

A close-up photograph of several pink cherry blossoms in full bloom. The petals are a soft pink color, and the centers show yellow stamens. The background is a clear, bright blue sky. The text "TODO SE PUEDE" is overlaid on the left side of the image in a large, black, serif font.

**TODO
SE
PUEDE**

La revista de Grupo Martes - FISAT Salesianos Social
ABRIL 2026

CONTENIDO

Grupo Martes

*Habilidades personales y
sociales a desarrollar en un
proceso terapéutico*

Recetario GM

Bizcocho de nueces y pasas

Desde la experiencia

El día de un preso

Cuando uno está perdido

Comunidad Terapéutica Balsablanca

Mi proceso en verso

La vida en semilibertad

Salida al Oceanográfico

Voluntariado protectora

Centro de día Avex

Mi vida en España y Francia

Mi futuro

Beneficios del deporte

GRUPO MARTES

HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES A DESARROLLAR EN UN PROCESO TERAPÉUTICO

En los procesos terapéuticos de recuperación y reinserción, es crucial dejar atrás el consumo. También es fundamental reaprender habilidades personales y sociales que permitan establecer mejores relaciones con los demás y con uno/a mismo/a. Estas herramientas no se adquieren de un día para otro, pero con práctica y constancia pueden aumentar la calidad de vida.

Comunicación asertiva: aprender a decir "no"

Muchas personas tienen dificultades para expresar lo que sienten o necesitan. A veces se dice "sí" por miedo al rechazo, para evitar conflictos o por costumbre. Sin embargo, no saber poner límites puede llevar a situaciones de riesgo, especialmente en contextos relacionados con el consumo. La comunicación asertiva consiste en expresar nuestras ideas, emociones y decisiones de forma clara, directa pero sobre todo respetuosa, sin agredir a los/as demás pero sin olvidarnos de nosotros/as mismos/as. Decir "no" no significa ser egoísta ni problemático/a; significa cuidarse. Algunas claves para hacerlo son: ser claro/a y directo/a, mantener un tono tranquilo pero firme, repetir el mensaje si es necesario y recordar el derecho a decidir por uno/a mismo/a.

Gestión del estrés sin consumo

El estrés forma parte de la vida cotidiana. Problemas económicos, conflictos personales, incertidumbre, etc. son situaciones que generan tensión y malestar. En muchos casos, el consumo ha sido una forma de escapar o aliviar ese estrés de manera puntual. No se trata de eliminar el estrés, sino de aprender a manejarlo de forma más saludable. Algunas herramientas útiles son: respiración consciente, actividad física, rutinas diarias, hablar con alguien en quien confiamos, identificar pensamientos negativos.

Resolución de conflictos

Los conflictos forman parte de las relaciones humanas. Pueden surgir en la familia, con amistades, en el trabajo o en la convivencia del día a día. La diferencia está e cómo los afrontamos. Cuando no se gestionan bien, los conflictos pueden generar estrés, frustración e incluso recaídas. Algunas pautas importantes para resolver de forma constructiva los conflictos son: escuchar activamente, evitar ataques personales, expresar los sentimientos, buscar soluciones, saber ceder en ciertos momentos.

Autoestima: reconstruirse después de una etapa difícil

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros/as mismos/as. Después de una etapa marcada por el consumo, es habitual que esta se vea dañada. Pueden aparecer sentimientos de culpa, vergüenza o la sensación de "no valer". Algunas claves para mejorar la autoestima son: reconocer los logros, evitar comparaciones, hablarse a uno/a mismo/a con respeto, aceptar el pasado, rodearse de personas que sumen.

Trabajar en todo lo anterior requiere tiempo, esfuerzo y, en muchos casos, apoyo. Pero cada pequeño avance suma. Porque cambiar no es sólo dejar algo atrás, sino aprender nuevas formas de vivir hacia delante.

RECETARIO GM



BIZCOCHO DE NUECES Y PASAS

VMF

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 yogur
- Aceite de oliva (1 medida del envase del yogurt)
- azúcar (2 medidas de yogurt)
- Harina (Tres medidas de yogurt)
- 1 sobre de levadura química (16 g de polvo para hornear)
- 1 Limón
- 1 cucharadita de azúcar Glass

PARA UNTAR EL MOLDE:

- Harina
- Mantequilla

PASOS A SEGUIR

PREPARAR LA MASA

Para preparar la masa del bizcocho casca los 3 huevos y colócalos en un bol grande.

Añade el azúcar (2 medidas del vasito de yogurt) y bate todo bien con una varilla manual. Esto ayudará a que el bizcocho suba correctamente. Si no tienes varilla, puedes utilizar una cuchara de madera

INCORPORA EL YOGURT Y EL ACEITE

Añade el yogurt y la medida de aceite de oliva a la mezcla de huevos y azúcar. Continúa batiendo hasta que todo esté bien integrado.

AÑADE EL LIMÓN RALLADO, TAMIZA LA HARINA Y AGREGA LA LEVADURA

Lava y limpia bien el limón y con un rallador ralla la piel encima (sin llegar a la parte blanca).

Tamiza la harina sobre la masa (pásala por un colador) y añade también la levadura química (o polvo de hornear). Mezcla todo bien hasta tener una masa homogénea y sin grumos

VIERTE LA MEZCLA EN EL MOLDE

Unta un molde apto para horno con mantequilla y espolvorea con harina para evitar que el bizcocho se pegue. Vierte la masa de bizcocho en el molde.

HORNEA EL BIZCOCHO

Hornea el bizcocho a 180 grados durante 40 minutos (con el horno precalentado)

DEJA ENFRIAR Y DESMOLDA

Cuando el bizcocho esté hecho, apaga el horno, retíralo y deja que se temple. Después, pasa un cuchillo por los bordes del ,molde para sacarlo fácilmente

¡A disfrutar!

DESDE LA EXPERIENCIA



EL DÍA DE UN PRESO

ROMARIO

"Hola buenos días Don... ¿Qué tal está usted?"

Así empieza el día y por supuesto con una sonrisa y entramos en el comedor para desayunar.

Antes de sentarte debes coger el desayuno en el Office.

Muchos preguntan qué es el Office. Este es el sitio donde se reparte la comida del desayuno, la del mediodía y la de la cena. Así que te coges la comida, te sientas, desayunas tranquilamente y después empiezan las actividades del deporte. Yo me voy al gym de 9:30 hasta las 10:30.

Mientras acaba el gym, nos fumamos un cigarro hasta las 11:00 que empieza cross-fit hasta las 12:30. Un deporte tenso. Allí hacemos varios ejercicios y acompañado con fuerte música estimulando un gym de fuera. Pero la verdad que la música te relaja y es un buen acompañante. Cuando volvemos al módulo, rápido en los teléfonos algunos hablan con la familia y otros con los abogados y como hay solo 3 cabinas, se hacen colas largas. Un sufrimiento, en pocas palabras. Mientras ha pasado la mañana ya viene la hora de comer otra vez en fila de 1, cosa que nunca lo respeto porque me da pereza, así soy yo. Bueno, comemos y subimos a las celdas, nos duchamos y nos dormimos una siesta desde las 14h hasta las 17h de la tarde. Bajamos a las 17 y otra vez cola para llamar y cola para comprar en la mini tienda que tenemos aquí. Y mientras has llamado y has comprado, tenemos 1 hora y media para jugar al parchís, al dominó, tenis de mesa y varios juegos más.

Hasta las 19:30 que se reparte la cena, otra vez cola. Qué pereza pfff... A las 20:10 subimos a las celdas y a las 21 hay recuento. Se cierra la puerta y se abre a las 8:30 del siguiente día. Eso es solo la mitad de lo que pasa aquí y os deseo lo mejor y ojalá no descubráis la otra mitad que no cuento. Con mucho respecto, desde C.P. Albocásser-Castellón.

DESDE LA EXPERIENCIA

CUANDO UNO ESTÁ PERDIDO

Héctor Carrión Mustieles

Es difícil darse cuenta uno mismo que poco a poco vas perdiendo tu identidad y tus valores. Inconscientemente, haces de tí un fantasma, donde antes había ruido, ahora es silencio y soledad.

Te vas separando de tu día a día. En ocasiones te cruzas con personas que tú reconoces pero ellos a tí "no" y te dedican frases como: "no está bien, ten cuidado".

Pero el fantasma que te persigue, cree tener todo controlado. En otras ocasiones, te brinda la oportunidad de ponerte en situaciones en las que uno odia estar, pero una vez dentro tienes varias opciones: Seguir acompañando a ese fantasma o poner fin.

Por desgracia, durante años, he visto a personas poner fin de manera nefasta, en cambio otras afrontan la vida con esperanza.

Al principio es complicado encontrar la paz y mirar en tu interior.

Poco a poco empezarás a conocerte. Tendrás momentos de soledad, de tristeza, llorarás, sacarás toda esa rabia acumulada... pero día a día sentirás paz, alegría e incluso un rayo de esperanza.

Es duro darse cuenta de que la única manera de vivir la vida es vivirla como uno odia vivir. Pero realmente uno sueña con vivir otra muy distinta, pero para eso uno debe darse cuenta que la única manera de poder alcanzar ese sueño, es cuando uno se perdona a sí mismo.

"Solo así desaparecerá el fantasma que un día te arrebató tu vida"

De: Héctor Carrión Mustieles

Para el mundo...

DESDE LA EXPERIENCIA

COMUNIDAD TERAPÉUTICA BALSABLANCA

Isabel Ochoa

Cuando la U.C.A y el centro de día AVANT me dijo que para salvar y recuperar mi vida tenía que entrar en una Comunidad Terapéutica, me dio mucho miedo. Fue una noticia muy impactante. Me pusieron en preferente mientras esperaba la llamada para el ingreso. Estuve haciendo analíticas durante tres semanas para prepararme y entrar limpia a Balsa blanca.

Recuerdo el día de la llamada y después de hablar con la Comunidad, me quedé bloqueada, recientemente había fallecido mi padre y estaba bastante desorientada porque mi familia me quiso estafar por la herencia.

Me dieron las instrucciones muy amablemente de lo que llevar en la maleta y su ubicación y la hora donde me tenían que recoger.

El destino era XATIVA -Enguera. Cuando me recogieron subí a una furgoneta y me llevaron para el ingreso. La verdad que estaba asustada pero me recibieron muy bien.

Me hicieron primero soplar y hacer la analítica. Al estar todo correcto, hicieron el registro de la maleta y subí con el Director al despacho a explicarme las normas y firmar el contrato.

Me asignaron una acompañante para que fuera la que me orientara durante una semana que era una de las más veteranas del Centro.

Recuerdo que fueron unos días súper intensos. Mucha información.

Eran como 28 mujeres con toda clase de adicciones ,casi todos los días había disputas entre ellas y corrillos. Los educadores siempre estaban súper pendientes y penalizaban según el comportamiento.

Yo estuve como un mes casi sin hablar con nadie. Observando cada movimiento para intentar, en la medida de lo posible no caer en ninguna disputa. La verdad que todas las normas y actividades tenían su sentido y pronto me adapté a todo y sobre todo a hacer caso a los profesionales y no hablar de nadie. Me daban permisos cada cierto tiempo aunque al principio no sales en un mes y medio pero tenía muy claro que tenía que aprovechar esa oportunidad para ayudarme en mi proceso de rehabilitación.

Muchas compañeras también tenían permisos, algunas ya no volvían, otras habían consumido en el permiso y hasta que no se negatizaban, no podían volver. Durante 9 meses vi entrar y salir a muchas mujeres. Unas no lo consiguieron y otras sí y una de ellas fui yo.

Isabel Ochoa.

DESDE LA EXPERIENCIA

MI PROCESO EN VERSO

José Manuel Varona Morató

Voy a hablar sobre mi estancia en el hospital,
fueron dos semanas muy duras,
aunque fue un resurgir vital,
casi caigo en la locura.

Los primeros días estaba muy ansioso,
comía todo lo que podía,
aunque no soy de ponerme nervioso,
engordé medio kilo por día.

A partir de la primera semana,
empecé a encontrarme mejor,
tenía una mente más sana,
ya había pasado lo peor.

Antes no podía ver la tele,
no lograba concentrarme,
aunque no es lo que más me duele,
poco a poco fui recuperándome.

Muchos pensamientos por la cabeza,
fantasmas de los últimos tiempos
los afronté con entereza,
como en los buenos momentos.

En mi la ilusión se despertaba,
me encontraba muy tranquilo,
la desintoxicación terminaba,
en proyecto hombre seguí mi camino.

Estoy muy agradecido al hospital,
también a proyecto,
parecía un destino fatal,
un año abstinente llevo.

Ahora estoy en una vivienda,
semi tutelada por el Grupo Martes,
viviendo esta experiencia,
para ser mejor que antes.

Muchas gracias Grupo Martes.

DESDE LA EXPERIENCIA

LA VIDA EN SEMILIBERTAD

Óscar Sánchez Mateo

Desde hace 15 días me encuentro en Tercer Grado. Era un momento deseado, pero a la vez también genera incertidumbre por volver a la vida en libertad y sobre todo a la sociedad de la que salí hace 5 años y que tanto ha cambiado en estos tiempos.

Me encuentro desubicado y algo confuso porque todo va a otro ritmo diferente al de prisión, donde todo son rutinas y horarios establecidos por normativa. La vida en semilibertad te mete de lleno en la sociedad y en su ritmo caótico, en una sociedad individualizada donde todo el mundo va a su ritmo y sin preocuparse del prójimo que tiene delante.

Al encontrarme sin trabajo, estoy en búsqueda de empleo lo cual también es complicado porque todo ha avanzado muy deprisa y hay que adaptarse a las nuevas tecnologías, las cuales están muy avanzadas respecto a como yo las deje. De todas formas, me encuentro con ganas e ilusión de empezar esta nueva vida, con la ayuda que brinda el Grupo Martes y sus profesionales.

Las cosas han cambiado desde que entré en prisión, pero yo tampoco soy el mismo de hace 5 años, he recibido terapia en prisión con psicólogos y voluntarios del Grupo Martes, lo cual me ha ayudado bastante.

Por eso invito a todo aquel q ue tenga una adicción, ya sea en prisión o fuera, pidas ayuda para superar esos momentos de zozobra y desilusión

Óscar Sánchez Mateo



DESDE LA EXPERIENCIA



SALIDA AL OCEANOGRÁFICO

JGI

El 19 de Diciembre de 2025, fuimos al Oceanogràfic con entradas para todo, ¡hasta del backstage! y fue un día inolvidable para todos.

Vimos todo tipo de peces, tortugas, caballitos de mar y hasta tiburones!!.

Fue un día muy especial para mí, y para los demás creo que también, ya que sus caras reflejaban felicidad y por lo que estuvimos hablando sé que pasaron un muy buen día.

Estuvimos una mañana entera hasta la hora de comer y se nos pasó súper rápido casi sin darnos cuenta. Estoy convencido de que los compañeros como yo, no estuvimos pendientes del reloj para nada ya que estábamos como niños mirándolo todo.



También estuvimos en la piscina de los delfines, los cuales no pararon de saltar, nadar y hacer todo tipo de piruetas en el agua. Los cuidadores les daban sus recompensas en forma de peces para que comieran y ellos aceptaban sus premios como debe ser, me quede tranquilo porque sé que están bien cuidados y alimentados pese a estar en una piscina.

Al igual que los demás peces y otras especies a ninguno les falta nada ni tienen ninguna necesidad.

A mi me gustan mucho las tortugas y habían varias de montón de años ya que son muy longevas y pueden durar más de cien años según el tipo o variedad duran unas más que otras pero las de mar o océanos en especial la especie que hay allí son las de larga duración y como dato curioso había varias que tenían casi los ciento y pico y median casi dos metros!! Otro dato curioso es que también había medusas con muchísimos años ya que algunas no mueren nunca.

Fue un día muy bonito.

DESDE LA EXPERIENCIA

VOLUNTARIADO PROTECTORA
JABP

Los animales de compañía

Me llamo Jose Antonio Bustamante Parra. Tengo 62 años y soy valenciano. Voy a hablar de mi cambio de vida al conocer la protectora Modepran.

Yo antes tenía varias adicciones: juego ,alcohol y alguna más, es por ello que entré en proyecto hombre a dejar las adicciones y además estuve 9 meses en comunidad terapéutica.

En el centro me dijeron que me buscara alguna afición que me ayudara en mi proceso. Es por ello que, desde que voy a la protectora Modepran me ha cambiado mi vida. Soy una persona más feliz y más tranquila. En definitiva mejor persona y más sociable.

Cuando voy a la protectora me dedico a pasear a los perros por la huerta. Según el perro que te toca estás 15 minutos, 30 minutos, 40 minutos... En total nos tiramos 4 horas más o menos.

Los perros te dan su cariño, su alegría y más. Hay perros de varias razas, edades y de todos los tamaños. Con ellos consigues una paz mental y tranquilidad que nada más te da.

Ahora, como soy ya veterano, las coordinadoras me dicen que vaya con los nuevos y les enseñe los caminos que tienen que seguir y a cómo tratar bien a los perros. Dejarles olfatear y que paseen a su ritmo.

Yo estoy súper a gusto porque conoces a mucha gente de varios países,estudiantes de universidad...etcétera.

He de decir que me está ayudando mucho con mi proceso terapéutico y me hace estar muy feliz y contento.

Dana es una perrita pitbull pero eso que dicen que son peligrosos... ella es un cielo. Cuando voy a la prote y me ve o me oye se pone súper feliz. Me hinch a besos y saltos de alegría. La pobre está tiempo en la prote porque tiene a veces ataques de epilepsia pero yo si pudiera la adoptaría.



Luego está mi Estifen. Me encanta cuando lo paseo por la huerta. Almorzamos mano a mano naranjas recién cogidas del árbol.



Luego esta franco, que fue de los primeros de los que me enamoré. Por suerte una familia se lo llevó a su casa, pero quedan muchos que buscan una familia que los quieran.



Y estos son todos los perritos que están actualmente en adopción. Ojalá encuentren una familia y un hogar pronto.



DESDE LA EXPERIENCIA

CENTRO DE DÍA AVEX

Mi experiencia a la llegada de Avex

Después de estar esperando una larga temporada a que la UCA me derivara a un centro de día, llegó el momento. Y ese centro se llamaba Avex.

Yo soy alcohólica, y en ese momento cuando me llamaron llevaba más o menos 8 ó 9 meses sin beber. Vivía en casa de mi hermana, con la que me une un gran vínculo. En esa temporada, mi hermana no me dejaba ir a ningún sitio sola, ni me daba dinero, ni nada que pudiera provocar irme a beber. De todas maneras yo no tenía nada de "*craving*". Esa palabra me la enseñaron en Avex.

Y allí voy, a mi primer día en avex al que por supuesto me llevó mi hermana y hasta que no entré no se fue. Entré dentro y todo era desconocido para mí, pero me dejé llevar.

Entramos en terapia y todo el mundo estaba pendiente de quién era yo. Por supuesto llegó el momento de presentarse.

Aquel día, la primera dinámica que conocí fue El Termómetro.

Esta dinámica, consistía en que la gente salía a una pizarra con números del uno al diez. En una parte se ponían las emociones y en la otra lo que os he dicho antes, el *craving*, que son las ganas de beber.

Por ser mi primer día, no tuve que salir a la pizarra. Aun así me apetecía y salí.

Puse que me sentía nerviosa , confusa y alterada. Me acordaré siempre por supuesto de *craving* puse un uno porque no tenía nada de ganas de consumir.

Así fueron pasando los días y experimentando las diferentes actividades que allí se hacían como el planing de los fines de semana para que no tuviéramos ninguna situación de riesgo y luego un poco más adelante tuvimos una actividad de Yoga.

Y así fueron pasando las semanas y los meses hasta que llegó el momento en que me tocó celebrar mi primer año abstinente.

Recuerdo que llevé una torta de pasas y nueces y una catalana. Que por supuesto no sobró nada.

Bueno, siguieron pasando los días , aunque no os he dicho que el tiempo que tienes que estar en terapia son ocho meses...

Por cierto, también tenía individuales con la psicóloga cada 15 días.

Y entonces llegó el final... ¡cumplí los ocho meses!

Pero yo tenía un propósito, que era entrar en un piso tutelado de chicas para así seguir mi tratamiento en el cual me encuentro a día de hoy.

Estoy en el programa de Grupo Martes actualmente. En el que sigo con mi terapia, mis sesiones individuales con la psicóloga, y un montón de actividades que tenemos en este programa.

También decir que sigo abstinente y mi propósito es seguir así de bien.

¿Y por qué no decirlo? Me siento muy orgullosa de todos los logros que estoy consiguiendo, Esta ha sido mi experiencia y así os la he contado.



DESDE LA EXPERIENCIA

MI VIDA EN FRANCIA Y ESPAÑA

MOH

Hola muy buenas, me llamo Oussama tengo 26 años, soy argelino y pasé 2 años muy buenos en Francia. Estuve trabajando en construcción y pintura.

Allí gané mucho dinero y tenía mi casa solo y furgoneta de trabajo y la pasaba muy bien.

Vivía en la rochelle 17000. Mi barrio se llama Les Minem. Delante del mar atlántico.

Cada semana pasaba con mi amigos el fin de semana en el mar y después iba a la discoteca hasta la mañana.

Así que gasté mucho dinero y no pensaba en mi futuro. Ahora tengo remordimientos y no quiero cometer estos errores otra vez.

Después en España lo pasé mal porque no tenía dinero.

Pasaba hambre y mono de tabaco. Tampoco tenía donde dormir y no tenía trabajo.

Después pensé en robar a la gente en la calle y robar en casas.

También consumía drogas y ya no sabía qué hacer.

Luego entré a prisión por un tiempo de 8 meses y fue bueno para mí porque pude pensar en mi pasado y en dejar la droga y también el robo.

Ahora estoy pensando en mi futuro y tengo nervios. Tengo muchísimos remordimientos por mi pasado.

Quiero para mi futuro estar bien, tener mi trabajo y mi casa y todo lo que necesito para ser feliz.

DESDE LA EXPERIENCIA

MI FUTURO

MOH

Yo quiero hacer mi futuro extraordinario.

Quiero estar tranquilo. Solo o con mi novia y mis hijos.

En un pueblo pequeño mejor, para que mis hijos tengan buenos amigos o amigas y no hagan cosas malas.

Quiero trabajar en carpintería de aluminio porque me gusta mucho y quiero ganar dinero para vivir bien con mi familia y que no les falte nada.

No quiero hacer amigos, tampoco amigas, así estoy bien y tranquilo.

Quiero enfocarme en mi futuro y mi salud y tener menos problemas en mis días y tener tiempo para mi familia.

Ahora tengo que tener muchísima paciencia para arreglar mi situación, tengo que confiar en el Grupo Martes y espero que me tengan paciencia a mí, porque yo quiero estar bien en mi vida.



DESDE LA EXPERIENCIA

LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE

IOM

El deporte es una actividad fundamental para llevar una vida saludable.

Practicar ejercicio de manera regular, fortalece el corazón y mejora la circulación.

El deporte también tiene beneficios mentales y fortalece músculos y huesos. Reduce el estrés y la ansiedad.

Cuando terminas una rutina de deporte te sientes genial porque generas endorfinas que generan placer, bienestar y alegría.

Además, es súper importante ponerse en marcha con nuestro cuerpo cuanto antes y llevar una dieta saludable para prevenir enfermedades y poder llegar a ser unos ancianitos adorables.

Voy a contar mi experiencia: Empecé a los 17 años haciendo una hora de máquinas y pesas, y al tiempo amplié otra hora más de Spinning.

Ahora que estoy en Grupo Martes salgo a andar por el río, fortalezco mis músculos con pesas y abdominales creando una rutina diaria.

Actualmente, lo complemento con Mindfulness y meditación.

Con el deporte mental puedo conseguir un día equilibrado y me ayuda a regularme en situaciones de riesgo adictivo o *craving*.

Recomiendo a todo el público lector este tipo de práctica mental ya que con tiempo y paciencia se obtienen muy buenos resultados.



**WELCOME
TO THE
FAMILY**