



TODO SE PUEDE

***La revista de Grupo Martes
FISAT Salesianos Social***

AGOSTO 2026

CONTENIDO

Grupo Martes

Proceso terapéutico en las adicciones

Recetario GM

La paella valenciana

Desde la experiencia

Si quieres puedes

Lo que he vivido, contado por mis padres

El amigo de cuatro patas que me salvó la vida

Saber más

Qué és el pensamiento

Eclipse

El clima y la forma de ser

ConVivencias

“Para adelante como los de Alicante”

GRUPO MARTES

MARCELO

Como usuario de los recursos sociales terapéuticos y, actualmente en tratamiento, describo a continuación mi experiencia y reflexiones.

El proceso terapéutico y tratamiento de la adicción en mi caso puede dividirse en fases claramente diferenciadas.

Primera fase

Desde que solicitas plaza para Comunidad Terapéutica hasta que obtienes la plaza y fecha de ingreso

Para mí este periodo de tiempo que finalmente fueron siete meses fue sin duda el más inestable y ambivalente, por no decir cruel.

Durante ese tiempo recibí tratamiento en la UCA (Unidad de Conductas Adictivas) pero no tenía la cobertura suficiente o el entorno social adecuado para sanar. De hecho en ese intervalo de tiempo consumo sustancias tóxicas con regularidad, dando algunos positivos en los test, por lo que gran parte de mi esfuerzo se iba al traste. Física y emocionalmente estuve abatido. En otras palabras más realistas, este periodo fue un infierno. Como dato positivo destaco el paso que di para iniciar tratamiento en la UCA.

Segunda fase

Desde que ingreso en Comunidad Terapéutica de Proyecto Hombre hasta que finalizo el programa terapéutico con éxito

En esta fase comienza el cambio personal. Abandono mis luchas internas y ambivalencia. Paso a estar en un entorno muy seguro que combina terapia con pautas controladas de contacto con el exterior.

GRUPO MARTES

Mis objetivos principales son de lo más elementales: desintoxicación, comer cuando toca, dormir y por supuesto la abstinencia. Todo un reto para quien lleva buena cantidad de veneno en la sangre y reciente práctica de hábitos perjudiciales.

Tercera fase

Desde que completo el periodo de desintoxicación hasta que finalizo el programa en Comunidad Terapéutica

Una vez desintoxicado y aún dentro de Comunidad Terapéutica, inicio un periodo de deshabitación.

En este proceso comienzo a pensar con perspectiva, a normalizar hábitos y conductas de alguna manera nuevas para mí. A reconstruir mis relaciones familiares y de pareja que había perdido. A la vez, me trabajo yo, ordenando y planificando mis días, proyectando un futuro cercano y recibiendo tras mucho tiempo los primeros brotes verdes y resultados positivos. Constantemente establezco objetivos, con atención terapéutica en un entorno seguro que me permite avanzar, con paciencia, con esfuerzo y dándome mis tiempos.

Consigo incluso tener la puerta abierta a mi trabajo profesional que también perdí. Todo acompañado de la abstinencia. Estabilizo mis emociones y me siento recuperado a falta de reinsertarme en la sociedad.



GRUPO MARTES

Cuarta fase

Esta es la fase en la que aún me encuentro. Desde la fase 1 hasta el presente ha pasado 1 año y medio. Quizás es la más sorprendente.

Cuando llevaba dos meses en Comunidad Terapéutica Proyecto Hombre solicité un piso tutelado ya que en aquel momento había tocado fondo. Cerca de finalizar mi programa en comunidad recibí una llamada del recurso o piso tutelado que se me había concedido y mi respuesta fue sí. Dos días después me encontraba viviendo en un piso tutelado, **Grupo Martes**, de la fundación FISAT Salesianos Social, con un equipo profesional en disposición de ayudarme hasta alcanzar mi autonomía. A la vez compatibilizo con Centro de Día mi día a día (nunca mejor dicho). Pensaba que tras Comunidad Terapéutica mi transición o reinserción sería más breve y liviana, sin embargo, a fecha de hoy he descubierto que este tránsito a mi nueva vida es más extenso en el tiempo de lo que esperaba y me exige más de lo esperado. Mis actividades están 100% planificadas. Recibo apoyo del equipo para cada paso o movimiento en pro de mi calidad de vida. Interactúo socialmente y disfruto de una libertad controlada. Esta es mi actualidad y mi nuevo estilo de vida que me conduce a un futuro personal totalmente diferente a mi pasado. Estoy modificando y construyendo una nueva vida en todos los aspectos. El camino no es fácil pero si fructífero.

Por un lado me siento un poco aturdido por todo lo diferente que es ahora mi vida pero por otro lado siento la seguridad de que este es el camino para liberarme de mi adicción y emprender una vida mejor.





RECETARIO GM

PAELLA VALENCIANA

JOSE LUIS Y PACO

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 350 gramos de arroz redondo
- 600 gramos de carne de pollo
- 400 gramos de carne de conejo
- 1 tomate maduro
- 150 gr de garrofó
- 150 gr de Bajoqueta (judía verde plana) o ferradura
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Un pellizco de azafrán o colorante
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal





RECETARIO GM

PAELLA VALENCIANA

PASOS A SEGUIR

- Ponemos aceite en la paella y cuando esté caliente añadimos el pollo y el conejo troceados.
- Sofreímos con sal, removiendo para que se cocinen de forma uniforme.
- Una vez dorado el pollo y el conejo añadimos las judías, el garrofón y el tomate rallado en trozos y mezclamos todo bien.
- A continuación, añadimos el pimentón dulce y, enseguida, para que no se queme, agregamos el agua hasta los clavos de la paella.
- Llevamos a ebullición y una vez que rompa a hervir la dejamos 5 minutos a fuego medio.
- Aprovecha para añadir el azafrán y corregir el punto de sal.
- Una vez pasado este tiempo, avivamos el fuego y añadimos el arroz.
- La forma tradicional de repartirlo es haciendo una cruz en el agua y distribuirlo después de modo uniforme por la superficie del recipiente.
- Rectifica de sal si es necesario.
- Este es el momento de controlar el fuego.
- Necesita fuego fuerte durante 10 minutos y otros 10 de fuego más suave para que el arroz quede en su punto y sea posible hacer el típico “socarraet”.

DESDE LA EXPERIENCIA

SI QUIERES PUEDES

ELSA

Mi nombre es Elsa, tengo 48 años y quiero contar un poquito de mi vida.

Tengo dos hijas preciosas y actualmente resido en una vivienda tutelada. Soy alcohólica en recuperación y llegar hasta aquí ha sido un camino muy duro.

Todo empezó a raíz de una situación de malos tratos, tanto psicológicos como de otros tipos. Al principio el alcohol formaba parte de la diversión, de las fiestas y de salir a pasarlo bien. Poco a poco dejó de ser algo social y se convirtió en una forma de evadirme, de intentar escapar del dolor, del miedo y del sufrimiento que estaba viviendo.

Sin darme cuenta, el alcohol pasó de ser una opción a convertirse en una dependencia que fue afectando a todos los aspectos de mi vida.

Empecé mi recuperación asistiendo a dos centros de día, pero no conseguía avanzar porque seguía consumiendo. Después entré en una vivienda tutelada. Allí estaba protegida, pero los fines de semana cuando salía, volvía a beber. Sentía que no conseguía salir de ese círculo.

Entonces llegó el momento más duro de mi vida. Perdí a mis padres, los dos en el mismo año. Ese fue mi fondo. Ya no podía más y comprendí que necesitaba un cambio de verdad.

Entré en una comunidad terapéutica, donde permanecí ingresada durante ocho meses. Fue una etapa muy difícil: sin salidas los fines de semana, centrada únicamente en el tratamiento, en las actividades del centro y en reconstruirme poco a poco. Pero también fue el lugar donde empecé a recuperar la esperanza.

DESDE LA EXPERIENCIA

Allí me ofrecieron la oportunidad de estudiar un ciclo de atención sociosanitaria. Al principio pensé que no sería capaz. Creía que, a mi edad, ya era demasiado tarde y que después de tantos años sin abrir un libro no lo conseguiría. Me costó mucho esfuerzo, pero decidí intentarlo.

Hoy estoy realizando mis prácticas en una residencia y me han ofrecido un puesto de trabajo. Poder trabajar mientras sigo viviendo en una vivienda tutelada supone una oportunidad que nunca imaginé.

Este trabajo me llena profundamente. Me encanta cuidar de las personas, acompañarlas, darles cariño y hacer que se sientan escuchadas y valoradas. De alguna manera, ofrecer ese cuidado también me ayuda a sanar una parte de mí, porque durante mucho tiempo eché de menos sentirme cuidada.

Hoy puedo decir que estoy orgullosa de haber dado ese paso, de haber estudiado y de estar construyendo un futuro. Mi sueño es conseguir una vivienda, seguir creciendo profesionalmente y que algún día mis hijas puedan volver a vivir conmigo. Con mi historia quiero decir que sí se puede salir. No es un camino fácil y nadie puede recorrerlo por ti, pero cuando una persona decide pedir ayuda, luchar y no rendirse, las cosas pueden cambiar. Yo soy la prueba de ello.

Si mi testimonio puede servir para que alguien dé el primer paso, entonces habrá merecido la pena contarlo porque aunque a veces parezca imposible, si uno quiere, se esfuerza y acepta la ayuda que necesita, puede salir adelante.

DESDE LA EXPERIENCIA

LO QUE HE VIVIDO CONTADO POR MIS PADRES

ANÓNIMO

Lo que también he vivido de pequeño contado por mis padres.

Voy a hablaros sobre la vida de mis padres:

Todo empezó en Francia, una vez allí, sin conocer todavía a mi madre, mi padre se dedicaba a la construcción de viviendas con su hermano, en este caso mi tío. Tuvo la mala suerte de fallecer, cosa que mi padre no pudo superar.

Una vez pasó lo ocurrido, conoció a mi madre en la vendimia.

Allí sé casaron y tuvieron a mis hermanos.

Al tiempo, se mudaron a Valencia.

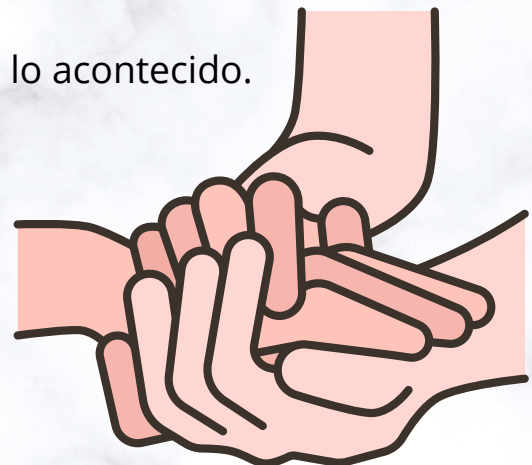
Mi madre quedó embarazada de mí y un fatídico día tuvieron un accidente yendo dirección Cuenca, salieron ilesos ellos y mis hermanos pero mi madre tuvo que ser ingresada por el embarazo para saber si yo estaba con vida. Todo fue felicidad porque yo respiraba pero no todo acabó ahí.

Al dar a luz me diagnosticaron ataques de epilepsia.

Según los médicos, tuvo que ver con el accidente que tuvieron.

La verdad es que llevé un seguimiento médico bueno en cada revisión a la cual acudía.

Solo sé que me sentía como un ser iluminado por todo lo acontecido.



DESDE LA EXPERIENCIA

Apenas tenía 6 años cuando iba a la Fe antigua a hacerme las revisiones. Recuerdo toda mi cabeza llena de cables a través de una especie de gorro, el pecho, las piernas... yo estaba bastante impresionado de ver tanto cable por todo mi cuerpo. Parecía un robot. Era un niño, todo me impresionaba. Cuando veía tanta maquinaria junta ponía cara de asustado. Me acuerdo perfectamente de las palabras de los doctores: "Hola Jose, no hay nada que temer todo va muy bien"

Cada vez que me hacían las pruebas para mí y mi familia era una victoria porque eran buenos resultados.

Por ello me siento muy afortunado, de haber superado esos años tan difíciles que nos tocó vivir a mis padres y a mí.

Solo quiero decir que me siento con una luz especial por todo lo que llevo en mis espaldas y lo que he vivido. Tan sólo decirle a la vida: GRACIAS.

Las personas con menos sufrimiento no tienen la misma suerte que un servidor.

Pensaba que no había nada que nos ayudara, pero sí sé que hay luz tras superar obstáculos terroríficos y durísimos.

Ahora sé que tengo un ángel o ángeles que me protegen, no exagero.

AMÉN.



DESDE LA EXPERIENCIA

EL AMIGO DE CUATRO PATAS QUE ME SALVÓ LA VIDA

JOSE ANTONIO BUSTAMANTE PARRA

Yo, Jose Antonio Bustamante Parra, vivía con mi familia en el barrio de Clutat Vella también conocido como barrio del Carmen. En una calle muy tranquila, con mis padres (Vicente y Asunción) y mi tete (Vicente) y mi gran amigo de cuatro patas llamado León.

León nos despertaba todos los días para ir al cole, nos acompañaba y luego se volvía a casa con mi madre a esperar que volviéramos del colegio. Después de comer nos dábamos una vuelta por el barrio (porque en esa época no había peligro). Como era un perro muy grande yo me subía a caballo de él y paseaba así por todo el barrio, me lo pasaba bomba.

Una noche me subió mucho la fiebre y León lo notó y empezó a ladrar, como vió que no se despertaban mis padres fue hasta su cuarto y cogió a mi madre de la muñeca y la llevó hasta mi cama.

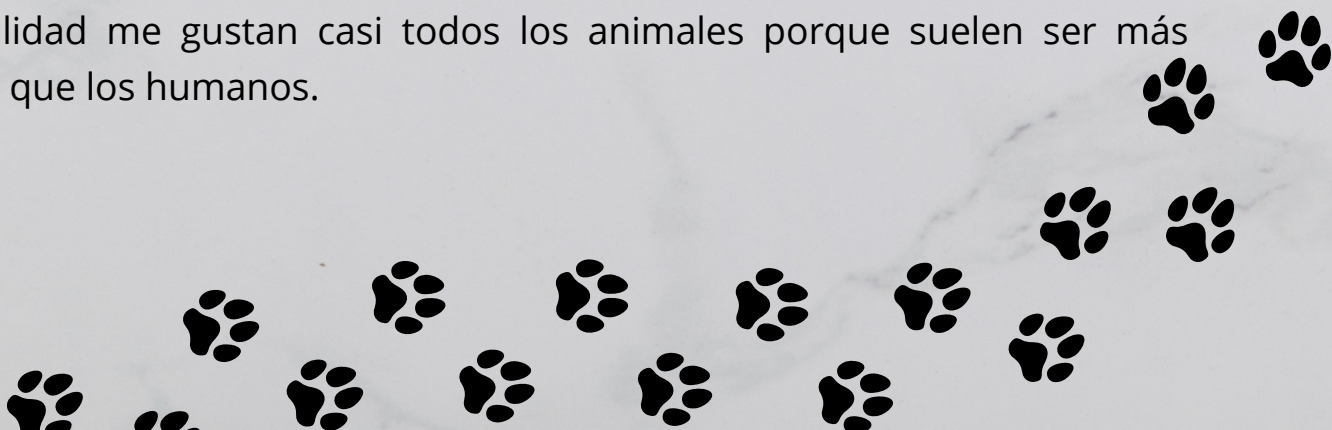
Al acudir mis padres a mi habitación me tocaron la frente y me pusieron el termómetro y tenía ¡casi 40 grados!

Me llevaron corriendo al médico y este les dijo a mis padres que si llegan a tardar un poco más no lo hubiera contado.

Desde que eso pasó siempre hemos tenido perros en casa.

Por eso y por muchas más cosas me encantan los perros.

En realidad me gustan casi todos los animales porque suelen ser más nobles que los humanos.



SABER MÁS

ECLIPSE

MARIA PILAR

Un eclipse solar es el fenómeno astronómico que se produce cuando la luna oculta al sol visto desde la tierra. Esto ocurre cuando el sol, la luna y la tierra están alineados.

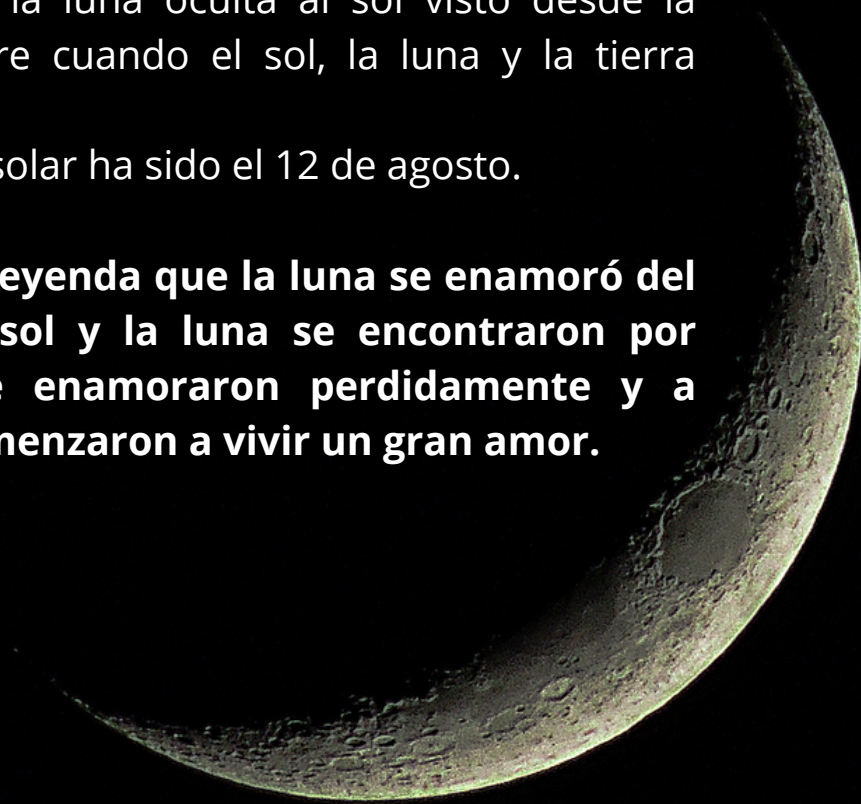
El último eclipse solar ha sido el 12 de agosto.

Cuenta la vieja leyenda que la luna se enamoró del sol. Cuando el sol y la luna se encontraron por primera vez se enamoraron perdidamente y a partir de ahí comenzaron a vivir un gran amor.

Quedó decidido también que el sol iluminaría el día y que la luna la noche, por eso estarían obligados a vivir separados.

Hoy ambos viven así...separados. El sol finge que es feliz y la luna no consigue disimular su tristeza ... pero el sol brilla por la mañana y la luna brilla en la oscuridad".

Ha sido el primer eclipse total visible en la península ibérica en más de un siglo. Aunque el sol es unas cuatrocientas veces más grande que la luna, también se encuentra unas cuatrocientas veces más lejos de la tierra. Esto crea una coincidencia cósmica perfecta, desde nuestra perspectiva, ambos astros tienen casi el mismo tamaño aparentemente.



SABER MÁS

QUÉ ES EL PENSAMIENTO

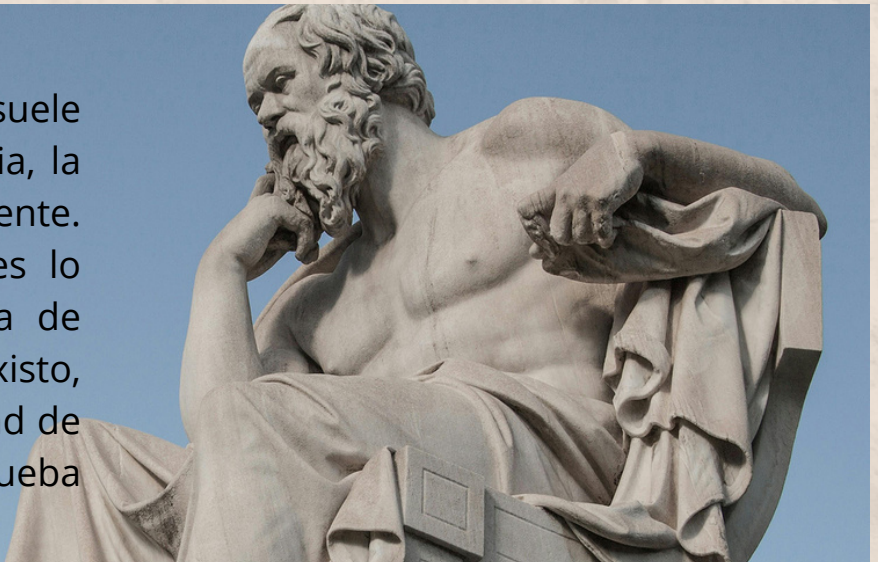
ELSA

El pensamiento es la capacidad de la mente para procesar información, formar ideas, interpretar experiencias y generar razonamientos, recuerdos, decisiones e imaginación.

Se puede entender desde varias perspectivas.

FILOSOFÍA

En filosofía, el pensamiento suele relacionarse con la conciencia, la razón y la naturaleza de la mente. Por ejemplo, Rene Descartes lo resumió en su famosa idea de pienso, luego existo, proponiendo que la capacidad de pensar es una prueba fundamental de la existencia.



PSICOLOGÍA

La psicología estudia el pensamiento como un proceso mental que permite.

- RESOLVER PROBLEMAS
- TOMAR DECISIONES
- RECORDAR Y APRENDER
- CREAR IDEAS NUEVAS
- INTERPRETAR EL MUNDO Y A LOS DEMÁS

Aquí el pensamiento incluye tanto razonamientos lógicos como procesos más automáticos o emociones.



SABER MÁS

NEUROCIENCIA

Desde la neurociencia, el pensamiento surge de la actividad de redes neuronales en el cerebro. No es una cosa localizada en un solo punto, sino un proceso dinámico que involucra distintas áreas cerebrales trabajando juntas.

TIPOS DE PENSAMIENTO

- PENSAMIENTO LÓGICO, sigue reglas y busca conclusiones coherentes.
- PENSAMIENTO CRÍTICO, analiza y evalúa información antes de aceptarla.
- PENSAMIENTO CREATIVO, generar ideas originales o nuevas conexiones.
- PENSAMIENTO ABSTRACTO, aparece de forma rápida, sin razonamiento consciente detallado.

Un modo sencillo de verlo es este,

SENSACIÓN O INFORMACIÓN - INTERPRETACIÓN - PENSAMIENTO - DECISIÓN O ACCIÓN.

El pensamiento puede aparecer en forma de palabras internas, imágenes mentales, recuerdos, preguntas o incluso sensaciones difíciles de expresar con lenguaje.

CONCLUSIÓN

El pensamiento es el proceso mental mediante el cual interpretamos información, generamos ideas, razonamos y tomamos decisiones. Surge de la actividad del cerebro y puede ser lógico, creativo, crítico o intuitivo.

SABER MÁS

EL CLIMA Y LA FORMA DE SER

ISABEL Y MARCELO



¿Puede el clima influir en la forma de ser?

Nos presentamos, somos Isabel y Marcelo, hemos tenido la oportunidad de en nuestro pasado viajar a menudo a medias y largas distancias y diversos países.

Hemos percibido que durante nuestras estancias y viajes así como experiencias que en función del clima las personas desarrollan unas u otras habilidades y caracteres.

El clima puede influir bastante en la forma de vivir y de ser de las personas.

No quiere decir que el clima determine completamente nuestro carácter, pero sí puede influir en nuestras costumbres.

No es lo mismo vivir en un país donde hace frío durante muchos meses que hacerlo en un lugar donde casi siempre hace calor.

Las personas terminan adaptándose a las condiciones del lugar donde viven.

En los países fríos, por ejemplo, es normal pasar más tiempo dentro de casa.

Por eso, la vida puede ser más tranquila y más centrada en el hogar.

También es posible que las personas sean más reservadas y menos abiertas al principio.

De ahí viene la idea de que en los países fríos la gente es más fría o distante en el trato.

Esto no significa que sean menos amables o que tengan menos sentimientos.

Simplemente pueden expresar el cariño y la amistad de una manera diferente.

En algunos lugares se necesita más tiempo para tener confianza con otra persona.

Las relaciones pueden ser menos espontáneas, pero también pueden llegar a ser muy fuertes y duraderas. Además, al pasar más tiempo en lugares cerrados, las personas pueden dedicar más horas a estudiar, leer o trabajar.

La necesidad de protegerse del frío también ha llevado a crear mejores viviendas, sistemas de calefacción y muchas otras tecnologías. Por eso, algunos países con climas fríos han conseguido un gran desarrollo industrial y científico.

SABER MÁS

En los países más cálidos podemos encontrar algunas diferencias.

Cuando hace buen tiempo durante gran parte del año, resulta más fácil hacer vida en la calle. Las personas pueden reunirse en plazas, terrazas, parques, playas o simplemente en la calle. Esto favorece que haya más contacto entre vecinos, amigos y familiares. Por eso, en muchas sociedades cálidas se encuentra un trato más cercano y espontáneo.

Es frecuente saludar con más confianza, hablar durante más tiempo o reunirse con otras personas sin necesidad de organizarlo con mucha antelación.

La familia y los amigos pueden tener una presencia muy importante en la vida diaria.

También es habitual que las comidas y las reuniones se alarguen y se conviertan en momentos de convivencia.

Pero tampoco debemos pensar que las personas de los países cálidos son siempre más alegres y sociables. Al igual que en los países fríos, existen personas de todo tipo.

El carácter individual depende de muchas cosas y no solamente de la temperatura.

Lo importante es entender que estas diferencias no significan que una forma de ser sea mejor que otra.

Son simplemente maneras diferentes de vivir y de relacionarse con los demás.

Incluso puede decirse que cada clima tiene sus ventajas y sus inconvenientes.

El frío puede favorecer una vida más tranquila, organizada y centrada en actividades dentro de casa.

El calor puede favorecer una vida más social y una mayor convivencia en espacios públicos.

Ambas formas de vida pueden producir personas trabajadoras, creativas, inteligentes y solidarias.

Por tanto, el clima puede dejar su huella en las costumbres y, con el paso del tiempo, también en la manera de relacionarse de una sociedad. Pero no debemos convertir estas diferencias en prejuicios.

No existen pueblos superiores por vivir en un clima determinado. Existen personas y sociedades diferentes que se han adaptado de distintas maneras a su entorno.

En definitiva, el clima puede influir en nuestra forma de vivir, pero no decide quiénes somos. La cultura, la educación, la historia y nuestras propias experiencias también forman una parte fundamental de nuestro carácter.

CONVIVENCIAS

“PARA ADELANTE COMO LOS DE ALICANTE”

MARIA PILAR Y ELSA

Un día como hoy, empezamos nuestras aventuras.

Llegaron las personas voluntarias, coordinadoras y psicólogas y nos informaron que íbamos a compartir una convivencia. Todos nos sorprendimos pues era nuestra primera vivencia y no sabíamos cómo podría ser.

Entre risas y anécdotas nos imaginábamos cómo podría ser, tanto que pensábamos que podría ser como una aventura de hippies, que iríamos en una furgoneta, en tienda de campaña etc....
¡Hasta qué punto nos puede llevar la imaginación!

Por fin llegó el día y fue todo lo contrario a todo lo que habíamos imaginado: tuvimos un autobús con chofer exclusivamente para nosotros, se llamaba Josh.

En esta aventura recogimos por el camino a seis nuevos compañeros no conocidos para nosotros, el viaje fue muy divertido con música, fotos, risas y mucha alegría e ilusión.



CONVIVENCIAS

Pero aún no sabíamos dónde nos íbamos a instalar. Llegó el momento ¡y no eran tiendas de campañas! era un albergue juvenil “La Florida”, enorme, con habitación individual, aire acondicionado, limpio, dónde también nos preparaban toda la comida... Fue un lujo para todos nosotros.

Nuestra aventura acababa de empezar. Hicimos excursiones, fuimos a la playa, a unas cuevas, a la montaña... todo en grupo.

Y lo más bonito de la convivencia es que cada noche nuestro gran equipo nos tenía preparado un “Buenas noches” dónde compartimos nuestras experiencias vitales, emociones y sentimientos.

Fueron cuatro días inolvidables para cada uno de nosotros. Gracias a la convivencia hemos aprendido a no juzgar sin conocer, a compartir nuestros sentimientos y a saber vivir todos juntos con amor, respeto y compañerismo.

Gracias por darnos la oportunidad de poder vivir esta aventura tan increíble.

Y con esta aventura miraremos adelante como los de Alicante.



**WELCOME
TO THE
FAMILY**