, poca cosa, pero ya sabemos cómo se las gastan, espero algún tipo de ayuda.

Pedir cita en SS.SS de la Junta de CyL. c/ La parra, para valoración de discapacidad (pensión? No creo, pero lo pelearé si me interesa; vamos que si hace falta, estoy fatal.

En la relación con mis hijas, voy a conseguir estar cerca, no físicamente, no quiero interferir demasiado, pero sí estar al tanto, que sepamos el uno de las otras y viceversa. SO-BRETODO DE LUCÍA.

Todo ello viviendo ilusionado: he aquí la madre del cordero. ¿Qué voy a hacer? ¿Qué alicientes encontraré? Este será mi mayor

esfuerzo, porque si no estoy bien, no merecerá la pena...seguiré siendo un superviviente, pero no me vale; si me he salvado tantas veces tiene que ser por algún motivío, llamadme romántico, iluso...pero sólo quiero VIVIR y lo conseguiré, solamente necesito no perder la CURIOSIDAD y encontrar personas, que las hay, a las que valga la pena darse.

A CORTO PLAZO: Acabar Centro de Día. A partir de segunda fase, sin prisas, ir buscando casa, habitación...salir de Padre Damián. No estoy mal, pero no conviene acomodarse. Si busco sustento, opciones para ocuparme: Voluntariado, charlas a jóvenes, universidad...

Querido Víctor E. Frankl, claro que la vida no tiene sentido sin propósito y significado, pero las circunstancias condicionan. No obstante, a por ello voy...

HARÉ ALGO INCREÍBLE.

LUCIO





MI - YO

reo que es bueno que haga mi proyecto de vida para reafirmarme a mí misma y, sobretodo, repasar mi vida, mis errores, solventar los que aún pueda y no volver a cometerlos. También es importante para tener claro cómo conseguir mis objetivos a largo plazo poniéndome pequeños objetivos que me lleven al objetivo final.

Empezaré por mi infancia: Me criaron mi tío y mi abuela paternos ya que mis padres no se quisieron hacer cargo de mi y siempre he tenido muchas ansias de estar con ellos. A pesar de todo tuve una infancia feliz, mi tío me ayudaba a estudiar, me llevaba a los entrenamientos de baloncesto y a hacer otros deportes, sobretodo en verano que íbamos todos los días a la piscina, en sentido material nunca me faltó de nada, pero en el sentido afectivo aunque ellos intentaban cubrir todas mis necesidades emocionales, no podían cubrir la falta de mis padres.

Cuando entré en la adolescencia seguía muy bien en los estudios, con 13 años tuve mi primera relación sentimental que duró varios años y me dio mucho apoyo en las malas situaciones que me ocurrieron durante los años siguientes como la muerte de mi mejor amigo el 5/01/1997, el descubrimiento del alcoholismo de mi padre y los malos tratos recibidos por él, a nivel emocional fue una etapa dura pero enriquecedora porque aprendí a gestionar muchos



sentimientos y a apoyarme en otras personas, aunque esto último aún me cuesta bastante.

Con 15 años, aunque económicamente no necesitaba nada, me puse a trabajar en una discoteca porque siempre me enseñaron a valorar el dinero y quería ganarme las cosas por mí misma y ser más independiente. También empecé de nuevo a competir en baloncesto después de tener que estar sin competir un año por una luxación de rótula, entré a formar parte de un equipo semi-profesional y físicamente fue una época muy buena.

Con 19 años fue mi primera experiencia con la cocaína, fue sólo un consumo puntual y no tuve más consumos hasta 2003 que estuve consumiendo a diario más o menos un año y en 2005 me desfase totalmente durante un tiempo por la entrada en prisión de mi pareja, ese consumo diario duró más o menos otro año. En 2007 re-



tomé la relación con él y estuve asistiéndole un tiempo en prisión mientras yo trabajaba en dos lugares diferentes para ahorrar para que cuando él saliera de prisión poder irnos de Salamanca para que él saliera de este mundo, pero él me mintió en algo muy importante para mí y terminé con la relación. Unos meses después de romper mi anterior relación, empecé a conocer al que luego fue el padre de mi hija y nos fuimos a vivir juntos.

En 2008 entré por primera vez en prisión durante 70 días por una multa debido a un delito informático, cuando salí de prisión me quede embarazada y tuve a mi hija en 2009. Tener a mi hija ha sido lo que me ha llenado el alma y ahora mismo vivo por y para ella. Tres meses después de nacer mi hija me separé de su padre y tuve que volver a casa de mi tío y de mi abuela y, posteriormente, a la casa de mis padres.Empecé a tener problemas económicos serios y no recibí la ayuda que necesitaba de la trabajadora social de mi zona y en 2011, a la vista de mi situación y que no podía mantener a mi hija comencé a robar. No tuve problemas serios con la ley exceptuando algún arresto domiciliario hasta que en 2012 comencé la relación con mi ex marido, David, el cáncer de mi vida.

Al principio fue un cuento de hadas que es como suelen comenzar las relaciones tóxicas y/o de maltrato físico. Todo fue de maravilla hasta que me fui a vivir a su casa. El primer día de estar allí me pegó la primera paliza, fui a casa de mi madre y me dijo que volviera con él que yo le había elegido. Si hubiera tenido el apoyo de mi familia nunca hubiera vuelto, pero no lo tuve y me quedé sola, bueno sola no, con él. Yo relacionaba su violen-

cia con su consumo de sustancias, sobretodo con el alcohol. Le dí un ultimátum y le dije que si no iba a la unidad del alcohol daba la relación por terminada. Comenzamos a ir y a asistir a las terapias grupales. Me prometió que cambiaría todo y por un tiempo cambió, pero sólo por un tiempo. En 2014 fue la primera vez que intentó matarme, le perdoné y fue mi peor error porque en los siguientes años estuve a punto de perder la vida a manos de él en varias ocasiones.

Con él empecé a fumar cocaína y a consumir a diario y aunque no quisiera ir a robar, todos los días tenía que hacerlo para poder llevar droga y dinero para él xq si no tenía lo que quería yo sufría las consecuencias y no me quito responsabilidad por mis delitos, pero sin él a mi lado hubiera cometido muchos menos, de eso estoy segura.

Y por sus caprichos y exigencias empecé a no poder cumplir los arrestos domiciliarios y en junio de 2015 entré presa por dos años.

Los malos tratos continuaron en la cárcel y dos meses antes de mi libertad total me separé aunque de poco me sirvió porque seguía muy influenciada por él y en cuanto salí él empezó a buscarme, volví a creerme sus falsas promesas y a vivir con él.

En 2018 tuve una entrada preventiva de 3 meses en prisión y luego me sacaron a Proyecto Hombre. En ese momento tenía una orden de alejamiento contra él y un sábado entró en Proyecto Hombre a buscarme, ni siquiera me quisieron llevar a denunciar, entré en pánico y huí a Zamora, tenía claro que no quería seguir ni con esa relación ni llevando esa vida.



En Zamora me encontró y tuve q volver a casa de mis padres y esconderme, hasta que un día se enteró de que estaba allí, se puso en contacto conmigo diciéndome que podía ir a por mi ropa, que no iba a pasar nada y el primer día que fui no pasó nada, el segundo día me candó la puerta en cuanto entré y me dijo que de allí no salía que me mentalizara que yo era su mujer quisiera o no y que tenía q estar con él.

Me tuvo encerrada 3 meses, aguantando todo tipo de vejaciones hasta que un día salté por la ventana y volví a huir. Me escondí en casa de un amigo en el barrio de La Vega, pero un día cuando fui a ver a mi hija me vio por la calle y me volvió a encerrar. Esa fue la última noche que me apuñaló y que me puso la mano encima, le devolví la puñalada y conseguí salir de allí 16 horas después con todo mi cuerpo golpeado y demás... Conseguí no volver a verle, pero el acoso seguía llamando y amenazando de muerte a mi familia, incluyendo a mi hija que por aquel entonces tenía 9 años. En pri-

sión yo también recibía mi dosis de amenazas por carta pero yo ni respondía, ¿para qué? Al final al cabo de un año se cansó de escribir y yo empecé a recuperarme con un proceso personal bastante duro que tuve que afrontar yo sola, pero la verdad que he salido muy reforzada de todo esto, volví a quererme a mi misma, recuperé mucha parte de mi autoestima y, sobretodo, recuperé las ganas de vivir que él me había quitado hacía años.

Una vez que empecé a ser yo de nuevo y aprendí a quererme a mí misma conocí a mi actual marido y ahora llevo la vida que siempre quise llevar, tengo una relación sana de apoyo y respeto mutuo, he recuperado a mi familia, en especial a mi hija y nadie me obliga a hacer nada que no quiera hacer.

Aún tengo su sombra cerca de mí y vivo con miedo, pero ahora estoy respaldada y soy más fuerte, no estoy libre de sus garras aún pero ahora tengo las armas y la experiencia suficientes para que no me afecten sus amenazas y creo también que para que no vuelva a agredirme, el futuro es él único que sabe si final-





mente cumplirá su promesa de matarme, pero tengo muy claro que yo no se lo voy a poner fácil.

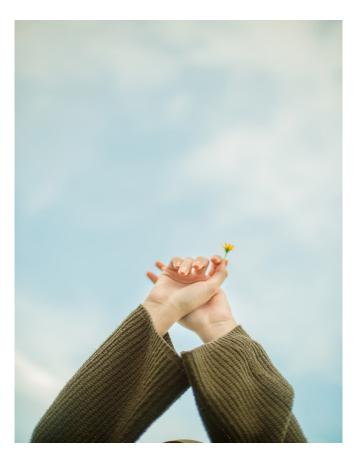
He aprendido mucho estos últimos años, siempre dicen que no hay mal que por bien no venga y es muy cierto. Ahora sé los errores que no voy a volver a cometer, tengo claro que las drogas no te evaden de nada xq tus problemas continúan o se empeoran y cuando estás consumiendo nunca solucionas nada, sólo quieres olvidar, pero no olvidas nada, la mejor forma de salir de un tipo de vida o relación tóxica es cortar de raíz con todo lo que no te conviene y eso fue lo que hice.

Va a hacer 4 años que estoy limpia y sin ningun ansia de consumo, me siento bien conmigo misma y todas mis relaciones sean del tipo que sean sun totalmente sanas.

Mi proyecto de vida después de esta larga lucha es recuperarme de las dos operaciones a las que me enfrento, encontrar un trabajo estable y formar un hogar junto a mi marido y a mi hija, siempre que querido ser buena esposa y madre y creo que voy por el camino de conseguir lo que yo considero una vida plena.

En este momento tengo muchas necesidades, no tengo ingresos económicos, aún hay que solucionar la situación de mi marido en el país y solventar los problemas de mi hija, me siento muy inquieta por estos problemas, pero sé que con esfuerzo y voluntad se acaban consiguiendo las cosas.

Para conseguir mis objetivos principales mi primer objetivo es realizar el proceso de centro de día para seguir conociéndome a mí misma y crecer como persona, por mi si-



tuación legal y de salud que no me permite trabajar voy a buscar un teletrabajo o por lo menos lo voy a intentar y cuando acabe mi condena y el centro de día me gustaría ser voluntaria o trabajar en una asoción de violencia de género y compaginarlo con una formación de diseño gráfico o diseño de aplicaciones móviles para poder conseguir el trabajo estable que tanto anhelo y cumplir con mi proyecto de vida que realmente es la vida que he querido vivir siempre. En cuanto lo consiga me sentiré totalmente plena y realizada como persona.

SHEILA



MI PROYECTO DE VIDA

Yo nací en Alemania, a los dos meses de edad me trajeron al pueblo con mi abuela. Dicho pueblo se llama Espino de la Orbada. Cuando cumplí los cinco años, mis padres vinieron de Alemania y se establecieron en Santa Marta de Tormes.

Comencé mis estudios en el colegio Rodríguez Fabrés, aunque séptimo y octavo lo hice en Santa Marta.

Mi infancia transcurrió entre Espino y Santa Marta, ya que a mí se me hizo muy difícil no estar con mi abuela; pasaba todas las vacaciones con ella.

Al terminar los estudios, con 17 años, comencé a trabajar en la cafetería de la estación de autobuses. Ya por aquel entonces bebía y coqueteaba con las drogas. Para costearme las adicciones, a los 18 años trabajaba por la noche en una discoteca, y después en un club hasta los 20.

A los 25 años tuve mi primer hijo y monté mi primer negocio, el cual duró dos años. Seguía con el alcohol y las drogas.

En el año 96 me separé de la madre de mi hijo, que tenía seis años. Me fui a Tenerife y los primeros años lo pasé francamente mal, ya que echaba de menos a mi hijo. Pasaba los días trabajando, y en mi tiempo libre, bebía y consumía drogas.

Hasta que conocí a Lali, la madre de mi segundo hijo. Tras dos años de relación, nació mi hijo pequeño. Fue entonces cuando me planteé dejar el alcohol y las drogas. Así, con ayuda de mi mujer y su familia, tuve mi primer ingreso hospitalario para desintoxicarme. Durante 5 o 6 meses, me mantuve abstemio, solo me dedicaba al trabajo y a mi familia.



Todos los años, venía dos o tres veces a Salamanca a ver a mi otro hijo y a mis padres. Lo hacía acompañado por mi mujer y mi hijo menor, porque para mí, hacer el viaje yo solo me suponía una recaída. Además, mis padres y mi hijo mayor iban a Tenerife por lo menos una vez al año.

Estando allí, tuve unas 2 o 3 recaídas. Mi mujer me ayudaba a pedir ayuda, iba a un centro y volvía a ingresar. Y así 3 o 4 veces.

Cuando mi hijo pequeño tenía 12 años, su madre decidió poner fin a nuestra relación y me vine para Salamanca, donde ocupaba mi tiempo trabajando y consumiendo. Pasé por la unidad de desintoxicación de los Montalvos, pero 4 o 5 meses después, tuve otra recaída que me costó un coma etílico y un derrame cerebral. Estuve 45 días ingresado y 6 meses sin consumir.

Sin embargo, volví a recaer. Ingresé en Montalvos de nuevo, y me planteé seguir con ayuda. Entré en el Centro de Día de Cáritas con muchas ganas de rehacer mi vida, sin consumo y consciente de que el proceso es largo y que siempre seré alcohólico.

Mi objetivo es un cambio de vida. Desearía poder volver a Tenerife, pero para ello tengo que hacerme a mí mismo, sin prisa alguna, para así recuperar mi familia y mi felicidad. Mi proyecto de vida, es mi felicidad.

FERNANDO



MI VIDA

i adolescencia se desarrolla en un entorno hostil; las dificultades ya venían desde la infancia, pues procedo de una familia trabajadora de clase social baja, con problemas sociales y económicos.

No me formé ni en lo más básico, pues, aunque sí me lo planteé en alguna etapa de mi vida, me encontraba con muchos obstáculos, como apoyo familiar y económico, y no encontrarme en un ambiente adecuado.

Me puse a trabajar con 16 años recién cumplidos y transcurrió una etapa de mi vida más o menos fructífera, pues adquirí experiencia en mi trabajo ya que estuve 5 largos años.

Después, todo fue en declive, las personas con las que me relacionaba, el grupo con el que acostumbraba a estar, no me beneficiaba, la generación que tocó vivir, tampoco ayudaba (la famosa generación perdida).

Hubo ocasiones que sí me planteé formarme,



pero se me presentaban obstáculos y dificultades: falta de apoyo, iniciativa, etc. A todo esto, hay que añadir la frustración, por lo que vienen las adicciones, problemas con la justicia, prisión, etc.

Siendo realista, tengo un futuro muy incierto y oscuro.

Es cierto que es importante planificarse un futuro, pues es necesario saber qué objetivos perseguir. Si tienes marcado un proyecto de vida, vas a tener unos objetivos concretos en los que trabajar y te facilita la vida a la hora de tener éxito, o conseguir tus metas.

Yo tengo que ser realista, pues debido a mi situación personal, estoy muy limitado. Por eso, mi proyecto de vida lo enfoco más a no entrar en la apatía, la desgana, etc. Marcarme actividades de ocio, mantener el tiempo ocupado y conocer gente nueva. Una buena opción para conocer gente nueva es apuntarse a rutas de senderismo, pero como digo, estoy muy limitado, pues ando 30 metros y me ahogo.

Del mercado laboral estoy fuera, por lo que formarme en cualquier campo también lo descarto. Muy a mi pesar, tengo que admitir que no se me ocurre qué plantearme en un futuro. Con 56 años, enfermo, no puedo independizarme por mi situación. Resumiendo: un futuro muy incierto, sin un proyecto de vida.

Me gustaría poder tener un proyecto de vida, pero no encuentro una forma de planteármelo también es verdad que llevo pocos dias en el Centro. Estoy seguro que dentro de unos meses y con la ayuda del Centro de Día podre decir que ahora si estoy haciendo mi proyecto de vida

EMI





¿AMOR A PRIMERA VISTA?

ras unos primeros pasos en la vida llenos de felicidad a través del juego y el deporte con mis hermanos, poco a poco me iba sintiendo perdido y extraño en la relación filio-paternal por las acciones incoherente de afecto –castigo y un entorno de rigidez.

Mi escudo, casi siempre fue dar una imagen de falsa seguridad al mundo tapada por mi eterna formación (a veces mal enfocada), el juego de la doble imagen (en el colegio, en las carreras universitarias...), en mi incansable obsesión por el cuidado físico; y sentirme de otra manera. Me había adaptado en cada etapa de mi vida como podía, aparentando la mayor normalidad que podía, hasta que decidí salir, escapar de todo ello (a través de una oportunidad laboral) y alejarme; creé mi propia soledad.

Me alejo geográficamente lo máximo posible de mis padres y por primera vez, con unos 24 años (algo que siempre temí y no quise), consumo la cocaína junto con una relación sexual, paso del cero al mil en un momento; empiezo a tener la necesidad (engaño) de creerme y tener autoestima, buscar la aprobación de los demás, el cariño, afecto...

Entre medias me empeño, bajo episodios de gran dolor, la aprobación de mí mismo en el intento de la búsqueda de parejas estables; terminan mal. Mayor decepción, angustia, culpa, miedo, frustración.

Toco fondo en otra gran ciudad, tras un nuevo desamor y decido realizar el primer gran cambio en mi vida: ingreso en una comunidad terapéutica; con el chantaje emocional de si consigo el alta terapéutica mantengo a mi familia. Aquí, casi al final del proceso, conozco a mi mujer, buscando una vez más la salvación en ella (necesidad puesta en ella) y me vuelvo a equivocar. Me acepta totalmente con mi desnudez como persona, lo cual me confunde en ser y aprender a ser yo sin tener que agradarle, sin perseguir mis necesidades, mis sueños...

Tenemos un niño (el sueño de mi mujer), y bueno, mi gran regalo: toco fondo por segunda vez

Decido romper con el pasado más reciente, cerrar las empresas, empezar a hacer un cambio a través del Centro de Día de Cáritas, y empiezo a aceptar que me he vuelto a equivocar: quiero sentirme y tomar la libertad desde mi propio respeto y quererme, redescubrirme, posicionarme conmigo mismo, quererme y respetarme, y así con los demás; necesito saber quién soy, necesito saber amar a mi hijo y dejarle el legado de ser libre (que sepa manejar la frustración y los impulsos); que pueda tener una figura paterna donde se sienta libre y respetado por lo que quiera ser.

Hoy puedo decir que he empezado a reconstruir mi proyecto de vida.

RAÚL



¿POR QUE ES IMPORTANTE TENER UN PROYECTO DE VIDA?

Para poder explicar para qué es importante tener un proyecto de vida, lo primero es explicar qué es para mí un proyecto de vida. Un proyecto de vida para mí es una estructuración en la que debemos ordenar el Pasado, Presente y Futuro y homogeneizarlos, aceptarlos, para conseguir un fin, una meta.

Para mí, para conseguir una buena conexión entre Pasado, Presente y Futuro (y por ende, un buen objetivo/meta en tu vida), lo principal sería incidir en una buena gestión del más difícil de los tres: El Pasado.

A mi forma de ver, el Pasado Negativo no debe obviarse u olvidarse, sino que por el contrario, es muy beneficioso tenerlo siempre presente,, ya que es el reflejo de los errores cometidos, y por tanto, un importante borrador, el cual, siempre buscando el beneficio más positivo, la mejor forma de actuar o la gestión ideal de los sentimientos ante una situación ya conocida o que al menos crees conocer. Te ayuda a anticipar la mejor jugada y no tropezar dos veces con la misma piedra.

Yo considero que trabajar positivamente en TU PASADO, afecta en mayor o menor grado a la forma en que vives TU PRESENTE y en como vivirás TU FUTURO.

No podría atreverme a decir cómo debería de trabajar cada uno en SU PASADO, pero lo primero podría ser identificar una situación, una dificultad, un sentimiento, etc. que te haya afectado negativamente. Una vez identificado, lo más simple y recomendable sería hacerse preguntas. ¿CÓMO...?, ¿POR QUÉ...?, ¿CÓMO ME AFECTÓ...?, ¿QUÉ CONSECUENCIAS SUFRÍ...?, ¿CÓMO HUBIERA ACTUADO SI ME PASARA AHORA?

Por último, lo más importante es que no te mientas, eso te ayuda a ser consciente de cuáles son y eran tus limitaciones, miedos, dificultades...; ser justo con lo que crees y de lo que no quieres es la única forma de superarte y conseguir TU FIN.

Dicho todo esto, tener consciencia de lo que fuiste, trabajar en tus defectos para transformarlos en cualidades y ser realista con lo que quieres conseguir, nos da la respuesta a la pregunta ¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?.

JÓNATAN





EXPERIENCIA DE MI VIDA

To pasaba ratos y ratos acompañado de la pelota, es más que llegaba al punto de dormir hasta con ella. Era toda mi pasión y un sueño que a toda costa quería poder cumplir. En el barrio donde yo vivía jugaba con los demás niños, muchos de ellos se convirtieron en mis amigos. Pero con el paso del tiempo empecé a ver ciertas situaciones, ciertos comportamientos, que yo me daba cuenta y observaba ciertas cosas. Todo esto se me juntaba con que en mi casa, mi hogar, se encontraba vació y yo me veía ahí. Mis padres se tiraban todo el día trabajando, ya que vengo de una familia trabajadora, en la que, para sacar adelante el negocio familiar, todo este sacrificio era necesario. Lo cuál esto suponía mucho sudor y hasta lágrimas, sin olvidar horas y horas de trabajo, las cuales les hacían esclavos del propio negocio familiar o trabajo como queráis llamarlo.

No tenían tiempo para atender la casa casi, ni obviamente para atenderme a mí, y algo mas triste no tenían ellos ni tiempo libre para dedicarse, algo que como he hablado, he aprendido y considero que es tan importante también, por eso anteriormente el término de esclavos del negocio.

Y lo mas importante de todo esto, que yo lo viví, era que esto tenía un sentido que yo no quise ver ni aceptar, que era sacar la casa y sobre todo a mí adelante. Pero esta situación de casi no tener tiempo para mí ni para nada yo no supe enfocarla bien y yo la use de justificación para meterme de lleno en este mundo de la calle. Si este mundo que yo tanto, observaba, vivía e iba aprendiendo ciertos comportamientos, actitudes e incluso beneficios inmediatos que a la larga se volvían mucho peor en tu contra. No quiero entrar en detalles porque hoy en día son cosas de las que no me siento orgulloso y considero que no hay que darles dicha importancia. Ya que consideró que a las personas dichos hechos no son para juzgarlos

o prejuzgarlos, o desarrollar esos pensamientos irracionales que tanto daño hacen y llevan a la ignorancia. Ánimo a las persona a conocer a los demás ya que puedes aprender mucho de los demás y te puede servir algún día ya que no sabemos lo que nos va a acontecer ni esperar en la vida. Hay que saber tanto pedir ayuda como darla esto es muy importante.

Por fin no siento esa sensación que tenía y pensamiento de que mi proyecto de vida había fracasado tantas veces que ya no había opción ni oportunidad ninguna para sacarlo adelante y lograrlo. He tenido que cambiar y modificar muchas cosas que no eran como esperaba o como quisiera que fueran. He cambiado metas y objetivos a otros más realistas y acondicionados al presente.

Tengo la constancia que no quise tener en su momento y tengo que manejarme en situaciones las cuales pueda controlar como ante las que no pueda hacer nada. He aprendido y ganado mucho en ser una persona mucho más flexible. Aprendo de los errores para no volver mas a tropezar en ellos y sacar una enseñanza de todo esto, eso es lo importante. Todo esto me servirá de herramientas para enfocar mi vida y utilizar-las cuando sea necesario.





Me he dado cuenta que la vida es mucho más sencilla y que hay que equilibrar la balanza, no blanco o negro. Sobre todo en cuanto a gestión de sentimientos, no es ni amor o si no desamor, ni acompañado o soledad, ni ganador o perdedor, simplemente son reacciones de nuestro cuerpo que tenemos que saber vivir con ellas y manejar.

Se trata de ser yo, como comenté por ahí atrás, y estar dispuesto a pensar antes de actuar, y poder mostrar interés en mí para luego hacerlo con el resto.

Vivir en Sociedad eso es el objetivo y no tener que agradar o desagradar. Quien me quiera me tendrá que querer como yo soy. Al igual que yo me pueda gustar más o menos tendré que respetar a los demás.

Pero lo que tengo claro que en mí está ser algo importante para mí mismo, sentirme bien, satisfecho y seguro de mí mismo, para así poder entregarme a las personas que me rodean y a mí me quieren. Poder amar y que me amen.

Esto es, conseguir después de tanto tiempo terminar el puzzle del que tenía piezas por todos los lados y sin organización ninguna. Ahora veo el sentido y las piezas encajan unas con otras.

Así pretendo dedicarme el tiempo para mí que sea necesario y empezar a vivir en paz. Después del gran vacio que tenía dentro de mí. Porque claro que no todo ha sido malo, he tenido muchos momentos felices y eso no lo había valorado antes. Lo que pasa que he sido muy egoísta y solo he pensado en mí, hasta que llegó el punto que dejé de pensar en mí. Ahora me he dado cuenta, como también he comentado anteriormente, que nunca se deben cerrar puertas a las ayudas que se te ofrecen, ya que no sabes si algún día las necesitarás y lo digo por experiencia.

Así que aquí empieza mi proyecto de vida, al cual me voy a agarrar como un clavo ardiendo y no voy a permitir que pase como en los ante-



riores que yo dejé y permití que se quedarán en un simple intento.

Voy a hacer todo lo posible para ir cumpliendo pequeños objetivos poco a poco y aprendiendo de ellos.

Al fin encontré la coherencia de la vida, y el porqué estoy aquí. Tengo mi personalidad propia y lo voy a aprovechar.

Todo esto gracias a la adquisición de actitudes que desconocía y de darle el sentido necesario a la vida y esos objetivos de los que tanto hablo. Estoy en un buen momento de motivación y otros muchos aspectos lo cual tengo también que aprovechar.

Conseguir esto ha sido gracias a ser una persona competente y dejar atrás esa apatía, baja autoestima y lo más importante acabar con esas adicciones y el mundo de la delincuencia en el cual me movía.

No sabemos como vendrá el futuro pero estoy preparado para seguir esta base y estos cimientos que yo mismo estoy construyendo. Solo podemos, cuando sea necesario, hacer una pausa y reflexionar antes de tomar decisiones las cuales pueden ser negativas o repercutirnos, nos podemos equivocar porque somos humanos pero habrá que encontrar y buscar una solución a esos errores y asumirlos como vengan. Por lo menos prevenirnos ante ellos. Auto valorarnos día a día nos puede ayudar mucho y merece la pena. Hasta aquí es todo. Espero que os aporte algo todo lo que he contado aquí, ya que ha sido difícil abrirme así en canal pero lo necesitaba. ¡Recordad, Querer es Poder!.

LUISMA





LA IMPORTANCIA DE TENER UN PROYECTO DE VIDA

🛾 sto es la conclusión a la que he tenido que llegar, gracias a mi proceso personal que por fin he sentido que merezco y tengo que reconducir mi vida y seguir adelante. Después de ver tantas veces que mi proyecto de vida se truncaba una y otra vez y debo reinventarme. Aunque piense que he perdido mucho tiempo de mi vida todavía soy muy joven. He localizado y encontrado en mí sentimientos actuales, similares y relacionados a los que tenía con 11 o 12 años. También me ha costado reconocer y ver el miedo que tengo al mañana al futuro y por venir, cuando empiezo a proyectar mi proyecto de mi vida ya que recuerdo el primero y como una y otra vez se truncaba.

Pero bueno aquí estoy seguro y firme con la solución o por lo menos la respuesta a las preguntas que me hago.

¿Qué me gusta hacer?

Bueno pues en la vida siempre me ha gustado y llamado la atención el deporte y sobre todo apasionado desde muy pequeño por el fútbol, ya que nací con una camiseta de fútbol de mi gran equipo el Real Madrid C.F. y un balón, todavía guardo el recuerdo de esa foto, ese bebé feliz con su balón y su equipacion TEKA en su momento con el nombre de RAÚL. Mi gran sueño era este, poder algún día llegar a ese nivel y llegar a la gran cima.

Pero todo el deporte en general me gusta y me llama la atención, a día de hoy lo relaciono también con algo importante que es mi salud y cuidado personal.

Por eso mismo es algo que me motiva y me apoyo y apoyaré en esto.

También me gusta seguir innovando e informándome de cara al mundo laboral, ya que es otra de las cosas que le veo la importancia para una vida estructurada y estable.

El mundo del motor me gusta también mucho y mezclado con desde pequeño estar de cara al público, como vendedor, tengo varios dones por potenciar y exprimir esa experiencia en relaciones de cara al público.

¿Cómo me veo dentro de 10, 15 o 20 años? Bueno sobre esta pregunta, yo mismo me anticipo, no quiero esperar tanto. Mi ambición y mi poca paciencia me ayudarán a esto, sé que esta vez es la buena. Porque veo un cambio y soy consciente de ello.

Con lo cual yo voy a responderme como me veo dentro de 2 o 3 años y es con una vida nueva, con una base buena, estructurada, organizada y lo mas importante un sentido y motivo por los que vivir.

Lo mas importante es conseguir dejar el pasado atrás y suena raro pero no quiero tampoco olvidar el pasado ya que me sirve de alerta y de darme cuenta dónde no volver.

Esto conlleva ser una persona libre, formar mi hogar, sacar una familia adelante, y conseguir mis objetivos que me vaya marcando poco a poco.



Tener y mantener con una constancia, un trabajo y una situación estable.

Pero también es importante para mi cuerpo y mi mente y todo fluya organizar tiempos libres y de ocio de los que disfrute y comparta con otras personas o conocidos e incluso con mi familia, para salir cuando sea necesario de esa rutina o monotonía que a veces pasa a ser también un enemigo.

¿Cómo es la persona que quiero ser?

Quiero ser Yo, eso es lo más importante, y conseguir ser una persona que gestione bien, asuma responsabilidades e incluso consecuencias. Una persona de la cual no me arrepienta de haber podido y no haber sido. No pasar por la vida ni que el tiempo pase por mí, sin yo hacer nada, tengo que ser una persona evolutiva, no conformista. Tomar decisiones por mí mismo y no depender de nada ni nadie. Sé que puedo y Sé que lo haré. Quiero ser una persona optimista y orgulloso de lo que vaya consiguiendo por méritos propios. Quiero quererme a mí mismo para así querer a los demás, y cuidar de mí mismo para también poder cuidar a los míos. Tengo que ser una per-

sona social y estable y así poder vivir en esta sociedad integrado como tal. Tener la capacidad de identificar y reaccionar ante toda situación que me ofrezca la vida, ahora en adelante.

¿Qué cosas estoy dispuesto hacer y cuáles no? Estoy dispuesto a seguir adelante, no bajar la guardia nunca más, ni dejarme más llevar por situaciones, personas e incluso momentos.

Esto implica dejar mucha clase de ambientes y relaciones que yo considere que a mí no me aportan nada bueno.

Estoy dispuesto a seguir luchando y seguir trabajando día a día, ya que llegado hasta aquí y en este punto es el momento.

Lo que no estoy dispuesto más es a perder el tiempo, al caer y no levantarme, a entrar en comodidad, pasotismo y dejadez. No pienso dejarme manipular y me posicionaré una y otra vez, siempre que yo considere oportuno.

Estas son las respuestas o posibles soluciones de las que llevaba tiempo escondido o escapando, según como quieras mirarlo.

LUISMA





"UN SUSPIRO DEL ALMA"

e pequeño empezó la sonrisa, con una infancia feliz llena de comodidades y risas.

Con 12 años empezaron las vacaciones familiares, todos felices, playa, viajes, sol, amigos y mucha complicidad con mi familia.

Todo ternura y amor con las vacaciones con mis padres. Un niño mimado sin falta de nada. Todo eran juegos y muestras de cariño alrededor.

Pero todo pasa y a los 47 años cuando ya lo tenía todo, un buen trabajo, una familia perfecta llegó la sombra de la droga.

Un "supuesto" amigo o algo más que eso, me dio a probar una sustancias que se llama "mf", algo para sentirte mejor, estar más activo y más comunicativo.

Todo era una nube de tormenta en el desierto, empezó a llover y empezó el consumo para estar cerca de Alex, ese chico tan llamativo que te envolvía con su luz atrapadora. Esa nube llegó todos los días y se iba acrecentando cada día mas. Sus ojos me cautivaron y no se podía decir que no al "consumo". Ya empezaba a faltar al trabajo, ya no hacía caso a mi familia, me quedaba solo con a Alex y su juego mortal.

Hasta que un día, ya no acepté la tormenta y decidí poner un FIN. Un final con letras mayús-



culas. Estalló la bomba en mis manos y empecé a buscar soluciones a esa drogodependencia, y ALEX, ya no entraba en mi "Proyecto de Vida". Me recomendaron pedir ayuda por varias fuentes, una de ellas es el centro de día que me abrió las puertas para cerrar el paraguas de la tormenta.

El paraguas se cerró y el sol empezó a salir gracias al Centro de Día; José María, María José, Pepe, Fran, Cristina, Ana, Gloria e infinidad de nombres de una lista de luchadores.

Yo empecé a cambiar, ya eran casi 4 meses sin consumir y sin saber nada de Alex.

Su nombre se había borrado al cerrar el paraguas y yo suspiré de alegría.

La palabra consumo se fue desdibujando y empezó a llegar la "fuerza de voluntad".

Madrid paso a ser pasado; y Salamanca y el Centro de día se puso de escenario principal. Aún así su ausencia era dolor y se le echaba de menos.

La nube se volvió azul, llena de herramientas positivas y ganas de tirar para adelante.

Luchar para estar limpio, limpio de mente y alma. Se encendió la luz de la esperanza de estar sano. Él ya no existía y yo había reconocido mi problema.

El puzzle se iba haciendo solo con mucha fuerza de voluntad y mucho coraje. La AUTOESTIMA había aparecido otra vez en mi vida.

Todos tenemos paraguas que cerrar y agradecer a mi Gran Familia la incansable lucha de apoyo. El PROPÓSITO de ser mejor persona ya nace en mí todos los días.

Las creencias negativas van desapareciendo y otras circunstancias aparecen en mi vida.

Hay que seguir luchando por nuestro proyecto de vida y por ese suspiro del alma, de un alma limpia y pura. Siempre hacia adelante.

ANTONIO





VOLVER A EMPEZAR

En casas de acogidas con mi madre y mi hermano. Estuve en la ciudad de León, Burgos y Castellón. Allí estuve hasta los 6 años, luego vine a Salamanca donde nací. Empecé a vivir en Salas Bajas y en un colegio de monjas (Inmaculada)hasta 2º de primaria, ya que no aguantaba como me trataban te daban capones y con la regla métrica. Después fui ha otro colegio repitiendo 2º de primaria hasta que terminé en (Lazarillo del Tormes).

En 5° de primaria empecé a consumir marihuana, al poco tiempo dejé de ir al colegio, prefería irme de clase a fumar con mi amigo que estar en el colegio.

Hasta 1º de la E.S.O con 13 años iba a clase, pero me iba al poco de las primeras horas con un grupo de amigos en el Fray Luís de León. Robaba y hurtaba con 14 años. Al poco tiempo entré en Molinos (Centro de Día) ya que no iba a clase y se interpusieron los de asuntos sociales por medio por cometer los (delitos).

Luego con el paso del tiempo estuve varias veces detenido y por medidas judiciales me internaron en Santiago 3 durante 16 meses. En ese tiempo empecé a consumir cocaína, speed, MDMA... y volví a robar mientras estaba allí.

Cuando salí estaba loco por hacer dinero, ya que pensaba que te quitaba de problemas para poder tener aspiraciones, metas etc, pero fue todo lo contrario. Entré en Zambrana (1 año). Cuando casi estaba a punto de terminar me bajaron una causa y al tener más de 18 años me llevaron a Los Manzanos 18 meses, pero me fugué. A los 8 meses me pusieron otra causa por incumplirla y me cambiaron a Zambrana 1año y allí estuve hasta mi libertad. Salí a fuera con 19 años.

Conocí a una rusa española y tuve un hijo con ella y estuve con ella durante 2 años. Es lo que duró nuestra relación.

Cuando pasaba el tiempo estaba destrozado ya que no veía a mi hijo y era superior a mis fuerzas. Volví a delinquir, en pocas palabras, no importándome la libertad. Me desmadré hasta cometer 15 delitos con 23 años.

La primera vez que entre prisión fue por una multa y me pusieron un mes y medio, pero a los 6 días me pagó la multa mi madre y salí, pero al poco, me llegó otra causa cuando tenía 20 años y volví a entrar preso por 1 año.

Allí dentro me dí cuenta que tenía más causas por detrás y tenía que hacer algo para retomar mi vida.

Estuve en el módulo UTE para dejar las drogas y coger el mejor camino y a los 5 meses salí con tercer grado con la condición de estar en Caritas, en el Centro de Día de drogodependientes.

Llevo un mes y estoy agradecido por estar aquí y escoger el mejor camino para mí, para mi futuro y el poder estar con mi hijo.

Estoy luchando, pero hace unos días me bajaron dos causas de 2019 y 2021 y estoy destrozado ya que no sé que me deparará mi futuro porque es una incógnita qué me pasará.

Ante este futuro siempre desde la esperanza espero empezar a plantearme un verdadero proyecto de vida con la ayuda del Centro de Día.

MARCO



"La vida nunca se v<mark>uelve</mark> insoportable por las circunstancias, sino sólo por la falta de significado y propósito"

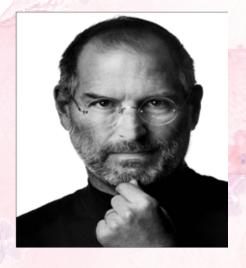
(Viktor E. Frankl)



¡No entierren los talentos! ¡No tengan miedo de soñar cosas grandes!

EL PAPA FRANCISCO





"Creo que si haces algo y resulta ser bastante bueno, deberias hacer algo maravilloso"

STEBE JOBS

REFLEXIONANDO



"El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal: lo que realmente cuenta es el valor para continuar"

WINSTON CHURCHIL





"Mira de cerca el presente que estás construyendo, porque debe parecerse al futuro con el que sueñas"

Alice Walker

"Eres el proyecto más importante en el que va a trabajar el resto de tú vida. Tómate tu tiempo y hazlo con amor y paciencia"

ANÓNIMO

"No se equivoca el hombre que ensaya distintos caminos para alcanzar su meta, se equivoca el que por temor a equivocarse no actúa"

ANÓNIMO

UN RADIADOR, QUE NO SEA UN PRIVILEGIO

UNA LÁMPARA, UNA LAVADORA, UNA TELEVISIÓN, UNA DUCHA...



LA VIVIENDA DIGNA ES UN DERECHO QUE PARA MUCHAS FAMILIAS ESTÁ EN JUEGO.

OPERACIÓN VIVIENDA







