

# Voluntariado

FSC FUNDACIÓN  
SALUD Y  
COMUNIDAD

Año 2025

El valor de las personas

3ª Edición

## CARTA DEL PRESIDENTE DE FSC

### El corazón que impulsa nuestra acción

Por Francisco González Sedeño

"Al recorrer estas páginas encontrarás un tejido humano de historias donde juventud y experiencia se dan la mano. Gracias por demostrar que quien da, siempre recibe más."

Pág. 2

## JUSTICIA RESTAURATIVA

### RECONOCIMIENTO



### Medalla de Bronce al Mérito Penitenciario

Este reconocimiento pone en valor décadas de trabajo en reinserción, prevención y acompañamiento a personas privadas de libertad.

Pág. 7

### Innovación contra la reincidencia

Los "Círculos de Apoyo y Responsabilidad" se consolidan como un modelo eficaz de prevención comunitaria.

Pág. 8

## CERCLESCAT

### CerclesCat: un proyecto necesario



El programa ofrece una red de seguridad que previene el aislamiento social, uno de los principales factores de riesgo para la reincidencia.

Págs. 7-10



### Pep Sanmartín: "El voluntariado es una transición vital gratificante"

Hemos entrevistado a Pep Sanmartín, figura histórica y exdirector del Centro de Intervención de Baja Exigencia (CIBE) de Valencia. Desde su jubilación a finales de 2020, Pep ha decidido no cortar el vínculo que le une a la entidad, sino transformarlo.

Ahora realiza labores de voluntariado dependiendo de las necesidades del servicio: desde tareas de mantenimiento y administrativas hasta, lo más importante, acompañamientos de usuarios.

"Esta nueva fase me resulta muy gratificante", confiesa. "Al haberme descargado de las múltiples responsabilidades que comporta

un rol directivo en un servicio tan peculiar, puedo colaborar en aquellas tareas que me solicitan con otra tranquilidad". El CIBE, que atiende a más de 1.200 personas al año en situación de alta vulnerabilidad y consumo activo, es un entorno exigente donde la experiencia de Pep es un tesoro.

Destaca que su motivación nace de una trayectoria de vida ligada a la defensa de los derechos humanos. "Tenía decidido que al jubilarme seguiría colaborando. Esto me ayuda a realizar una transición hacia esta nueva etapa, sin el agobio de la gestión, pero aportando conocimientos técnicos y experienciales".

Pág. 14

**"Sin lugar a dudas, es mucho más aquello que recibes de la experiencia del voluntariado que lo que das"**

### Balance 2025: la fuerza del compromiso

Desde la Fundación Salud y Comunidad (FSC), un año más queremos reconocer y agradecer, a través de esta publicación, la labor realizada por el voluntariado en los diferentes centros y proyectos que gestionamos en más de diez comunidades autónomas, incluyendo la Comunidad Valenciana, Cataluña, Baleares, País Vasco, Castilla-La Mancha, Cantabria, Castilla y León, La Rioja, Madrid y la Región de Murcia, entre otras.

El programa Impulso, Promoción, Selección y Capacitación del Voluntariado (IMVOL), que llevamos desarrollando desde

hace más de 25 años, sigue siendo un pilar fundamental para la formación y acompañamiento de quienes deciden sumarse a esta causa.

Queremos destacar especialmente el apoyo esencial de la Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Generalitat Valenciana, cuya colaboración a través de la convocatoria de subvenciones para la financiación de proyectos y actividades de promoción y fomento del voluntariado ha permitido mantener y fortalecer nuestro programa en la Comunitat Valenciana. Pág. 3

## JÓVENES SOLIDARIOS

**"La música conecta donde no llegan las palabras"**



Aran decidió unir sus pasiones -ciencia, música y solidaridad- en un voluntariado en el Centro de Día "Crisálida". Pág. 16

## PREVENCIÓN UNIVERSITARIA

### Desmontando mitos sobre drogas y sexo

Desde el proyecto "En Plenas Facultades" se apuesta por la gamificación para la prevención.

Pág. 12

## PERSONAS MAYORES



### Poesía y emociones

"Cada sesión es un intercambio". Así definen los voluntarios el taller de poesía en Altea.

Pág. 4

### Taller "Tu voz nos importa"

En el Centro Integral de Mayores de Altea, este taller se ha convertido en un refugio emocional.

Pág. 6

## INCLUSIÓN SOCIAL

**"Escuchar es un bálsamo para quien sufre"**

Christine es voluntaria en el programa de derechos energéticos. Aporta su capacidad de escucha y sus idiomas para ayudar a usuarios extranjeros.

Pág. 19

**"Me motiva ser agente de cambio"**

Alejandro Porto es un ejemplo de voluntariado técnico. Colabora en los programas de derechos energéticos en Alicante. Pág. 18



# El corazón que impulsa nuestra acción

Es para mí un honor y un motivo de profunda alegría presentaros este número especial, dedicado monográficamente a una de las fuerzas más transformadoras, vitales y necesarias de nuestra sociedad y, muy especialmente, de nuestra entidad: **el voluntariado**. Al recorrer las páginas de este boletín, no encontraréis simplemente noticias o entrevistas aisladas, sino un tejido humano de historias de vida que sostienen una red de solidaridad indispensable para nuestra labor diaria. Lo que hace verdaderamente único al voluntariado en FSC es su inmensa diversidad y su extraordinaria capacidad para tender puentes entre generaciones y realidades.

En estas líneas veréis cómo la juventud y la experiencia se dan la mano para innovar en la intervención social. Nos emociona profundamente ver casos como el de Aran, quien ha llevado la música al **Centro Día La Crisálide de Barcelona**, para personas con adicciones, demostrando que una melodía puede sanar y conectar allí donde a veces las palabras no llegan. Esa misma energía renovadora la encontramos en los estudiantes del proyecto En Plenas Facultades, quienes, desde una mirada joven y libre de prejuicios, desmontan mitos sobre salud sexual y drogas entre sus iguales, promoviendo una visión más sana y racional.

Pero el voluntariado en FSC es también sinónimo de trayectoria y experiencia profesional puesta al servicio del bien común. Contamos con testimonios inspiradores como el de Pep Sanmartín, quien tras más de dos décadas dirigiendo el **CIBE de Valencia**, centro de atención a personas drogodependientes, nos regala ahora su tiempo desde una nueva perspectiva más liberada pero igual de comprometida. Y, también el de Alejandro

Porto, quien utiliza sus conocimientos técnicos en economía para garantizar derechos energéticos a familias vulnerables en Alicante. Son ejemplos vivos de que el compromiso social no se jubila, no entiende de horarios y siempre encuentra nuevas formas de ser útil.

Esa calidez humana se respira igualmente en el **Centro Integral de Mayores de Altea**, donde iniciativas como los talleres de poesía y de escucha activa se convierten en herramientas poderosas para combatir la soledad no deseada y cuidar el bienestar emocional de nuestros mayores, demostrando que cada sesión es un intercambio mutuo de afecto. Asimismo, quiero destacar de forma especial la valentía y el alto sentido cívico de quienes participan en proyectos complejos como el **Programa Círculos** para prevenir la reincidencia de personas que han cometido delitos sexuales. La reciente Medalla de Bronce al Mérito Social Penitenciario que hemos recibido es un reconocimiento colectivo a todos esos voluntarios que, desde la propia comunidad, apuestan por la reinserción y la prevención de delitos sexuales, creando espacios de seguridad y segundas oportunidades.

A todas y todos los voluntarios que hacéis esto posible: gracias de corazón. **Vuestra labor no solo complementa el trabajo técnico de nuestros equipos profesionales, sino que le aporta un "alma" y una calidez humana insustituible.** Sois, como bien decís en vuestras propias palabras, **verdaderos agentes de cambio**.

Gracias por demostrar, día a día, que quien da, siempre recibe mucho más de lo que entrega.

----- **Francisco González Sedeño**, Presidente de la FSC

# El impacto transformador del voluntariado en la FSC - Fundación Salud y Comunidad

Más de 400 personas colaboran en los programas de FSC. Las actividades mejoran la calidad de vida de colectivos vulnerables y facilitan la inclusión.



Desde la **Fundación Salud y Comunidad (FSC)**, un año más queremos reconocer y agradecer, a través de esta publicación, la labor realizada por el voluntariado en los diferentes centros y proyectos que gestionamos en más de diez comunidades autónomas, incluyendo la Comunidad Valenciana, Cataluña, Baleares, País Vasco, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, La Rioja, Madrid y la Región de Murcia, entre otras.

El programa **Impulso, Promoción, Selección y Capacitación del Voluntariado (IMVOL)**, que llevamos desarrollando desde hace más de 25 años, sigue siendo un pilar fundamental para la formación y acompañamiento de quienes deciden sumarse a esta causa.

Queremos destacar especialmente este año el **apoyo esencial de la Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Generalitat Valenciana**, cuya colaboración a través de la convocatoria de subvenciones para la financiación de proyectos y actividades de promoción y fomento del voluntariado ha permitido mantener y fortalecer nuestro programa en la Comunitat Valenciana.

Asimismo, queremos destacar el respaldo estatal que, en distintas ocasiones, hemos recibido del **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**, a través de la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0,7 % del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF). Este apoyo garantiza la continuidad del programa, refuerza nuestras acciones y nos permite seguir avanzando en la promoción del voluntariado como herramienta de transformación social.

Durante este año 2025, **más de 400 personas voluntarias** han colaborado en nuestros centros y proyectos.

La mayoría de ellas han participado en actividades en

contacto directo con las personas beneficiarias, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y a promover la inclusión social. Entre las principales acciones de voluntariado destacan:

- **Acompañamiento y apoyo emocional** a personas mayores y personas con problemas de salud mental.
- **Actividades educativas y de ocio** dirigidas a infancia y adolescencia en situación de vulnerabilidad.
- **Talleres y acciones formativas** para favorecer la inserción social y laboral.
- **Intervención en programas de justicia restaurativa**, ofreciendo apoyo y orientación a personas privadas de libertad.
- **Sensibilización y prevención** en el ámbito de las adicciones y sexualidades saludables en universidades.
- **Acompañamiento y apoyo integral** a mujeres víctimas de violencia machista.

Estas acciones reflejan el compromiso y la solidaridad de quienes forman parte de nuestra red de voluntariado, contribuyendo a la construcción de una sociedad más justa, inclusiva y solidaria.

Por ello, con motivo del **Día Internacional del Voluntariado**, que se celebra cada 5 de diciembre, compartimos las siguientes páginas testimonios y experiencias que ilustran la dedicación y el impacto del voluntariado en FSC publicadas en el boletín quincenal: [www.fsc.org/noticias](http://www.fsc.org/noticias).

Con el apoyo de:



# **“Cada sesión es un intercambio de emociones y experiencias en el taller de poesía que realizo como voluntaria el Centro Integral de Mayores de Altea”**

*Con motivo del Día Mundial de la Poesía, que se celebra el próximo 21 de marzo, hemos entrevistado a Raquel Fraga, graduada en Lengua y Literatura Española, voluntaria en el Centro Integral de Mayores (CIM) de Altea, en Alicante, gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC) y el Grupo Lagunduz, cuya titularidad depende del Ayuntamiento de Altea. Raquel nos cuenta, a través de esta entrevista, su experiencia como profesora que se ocupa de realizar la actividad en el centro con las personas mayores.*

**- Háblanos de la actividad de poesía que realizas en el CIM de Altea.**

Sí, coordino un taller de poesía en el Centro Integral de Mayores (CIM) de Altea, un espacio donde exploramos la poesía desde una perspectiva creativa y participativa. La actividad se desarrolla una vez por semana y está abierta a cualquier persona usuaria del centro que quiera sumarse. No buscamos solo leer poesía, sino también escribirla, descubrir nuevas formas de expresión y, sobre todo, compartir nuestras emociones a través de las palabras.

Durante las sesiones, trabajamos con distintos estilos y estructuras poéticas, desde el haiku hasta la poesía libre. A veces partimos de una palabra, una imagen, o incluso, un objeto para inspirarnos. Es un espacio en el que las personas participantes pueden experimentar sin miedo, perder el pudor a la escritura y encontrar su propia voz poética.

**- Esta actividad la haces como voluntaria desde hace siete años...**

Así es, llevo ya siete años haciendo esta actividad de forma voluntaria. Para mí, la poesía siempre ha sido un refugio y una manera de entender el mundo, y poder compartir esto con otras personas, es algo que me llena muchísimo. Ser voluntaria en este espacio es una experiencia enriquecedora en ambos sentidos: aprendo tanto de mis alumnos/as como ellos/as pueden aprender del taller.

Cada sesión es un intercambio de emociones y experiencias en el taller de poesía que realicé como voluntaria el Centro Integral de Mayores de Altea.

**- ¿Cuántas personas usuarias del CIM de Altea participan en esta actividad habitualmente?**

El cupo máximo que admito es de diez personas, que son las que están en el taller ahora mismo. Me gusta que todas participen y si somos más, ya hay que ir con prisas y no se saborea tanto la activi-

dad. Necesitamos prestar atención a cada poema, en la medida que se lo merece y eso lleva un tiempo.

**- ¿Qué proporción de mujeres y hombres asiste al taller?**

En el grupo actual hay una mayoría de mujeres, aproximadamente un 70%, y el resto son hombres. Sin embargo, todos participan con el mismo entusiasmo y la poesía ha servido para unirnos sin importar el género. Es interesante ver cómo cada uno aporta su propia visión del mundo a través de sus versos.

**- Parece ser que las mujeres han sido siempre menos visibles en el panorama poético que los hombres. ¿Qué opinión tienes al respecto?**

Sí, históricamente ha sido así. Muchas mujeres poetas no han tenido el reconocimiento que merecían o han sido relegadas a un segundo plano. Por suerte, en los últimos años



Participantes comparten sus experiencias en una mesa durante uno de los talleres de poesía

se han rescatado figuras como las de «Las Sinsombrero», que fueron fundamentales en la Generación del 27, pero que apenas aparecían en los libros de historia.

Es importante seguir reivindicando la voz de las mujeres en la poesía. No porque sean «poetas mujeres», sino porque han escrito obras extraordinarias que deben ser leídas y valoradas en igualdad de condiciones.

**- ¿Hay alguna poetisa o poetisas que te hayan inspirado a ti especialmente?**

Sí, muchas. Desde Safo, con su poesía intensa y emotiva, hasta Rosalía de Castro, que supo dar voz a los sentimientos de su tiempo con una sensibilidad única. También, me inspira mucho Blanca Varela, poeta peruana con una obra fascinante, llena de imágenes potentes y de una introspección muy profunda.

**- ¿Qué poesía o poesías te parecen más significativas de las que habéis realizado en este taller?**

Una de las experiencias más bonitas fue cuando trabajamos con el haiku. A los alumnos/as les fascinó la idea de capturar

un instante en apenas tres versos, de jugar con las sílabas y de buscar esa conexión con la naturaleza.

Inspirados en autores como Matsuo Basho, escribieron haikus preciosos.

Os dejo un ejemplo de haiku:

«Gota en la hoja,  
se desliza en el viento,  
tarde de otoño.»

**- ¿Con qué momentos o recuerdos te quedas de la actividad hasta el momento?**

Hay muchos momentos para recordar, personas que llegaron al taller muy tímidas, sin sentirse capaces y que hoy tienen una soltura excepcional, con confianza en sí mismas. Ver cómo la clase ayuda a las personas a confiar en su capacidad creativa es algo maravilloso. También, cuando los veo declamar en los distintos eventos, porque me llena de orgullo la labor construida.

**- ¿Tenéis previsto realizar alguna actividad con motivo del Día Mundial de la Poesía?**

Sí, este año queremos hacer un pequeño recital con los poemas que hemos trabajado en el taller. Estamos organizándolo.

**- Sabemos que, en tu caso, llevas mucho tiempo escribiendo poesía...**

Así es, empecé a escribir poesía en la adolescencia.

**- Me gustaría finalizar la entrevista, recogiendo de alguna manera tu propia vivencia y sentir como poetisa.**

Decirte que al principio lo hacía de manera privada, como una forma de entender mis emociones y mi entorno. Con el tiempo, me animé a compartir mis textos y descubrí que la poesía tiene una capacidad única para conectar con los demás.

Para mí, escribir poesía es una forma de descubrir el mundo desde otro ángulo, de captar lo que a veces pasa desapercibido. No importa si es un paisaje, una conversación o un recuerdo: todo puede transformarse en un poema.

# Atención y escucha activa a las personas mayores en el taller de bienestar emocional “Tu voz nos importa”, desarrollado en el CIM de Altea



Laura González  
Psicóloga y coach.

Siempre he sentido una afinidad especial hacia las personas mayores. Considero que son quienes más tienen que compartir, gracias a su vasta experiencia de vida, y quienes, al mismo tiempo, son menos escuchadas. Creo firmemente que, si tenemos suerte, todos/as llegaremos a esa etapa final de la vida, y es esencial reflexionar sobre cómo nos gustaría ser tratados/as entonces.

Durante los últimos cuatro meses, de septiembre a diciembre del presente año, he tenido la oportunidad de llevar a cabo un voluntariado muy especial: un taller de bienestar emocional que denominé “Tu voz nos importa” en el Centro Integral de Mayores (CIM) de Altea, en Alicante, gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC) y el Grupo Lagunduz, cuya titularidad depende del Ayuntamiento de Altea.

Este espacio fue diseñado con un propósito claro: crear un entorno, en el que las personas mayores se sintieran escuchadas, pudieran conectar entre sí y aprendieran unas de otras. Fue una experiencia profundamente enriquecedora y transformadora.

Mi labor en el taller les aportó algo que considero esencial: atención y escucha activa. Al brindarles un espacio donde se sintieran valoradas, logramos algo significativo: que entendieran que sus palabras y experiencias importan. El taller no solo ge-

neró momentos de reflexión y aprendizaje, sino también sonrisas y la sensación de estar acompañadas.

La idea de este taller fue fomentar la comunicación y el intercambio de experiencias, a través de dinámicas sencillas, pero significativas. Por ejemplo, una de las actividades más exitosas fueron las «Tarjetas de preguntas con un giro creativo». Imprimimos tarjetas con preguntas como: «¿cuándo fue la última vez que lloraste de risa?» o «¿qué consejo le darías a tu yo más joven?».

Cada persona recibía tres tarjetas y, al responder a una pregunta, lanzaba una nueva a otra persona. Poco a poco, las historias comenzaron a fluir, y con ellas, las risas, las reflexiones, y ese sentimiento tan bonito de saber que alguien más te escucha y se interesa por lo que tienes que decir...

Otra de las actividades fue la denominada «El objeto especial». Pedí a las personas asistentes que trajeran un objeto pequeño con un significado importante para ellas, o que describieran uno, si no podían llevarlo. También, hicimos el «Círculo de agradecimiento». En esta actividad, cada persona compartió algo por lo que se sintiera agradecida en ese momento, o una lección importante que quisiera compartir con las demás.

Por otra parte, quiero deciros que este voluntariado me ha enseñado mucho. He

aprendido el inmenso valor de la experiencia y los conocimientos de las personas mayores, la importancia de crear más espacios donde puedan compartir su sabiduría, y lo vital que es contar con una comunidad de apoyo. Todas las personas necesitamos sentirnos conectadas con otras y saber que hay personas dispuestas a ayudarnos, así como la importancia de tratar a los demás con el respeto y el amor que nos gustaría recibir.

En este sentido, si alguna persona está considerando realizar un voluntariado en el CIM de Altea, les diría que no lo duden. Es una experiencia que llena el corazón, donde no solo das, sino que recibes mucho más a cambio. Conectas a un nivel profundo, aprendes a valorar aún más la vida y te das cuenta de lo esencial que es ofrecer cariño, escucha y respeto. Una vez concluido este taller de bienestar emocional dirigido a personas mayores, me voy con el corazón lleno, sabiendo que hemos creado un espacio que les ha traído alegría y compañía.

Además, me llevo algo muy especial: amistades. Las personas mayores con las que compartí este tiempo son estupendas, personas increíbles que se merecen todo el amor y respeto del mundo. Estoy profundamente agradecida por esta experiencia y por haber sido parte de sus vidas, aunque sea por un breve periodo de tiempo.



Nuestros compañeros y compañeras del Área de Inclusión Social y Reducción del Daño en Drogodependencias en el acto de entrega de condecoraciones

# FSC recibe la Medalla de Bronce al Mérito Social Penitenciario por su labor en reinserción, prevención y acompañamiento de personas privadas de libertad

*La Fundación Salud y Comunidad (FSC) ha sido distinguida con la Medalla de Bronce al Mérito Social Penitenciario. El acto institucional, organizado por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, tuvo lugar en Madrid, en el marco de las conmemoraciones vinculadas a la festividad de la Merced. La distinción fue recogida por Toni Garín, director del Área de Inclusión Social y Reducción de Daños en Drogodependencias, en representación de la entidad.*

El reconocimiento, concedido por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, pone en valor el trabajo constante de entidades que cooperan con la Administración en proyectos dirigidos a la reinserción, la prevención y el acompañamiento de personas privadas de libertad o en proceso de retorno a la sociedad. En este sentido, destaca aquellas acciones que aportan de manera significativa a la mejora del sistema penitenciario y a su dimensión social.

## Círculos España: prevención, voluntariado y “No más víctimas”

La concesión de la medalla también reconoce el trabajo que la Fundación Salud y Comunidad viene desarrollando a través de Círculos de Apoyo y Responsabilidad – Círculos España, un programa gestionado por nuestra entidad y supervisado por la Secreta-

ría General de Instituciones Penitenciarias.

Esta iniciativa se plantea como una herramienta de prevención y seguridad comunitaria para personas que han cumplido condena por delitos sexuales y que presentan un elevado riesgo de reincidencia. Su objetivo es claro: “No más víctimas”. El modelo se articula en torno a la creación de un círculo formado por la persona beneficiaria, un grupo de 4 a 6 voluntarios/as y un profesional de referencia, quienes brindan acompañamiento y supervisión al proceso para facilitar la reinserción social y garantizar una gestión adecuada del riesgo.

En la actualidad, Círculos España está implantado en la Comunidad de Madrid, Valencia y Alicante, y durante 2025 ha dado un paso más con su puesta en marcha en Zaragoza.

Este crecimiento refleja tanto la confianza institucional en el modelo como la fuerza del voluntariado que lo hace posible. Gracias a la colaboración con administraciones y al compromiso de las personas que participan en los círculos, el programa sigue consolidándose y ampliando su alcance, con el propósito de generar comunidades más seguras y solidarias.

FSC recibe este reconocimiento como un impulso para continuar fortaleciendo su compromiso con la seguridad y la prevención de la reincidencia. La obtención de la Medalla de Bronce al Mérito Social Penitenciario motiva a la entidad a intensificar su labor en formación, supervisión y difusión de modelos comunitarios que han demostrado su eficacia en la prevención de la violencia sexual.

# Círculos de Apoyo y Responsabilidad: programa innovador y eficaz para prevenir la reincidencia de personas que han cometido delitos sexuales

*Los Círculos de Apoyo y Responsabilidad se han extendido por toda Europa, y cada vez son más los países que se suman. El pasado año se cumplieron 30 años de la puesta en marcha de esta iniciativa, en una celebración en la que se reflexionó sobre los logros alcanzados y se trazó el camino hacia el futuro, destacando la importancia de trabajar con los perpetradores de delitos sexuales para prevenir la reincidencia y construir comunidades más seguras.*

El periódico El País, en su edición impresa de Cataluña, ha publicado la información titulada “La compleja reinserción de los agresores sexuales”, en la que se explican las características de este proyecto y su implantación con éxito en España.

En la misma, se señala “¿qué ocurre cuando uno de ellos vuelve a salir a la calle tras haber cumplido condena? ¿Qué puede ayudar a que no haya más víctimas y por lo tanto a que se rehabilite y no vuelva a reincidir? En 2022 se implantó en España un programa llamado Círculos de Apoyo y Responsabilidad. Nacido en Canadá en 1994, se ha extendido a 10 países europeos. Está orientado a la gestión del riesgo para delincuentes sexuales que no están cumpliendo ya condena en prisión, pero que aún presentan un riesgo moderado o alto de reincidencia. No todos los agresores sexuales cumplen las condiciones para acceder al programa, hay una evaluación exhaustiva previa de los técnicos para identificar aquellos que puedan tener un aprovechamiento real”.

Círculos España es un proyecto de prevención gestionado por la Fundación Salud y Comunidad (FSC), supervisado por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. El programa ofrece un marco de apoyo y supervisión a personas que han cometido delitos sexuales, considerados “perfiles de alto riesgo”.

La iniciativa está subvencionada por el Ministerio de Derechos



Nuestro compañero Miguel Brito en una sesión informativa dirigida a los voluntarios del proyecto.

Sociales y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF, la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior. Asimismo, cuenta con una gran participación de voluntariado que disponen de espacios de apoyo y supervisión continuos, así como de jornadas de formación específicas.

Siguiendo con la noticia publicada por El País, también se incide en que “son perfiles que cumplen penas por delitos de naturaleza sexual, que han pasado la mayor parte de su condena en 2º grado (en el centro penitenciario), que en el propio centro han seguido el programa de intervención para delitos de agresión sexual con un buen desarrollo del mismo, y que requieren una fase de acompañamiento en comunidad y de supervisión en el

tránsito hacia la vida en libertad”.

La información también incluye declaraciones de Laura Negredo, subdirectora general adjunta de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas y vocal de la Junta Directiva de Círculos Europa que añade que «es fundamental que las personas que participan en él quieran el cambio, quieran continuar con el cambio que empezaron en la cárcel y se comprometan a ello».

Asimismo, Laura Negredo afirma que “es un programa dirigido a internos con necesidades de apoyo a los que se identifica que están más aislados socialmente”, de modo que “lo que buscamos crear es una red de apoyo social para mitigar ese riesgo. Círculos ha demostrado su eficacia en otros países, es una necesidad social y penitenciaria».



*La Estación Espai Jove de Girona acogió una jornada de gran afluencia, con el objetivo de dar a conocer varios proyectos de voluntariado local.*

# Éxito de participación de CerclesCat en la Feria de Voluntariado Local en Girona: un Espacio de Inclusión Social y Compromiso Comunitario

*El pasado 17 de diciembre, la Estación Espai Jove de Girona acogió una jornada de gran afluencia, con el objetivo de dar a conocer varios proyectos de voluntariado local. De 11 a 13 horas, más de 20 entidades de la ciudad y sus alrededores presentaron iniciativas destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas más vulnerables, como niños en riesgo de exclusión, personas con discapacidad o afectadas por enfermedades graves.*

Entre los proyectos más destacados se encontró el programa Círculos de Apoyo y Responsabilidad (CerclesCat), programado gestionado por la Fundación Salud y Comunidad (FSC), impulsado en colaboración con el Departamento de Justicia, Derechos y Memoria de la Generalitat de Catalunya. Se trata de un proyecto pionero en la prevención de la reincidencia en agresiones sexuales.

CerclesCat trabaja con personas que han sido privadas de libertad por delitos de esta tipología y están a punto de volver a la comunidad. Mediante la creación de un círculo de apoyo y responsabilidad, acompaña a estas personas en su proceso de reinserción. Esto se logra intercambiando información entre las personas voluntarias y los ser-

vicios de tratamiento de los centros penitenciarios, mediante la persona encargada de la coordinación y, al mismo tiempo, se cuenta con la colaboración de otros servicios comunitarios, como la policía o los servicios sociales, lo que permite detectar situaciones de riesgo, apoyar los objetivos del tratamiento y prestar ayuda durante los primeros meses fuera de prisión.

Todo esto se resume en los dos lemas del programa, que son «No más víctimas» y «No hay secretos», para garantizar la transparencia y poder crear un vínculo con la persona penada con garantías, lo que promueve el éxito de Círculos.

Esta propuesta puso de manifiesto la importancia de la educación social y el trabajo social como herramientas fundamentales para la rehabilitación y reintegración de individuos privados de libertad. Además, otras entidades como Cruz Roja, Cáritas y AEIG Can Tona ofrecieron oportunidades de voluntariado en áreas como el apoyo a personas sin hogar, la infancia y la gente mayor.

La feria fue una jornada valiosa para sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia del voluntariado como herramienta de transformación social. Los asistentes pudieron conocer de primera mano cómo el voluntariado puede mejorar las condiciones de vida de las personas vulnerables y fomentar la cohesión social. Con gran acogida y un impacto evidente, el evento demostró que el compromiso social es fundamental para construir una comunidad más inclusiva y solidaria.



Yassin Abja, voluntario del programa CerclesCat, enfocado en el acompañamiento y la reinserción social.

## “CerclesCat es un proyecto necesario dirigido a personas que han cometido delitos de agresión sexual y se encuentran en el final de su condena”

*Yassin Abja Rodríguez es voluntario del programa CerclesCat de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) en Barcelona desde hace dos años. Se trata de un proyecto financiado por el Departamento de Justicia de la Generalitat de Cataluña. Es Licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona y se ha especializado en psicología forense y criminal, a través de un máster realizado en la misma universidad. Además, cuenta con experiencia laboral en medidas penales alternativas. Esta entrevista nos permite conocer mejor su experiencia como voluntario.*

### - ¿Por qué decidiste hacer voluntariado en CerclesCat?

Había oído hablar de este programa en el máster, y al comenzar a trabajar en Medidas Penales Alternativas, mi coordinadora, que a su vez era coordinadora de un Círculo, me comentó más sobre ello.

Por una parte, me interesaba colaborar por el aprendizaje que podía adquirir a nivel profesio-

nal, concretamente en lo referente a la intervención con agresores. Y a nivel personal, llevaba tiempo queriendo hacer algún voluntariado. Además, teniendo en cuenta que no todas las personas quieren o se ven capaces de hacer un voluntariado como este, consideré que podría aportar en la ayuda a personas que normalmente no reciben una segunda oportunidad por parte de la sociedad.

Asimismo, pensé que podría aprender del resto de voluntarios/as y de mí mismo en una experiencia como esta. Sin duda, CerclesCat es un proyecto necesario dirigido a personas que han cometido delitos de agresión sexual y que se encuentran en el final de su condena. Aporta un acompañamiento distinto al que pudieran recibir por parte de profesionales.

**- ¿En qué consiste tu labor como voluntario?**

En ser parte de un grupo de personas que tratan de ayudar al Miembro Central en lo que necesita y nos permita. Acompañando en su proceso de reinserción al salir de prisión, después de unos cuantos años internado, dando un apoyo en aquellas dificultades con las que se encuentre. Pero siempre siendo consciente de aquellos factores de riesgo que presenta esta persona, en cuanto al hecho delictivo que cometió, tratando de que no vuelva a ponernse en situaciones que faciliten la reincidencia en el delito y siempre con el objetivo de que no haya más víctimas.

**- ¿Cuánto tiempo le sueles dedicar a este voluntariado?**

Ha ido cambiando. Le dediqué 2 horas semanales aproximadamente durante los primeros meses, acudiendo a reuniones con todos los voluntarios/as.

Posteriormente, 2 horas cada dos semanas, alternando salidas (en ellas, no han de asistir todos los voluntarios/as, solo 2 como mínimo) y acudiendo a "quedadas" con todos los voluntarios/as.

Finalmente, 2 horas al mes alternando "quedadas" y salidas. Las salidas son a espacios públicos al aire libre, museos, actividades culturales, visitas a recursos que pueda aprovechar en su barrio, citas con la administración pública (Servicio Público de Ocupación de Cataluña SOC, por ejemplo) para las que nos piden acompañamiento, etc.

Cabe destacar también que entre "quedadas", se va contactando vía telefónica o correo electrónico para saber cómo está el Miembro Central y que no pase mucho tiempo sin saber por nuestra parte.

**- ¿Qué te aporta esta experiencia de voluntariado?**

Me permite conocerme más, tomando conciencia de cuáles son algunos de mis límites, comparándome con la perspectiva que tengan otros voluntarios/as, algo

que puede hacer que conozca más dónde me sitúo en lo relativo a cierta creencia, valor, etc., o bien que me haga aprender del otro y que, de alguna manera, haga que me plante si quiero cambiar eso de mí.

También, me permite conocer a personas que no conocería en otras circunstancias. Así como la satisfacción de ayudar en lo que pueda a alguien que no recibe mucho apoyo en su día a día. Y a nivel profesional, le doy mucho valor a que esta experiencia me permite aprender.

**- ¿Qué beneficios consideras que aporta tu labor de voluntariado a las personas beneficiarias del mismo?**

Además de lo que he ido comentando, considero que normalmente los miembros centrales no tienen la oportunidad de tener un espacio seguro, en el que poder hablar de cualquier tema sin ser juzgados y donde poder mostrarse vulnerable de forma segura. Esto favorece que aprendan y deseen construir más espacios seguros. También tienen la oportunidad de conocer y aprender de personas con la que no compartirían tanto espacio y tiempo, si no fuese por el proyecto.

Este contexto trata de ser una muestra representativa de lo que se pueda encontrar en la sociedad, y una oportunidad de afrontar, en un contexto controlado y seguro, aquello con lo que se va a ir encontrando tras su salida de prisión.

**- ¿Cómo es el ambiente de colaboración con los/as profesionales de FSC que te ayudan a desempeñar estas tareas como voluntario?**

Un ambiente agradable, de respeto, en el que sientes que formas parte de una comunidad de personas que tratan de hacer del mundo un lugar mejor.

**- ¿Con qué momentos te quedas de tu experiencia de voluntariado hasta el momento?**

Me quedo con muchas de las salidas, espacios donde disfrutar de

lo que ofrece la ciudad de Barcelona, donde favorecer que el Miembro Central realice estas actividades en el futuro. Espacios donde podemos conocernos más, en los que él adopta otra actitud y habla de cosas de las que no suele hablar.

También, con la vivencia de un pícnic que hicimos en el Parque de la Ciudadela o la visita del museo egipcio (al Miembro Central le encanta la cultura egipcia).

**- ¿Quieres comentarnos alguna cuestión más?**

Sí, agradezco la oportunidad de poder hacer esta entrevista y dar visibilidad a un proyecto como este, que es muy necesario y debe ser más conocido para cambiar las creencias y prejuicios hacia personas que han cometido delitos graves, las cuales necesitan recibir una segunda oportunidad.

El objetivo es su reinserción social para que no haya más víctimas y para que la sociedad se sienta más unida y más segura.



***Quise aportar mi ayuda a personas que normalmente no reciben una segunda oportunidad por parte de la sociedad***

# Desmontando mitos vinculados a las infecciones de transmisión sexual y a las drogas en una actividad preventiva organizada desde el Proyecto “En Plenas Facultades”

Jorge Ezquerra Monge  
estudiante de la Universidad Carlos III de Madrid  
(UC3M)

**Nunca me ha gustado mucho la expresión de «quien mucho abarca, poco aprieta». Siempre me ha interesado tener conocimientos sobre temas muy diversos, y probablemente, por ello, elegí el Doble Grado que estoy cursando (Estudios Internacionales y Ciencias Políticas), ya que abarca muchas áreas de conocimiento (sociología, derecho, economía, estadística...). Por todo ello -ampliar mi formación, descubrir nuevas áreas y adquirir nuevos conocimientos- decidí cursarlo y lo estoy haciendo en la Universidad Carlos III de Madrid (UC3M).**

Por otra parte, recientemente he participado como voluntario en una actividad preventiva organizada desde el Proyecto “En Plenas Facultades” (EPF) de la Fundación Salud y Comunidad. El abordaje de temas como son la sexualidad y las drogas sin tabúes no solo permite tener una mayor comprensión de ambos aspectos, sino que también hace posible tratarlos de forma mucho más racional y sana, frente a la visión pecaminosa que acostumbra a regir en nuestras sociedades. En palabras de Marina Subirats, «cada intento de llevar la educación sexual a las aulas ha sido vetado por la iglesia y por los partidos afines a la iglesia». Además, esta nueva forma de relacionarse con estos ámbitos, independientemente de la implicación personal que podamos tener en ellos, nos permite contar con una mejor preparación para poder afrontar diversas situaciones que involucren cuestiones sexuales o vinculadas a las drogas.

La actividad preventiva bajo el título “Una prevención a tiempo evita una cumbre de emergencia” se desarrolló el viernes 28 de febrero, a través de dos juegos: “La ruleta de las ITS” y “Atrapa el porro”. Cabe destacar que, si bien el público objetivo al que se dirigían eran estudiantes de la universidad, antes de las 10:00 horas, participaron diversas personas de avanzada edad.

En “La ruleta de las ITS”, las personas participantes tenían que girar una ruleta dividida en nueve franjas. Cada sección era de un color, que se correspondía con una temática: el azul se vinculaba a las características de las infecciones de transmisión sexual (ITS), el verde a la prevención, y el naranja al VIH y su transmisión. La persona debería contestar a una pregunta sobre el tema del “quesito” en el que se hubiese detenido la ruleta, e independientemente de si acertaba o no, se llevaría un premio.

Por su parte, “Atrapa el porro” es un juego de verdadero o falso, en que los participantes tenían que evaluar la veracidad de una afirmación sobre drogas: si creían que la frase era correcta, debían tomar el porro apagado, mientras que para valorar la frase como falsa, agarraban el porro “encendido”. Para ello, se les ubicaba a unos diez pasos de los porros y tenían que ir hasta ellos usando las gafas de simulación de borrachera o las gafas del amarillo de cannabis. Una vez hubiesen escogido, se les explicaba si la frase era verdadera o falsa y se justificaba por qué. Como en “La ruleta de las ITS”, tenían asegurado un premio solo por participar.

Los premios eran unas pruebas de alcoholmia de un solo uso y unas bolsas con “kits de prevención”. Todas las bolsas contenían dos pegatinas del proyecto “En Plenas Facultades”, una octavilla con mitos sobre las drogas, dos preservativos externos y una bolsita de lubricante, y algunas de ellas tenían también barreras de látex, preservativos internos y/o preservativos dediles. Igualmente, pusimos diversos folletos sobre drogas y sexualidad a disposición de la gente, así como chapas del proyecto.

Aunque no sabemos cuál fue el número exacto de participantes, estimamos que más de doscientas personas (la inmensa mayoría, estudiantes) se acercaron a nuestro puesto y participaron en nuestras dinámicas.

En cuanto a mis reflexiones tras la actividad preventiva, a modo de valoración, destacaría lo siguiente:

## Puesta en práctica de los conocimientos

Para contestar a ello, es necesario definir la idea de “poner en práctica los conocimientos”. Si lo entendemos en el sentido literal, como pudiera ser evitar hacer una mezcla concreta, la respuesta es no. En cambio, si entendemos que esa puesta en práctica se refiere a haberlos interiorizado lo su-

ficiente como para poder difundirlos, la respuesta pasa a ser afirmativa.

En ambos juegos pudimos explicarnos con claridad para justificar las respuestas correctas. Además, fuimos capaces de contestar a las preguntas que nos hacían las personas participantes y que no habíamos preparado de propio para la actividad.

### Impacto en el cuerpo estudiantil

Las personas participantes fueron muy receptivas y participativas. Enmarcadas en un contexto lúdico con sus iguales como "mentores", asumieron con facilidad y sin oposición lo que les contábamos, dejando a un lado sus creencias previas, cuando les explicábamos que estaban equivocados.

Un ejemplo muy claro lo encontramos en "Atrapa el porro", cuando les hacímos evaluar la veracidad de la frase «Si tengo frío, debo tomar alcohol porque

me calienta». La gran mayoría de participantes pensaba que era una afirmación cierta, por lo que su sorpresa al descubrir que estaban equivocados le llevaba a querer saber la razón. Al explicarles que ese supuesto calor es en realidad fruto de la desinhibición, comprendían por qué estaban errados y "registraban" la nueva información. Además, en caso de que se quedasen con dudas, podíamos poner un ejemplo simple y efectivo: las personas sin hogar en Rusia que compran una botella para pasar la noche (por el mito de que da calor) y a la mañana siguiente aparecen muertas por hipotermia.

En suma, si bien hubo un pequeño porcentaje de participantes que creía que nuestras explicaciones no eran ciertas y que absolutamente todo es matizable (destacaron quienes salieron creyendo que vomitar ayuda a mitigar los efectos del alcohol), la gran mayoría comprendió y asumió la información

que le dábamos.

A modo de conclusión, con esta actividad conseguimos desmontar diversos mitos vinculados a las ITS y a las drogas de una forma cercana y divertida, lo que permitió que la gran mayoría comprendiese nuestras explicaciones y desmontase diversos mitos.

Uno de los casos más extendidos del mito es la propiedad estimulante del alcohol. Aunque casi todas las personas a las que hacíamos esta prueba en el juego de las drogas pensaban que era cierto, al explicarles que todo se debe al efecto desinhibitorio y que el impacto real ocurre en el sistema nervioso central, conseguimos que abandonasen la creencia "original".

**Conseguimos desmontar diversos mitos vinculados a las ITS y a las drogas de una forma cercana y divertida, lo que permite que la gran mayoría comprenda nuestras explicaciones.**



Jorge colaborando junto a otras voluntarias en una de las actividades de "En Plenas Facultades"

# «La ventaja de conocer el programa del CIBE de Valencia es poder colaborar en múltiples tareas como voluntario»

*Pep Sanmartín cambia la dirección del CIBE de Valencia por el voluntariado, aportando su experiencia técnica y humana tras jubilarse en 2020. Una etapa que le permite mantener su compromiso con los más vulnerables y el equipo.*



*Pep Sanmartín realiza tareas administrativas y de asesoramiento técnico en las oficinas del CIBE de Valencia*

**Hemos entrevistado a Pep Sanmartín, exdirector del Centro de Intervención de Baja Exigencia (CIBE) de Valencia de la Fundación Salud y Comunidad. Desde su jubilación a finales de 2.020, realiza labores de voluntariado en el servicio, dependiendo de las necesidades existentes en el mismo. Entre otras, se ocupa de tareas de mantenimiento, acompañamientos de usuarios/as, tareas administrativas o de asesoramiento técnico. Durante la entrevista, nos cuenta que esta nueva fase de su vida le resulta muy gratificante, al haberse descargado de las múltiples responsabilidades que comporta un rol directivo en un servicio tan peculiar y por el hecho de poder colaborar con una parte de su tiempo en aquellas tareas que desde los diversos programas le solicitan.**

**- En el ámbito personal, tras haber sido director del CIBE de Valencia durante más de 20 años, ¿cómo estás viviendo este voluntariado?**

En primer lugar y por contextualizar donde se desarrolla el voluntariado, comentar que el Centro de Intervención de Baja Exigencia de Valencia es un centro referente en el ámbito de la reducción de daños en la ciudad y que combina la intervención en un centro fijo y una unidad móvil (CIBE Mixto). El servicio lleva en funcionamiento desde el año 2.002.

Interviene con una población drogo-dependiente en fase activa desde una perspectiva de reducción de daños y con una alta vulnerabilidad social, que da cobertura de atención y de necesidades básicas durante todos los días de la semana, a una población de más de 1.200 personas diferentes al año y que

durante más de 7 meses a lo largo del mismo (coincidiendo con los meses más fríos), presta atención nocturna con un programa “El Centro de Noche El Mussol”, para lo que contamos con subvenciones de varias administraciones públicas y algunas privadas. Asimismo, atiende a personas que dada su situación (de consumo activo) no son atendidas en ningún otro recurso de la ciudad y que precisan de un proceso de estabilización y atención que les posibilite el acceso a recursos de más alta exigencia.

Ciñéndome a tu pregunta, contestarte que vivo esta nueva fase muy bien, la verdad es que el descargarse de las múltiples responsabilidades que comporta un rol directivo en un servicio tan peculiar como el que se gestiona en Valencia y el poder colaborar con una parte de tu tiempo en aquellas tareas que desde los diversos programas te solicitan, es muy gratificante.

Al mismo tiempo, poder seguir mante-

niendo relación con los compañeros/as con los que has compartido tantas vivencias, me resulta muy interesante.

#### **- ¿Por qué decidiste hacerte voluntario?**

Desde siempre, vengo colaborando en iniciativas sociales de diverso tipo, especialmente en aquellas que tienen que ver con la defensa de los derechos humanos, y tenía decidido que, en el momento de jubilarme del trabajo, seguiría colaborando con la sociedad en algún proyecto que estuviera en línea con ello. Los programas que FSC desarrolla en Valencia tienen un claro componente de atención a personas que en muchos casos ven vulnerados sus derechos.

Esto me hace sentir útil, me permite poder apoyar al equipo, y me está ayudando a realizar una transición hacia esta nueva etapa, que me permite, sin la responsabilidad ni el agobio, hacer útil conocimientos adquiridos que me parece interesante utilizar, así como reflexiones desde la experiencia y el conocimiento. Desde este otro rol, se viven ciertas situaciones de una forma totalmente diferente a cuando tenía la responsabilidad de la dirección del CIBE de Valencia.

#### **- ¿Desde cuándo realizas este voluntariado?**

Prácticamente, desde el inicio de mi jubilación. Me jubilé el 20 de octubre de 2020.

#### **- ¿Con qué periodicidad lo realizas?**

Al menos dos días por semana, y en ocasiones, dependiendo de que mi colaboración sea necesaria, me lo comunica Isabel Alarcón, la actual directora y veamos si se amplía esta.

#### **- ¿Qué tareas llevas a cabo en el contexto de este voluntariado?**

Son diversas y dependiendo de las necesidades. Entre otras, realizo labores de mantenimiento, acompañamientos de usuarios/as, tareas administrativas, de asesoramiento técnico. En definitiva, la ventaja de conocer el programa es poder colaborar en múltiples tareas.

#### **- ¿Cuál crees que es el valor que se añade con tu aportación, por tu trayectoria profesional en el centro?**

Mi experiencia laboral en el campo del Trabajo Social se inicia en 1.991, y mi colaboración en FSC, comenzó con la puesta en marcha del CIBE de Castellón, en 1.997. Es evidente que, tanto por mi formación como por mi expe-

riencia laboral,uento tanto con un componente técnico como experiencial, ya sea en la intervención directa como en la gestión de programas, que en ocasiones son útiles para el funcionamiento de los que se llevan a cabo y el vínculo profesional (usuarios/as y con funcionarios/as de las diversas administraciones con las que colaboramos), en ocasiones resultan útiles. El no perder de vista los objetivos que nos han caracterizado y que el equipo actual mantiene: profesionalidad, y compromiso con los más vulnerables.

#### **- ¿Cómo es la relación con el equipo profesional del centro desde tu nuevo rol?**

Con los antiguos/as muy buena, son parte de los motivos por los que sigo colaborando con el programa, ya que con algunos/as de ellos hay un vínculo que a lo largo de los años ha pasado de lo profesional a lo personal; en este punto, mencionar que eso mismo me ocurre con algunos/as compañeros/as de FSC que no están en el programa, pero con los que, a lo largo del tiempo, se ha establecido una buena amistad. Con las incorporaciones más recientes, considero que la relación es bastante cercana.

#### **- ¿Y con el resto de voluntarios/as?**

En los programas de Valencia, actualmente somos tres voluntarios/as, J. Pedro Rodríguez otra persona histórica de FSC que nos acompaña desde el 2.002 y actualmente jubilado y con el que me une una buena amistad y Ana Ortiz (podóloga), ambos colaboran en los programas con funciones diferentes y mi relación con ellos es muy cercana.

#### **- ¿Con qué buenos momentos y anécdotas vividas te quedas hasta el momento de tu experiencia como voluntario?**

Como te decía, son múltiples y es difícil destacar alguna, pero tal vez el reencontrar algún antiguo/a usuario/a después de mucho tiempo y que te reconozca y ver cómo ha progresado en su proceso de recuperación, es una experiencia muy gratificante.

#### **- ¿Qué les dirías a los posibles voluntarios/as que están pensando incorporarse a un voluntariado en el CIBE de Valencia?**

Los perfiles que se precisan en nuestros programas requieren de una cierta formación técnica que se adapte a los objetivos y características de las personas atendidas y en ocasiones, también de una madurez personal, ya que te sueles encontrar con personas que están

en procesos muy complicados, también que dispongan de una mente muy abierta y flexible.

#### **- ¿Te gustaría aprovechar esta entrevista para hacer algún otro comentario o comentarios sobre tu voluntariado?**

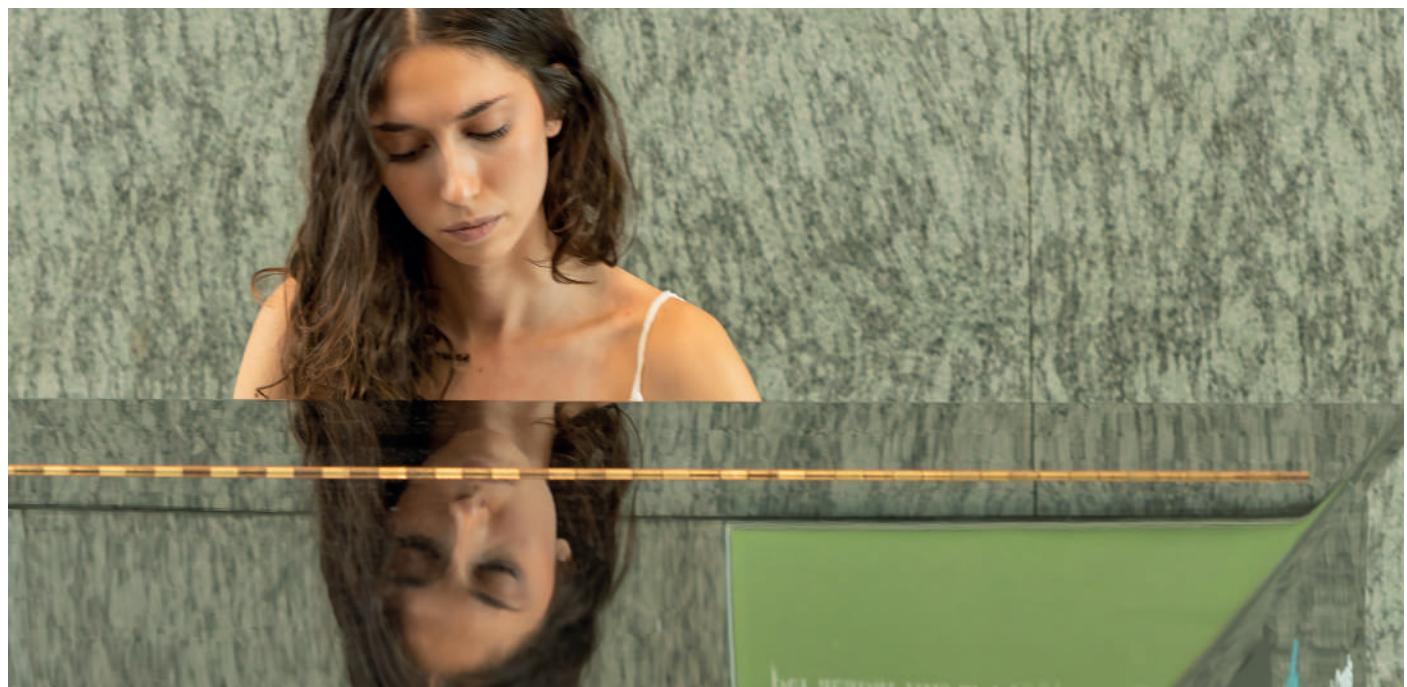
Sí, aprovechar la ocasión para animar a que otras personas se hagan voluntarias, en este u otros programas que lleva a cabo FSC. Sin lugar a dudas, al menos para mí, es mucho más aquello que recibes de la experiencia del voluntariado que lo que das.

**“El voluntariado me ayuda a realizar una transición vital: me hace sentir útil manteniendo el vínculo con mis compañeros.”**



# “La música, como recurso terapéutico, tiene la capacidad de conectar con emociones cuando las palabras ya no son suficientes”

Apasionada por la música y movida por una profunda vocación de servicio, Aran Vilagran Díaz, estudiante de segundo de Bachillerato, ha realizado voluntariado durante unos meses en el «Centro de Día Crisálide», servicio gestionado y dirigido por la Fundación Salud y Comunidad (FSC) en Barcelona. En este centro, ha vivido una experiencia transformadora que le ha permitido crecer, aprender y aportar bienestar a las personas usuarias. Reconoce que para ella fue un reto adaptarse al entorno profesional, si bien la experiencia le será muy útil en el futuro. Esta entrevista nos permite conocerla mejor, así como su actividad como voluntaria.



Aran interpreta varias piezas al piano en el vestíbulo del Hospital de Sant Pau, como cierre emotivo a su investigación con el «Centro de Día Crisálide»

**- ¿Puedes contarnos cómo empezaste como voluntaria en este centro y qué motivaciones tenías?**

Sí, empecé como voluntaria gracias a mi Trabajo de Investigación (TdR) de Bachillerato. Tenía algunas inquietudes que quería resolver, y la Fundación Salud y Comunidad también buscaba avanzar en ese ámbito.

Cuando le comenté a Daniel Urbina mi proyecto “El efecto de la musicoterapia en personas con deterioro cognitivo debido al consumo de drogas”, me propuso la magnífica idea de colaborar como voluntaria.

De esta manera, podía desarrollar mi estudio de forma “cuasiexperimental”, mientras aportaba algo a la entidad.

Desde muy pequeña, siempre he sentido una gran vocación por ayudar a los demás; de hecho, durante mucho tiempo quise ser trabajadora social. Al elegir el tema de mi trabajo de Bachillerato, decidí unir todas mis grandes pasiones y darles un sentido: la música (soy pianista desde niña), la ciencia (para explorar si podría ser un futuro ámbito profesional) y el amor por la humanidad, que me impulsa a contribuir y sentir que puedo mejorar, aunque sea un poco, la sociedad.

Además, este proyecto tiene un componente muy personal: mi abuelo falleció a causa de una droga legalizada en nuestro país y quería que fuera “el latido” de mi investigación.

En definitiva, esta experiencia me permitió unir todas mis motivaciones en un solo trabajo que, además, me ofreció la oportunidad de crecer y ayudar al mismo tiempo.

**- Antes de iniciar este voluntariado, ¿habías participado en otros proyectos?**

Sí, participé en otros proyectos. En el colegio, formé parte de unas ac-

tividades intergeneracionales, en las que pasábamos tiempo con las personas mayores de una residencia. Hacíamos talleres y actividades, era muy bonito ver cómo todos/as podíamos aprender, a la vez que disfrutar.

**- ¿De qué forma has ido colaborando en el centro "Crisálide"? ¿cuál ha sido tu labor?**

He estado colaborando en el centro desde finales de julio hasta principios de septiembre. Durante este tiempo, realicé una intervención de musicoterapia pasiva, combinándola con la aplicación de pruebas de cribado en deterioro cognitivo y funciones ejecutivas. Además, siempre que las trabajadoras del centro necesitaban apoyo en otras tareas, también colaboraba con ellas, ayudando en lo que fuera necesario.

**- ¿Qué desafíos surgieron mientras realizabas tu labor como voluntaria?**

Me encontré con varios retos. El principal fue gestionar las emociones al trabajar con personas con deterioro cognitivo, ya que podía resultar duro ver ciertas situaciones. También fue un desafío adaptarme al entorno profesional, aprender a comunicarme con el equipo profesional porque todo eso era nuevo para mí. Aun así, todos esos retos me ayudaron mucho a crecer y a ganar experiencia. Algo que, sin duda, me será muy útil en el futuro.

**- En tu opinión, ¿qué aporta la música como recurso terapéutico en este centro?**

La música, como recurso terapéutico, tiene la capacidad de conectar con emociones cuando las palabras ya no son suficientes. En el caso de las personas usuarias, la música actúa como un puente hacia recuerdos y sensaciones, ayudando a mejorar su estado de ánimo, su concentración y su interacción con los demás.

Elegí un proyecto relacionado con la música porque siempre ha sido una parte imprescindible de mi vida. Toco el piano desde pequeña, y para mí la música es una forma de expresar y sanar. A través de este proyecto, he podido comprobar cómo algo tan simple como una melodía puede generar efectos a veces inexplicables, no solo en las personas usuarias, sino también en quienes las acompañamos.

**- Concretamente, ¿qué efectos crees que tiene la música en las personas usuarias del servicio?**

Creo que tiene efectos muy positivos: les ayuda a relajarse, a mejorar su estado de ánimo y conectar con recuerdos y emociones. Además de haber demostrado que ayuda a una mejoría en el deterioro cognitivo.

He podido ver cómo, durante las sesiones, algunos usuarios/as que al principio estaban más apagados o distraídos, mostraban interés o sonreían. La música humaniza a las personas y genera momentos increíbles.

**- Anteriormente, te referías al equipo profesional. ¿Cómo ha sido tu experiencia de colaboración con el mismo?**

Muy enriquecedora. Me he sentido muy bien acogida desde el primer día y he aprendido muchísimo, sobre todo de la forma en la que afrontan cada situación de manera profesional, pero sin perder la empatía. Siempre han estado para resolver mis dudas y ayudarme, lo que me hizo sentir muy valorada y querida. Es algo que nunca olvidaré, todas ellas son personas espectaculares.

**- ¿Puedes compartir alguna historia concreta o momento que te haya marcado especialmente?**

Ha habido muchos momentos que llevaré en el corazón, pero hay dos que recuerdo con especial cariño. Uno fue cuando los usuarios/as empezaron a llamarme "la chica de la música", cada vez que llegaba al centro. Un gesto muy sencillo, pero que a mí me llegó lleno de sentimiento.

Otro momento fue cuando uno de los usuarios me contó que, gracias a las sesiones, había comenzado a ponerse música en casa mientras hacía las tareas del hogar. Me emocionó mucho, porque demostraba que había generado un cambio positivo en su día a día. Son esos pequeños detalles los que te hacen ver que tu trabajo tiene sentido.



**La música tiene la capacidad de conectar con emociones cuando las palabras ya no son suficientes; actúa como un puente hacia recuerdos y sensaciones**

**- Realizando este voluntariado, ¿ha habido algo que haya podido cambiar tu forma de ver el proceso de deshabituación de una adicción?**

Sí, antes de empezar el voluntariado tenía una visión teórica del proceso de deshabituación, pero al convivir con las personas usuarias pude comprender la parte humana y emocional de este camino. Cada proceso es único y cada avance, por pequeño que sea, tiene un valor enorme. Ver la dedicación de los/as profesionales y el esfuerzo constante de las personas usuarias me hizo admirar mucho más el proceso.

**- Una vez finalizado este voluntariado, ¿tienes algún sueño o proyecto futuro que te gustaría que se pudiera llevar a cabo en un futuro en el centro?**

Ahora mismo no tengo tiempo para involucrarme en nuevos proyectos, pero si en algún momento el centro necesita mi ayuda o quisiera contar conmigo para algo, saben que pueden hacerlo, sin dudarlo. Esta experiencia ha sido muy especial para mí, y siempre estaré dispuesta a colaborar, si surge la oportunidad en el futuro.

**- Para finalizar la entrevista, ¿qué le recomendarías a otros jóvenes que están pensando en hacer voluntariado en este servicio?**

Les diría que no lo duden. Hacer voluntariado en este centro es una experiencia que te cambia la forma de ver las cosas. Es una oportunidad para crecer personalmente y sentir que realmente estás aportando algo valioso. Puede que al principio dé un poco de respeto, pero cada pequeño gesto y cada momento compartido, hacen que valga totalmente la pena.

# “Me motiva poder ser agente de cambio a través del voluntariado y contribuir al bienestar de quienes más lo necesitan”

Alejandro Porto es voluntario en la Fundación Salud y Comunidad (FSC), colabora en los programas “Acompañamiento en el ejercicio de derechos energéticos” y “Mejora de la economía doméstica en personas en riesgo de exclusión residencial”, desarrollados en Alicante. Se formó en Administración de Empresas en Argentina y trabajó en el ámbito empresarial durante diez años. Tras un viaje de más de tres años por Australia, decidió instalarse en España para iniciar un nuevo capítulo personal y profesional. En la actualidad, está reorientando su carrera hacia el ámbito social. Estudia Psicología Social y cursa un FP en Integración Social. En esta entrevista, tendremos la oportunidad de conocer mejor la labor de Alejandro como voluntario de FSC.

**- ¿Por qué decidiste hacer voluntariado en los programas “Acompañamiento en el ejercicio de derechos energéticos” y “Mejora de economía doméstica en personas en riesgo de exclusión residencial”?**

Decidí sumarme a estos proyectos porque considero fundamental colaborar en iniciativas que no solo nos ayudan a crecer como personas, sino que también nos permiten ofrecer un servicio valioso a la comunidad y a personas que realmente lo necesitan.

**- ¿Cuánto tiempo llevas realizando este voluntariado?**

Comencé en mayo de 2025, por lo que este mes de noviembre he cumplido seis meses.

**- ¿En qué consiste tu tarea como voluntario?**

He acompañado a Carolina – trabajadora social, técnica responsable del desarrollo de ambos programas en Alicante, con amplio recorrido en FSC – en la atención de varios casos. Primero, me explicó la metodología del trabajo y, posteriormente, me fue guiando desde el primer contacto con la persona hasta el cierre del caso.

Además, recientemente he participado en un encuentro comunitario en Alicante, donde hemos ofrecido apoyo a las personas interesadas en comprender mejor su factura de la luz.

También, difundimos información sobre la importancia de adoptar buenos hábitos en el hogar para cuidar la energía, el medio ambiente y la economía familiar.

**- ¿Cuánto tiempo le sueles dedicar a este voluntariado?**

Anteriormente, solíamos reunirnos 2 horas a la semana, aproximadamente. Ahora tengo los horarios un poco más ajustados, pero aun así seguimos manteniendo el contacto.

**- ¿Qué te aporta esta experiencia de voluntariado?**

Me aporta muchísimo. Conocer la metodología y el abordaje de este tipo de casos es



fundamental, especialmente por mis estudios actuales, ya que en el futuro utilizaré estas herramientas en mi práctica profesional.

Además, me siento motivado por la convicción de poder ser agente de cambio a través del voluntariado y contribuir, de esta forma, al bienestar de quienes más lo necesitan. Saber que mi colaboración puede generar un impacto positivo es una de las mayores recompensas de este voluntariado.

**- ¿Qué beneficios consideras que aporta tu labor de voluntariado a las personas usuarias del servicio?**

Mi experiencia previa en el ámbito laboral y mi manejo con números, me permiten aportar conocimientos prácticos que pueden resultar útiles para las personas atendidas, especialmente en temas de economía o planificación financiera.

Muchas de ellas no tienen fácil acceso a este tipo de información, por lo que poder acompañarlas y asesorarlas en la mejora de su gestión económica, les es de gran ayuda.

**- ¿Cómo es el ambiente de colaboración con los/as profesionales de la**

**entidad que te ayudan a desempeñar esta labor de voluntariado?**

Muy ameno. Tanto Carolina (trabajadora social) como Natalia, coordinadora del programa de exclusión residencial en la oficina, siempre me han tratado muy bien y han sido muy abiertas conmigo. La comunicación fluye siempre y me siento con libertad de expresar ideas y de decirles cómo me siento, siendo escuchado.

**- ¿Cuál ha sido el mejor momento que has vivido como voluntario o con qué recuerdo te quedas de tu experiencia de voluntariado hasta el momento?**

Tengo dos momentos. Quizá el primero es haber conocido a uno de los participantes del proyecto. Pudimos ayudarlo y fue increíble ver como él venía cada vez más contento a vernos. El otro momento fue cuando pude aportar una idea respecto a una posible innovación para uno de los programas y fue muy bien recibida.

**- ¿Te gustaría aprovechar esta entrevista para hacer algún otro comentario?**

Sí. Me gustaría agradecer a todo el equipo profesional y destacar el trabajo que hacen que es muy valioso. Ojalá pueda seguir acompañándolos durante mucho tiempo más.



## **“El voluntariado es una manera de ayudar, de solidarizarnos con las personas que atraviesan momentos difíciles o simplemente, que necesitan ayuda”**

Me llamo Christine, llevo más de 43 años viviendo en España, y soy jubilada y voluntaria de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) desde el pasado verano, concretamente en AEDEs - Servicio de Acompañamiento en el Ejercicio de los Derechos Energéticos y PMED - Programa de Mejora de la economía doméstica para familias en riesgo de exclusión residencial.

Suelo acudir los martes al centro “Gastón Castelló” del Ayuntamiento de Alicante para apoyar y ayudar en lo que pueda a la trabajadora social. Este centro acoge a muchas personas de nacionalidad extranjera, algunas no hablan el castellano y ello puede dificultar los intercambios, de modo que presto mi apoyo. En una ocasión, pude ayudar como intérprete en una cita. Participo también en algunas reuniones que me proponen. Asimismo, hace un par de semanas, colaboré en el encuentro Comunitario 2025.

Realmente, no decidí el proyecto, me apunté a una oferta de voluntariado y me derivaron a FSC. En este sentido, no creo que sea muy importante la elección de la tarea, salvo en el caso de ayudas humanitarias que requieren la presencia de personal especializado. De hecho, hace muchos años, quise entrar en Médicos Sin Fronteras y me dijeron que daban prioridad a personal sanitario, lo cual entiendo.

Este voluntariado es el tercero que hago, des-

de que estoy jubilada. Estuve varios años colaborando con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), haciendo presencia en hospital, un día a la semana, visitando a los enfermos/as en las salas de tratamientos, pero se suspendió a raíz de la pandemia y ya no sé ha vuelto a reanudar. Lo “disfruté” aportando distracción, hablando de todo y de nada, pero sí con el propósito de evadir la mente a esas personas, mientras estaban recibiendo el tratamiento.

El voluntariado te hace sentir bien. Te ofrece la satisfacción de poder haber ayudado a una persona. Descubrí que, a pesar de realizarse en un ambiente muy duro y muy triste, me llamó mucho la atención la dulzura y la profesionalidad de los enfermeros y enfermeras que le restaban dolor al ambiente de la sala. Por ello, el voluntariado también te puede aportar alegría y satisfacción de haber transmitido cariño, en el momento en el que una persona lo necesitaba. He guardado un buen recuerdo de toda esta etapa en AECC.

Casi al mismo tiempo, compaginaba otro voluntariado en Cáritas, estuve 4 años acudiendo una mañana a la semana y otros días más, cuando era necesario. Fue otra clase de voluntariado, nada que ver con el de la AECC, pero con el mismo

propósito: ayudar a las personas.

En el caso de mi voluntariado en FSC, la relación con las trabajadoras sociales es muy buena, no he tenido ninguna dificultad en integrarme, te lo ponen muy fácil. El voluntariado es para mí una manera de ayudar, de solidarizarnos con las personas que atraviesan momentos difíciles o simplemente, que necesitan ayuda, aportando cariño, comprensión, tranquilidad, dedicando unas horas libres a hacer algo para ayudar personas en situaciones complicadas. En FSC, se realiza en buena sintonía y es también enriquecedor para uno/a mismo/a.

En este sentido, saber escuchar, comprender... puede ser muy valioso para la persona que lo recibe y que está en dificultad o que atraviesa momentos complicados, pero también para la persona que lo ofrece. Desgraciadamente, a menudo no siempre se pueden solucionar los problemas, pero sí aportar apoyo, consejos o escucha, y puede ser un bálsamo para llevar mejor las situaciones conflictivas.

Hoy en día, desgraciadamente, la solidaridad, la comprensión, la educación... no están muy presentes en la forma de vivir de la sociedad, de modo que el voluntariado podría ser una forma de volver a un mundo más sociable, donde dar de forma gratuita y totalmente desinteresada, sea una muestra de apoyo, con todos los beneficios que conlleva.



E S P E C I A L

# VOLUNTARIADO



El Programa de Voluntariado de la Fundación Salud y Comunidad (FSC) pone al alcance de quienes lo deseen la posibilidad de participar en la vida comunitaria, fortaleciendo el tejido social y contribuyendo a la creación de actitudes solidarias.

Regístrate a través de nuestro formulario web y te informaremos de oportunidades de voluntariado que puedan ser de tu interés:

[WWW.FSYC.ORG/VOLUNTARIADO](http://WWW.FSYC.ORG/VOLUNTARIADO)

## CONTACTO:

Voluntariado:

[vountari@fsyc.org](mailto:vountari@fsyc.org)

Donaciones:

[donar@fsyc.org](mailto:donar@fsyc.org)

Colaboración profesional o prácticas:

[rrhh@fsyc.org](mailto:rrhh@fsyc.org)

Coordinación: Gustavo Muñoz

Supervisión técnica: Xavier Ferrer

Diseño, maquetación y difusión: Juanjo Cortés

Entrevistas: Amparo Suay

Con el apoyo de:

