

# TODO SE PUEDE

*La revista de Grupo Martes  
FISAT Salesianos Social*

OCTUBRE 2025



# CONTENIDO

## **Grupo Martes**

*Estadios de cambio*

## **Recetario GM**

*Coca con plátano*

*Secreto con salsa*

## **Desde la experiencia**

*Escalada*

*Comunidad terapéutica PH*

*Despedida GM*

*Historia de vida - prisión*

## **Saber más**

*Reuniones GM*

*Bushido*

*Otoño*

## **ConVivencias**

*Excursiones Benicassim*

*Un día en la piscina*

# GRUPO MARTES

---

## ESTADIOS DE CAMBIO EN EL PROCESO TERAPÉUTICO

El camino hacia la recuperación no es lineal. Conocer los estadios del cambio ayuda a comprender en qué punto se encuentra una persona en su lucha contra la adicción. Comprender cada etapa es fundamental para apoyar sin juzgar y acompañar el proceso de transformación.

Cambiar una conducta adictiva no sucede de un día para otro. Es un camino con avances, retrocesos y, sobre todo, aprendizajes.

- **Precontemplación:** En esta fase, la persona no ve su consumo como un problema. Puede estar negando las consecuencias, justificando su comportamiento o simplemente no tener conciencia del daño. La motivación externa (familia, red social) suele ser la razón principal para consultar, pero la motivación interna aún no existe. La confrontación directa puede generar resistencia. **En esta etapa, escuchar con empatía y sembrar preguntas es más útil que imponer.**
- **Contemplación:** Aquí, la persona empieza a cuestionarse su comportamiento. Reconoce que el consumo tiene consecuencias, pero aún se siente ambivalente. Sabe que algo no está bien, pero el miedo al cambio o a perder lo que cree que el consumo le da (placer, control, pertenencia) puede paralizar. Es un momento crucial; **se puede acompañar con información clara, empatía y sin presiones.**
- **Preparación:** La persona ya ha tomado la decisión de dar un paso adelante y empieza a planificar cómo hacerlo. Busca ayuda profesional, considera tratamientos, habla con su red de apoyo. **Aunque hay motivación, aún hay dudas y temores.** Aquí se trabaja en fortalecer recursos internos, establecer metas realistas y diseñar un plan de acción.

- 
- **Acción:** Es la etapa en la que empiezan a haber cambios en su conducta adictiva. Puede implicar dejar de consumir, asistir a terapia, cambiar de entorno, adoptar nuevas rutinas... **Es una fase muy vulnerable:** requiere apoyo constante, acompañamiento terapéutico y estrategias para evitar abandonos.
  - **Mantenimiento:** El cambio se consolida. La persona lleva tiempo sin consumir y ha integrado nuevos hábitos. Se enfrenta a desafíos como el aburrimiento, la presión social o emociones difíciles. Aquí es clave **fortalecer la autoeficacia, el autoconocimiento y mantener redes de apoyo.**

Entender los estadios del cambio no solo es útil para profesionales de la salud, sino también para familiares, amigos e incluso para quienes están transitando una adicción.

- **Permite acompañar sin juzgar**
- **Fomenta la empatía y reduce la frustración**
- **Facilita la intervención terapéutica personalizada**
- **Promueve la autonomía y el respeto al proceso**

*Para realizar este artículo se ha recurrido a las siguientes referencias bibliográficas:*

- *Prochaska, J.O. y Prochaska, J.M. (1993). Modelo transteórico de cambio de conductas adictivas.*
- *Casas y M. Gossop (1993). Recaída y prevención de recaídas. Tratamientos psicológicos en drogodependencias.*
- *Mayor, L.I (1995). El cambio en las conductas adictivas*



# RECETARIO GM

## COCA CON PLÁTANO

S.P

### INGREDIENTES

- 6 plátanos maduros
- 200gr harina
- 50gr leche
- 3 huevos
- 50gr aceite de girasol
- 50gr cacao en polvo
- 50gr gotas de chocolate
- 1 sobre de levadura
- 10gr mantequilla
- 1 limón

### PASOS A SEGUIR

Empezamos diciendo que esta receta es una manera muy sencilla de aprovechar las frutas maduras que tenemos en casa y **ahorrar dinero** sin tirar nada a la basura.

Cogemos todas los plátanos y quitamos la cáscara. Rayamos la cáscara del limón y separamos la clara de la yema de dos huevos y uno lo dejamos entero. Primero se debe hacer un puré frío con los plátanos, después añadimos la harina tamizada y la leche y el chocolate en polvo y mezclamos bien sin dejar grumos. Añadimos los huevos, la cáscara rallada de limón y el aceite. Mezclamos todo muy bien y debe quedar líquido pero cremoso. En este punto paramos y preparamos el molde con mantequilla y un poco de harina para que no se pegue. Echamos en la masa de la coca el sobre de levadura y mezclamos muy bien. Echamos la masa en el molde y ponemos por encima las gotas de chocolate. Cocemos la coca y **¡a disfrutar!**



# RECETARIO GM

## SECRETO CON SALSA

Gabriel Navarro Hernández

### INGREDIENTES

- 450gr de secreto de cerdo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 3 zanahorias
- 50ml de tomate frito
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 ajo
- Perejil
- Aceite
- 1 hoja de laurel
- Pimienta negra

### PASOS A SEGUIR

1. Cogemos el secreto y lo cortamos en tiras gordas, después haremos una salsa para bañar esos trozos, (1 ajo o 2, perejil aceite y sal) y por último a fuego fuerte doramos un poquitos los trozos y cuando esté lo apartamos y lo ponemos en un bol.
2. Por otro lado haremos un sofrito; empezaremos por cortar en trocitos las verduras y a la sartén. Cuando ya estén en su punto le añadimos los 50 ml de tomate frito y por último el pimentón dulce, dejándolo un poquito para que le de sabor. Tampoco te pases dejándolo en el fuego, que luego sabe fatal.
3. Ahora solo nos queda añadir todo en una olla junto con la pimienta negra y la hoja de laurel y lo llenamos de agua hasta cubrirlo todo ligeramente. Mezclamos todo bien y cerramos la olla y lo dejamos a fuego medio. Cuando esté pitando la olla express le bajamos el fuego al mínimo y esperamos unos 15 o 20 min.
4. Si queréis, podéis sacar la carne y triturar todo lo que queda en la olla para la salsa.

**ESPERO QUE OS QUEDE IGUAL QUE A MÍ**

**¡¡¡QUE APROVECHE!!!**

# DESDE LA EXPERIENCIA

---

## ESCALADA

ACS

### ***MÁS QUE UN DEPORTE, UN RETO MENTAL***

Nunca se me había pasado por la cabeza probar este tipo de deporte, sobre todo, porque me dan pánico las alturas, y la verdad es que nunca me había visto capaz de subir un día 17 metros de altura dependiendo solamente de una cuerda en un *rocódromo*. Hasta que conocí a una persona que me enseñó y me adentró en este mundo y gracias a él y a este deporte, empecé a superar, ya no sólo mi miedo a las alturas, sino también mis límites mentales. Me enseñó que no es sólo subir una pared, es aprender a confiar en ti, en tu fuerza, en tu resistencia, y es una buena forma de practicar el mindfulness, porque a medida que vas subiendo, es cuestión de estar presente en lo que haces, en donde poner las manos, los pies, que estrategia es mejor para resistir y poder subir más.

La primera vez que fui al rocódromo, y probé a escalar, lo primero que pensé fue: No puedo hacer esto.

Pero cuando vas paso a paso, y lo vuelves a intentar, y ves que cada vez haces un poco más... encuentras la gratificación en la superación. Y aparte de que esto me da esa intensidad, sana, que se compensa con mi miedo y también es algo que me satisface y disfruto, no hay nada como el sentimiento de superarte a ti mismo y a tus barreras mentales.



---

Lo más difícil para mí no es el cansancio físico, sino calmar la cabeza. Esta persona me enseñó que muchas veces la pared más alta está dentro de uno mismo. Y siempre acabas llegando más lejos de lo que pensabas.

Hay diferentes *formas de escalada*: **el búlder**, que es sin cuerda y en muros bajos con colchonetas. **La escalada deportiva**, que es en paredes con anclajes, y la escalada en roca, que es directamente con la naturaleza. Yo he podido probar esa sensación de tensión y adrenalina que te recorre mientras buscas dónde poner el siguiente pie.

Los beneficios que tiene la escalada son varios. **Físicos**: fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación. **Mentales**: concentración, resolución de problemas y gestión del miedo. **Emocionales**: confianza en ti mismo, sensación de logro y superación personal.

Escalar y seguir escalando, me ha dejado claro que no todo es llegar arriba rápido, sino *aprender con cada movimiento*. Igual que en la vida, he encontrado muros que parecían imposibles, y muchas veces he dudado de si podía seguir. Pero la escalada me ha enseñado que siempre hay un punto de apoyo más, aunque al principio no lo veas.

***A veces, ese apoyo está fuera, en alguien que cree en ti y otras, está dentro.***



# DESDE LA EXPERIENCIA

## COMUNIDAD TERAPÉUTICA PH

Jose Antonio Bustamante Parra

Jose Manuel Varona Morato

Hace 8 meses que ingresamos en la comunidad terapéutica de proyecto hombre, en estos 8 meses de convivencia hemos tenido la oportunidad de reconducir nuestra vida, pulirnos como personas y también de aprender más sobre nosotros mismos.

Estos 8 meses no han sido nada fáciles, los comienzos son siempre duros y la adaptación al centro nos resultó algo complicada. Al principio no nos conocíamos, pertenecíamos al grupo de tradicional y dual respectivamente. La diferencia entre dual y tradicional, es que los de tradicional tienen la patología de la adicción, y los de dual, también alguna otra patología mental. La rutina de tradicional era más teórica y exigente podríamos decir, en dual, la rutina era más dinámica, ya que nos permitían ir al gimnasio 3 veces por semana y salir a tomar café una vez a la semana para hacerlo más llevadero.

En los descansos y tiempo libre pudimos forjar un gran compañerismo que hoy en día seguimos manteniendo, ya que compartimos vivienda en el piso tutelado del Grupo Martes.

En proyecto hombre hemos tenido la oportunidad de contar con un gran equipo de profesionales, siempre atentos y pendientes de nosotros. Hemos aprendido mucho en este proceso, en el cuál no todos llegan a la meta, ya que han sido muchos los compañeros que desafortunadamente no han podido completar el programa con éxito. El fin del programa en proyecto hombre no es más que el comienzo de una nueva etapa, en la que tenemos que poner en práctica lo aprendido y seguir trabajando en la misma línea que lo veníamos haciendo, siempre con el objetivo de ser mejores cada día y dar lo mejor de nosotros mismos.

Nuestro día a día en el centro era de la siguiente manera: nos levantábamos a las 7:15, hacíamos limpieza de la habitación y el baño y después de ser revisada bajábamos a desayunar. Posteriormente se realizaba el pase de lista y el reparto de sectores de la casa para la limpieza, de 9 a 10 horas. Después de 15 minutos de descanso, se realizaba un taller de una hora y cuarto de duración. Luego se hacía una pausa para el almuerzo de 45 minutos para hacer otro taller de otra hora y cuarto. Sobre las 14 horas se comía y luego se podía hacer una siesta de 45 minutos. Después se hacía otro pase de lista, y luego un café compartido, luego hacíamos el último taller del día de una hora de duración.

A las 19:30 se hacía una actividad de libre elección (bachata, paseo, yoga, estimulación cognitiva, taichi, biodanza, etc.) La cena se servía sobre las 9 y después había tiempo para charlar, jugar a juegos de mesa o ver la televisión un rato.

Los diferentes talleres que se realizaban son: revisión de programación de fin de semana, contar cómo ha ido el fin de semana, taller de salud, estimulación cognitiva, arteterapia, musicoterapia, autoestima, entrenamiento emocional, etc.



También se realizaban una serie de tareas en diferentes periodos como ayudar en cocina, office (preparar la mesa para comer, emplatar y limpieza del comedor y la cocina y de todos los utensilios utilizados para la preparación de la comida), servicio de lavandería para los demás usuarios, preparar los utensilios de limpieza para toda la casa, tocar el timbre a las horas estipuladas para saber cuando se pasa de una actividad a otra, coordinador para ayudar en tareas como por ejemplo las firmas de medicación, realizar el pase de lista o velar por el cumplimiento de las normas entre todos los usuarios.

Aunque parezca que el día a día pueda ser monótono, la verdad que resulta reconfortante formar parte del personal que realizaba las tareas y nos ayudaba a mejorar nuestra capacidad de trabajo y pensar que todos formamos parte de un gran equipo. También cada taller era un aprendizaje nuevo, y gracias a los compañeros, que eran un gran apoyo, todo se hacía mucho más llevadero.

Ahora mismo, en esta nueva etapa, vamos a compaginar los talleres y actividades del Grupo Martes con la asistencia al centro de día de Proyecto Hombre, estamos seguros de que nos irá bien, ya que estamos en buenas manos.

**“Vamos a hacer el camino, con decisión y coraje, sin pensar que el viaje llega a su destino.” \***

*\*Fragmento de la canción que elegimos en nuestra despedida conjunta de la comunidad terapéutica de Proyecto Hombre.*

# DESDE LA EXPERIENCIA

## DESPEDIDA DE GRUPO MARTES

Gabriel Navarro Hernández

Hola a todos, os voy a contar mi despedida de Grupo Martes. He encontrado una habitación por 200 euros al mes, lo bueno que me voy con un familiar y amigos que tienen los mismos gustos que yo, aunque estoy un poco agobiado porque me voy de GM sin trabajo. Pero no me tengo que agobiar por eso porque gracias a SOMOS PARTE tengo ofertas de trabajo y algunas me gustan.

Ahora mismo estoy un poco dividido entre la salida y actividades de Grupo Martes, pero sobre todo escribo esto para agradecer a todos los trabajadores del equipo:

- **ALEJANDRO:** El trabajador social de GM que es un trocito de pan, me encanta su humor, su personalidad y sobre todo todo lo que ha hecho por mí. Le estoy bastante agradecido. Gracias a él he podido hacer muchas cosas, pero sobre todo le agradezco de corazón que siempre me haya dicho las cosas por mi bien.
- **SARA:** La psicóloga de GM y ahora la coordinadora; es una persona muy introvertida pero gracias a ella y a Carolina, he trabajado en mis emociones y ahora no me reprimo tanto. Seguiré en ello, sé que me cuesta abrirme pero ahora cada vez menos y eso es gracias a ellas.
- **CAROLINA:** Antes era una alumna de prácticas y ahora es la psicóloga de GM. Sé que la hago rabiar mucho, pero así es como demuestro mi cariño. Para el poco tiempo que lleva le he cogido un cariño inimaginable, gracias por aguantar mis rebeldías y mi mal hablar a veces, gracias por aguantarme.

- **MARIA** : Ella es la coordinadora de GM, que ahora está de baja porque va a ser mamá, espero que todo salga bien y que tenga salud y bienestar y empiece una nueva etapa con el bebé. Tengo ganas de verla y hablar con ella, me da mucha pena irme y que no esté aquí.
- **ISA**: La educadora social de GM y mi persona de referencia, qué puedo decir de ella... es un amor de mujer, cariñosa, amable. Sé que a veces las saco de los nervios, pero también es el motivo de que me quede más tiempo, porque ahora está de vacaciones y me gustaría despedirme de ella en persona. Y poder darle un abrazo como hago muchas mañanas aquí en el piso.



También agradecer a los voluntarios como: **JOSEVI**, trae las donaciones de los viernes y se queda en el piso de los chicos a dormir. Hablamos, discutimos pero todo por nuestro bien. **JESÚS**, que es el voluntario que viene los viernes por la tarde y hacemos deporte con él, andamos, hablamos, ect... gracias por todo.

EN RESUMEN:

No os voy a olvidar, vendré a las reuniones y a los talleres. **DE MÍ NO OS LIBRÁIS FÁCILMENTE. GRACIAS POR TODO A GRUPO MARTES OS QUIERO.**

# DESDE LA EXPERIENCIA

## HISTORIA DE VIDA - PRISIÓN

Anónimo

Me llamo J.C.B.C y como muchos me dicen en el círculo del Grupo Martes, soy un **histórico** (jeje). Conocí y empecé a formar parte de él en el año 2006 a través de un compañero de módulo en el que me encontraba en aquel momento.

Desde entonces me he sentido parte de él y los he sentido como si fueran mi **familia**. Parte de los valores y la sabiduría que tengo frente a la adicción se lo debo a todas las personas que forman o han formado parte de Grupo Martes: *Tío Vicent, Celes, Javi, Rosendo, Maria, Maica, Julio, Josevi...* y tantas y tantas personas voluntarias y destinatarias que he ido conociendo con el paso de los años.

Podría contar mi historia de adicción pero creo que el patrón es siempre el mismo y se repite una y mil veces. Llevo desde 2006 haciendo programas, los he hecho prácticamente todos y algunos de ellos hasta 2 o 3 veces. Creo que es más fácil decir cuál no he hecho. A base de aciertos y errores he ido aprendiendo; en cada caída, cada vez que me he levantado...

En mi caso, no había llegado el verdadero momento de cambio y maduración personal hasta hace 3 años. Terminé Proyecto Hombre en el 2011 e intermitentemente tuve recaídas cada dos años más o menos, hasta el 2019. Ahí ya no remonté y volví al consumo diario y habitual. En el 2021 comencé a delinquir después de haber tenido unos años completamente maravillosos. A pesar de los fallos, nunca me faltó cariño, amor, trabajo, dinero...

Tenía las herramientas necesarias pero no sabía cómo usarlas. Ahora y tras un gran trabajo terapéutico llevado a cabo en estos 3 años y 4 meses que llevo en prisión, tengo la certeza de haber interiorizado y haber hecho mío el cambio.

Sabía lo que era la empatía, pero no lo sentía. Sabía lo que era el perdón, pero yo nunca había llegado a perdonarme. Sabía poner nombre a las emociones pero evitaba sentirlas. Sabía que sabía muchas cosas (jajaja), pero tenía un apego evitativo. Me tuve que enfrentar a mí mismo, rascar de mis adentros, modificar mi modo de pensar para cambiar la manera de actuar y sentir, hacerme resiliente, enfrentarme al adicto que hay dentro de mí y que, en cuanto bajo la guardia, quiere apoderarse de todo.

He conseguido llegar a aceptar que la **adicción** es algo de **por vida**.

Ya no me quedan vidas en la recámara, tengo 51 años y llevo desde los 29 intentando salir de las adicciones.

Actualmente, me encuentro otra vez, después de 10 años, en prisión. Pero no me siento víctima, verdugo ni salvador. He decidido aprovechar el tiempo, ahora me toca hacer mi vida aquí y mientras seguir creciendo como persona, reparar el daño, pagar mis condenas y empezar a crear un nuevo futuro.



# SABER MÁS

---

## REUNIONES GM

Rosana Pedraza Méndez

Hola, soy Rosana y soy destinataria de GRUPO MARTES. Quiero contaros cómo salgo de las reuniones de los martes.

Las reuniones son de 20:30 a 22:00h. Las fundó nuestro salesiano **ÁNGEL TOMÁS** en 1986. Angel Tomás inició las reuniones por los problemas de *adicciones* que había en el Barrio de Orriols y Torrefiel. Dicho problema era cada vez más alto y había muchas familias afectadas. A día de hoy se siguen haciendo y se llaman **REUNIÓN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS DE GRUPO MARTES**.

En ellas está nuestro equipo, las personas voluntarias, las personas destinatarias de las viviendas, personas que han pasado por el proceso o están interesadas en cambiar y, a veces, también vienen usuarios de prisión que están de permiso o se encuentran en tercer grado.

Para mi es súper importante ir a la reuniones porque me gusta decir cómo me siento, escuchar a mis compañeros, poder recoger consejos de ellos, me gusta ver caras nuevas y poder oír *cómo se sienten los demás*.

**NO VALE NI BIEN NI MAL NI REGULAR**, aunque parece tontería mola para poder expresarte mejor.

Todas las semanas se encarga una persona de dar el BUENAS NOCHES. Es una dinámica, una reflexión, un poema, una canción, lo que quieras compartir con los demás. Algo que consideres importante y que tenga un impacto en tu día a día.



# SABER MÁS

## BUSHIDO

ACS

***«Ganar es vencer a tu propio lado. Vencerse a uno mismo es superar el cuerpo con la mente».***

El Bushido surgió de la práctica militar de los samuráis a lo largo de siglos, influenciado por el budismo, el confucianismo y el sintoísmo.

Es un código moral y filosófico que rigió la vida de los samuráis en el Japón feudal. El bushidō es el código de conducta de los samuráis japoneses. Significa literalmente “camino del guerrero” y no es solo un conjunto de reglas para luchar, sino una forma de vivir.

Los siete principios del bushidō son:

- **Gi – Justicia y rectitud. Ser justos en las decisiones era fundamental.** Antes de cualquier acción, un samurái debía de cuestionarse si estaba siendo justo o no, se esperaba que fueran honestos en todos sus tratos y relaciones.
- **Yu – Valentía.** Esconder la cabeza como un avestruz y no atreverse a levantar la voz cuando se considera que se debe de hacer algo no es vivir una vida plena. **Uno debe de ser capaz de sobresalir de entre una masa miedosa de actuar para enfrentarse a la realidad y arriesgarse a sufrir o incluso morir si es necesario.** Ellos debían enfrentar el peligro y el miedo con valentía y determinación, sin importar las consecuencias.
- **Jin – Compasión. Largos años de entrenamiento confieren al samurái un gran poder que debe de ser utilizado con prudencia.** Ser compasivo y benevolente con los débiles y los necesitados es también una forma del samurái de realizarse como guerrero. Se esperaba que trataran a los demás con compasión y misericordia.

- **Rei – Respeto.** La crueldad y la necesidad de demostrar su poder no están entre las prioridades de un samurái. **Incluso sus enemigos merecen respeto.** Sin este gesto, no seríamos mucho mejores que los animales.
- **Makoto – Honestidad. La palabra de un samurái es sagrada.** Decir que hará algo es casi lo mismo que hacerlo. Para él no hace falta prometer para adquirir un compromiso. Basta con decirlo. Dependerán en gran medida de su credibilidad y esta ha de ser del máximo nivel.
- **Meiyo – Honor.** Quizás esta verdad podría ser el pilar central del bushido. **Uno de sus objetivos primordiales de un samurái era mantener su honor libre de manchas.** Se esperaba que estuvieran dispuestos a sacrificar sus vidas por mantener su honor y el de su familia. No hay otro juez que él mismo. La frase “Jubun ga miteru” se utilizaba mucho en la antigua época feudal japonesa. Significa “Yo me estoy viendo”. No es necesario que otra persona le viera haciendo algo mal para reconocer que había faltado a su honor.
- **Chūgi – Lealtad.** La palabra samurái viene del verbo “samurau” que significa “servir”. Un guerrero necesitaba estar bajo la tutela de un Daymio (Señor de la guerra) por el cual daría la vida si fuera necesario. **La lealtad era fundamental para que un samurái pudiera tener una carrera larga y provecha como guerrero.**

Aunque nació hace siglos, para mí el bushidō sigue teniendo sentido hoy. No es ir por la vida con una espada, sino con una forma de pensar: actuar con disciplina, mantener la calma incluso en momentos difíciles, y no dejar que las emociones te dominen.

Vivir con el bushidō es como tener un mapa interno: te recuerda **quién eres y hacia dónde vas, aunque el camino sea duro.** Para mí, no es solo historia japonesa, es una forma de mantenerme firme, incluso cuando todo a mi alrededor parece inestable. El guerrero más fuerte no es el que gana todas las batallas, sino el que nunca deja de seguir su camino.

# SABER MÁS

## OTOÑO

Salvador Tadeo Rosello

Los días de otoño me encantan porque son lluviosos, cálidos con olor a tierra húmeda, a pinocha fresca, a brisa de la estación de las hojas. Son días que te apetece estar con una manta y con una taza de chocolate caliente. A mí, personalmente, me gusta pasear, ver las hojas caer, oler y sentir a la madre tierra, atajar por senderos en las montañas verdes y cálidas, sintiendo los olores que provienen de: hierbas frescas, rabo de gato, romero, tomillo etc...



Me hace recordar a mi niñez, en ese antaño no necesitaba nada, era un niño sin preocupaciones... no como ahora, que bastante tengo ahora en la cabeza,. Pero cuando hablo de las montañas, paisajes y la naturaleza, es el único momento en el que puedo evadirme y escapar un poco de la realidad.



# CONVIVENCIAS

## EXCURSIONES BENICASSIM

---

SP

En junio de 2025 fuimos de convivencia a Benicassim e hicimos muchísimas excursiones. Visitamos y disfrutamos más de una vez del sol de la playa. También estuvimos de excursión en Vilafamés y en las Cuevas de Sant Josep. Empezaré por Vilafamés. Aquí pudimos admirar lo bonito del pueblo: su castillo encima del monte. Lo que costó subir arriba... porque cada un@ llevaba su enfermedad, entonces para subir hicimos muchas paradas y entre una parada y la otra pudimos admirar el paisaje que era maravilloso. Por fin llegamos arriba del todo y, tras ver el castillo, merendamos en un rincón bajo la torre de defensa, riendo y contando chistes varios.

Fue una experiencia un poquito dura pero valió todo el esfuerzo.

Por otro lado, las cuevas de Sant Josep están situadas en la Vall d'Uixó, y desde Benicassim viajamos un largo camino.

Cuando llegamos, lo primero que hicimos fue sentarnos a la sombra y comer unos bocadillos que habíamos traído. Después de haber saciado nuestro hambre nos dirigimos hacia la entrada donde validan los tickets.

Una vez validados los billetes nos dividieron en dos grupos, un grupo en cada barco, porque la cueva se encuentra en un río subterráneo, navegable con botes de remos.

Fue una experiencia única, el guía era una persona muy amable y explicaba la historia con mucha calma; iba desvelando los misterios de cada rincón de la cueva. A la mitad del recorrido en el bote nos hicieron bajar para caminar un tramo (el único que era transitable) donde pudimos admirar estalactitas y estalagmitas y obviamente tomé muchísimas fotos. Una experiencia fantástica en las entrañas de la tierra.

A continuación algunas de las fotos que tomé:

# CONVIVENCIAS

## EXCURSIONES BENICASSIM

---

SP

En junio de 2025 fuimos de convivencia a Benicassim e hicimos muchísimas excursiones. Visitamos y disfrutamos más de una vez del sol de la playa. También estuvimos de excursión en Vilafamés y en las Cuevas de Sant Josep. Empezaré por Vilafamés. Aquí pudimos admirar lo bonito del pueblo: su castillo encima del monte. Lo que costó subir arriba... porque cada un@ llevaba su enfermedad, entonces para subir hicimos muchas paradas y entre una parada y la otra pudimos admirar el paisaje que era maravilloso. Por fin llegamos arriba del todo y, tras ver el castillo, merendamos en un rincón bajo la torre de defensa, riendo y contando chistes varios. Fue una experiencia un poquito dura pero valió todo el esfuerzo.

Por otro lado, las cuevas de Sant Josep están situadas en la Vall d'Uixó, y desde Benicassim viajamos un largo camino.

Cuando llegamos, lo primero que hicimos fue sentarnos a la sombra y comer unos bocadillos que habíamos traído. Después de haber saciado nuestro hambre nos dirigimos hacia la entrada donde validan los tickets.

Una vez validados los billetes nos dividieron en dos grupos, un grupo en cada barco, porque la cueva se encuentra en un río subterráneo, navegable con botes de remos.

Fue una experiencia única, el guía era una persona muy amable y explicaba la historia con mucha calma; iba desvelando los misterios de cada rincón de la cueva. A la mitad del recorrido en el bote nos hicieron bajar para caminar un tramo (el único que era transitable) donde pudimos admirar estalactitas y estalagmitas y obviamente tomé muchísimas fotos. Una experiencia fantástica en las entrañas de la tierra.

A continuación algunas de las fotos que tomé:



# CONVIVENCIAS

## UN DÍA EN LA PISCINA

---

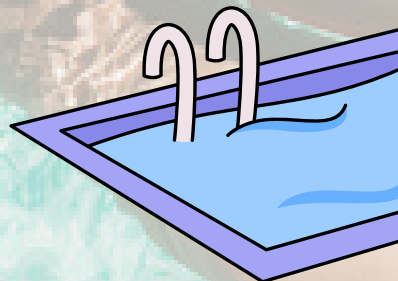
SP

En verano tuvimos un precioso regalo del Grupo Martes: fuimos juntos los dos pisos (chicas y chicos más algunas personas externas, siempre relacionadas con Grupo Martes) a la piscina con Isa, nuestra educadora social.

Empiezo diciendo que la piscina es un lugar precioso, está dentro de un parque muy bonito, el parque de Benicalap en Valencia. Aquí se pueden observar muchas especies de plantas, cascadas, flores y muchos lugares a la sombra de los árboles. Hay también una especie de anfiteatro de estilo moderno desde el cual se puede mirar casi todo el parque.

Quedamos con los compañeros y la referente Isa a las 11 delante de la entrada de la piscina. Tras haber pasado la revisión de las bolsas (se hace por la seguridad de todos los asistentes de la piscina) pasamos por un pasillo y validamos los tickets de entrada. Al entrar, dimos un vistazo para ver donde podemos posicionarnos con las toallas y tuvimos bastante suerte de encontrar un buen lugar en la sombra. Obviamente lo primero que hicimos todos fue zambullirnos en la piscina porque hacía mucho calor. Y después nos juntamos para jugar al "UNO" y alguien se enfadó porque no sabía jugar bien y no ganó. Después empezamos a tener un poquito de hambre y comimos bocadillos y un trozo de empanada que había traído Isa.

Se puede decir que fue un día bonito y en buena compañía. Seguramente una **experiencia** para **repetir**.



**WELCOME  
TO THE  
FAMILY**