



MEMORIA

2024

FUNDACIÓN ARZOBISPO MIGUEL ROCA



www.proyectohombrevalecia.org

INDICE

01	LA FUNDACIÓN	<u>4</u>
02	EL EQUIPO	<u>7</u>
03	PROGRAMAS Y TRATAMIENTOS	<u>11</u>
04	DATOS TERAPÉUTICOS Y PERFILES	<u>28</u>
05	NOTICIAS Y EVENTOS	<u>34</u>
06	DATOS ECONÓMICOS	<u>50</u>
07	AMIGOS Y COLABORADORES	<u>53</u>



"Todos nuestros proyectos continúan transformándose y adaptándose a lo que la sociedad nos va demandando para poder seguir acompañando a las personas y a las familias en la recuperación de su proyecto vital."

Es una alegría poder acercaros un año más la memoria de actividades de la Fundación Arzobispo Miguel Roca- Proyecto Hombre. Este es el resultado de un año de intenso trabajo de un equipo de 58 profesionales y 128 personas voluntarias que han atendido a casi 1700 personas a través de los distintos proyectos y servicios que ofrece Proyecto Hombre.

Esta memoria recoge con rigor y cercanía el trabajo realizado a lo largo del último año en el ámbito de la prevención, tratamiento y reinserción de personas con problemas de adicciones. Pero no es solo un resumen de actividades. Es un reflejo de miles de historias, de momentos compartidos, de avances, y también de dificultades superadas. Cada número, cada proyecto, cada testimonio que aparece en ella habla de personas reales y de un trabajo colectivo lleno de sentido.

Nuestro compromiso sigue poniendo a la persona en el centro, respetando su dignidad como ser humano y ha sido brindar atención integral, promoviendo la recuperación, la reintegración social y el bienestar de quienes confían en nosotros. A lo largo del año, hemos llevado a cabo programas de orientación, terapias grupales e individuales, talleres de prevención y actividades de sensibilización en la comunidad.

Ha sido un año de grandes desafíos y aprendizajes, hemos seguido trabajando para adaptarnos a la realidad actual que demanda de nosotros un esfuerzo importante en las tareas de prevención y de sensibilización. Todos nuestros proyectos continúan transformándose y adaptándose a lo que la sociedad nos va demandando para poder seguir acompañando a las personas y a las familias en la recuperación de su proyecto vital.

Queremos agradecer a todos nuestros colaboradores, voluntarios y a la comunidad en general por su apoyo y confianza. Sin su colaboración, nuestros logros no serían posibles. Seguiremos trabajando con dedicación y esperanza para seguir siendo un espacio de ayuda y transformación.

Este año quiero tener un recuerdo especial de agradecimiento para Luis Calero, patrono de la fundación arzobispo Miguel Roca durante muchos años. Su compromiso generoso, su dedicación han ayudado a que proyecto Hombre siga creciendo y avanzando hacia nuevos retos.

Confiamos en que esta memoria sirva para acercar más si cabe la tarea que hacemos en Proyecto Hombre reforzar la confianza depositada en nuestro trabajo y continuar construyendo redes de apoyo y colaboración que permitan mejorar la vida de muchas personas.

Os invitamos a leer esta memoria con el mismo cariño con el que ha sido elaborada. Esperamos que os sintáis parte de cada logro y que os motive a seguir caminando a nuestro lado

AURORA ARANDA HERAS
PRESIDENTA

O1 FUNDACIÓN

FUNDACIÓN PATRONATO

La Fundación Arzobispo Miguel Roca es una entidad sin ánimo de lucro que nació el 15 de Diciembre de 1985 con el nombre de Centre Valencià de Solidaritat y fue el primer **Proyecto Hombre** en la Comunidad Valenciana.

Nació gracias al impulso de **Cáritas Diocesana de Valencia** y fue en 1995 cuando se constituye la Fundación.

La Fundación ha ido adaptando sus servicios y equipos a las nuevas necesidades sociales, a la aparición de nuevas formas de exclusión social, y a la evolución en el mundo de las adicciones.

Nuestra intervención va dirigida a la prevención y tratamiento de personas con problemas de adicción a sustancias y/o adicciones comportamentales y sus familias. Formamos parte de la Asociación Proyecto Hombre, de ámbito estatal, junto con otras 28 entidades promotoras de Proyecto Hombre.

PATRONATO

Presidenta

Aurora Aranda Heras

Secretaria

Belén Lado Monserrat

Administrador

Vicente Lozano Gandia

Vocales

Concepción Silvestre Blanch

Luis Enrique Calero Ramón

Juan Jose Llacer Albert

Jose M^a Taberner Andrés

María Garrigues García

Director

Vicent S. Andrés Martínez



FUNDACIÓN MISIÓN VISIÓN VALORES



MISIÓN



VISIÓN

VALORES

Promover el desarrollo personal, la integración social y laboral de las personas y sus familias afectadas por problemáticas derivadas de conductas adictivas, priorizando a las personas más desfavorecidas, proporcionando una estructura de acogida y acompañamiento que aborde la prevención, el tratamiento, la investigación y la sensibilización social desde un modelo biopsicosocial.

Organización social referente en el ámbito de las adicciones, que trabaja en red con otras entidades y administraciones públicas para mejorar la prevención y los tratamientos para personas con conductas adictivas. Desarrolla servicios de calidad y profesionalidad potenciando el voluntariado y que impulsa nuevos servicios que den respuesta a las demandas sociales emergentes.



La Fundación está alineada con los objetivos ODS siguientes:

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

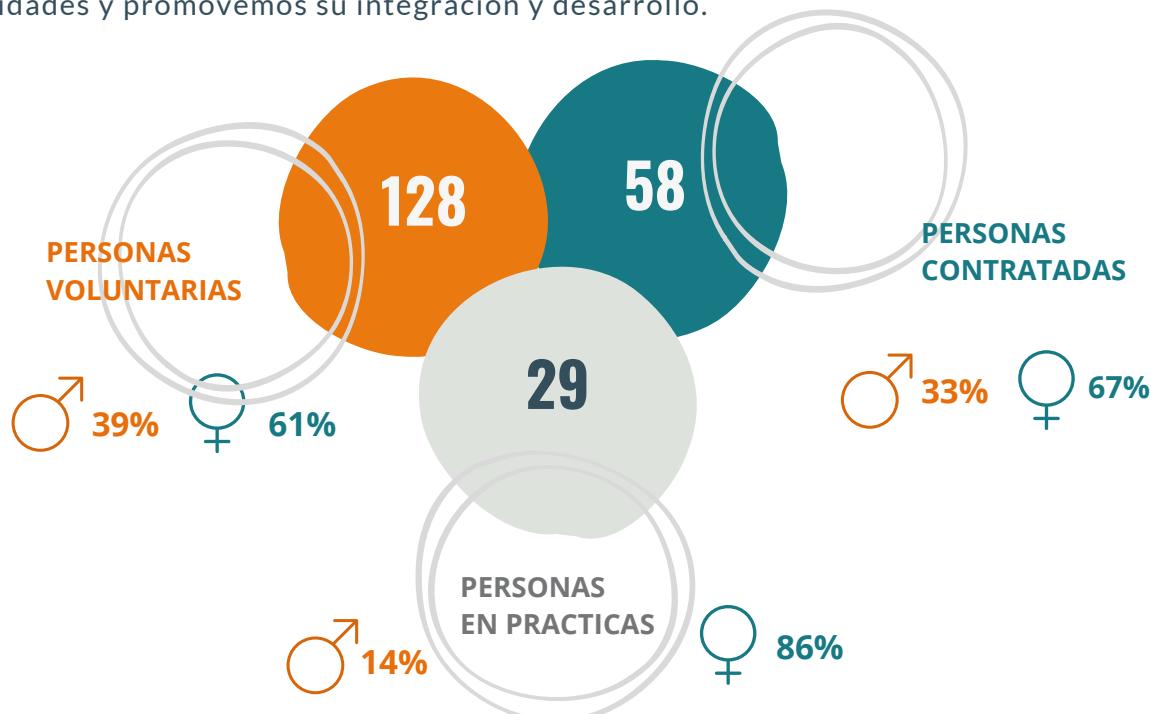


02

EL EQUIPO

NUESTRO EQUIPO

El equipo de la Fundación está formado por 58 profesionales, 128 personas voluntarias y 29 personas en prácticas, centrados en las personas, defendemos la dignidad de la persona, a la que consideramos el centro de nuestra acción. Reconocemos sus capacidades, impulsamos sus potencialidades y promovemos su integración y desarrollo.



Tras 38 años como trabajador de la Fundación se ha jubilado nuestro compañero Rodrigo. Te deseamos que esta nueva etapa puedas disfrutar mucho de tú familia y amigos.



"Yo sabía que si un día venía a trabajar y decía.. 'otra vez aquí', sería el momento de dejarlo, pero eso no ha ocurrido nunca"

Gracias siempre me he sentido acogido, querido y respetado



Creemos en las personas y en su capacidad de cambio



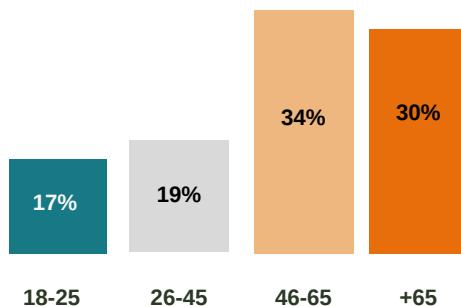
VOLUNTARIADO

El voluntaria/o acompaña a la persona en su situación vital, desde un compromiso con el/la otro/a, con alegría, autenticidad, respeto y partiendo de la aceptación incondicional.

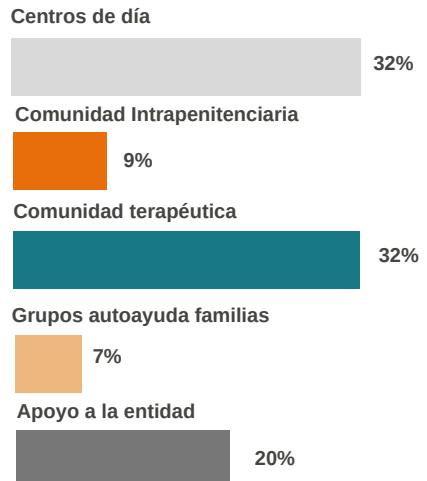
Desde la Fundación se concibe el voluntariado como agente de transformación social y un modelo de referencia.

Somos una de las Fundaciones impulsadas desde Caritas Diocesana, por ello el itinerario de incorporación del voluntariado se inicia con una entrevista personal y el curso básico de Caritas. El segundo paso es su incorporación a Proyecto, acogiendo a la persona con una entrevista personal e inicia un proceso de integración donde alterna su tarea con una formación permanente.

PERSONAS VOLUNTARIAS POR EDAD



PERSONAS VOLUNTARIAS POR PROGRAMA



Este año nos ha dejado Carlos voluntario de Comunidad terapéutica, una persona excepcional que realizó su voluntariado durante más de seis años en Proyecto, gracias por todo lo vivido y aprendido a tú lado.



“Los lazos más auténticos no se quiebran, ni siquiera con la muerte...”

Papa Francisco

RE-CONOCIÉNDONOS

Voluntariado

Continuamos con el espacio RE-CONOCIÉNDΟ-NOS, que nos brinda la oportunidad de conocer y re-conocer la labor de las personas voluntarias que colaboran en Proyecto Hombre Valencia, agradeciendo a nuestro voluntario José Antonio Vega el tiempo y cuidado que dedica a cada uno de los entrevistados.

ESCUCHAR

ESTHER: “
ESCUCHAR”

Retomamos las conversaciones con voluntarios de Proyecto Hombre Valencia (PH), en este caso con **Esther**, voluntaria desde 1998 y dedicada a los **grupos de Autoayuda** para familiares de personas con dependencia, sean estas usuarias o no de nuestros programas. Esther colabora en Centro de Día (CD) de València, bajo la supervisión de terapeutas, se trabaja en formados por dos o tres voluntarios.

ga experiencia en dinámica, dialogo con ella se desliza con naturalidad y fluidez, siempre apoyado en una sonrisa franca y unos ojos brillantes, que daban emoción contenida y compenetración con sus tareas.

“Quiero ser feliz y
pasarlo bien, pero
hay algo más en la
vida”

Experiencia permite a Esther compartir observaciones sobre aspectos sociales de la dependencia: el silencio del entorno, de los que van y no dicen nada, la situación que se produce por muchos de que callan o relata de las relaciones por proximidad, por miedo al abrazo o la separación, percibiendo como una experiencia de amor o una



GENERALITAT
VALENCIANA

GENERALITAT
VALENCIANA
Vicepresidència Segona
Conselleria de Serveis Socials

03 NUESTROS PROGRAMAS

JÓVENES

ADULTOS

PROGRAMAS DE TRATAMIENTO ADULTOS



TRATAMIENTO AMBULATORIO

CENTROS DE DÍA

GANDIA - ONTINYENT - VALENCIA

409
PERSONAS



75%
25%

437
FAMILIARES



34%
66%

GRADO DE SATISFACCIÓN

9,3

PERSONAS
ATENDIDAS

9,4

FAMILIARES
ATENDIDOS

EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10

Los Centros de Día son recursos de atención ambulatoria que desarrollan programas de deshabituación y/o programas de reinserción sociolaboral para personas con problemas de adicción a sustancias y/o problemas de adicciones comportamentales, de acuerdo con las necesidades propias de la evolución de su proceso.

La deshabituación se entiende como el proceso orientado al aprendizaje de estrategias terapéuticas que permitan enfrentarse a los factores de riesgo asociados a la adicción, con el objetivo final de eliminarla. Por inserción /reinserción entendemos la progresiva integración de la persona en el medio familiar, social y laboral, favoreciendo una vida responsable y autónoma, lejos del estilo de vida adictivo.

En los Centros de Día realizamos grupos mensuales de Post Tratamiento, son grupos de seguimiento para las personas que han alcanzado el alta terapéutica.

En nuestros centros de día disponemos de **130 plazas concertadas con la Conselleria de Sanidad.**

ATENCIÓN
INDIVIDUALIZADA

GRUPOS
TERAPÉUTICOS

TALLERES
FORMATIVOS
Y DE GÉNERO

ASESORÍA
JURÍDICA

TERAPIA
OCUPACIONAL
BÚSQUEDA
DE EMPLEO

GRUPOS
FAMILIARES Y
GRUPOS
AUTOAYUDA

TALLERES
PSICOEDUCATIVOS



TRATAMIENTO AMBULATORIO CENTROS DE DÍA

DONDE ESTAMOS

CENTROS DE DÍA VALENCIA

214 PERSONAS
ATENDIDAS
EN 2024

♂ 78% ♀ 22%



CENTRO DE DÍA GANDIA

111 PERSONAS
ATENDIDAS
EN 2024

♂ 73% ♀ 27%

CENTRO DE DÍA ONTINYENT

84 PERSONAS
ATENDIDAS
EN 2024

♂ 75% ♀ 25%

PROGRAMA DE EMPLEO CARITAS DIOCESANA



INTERMEDIACIÓN LABORAL

ACOMPAÑAMIENTO EN LA BUSQUEDA DE EMPLEO



TRATAMIENTO AMBULATORIO PROGRAMA CATA TARDES

121
PERSONAS



88%
12%

170
FAMILIARES



28%
72%

GRADO DE SATISFACCIÓN

9,1

PERSONAS
ATENDIDAS

9,8

FAMILIARES
ATENDIDOS

EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10

Programa de asistencia en régimen ambulatorio, destinado a personas con problemas derivados del abuso y dependencia de sustancias y de otras adicciones, que requieren una atención compatible con sus compromisos laborales, familiares, sociales y personales. El horario se ajusta a las posibilidades de la persona usuaria, prioritariamente de tardes.

El programa ofrece respuesta a demandas emergentes de la sociedad actual, que por una razón u otra no encuentran acomodo en la red asistencial existente.

Las plazas no están concertadas por lo que el acceso es directo a través del Servicio de Acogida.



Siempre es buen momento para empezar



COMUNIDADES TERAPÉUTICAS

184
PERSONAS



76%
24%

234
FAMILIARES



38%
62%

GRADO DE SATISFACCIÓN

8,6

PERSONAS
ATENDIDAS

9,2

FAMILIARES
ATENDIDOS

EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10

Las Comunidades Terapéuticas son centros residenciales que, orientados a la integración social de este colectivo mediante una intervención bio-psico-socioeducativa, tienen como función la deshabituación y rehabilitación de personas con problemas de adicciones a sustancias y/o adicciones comportamentales y disponen de atención sanitaria y psiquiátrica. Implica a la persona usuaria en la convivencia y la autoayuda del propio grupo e incorpora a la familia en la intervención.

Cuentan con una línea de trabajo terapéutico para personas con patología dual, un trastorno por uso de sustancias y un trastorno o enfermedad mental. El colectivo al que se atiende desde esta línea de tratamiento requiere de una atención y una individualización más especializada y adaptada a la funcionalidad y necesidades de las personas usuarias.

Se realizan grupos de precomunidad previos al ingreso para preparar a la persona usuaria para el ingreso y trabajar su motivación al cambio. Se han atendido a 85 personas en estos grupos.

Nuestra comunidad terapéutica disponemos de 52 plazas concertadas con la Conselleria de Sanidad.

ATENCIÓN
INDIVIDUALIZADA

GRUPOS
TERAPÉUTICOS

TALLERES
FORMATIVOS
Y DE GÉNERO

ASESORÍA
JURÍDICA

ATENCIÓN
INDIVIDUALIZADA
A FAMILIAS Y
GRUPOS
FAMILIARES

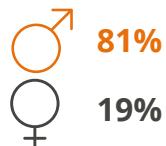
ATENCIÓN
MÉDICA
PSIQUIATRICA
Y ENFERMERÍA

TALLERES
PSICOEDUCATIVOS

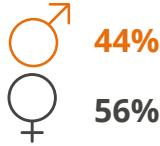


COMUNIDAD INTRAPENITCIARIA

77
PERSONAS



78
FAMILIARES



GRADO DE SATISFACCIÓN

8,6 | **9,8**

PERSONAS ATENDIDAS | FAMILIARES ATENDIDOS

EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10

Ubicado en el Módulo 1 del Centro Penitenciario Valencia "Antoni Asunción Hernández" en Picassent, es un programa que ofrece a las personas internas la posibilidad de iniciar, en régimen de comunidad terapéutica, un tratamiento de deshabituación para personas con problemas de adicción a sustancias y/o problemas de adicción comportamentales y su preparación para la vuelta a la vida en libertad. Han ingresado en comunidad **77 personas**.

Se realiza una **fase previa de ingreso** de toma de contacto y motivación para el cambio visitando a las personas presas en sus módulos para ir ajustando expectativas y preparar el ingreso en la Comunidad Intrapenitenciaria (CTI). Se han atendido a **64 personas** en esta fase.

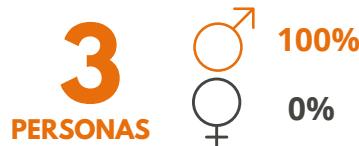
QUE HACEMOS



PARROQUIA MUSEO DE
SAN NICOLÁS
VALENCIA



VIVIENDA DE APOYO

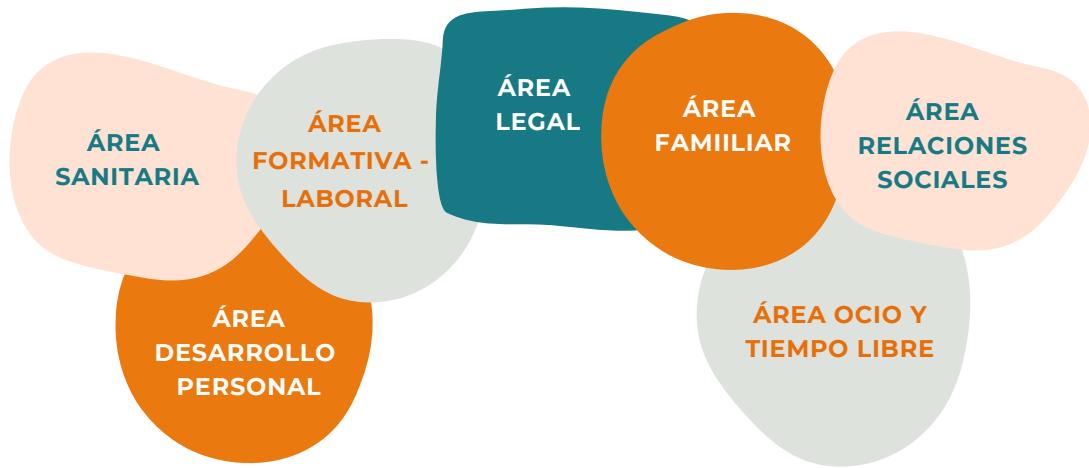


Es un espacio donde garantizar una cobertura de las necesidades básicas y desarrollar un proceso de incorporación social y laboral para personas sin apoyo social o familiar.

El programa lo lleva a cabo un equipo de profesionales con la colaboración de voluntarios y voluntarias. Además de su contribución práctica, supone un importante modelo y punto de referencia por el estilo de vida para los usuarios y usuarias.

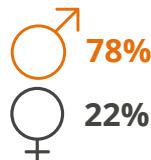
La filosofía de esta vivienda busca crear un ambiente familiar, donde se cultive un espíritu de convivencia normalizado, que la persona se implique en la creación de un clima que favorezca un crecimiento personal, recuperando valores como el respeto, la corresponsabilidad, la alegría, la honestidad, el uso del tiempo libre de forma constructiva, en un marco normalizado.

QUE HACEMOS



SERVICIO JURIDICO PENITENCIARIO

205
PERSONAS



A lo largo del año 2024, se ha atendido a un total de **205 personas**.

Las atenciones pueden ser simples consultas (laboral, familia, penal, penitenciario...) o tendentes a la obtención de algún tipo de medida penal o penitenciaria que facilite y/o posibilite la continuidad del tratamiento.

MEDIDAS PENITENCIARIAS Y PENALES

Artículo 182 R.P.*

Salida de prisión en tercer grado penitenciario para continuar tratamiento en centro rehabilitación.

21

Artículo 80.5 C.P.*

Suspensión ejecución pena específica para drogodependientes.

12

Artículo 49 C.P.*

Trabajo a beneficio de la comunidad

13

Programa Cuenta Contigo

Dirigido a penados a Trabajo en Beneficio a la Comunidad que presentan abuso de sustancias

14

*Reglamento Penitenciario, CP: Código Penal

Cuenta Contigo

PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN
EN DROGODEPENDENCIAS
PARA PENADOS A TRABAJOS
EN BENEFICIO DE LA COMUNIDAD

El programa **Cuenta Contigo** está dirigido a las personas penadas a Trabajo en Beneficio a la Comunidad que presentan un abuso de sustancias, sin llegar a valorarse como una dependencia.

Es una acción diseñada por el Plan Nacional sobre Drogas y que consta de 21 sesiones organizadas, dividida en tres áreas de trabajo:

14
PERSONAS
ATENDIDAS



Informativo-Formativa (sobre las drogas)
Motivacional (hacia el cambio, trabajando eficacia, emociones, etc..)
Cognitivo-Conductual (habilidades sociales y de comunicación, prevención de las recaídas, etc..)

ATENCIÓN A FAMILIAS GRUPOS DE AUTOAYUDA

1016

**FAMILIARES
PROGRAMA
ADULTOS Y
JOVENES**

124

**FAMILIARES
GRUPOS
AUTOAYUDA**

La familia es uno de los pilares básicos del proceso de rehabilitación de personas con problemas de adicción a sustancias y/o problemas de adicción comportamentales. Este año 2024 hemos atendido en los diferentes programas tanto de personas adultas y jóvenes a **1016 familiares**.

Siempre que es posible, pedimos su implicación activa en el proceso terapéutico, con los objetivos de:

- Ofrecer apoyo emocional y acompañamiento a las familias ante el impacto y consecuencias que conlleva el proceso adictivo.
- Entrenar a los familiares en cómo afrontar adecuadamente las situaciones derivadas del proceso de deshabituación.
- Proporcionar espacios de comunicación y participación con otras familias en su misma situación.
- Reestructurar la dinámica relacional dentro del propio sistema familiar.

Facilitamos información y asesoramiento a los integrantes de la familia a través de un apoyo terapéutico individual y grupal desde cada programa de intervención y desde los espacios de autoayuda.

Los **grupos de autoayuda** están dirigidos principalmente a personas donde su familiar no está en tratamiento, es un espacio donde pueden expresar sus preocupaciones, comparten sentimientos e intercambian experiencias buscando el apoyo mutuo.

El objetivo es fomentar el autocuidado y el crecimiento personal.

Durante el año 2024 han participado **124 personas en nuestros grupos de autoayuda**.



FPI SOLIDARITAT
ALTRES FINIS D'INTERÈS SOCIAL



TEL: 96 359 77 77



El grupo de autoayuda da la oportunidad de contar con un espacio de franqueza y confidencialidad, en donde uno puede expresarse con libertad absoluta, sin ser juzgado ni cuestionado

#PRO JEC TE JOVE



VALÈNCIA

FUNDACIÓ A. MIGUEL ROCA



-  [@PHOMBREVALENCIA](#)
-  [PROYECTO HOMBRE VALENCIA](#)
-  [@PROJECTEJOVE.VALENCIA](#)
-  [PROJECTOHOMBREVALENCIA](#)
-  [PROYECTOHOMBREVALENCIA](#)

ÁREA DE PREVENCIÓN

PREVENCIÓN INDICADA



PROGRAMA
PROJECTE JOVE



PREVENCIÓN SELECTIVA



PROGRAMA
ASESORAMIENTO FAMILIAR

PROGRAMA
ROMPECABEZAS

PREVENCIÓN
UNIVERSAL
(ESCOLAR Y FAMILIAR)



PROGRAMA
JUEGO DE LLAVES

PRIMARIA Y
SECUNDARIA

PREVENCIÓN
LABORAL



**PLANES INTEGRALES DE
INTERVENCIÓN EN EMPRESAS**



PROGRAMA
TABAQUISMO AMBITO LABORAL

ÁREA DE PREVENCIÓN

PROJECTE JOVE



JÓVENES QUE HAN REALIZADO PROGRAMA

♂ 78% ♀ 22%



FAMILIARES ATENDIDOS/AS EN PROGRAMA

♂ 39% ♀ 61%

Desde el Área de Prevención tenemos en cuenta la realidad social de los y las adolescentes y jóvenes, atendiendo a la necesidad de abordar la perspectiva de promoción de la salud y con una **doble finalidad**:



Dirigido a adolescentes y/o jóvenes de entre 13 y 23 años con factores y/o conductas de riesgo como consumo de sustancias, abuso de juegos de apuestas, videojuegos, absentismo y/o fracaso escolar, conductas antisociales, etc...

Además se dirige también a familias o responsables legales que están teniendo dificultades en el desarrollo de su tarea educativa con sus hijos e hijas inmersos en comportamientos potencialmente adictivos y/o situaciones que favorecen la aparición o el incremento de factores de riesgo.

ÁREA DE PREVENCIÓN

PREVENCIÓN UNIVERSAL

Acciones dirigidas a alumnado, familias y profesorado u otros agentes preventivos, con el objetivo de mejorar las competencias y recursos de los y las adolescentes para evitar comportamientos potencialmente adictivos relacionados o no con el uso de sustancias.



SESIONES FORMATIVAS AL ALUMNADO



FORMACIÓN AL PROFESORADO



SESIONES FORMATIVAS A MADRES Y PADRES



SESIONES INFORMATIVAS EN NUESTRO CENTRO



CONVIVENCIAS



“Promover en las personas las capacidades y habilidades adecuadas para el afrontamiento de situaciones de riesgo relacionadas o no con el consumo de drogas, así como la adopción de actitudes para el desarrollo de un estilo de vida saludable”.

Dividido en dos ámbitos interrelacionados: el escolar y el familiar



Projecte Jove Valencia

ÁREA DE PREVENCIÓN

PREVENCIÓN UNIVERSAL

2150

PERSONAS QUE HAN PARTICIPADO
EN PREVENCIÓN UNIVERSAL 2024



1455

ALUMNADO

SESIONES FORMATIVAS Y CONVIVENCIAS
EN COLEGIOS



516

FAMILIAS

SESIONES FORMATIVAS CON FAMILIAS



150

ASISTENTES

SESIONES INFORMATIVAS Y PONENCIAS DE
SENSIBILIZACIÓN



ÁREA DE PREVENCIÓN

PREVENCIÓN SELECTIVA

El Rompecabezas es un programa estructurado (de 12 a 24 sesiones) dirigido a adolescentes y jóvenes con edades comprendidas entre los 14 y 21 años, que se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad con respecto al consumo problemático de sustancias y otras conductas de riesgo derivadas de la cantidad de factores de riesgo que presentan en el área personal, familiar, formativo/laboral y relacional. Se desarrolla en entornos escolares, comunitarios, familiares o de ocio y tiempo libre.

1110

PERSONAS QUE HAN PARTICIPADO
EN PROGRAMA ROMPECABEZAS 2024



1081

JÓVENES

SESIONES FORMATIVAS GRUPALES
A JÓVENES



29

AGENTES
PREVENTIVOS

SESIONES INFORMATIVAS/FORMATIVAS
AGENTES PREVENTIVOS



Centros participantes en 2024:



ESCUELAS SAN JOSÉ
JESUITAS - VALÉNCIA

JESÚS ♥ MARÍA
FUENSANTA



CENTRO DE MENORES MARIANO RIBERA
CENTRO DE ACOGIDA MISLATA 2



HOGAR MARE DE DEU DELS DESEMPARATS I ELS
INNOCENTS

ÁREA DE PREVENCIÓN

INTERVENCIÓN ÁMBITO LABORAL

800
PERSONAS

16
EMPRESAS

En la intervención en el Ámbito Laboral que realizamos desde el equipo de Prevención, trabajamos prioritariamente tres grandes áreas. -



PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO

INFORMAR, REDUCIR MITOS Y OFRECER ESTRATEGIAS



ASESORAMIENTO

FOMENTAR LOS FACTORES DE PROTECCIÓN Y REDUCIR LOS DE RIESGO. ASESORAR EN ACUERDOS Y PROTOCOLOS



FORMACIÓN

PROMOCIÓN DE LA SALUD. GESTIÓN DE CONFLICTOS E INTERVENCIÓN TEMPRANA.

ADEMÁS DE: ANÁLISIS Y DISEÑO PERSONALIZADO
FOMENTAR EL ACCESO A TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS
PROGRAMA DE TABAQUISMO EN EL ÁMBITO LABORAL



Ámbito Laboral - Proyecto Hombre Valencia
Promovemos espacios seguros y saludables en los entornos de trabajo



"Invertir en salud no es un lujo, es tener visión de futuro, es darse cuenta de que el bien de mayor valor en una empresa es su colectivo laboral y que su salud, seguridad y bienestar crea un generoso retorno en la empresa"

04 NUESTROS DATOS

DATOS ESTADÍSTICOS

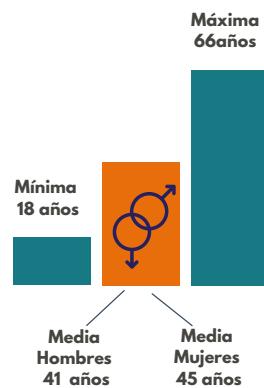
PERFIL ADULTO

MUESTRA
643
Personas

Información al inicio del tratamiento de personas adultas que han realizado los programas de tratamiento ambulatorio, comunidad terapéutica y comunidad intrapenitenciaria de Proyecto Hombre Valencia durante el 2024

DATOS PERFIL PSICOSOCIAL PERSONAS ADULTAS

EDAD



ESTADO CIVIL

Soltero/a	54%
Casado/a-Pareja de hecho	17%
Separado/a-Divorciado/a	27%
Viudo/a	1%

MOTIVO DE INICIO

Psíquicos/Psicológicos	20%
Contacto PH Prisión	4%
Familiares	13%
Legales	2%
Sentir haber tocado fondo	57%
Rechazo social	1%
Otros	1%
Económicos	1%

SEXO



NUCLEO DE CONVIVENCIA

Con pareja	14%
Con pareja e hijos	14%
Solo con hijos/as	3%
Con sus padres	30%
Con otros familiares	3%
Solo/a	18%
Con amigos/as	3%
Otros	15%

NIVEL DE ESTUDIOS

Estudios primarios (Primaria,Certificado de Estudios)	20%
Enseñanza general secundaria,1 ciclo (E.G.B./E.S.O./FP Básica)	37%
Enseñanza secundaria, 2º ciclo(BUP, C.O.U. Bachillerato LOGSE))	15%
Enseñanza profesional 2º ciclo (FP1,Grado medio Módulo 2)	9%

Enseñanzas profesionales superiores (FP2,Grado Superior, 8% Módulo 3 FP)

Estudios Universitarios 7%

Sin Estudios 3%

SITUACIÓN LABORAL

Sin trabajo	47%
Trabajando	23%
Estudiando	2%
Pensionista	9%
Incapacidad laboral	18%

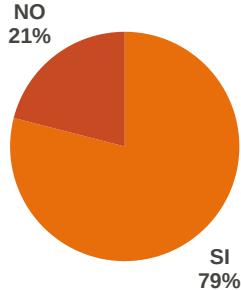
SITUACIÓN LEGAL

Cumpliendo	13%
Libertad	68%
Libertad Condicional	1%
Tercer Grado	1%
Causas Pendientes	15%
Sin datos	1%

DATOS ESTADÍSTICOS PERFIL ADULTO

DATOS PERFIL PSICOSOCIAL PERSONAS ADULTAS

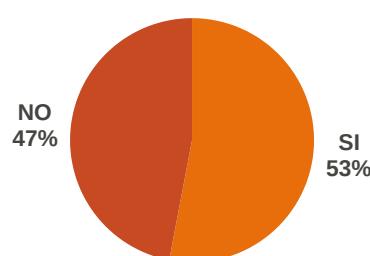
¿TIENE INGRESOS?



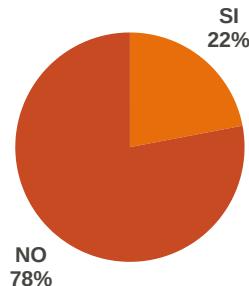
FUENTE DE INGRESOS

Actividad laboral	37%
Ayuda familiar	10%
Ayuda pareja	1%
Otras	18%
Prestaciones sociales	15%
Prestaciones desempleo	20%

¿TIENE DEUDAS?



¿TIENE DISCAPACIDAD?



TIPO DE DISCAPACIDAD

Física	37%
Psíquica	46%
Sensorial	1%
Psíquica y Física	16%

Otras

Otras

LA VULNERABILIDAD DE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE ADICCIONES

- 👉 **El doble estigma sobre la mujer.** Llegan más tarde a tratamiento y con más problemas de salud.
- 👉 **Desempleo:** un 46% en hombres frente a un 53% en mujeres. Escasa cualificación lo que precariza su incorporación al mercado de trabajo
- 👉 El 53% de las personas que comienzan tratamiento tienen deudas y el 79% disponen de algún ingreso, en el 37% de los casos son por actividad laboral.
- 👉 **Bajo nivel formativo:** Un 3% no tiene estudios y un 20% solo la Primaria.
- 👉 **Causas pendientes con la justicia:** un 31% tiene alguna condena judicial o causa pendiente.

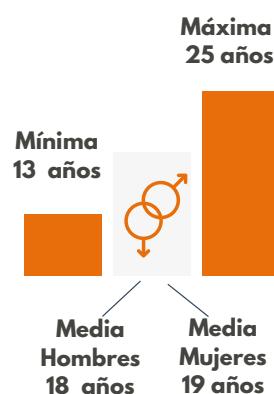
DATOS ESTADÍSTICOS Y PERFIL JOVEN

MUESTRA
67
Personas

Información al inicio del programa de las personas jóvenes y adolescentes que han realizado el programa Projecte Jove de Proyecto Hombre Valencia durante el 2024

DATOS PERFIL PSICOSOCIAL JÓVENES Y ADOLESCENTES

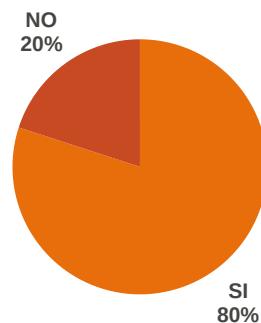
EDAD



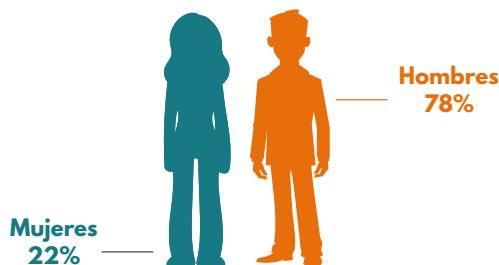
IDEA DE APROXIMACIÓN

Iniciativa propia	12%
Familiares/amigos/as	67%
Centro escolares	4%
Otros	10%
Otros recursos especializados	3%
Centro de Asistencia Social	1%
Centro de Menores	1%

¿CONSUMEN SUS AMIGOS/AS?



SEXO



PROBLEMA POR EL QUE NECESITA ATENCIÓN

Problemas de conducta social	4%
Problemas psicológicos	39%
Consumo de sustancias	20%
Problemas escolares	9%
Problemas familiares	24%
Abuso / mal uso de las TIC	4%

NUCLEO DE CONVIVENCIA

Con sus padres	73%
Con otros familiares	6%
Con amigos/as	27
Otros	13%

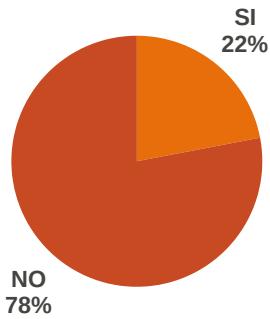
NIVEL DE ESTUDIOS

Estudios primarios (Primaria, Certificado de estudios)	28%
Enseñanza general Secundaria, 1 ciclo (E.G.B./E.S.O,FP Básica)	31%
Enseñanza Secundario 2º Ciclo (BUP, C.O.U, Bachillerato LOGSE)	18%
Estudios Universitarios	4%
Enseñanzas profesionales superiores (FP2, grado superior)	4%
Enseñanza profesional de 2º ciclo (FP1,Grado medio Módulo 2)	6%
Sin Estudios	7%

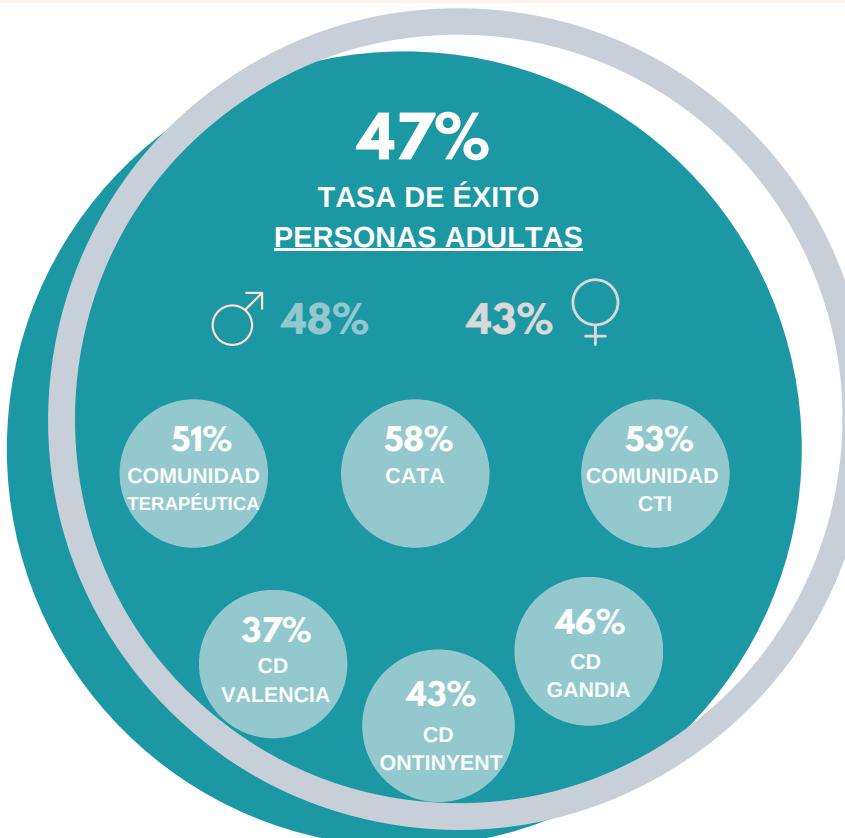
MOTIVO DE INICIO

Psíquicos/Psicológicos	28%
Familiares	61%
Sentir haber tocado fondo	7%
Otros	3%

¿TIENE UNA ACTIVIDAD DE OCIO ESTRUCTURADA?



TAZA DE ÉXITO 2024 (POR PROGRAMAS)



*La tasa de éxito engloba los tipos de alta, altas terapéuticas, cambios de programa que terminan satisfactoriamente, fin de tratamiento con objetivos parciales conseguidos y derivación externa con objetivos conseguidos o con objetivos parciales conseguidos

ADICCIONES Y COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS

- **El 73% de las personas que realizan los programas de adultos tienen como mínimo adicción a la cocaína.**
- **El 38% de las personas que comienzan en nuestros programas de adultos tiene doble adicción a la cocaína y el alcohol como mínimo.**
- **El 16% de los hombres y el 2% de las mujeres que realizan algún programa de adultos tienen adicción al juego.**
- **El 69% de las personas jóvenes que comienzan en Projecte Jove presentan consumos problemáticos con el cannabis.**

PERSONAS ADULTAS



- Porcentaje de personas adultas con adicciones a esa sustancia como mínimo al inicio del programa.

PERSONAS JÓVENES



- Porcentaje de personas jóvenes que presentan usos problemáticos al inicio del programa.

NÚMERO DE PERSONAS EN TRATAMIENTO POR MUNICIPIO DE RESIDENCIA

VALÈNCIA	204
ADOR	2
AIELO DE MALFERIT	7
ALAQUAS	8
ALBAIDA	1
ALBAL	3
ALBALAT DE LA RIBERA	1
ALBERIC	2
ALBORAYA	4
ALBUIXECH	1
ALCANTERA DE XUQUER	1
ALCASSER	5
ALCOY/ALCOI	3
ALDAIA	5
ALFAFAR	4
ALFARA DEL PATRIARCA	1
ALFARP	2
ALFAUÍR	1
ALGEMESÍ	12
ALGINET	1
ALICANTE/ALACANT	3
ALMASSERA	1
ALMOINES	3
ALQUERIA DE LA COMTESSA	1
ALZIRA	7
ATZENETA D'ALBAIDA	2
BARXETA	1
BELLREGARD	2
BENAGUASIL	4
BENEIXIDA	1
BENETUSSER	4
BENICARLO	1
BENIDOLEIG	1
BENIDORM	2
BENIFAIO	3
BENIFAIO DE LA VALLDIGNA	1
BENIGANIM	2
BENIMUSLEM	1
BETERA	8
BETXI	1
BOCAIRENT	1
BONREPOS I MIRAMBELL	1
BUGARRA	1
BUÑOL	3
BURJASSOT	15
BURRIANA	2
CAMPELLO, EL	1
CANALS	5
CANET D'EN BERENGUER	1
CARCAIXENT	2
CARLET	3
CASTELLO DE RUGAT	1
CASTELLÓ DE LA PLA	1

CARCAIXENT	2	PALMERA	1
CARLET	3	PATERNA	16
CASTELLO DE RUGAT	1	PEDRALBA	1
CASTELLÓ DE LA PLA	1	PETRES	1
CATARROJA	5	PICANYA	4
CHELLA	3	PICASSENT	7
CHERA	1	PILES	1
CHESTE	1	POBLA DE FARNALS, LA	1
CHILCHES/XILXES	1	POBLA DE VALLBONA, LA	4
CHIVA	6	POBLA DEL DUC, LA	2
COCENTAINA	2	POBLA LLARGA, LA	2
CULLERA	6	PUÇOL	2
DAIMUS	4	QUART DE POBLET	8
ELCHE/ELX	2	RAFELGUARAF	1
ELDA	1	RAFOL DE SALEM	1
ELIANA, L'	2	REAL DE GANDIA	1
ENGUERA	1	REAL DE MONTROI	1
FAVARA	1	REQUENA	3
FORTALENY	1	RIBA-ROJA DE TURIA	4
GANDIA	50	ROCAFORT	2
GENOVES	1	SAGUNTO/SAGUNT	9
GODELLA	2	SAN ANTONIO DE BENAGEBER	2
GODELLETA	1	SAN VICENTE DEL RASPEIG	1
GUADASSUAR	1	SEDAVI	3
IBI	1	SERRA	1
JAVEA/XABIA	1	SILLA	2
JERICA	1	SIMAT DE LA VALLDIGNA	2
LLIRIA	3	SUECA	5
LLOMBAI	1	TAVERNES BLANQUES	1
LLUTXENT	1	TAVERNES DE LA VALLDIGNA	7
LORIGUILLA	1	TORRENT	33
MACASTRE	1	TURIS	3
MALAGA	1	UTIEL	2
MANISES	5	VILAMARXANT	4
MASALAVES	1	VILLALONGA	2
MASIES DE VOLTREGA, LES	1	VILLANUEVA DE CASTELLON	1
MASSAMAGRELL	1	VILLENA	2
MASSANASSA	1	XATIVA	17
MELIANA	2	XERACO	4
MISLATA	17	XERESA	1
MOGENTE/MOIXENT	2	XIRIVELLA	9
MONCADA	1		
MONCOFA	1		
MONSERRAT	1		
MONTESA	1		
MURO DE ALCOY	1		
MUSEROS	2		
NAVARRES	2		
OLIVA	8		
OLLERIA, L'	3		
ONTINYENT	10		
OROPESA DEL MAR	1		
PAIPORTA	6		

Municipios igual o más de 10 personas atendidas

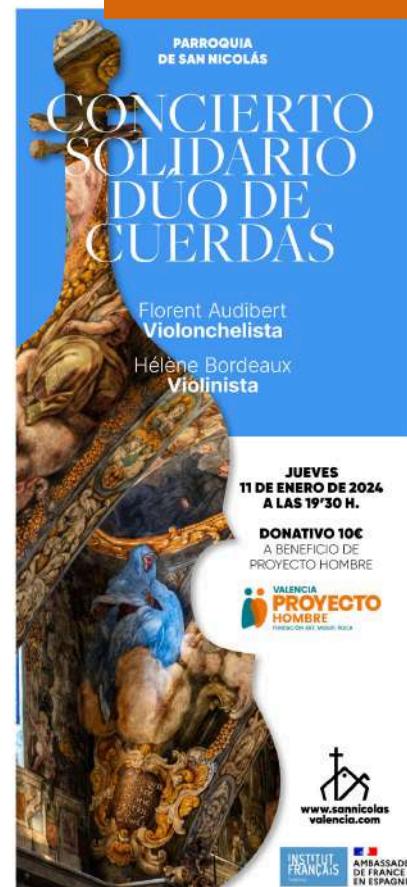
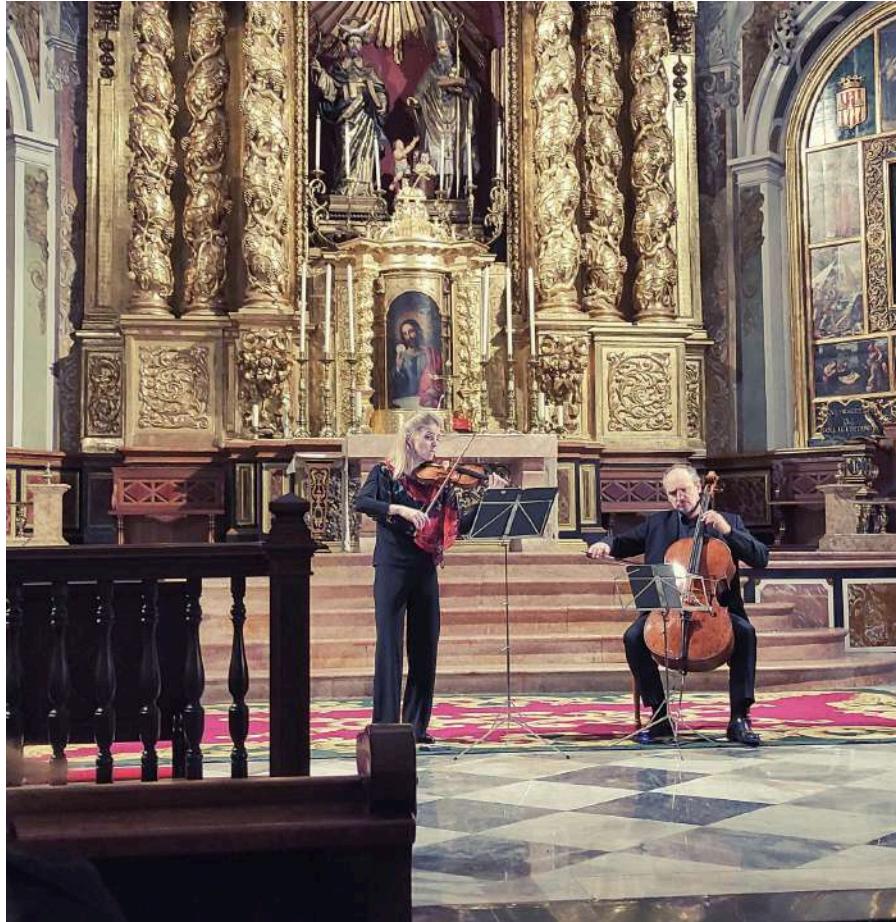
05

NUESTRO AÑO

ACCIONES

EVENTOS

NUESTRO AÑO ACCIONES Y EVENTOS



La Iglesia de San Nicolás de Bari y San Pedro Mártir de Valencia, (Parroquia-Museo San Nicolás Valencia) con la colaboración de Institut Français de Valencia y la Embajada de Francia en España y promovido por el párroco D. Antonio Corbí, ofrecieron un magnífico concierto solidario dúo de cuerdas formado por la violinista Helene Bordeaux y el violonchelista Florent Audibert con el fin de ayudar a la financiación de la Comunidad Terapéutica Intrapenitenciaria de Proyecto Hombre Valencia en el Centro Penitenciario de Picassent (Valencia)."

NUESTRO AÑO ACCIONES Y EVENTOS



Participamos en la celebración de los 25 años de impulso social de la Fundación "la Caixa". Agradecer su colaboración con nuestra entidad y reconocer la importante labor de Fundación la Caixa con las entidades del tercer sector, cuya misión es promover la igualdad de oportunidades y la inclusión social.

En la convocatoria 2024 ha sido seleccionado nuestro programa de Comunidad Terapéutica Intrapenintenciaria.



L'Institut Tecnològic Tèxtil AITEX ens ha atorgat la subvenció per al Projecte de millora en l'ocupabilitat i inserció laboral per a persones amb problemes d'adiccions en el Centre de Dia Ontinyent dins el Programa de Donacions a Projectes i iniciatives Socials 2024 d' AITEX.



NUESTRO AÑO

ACCIONES Y EVENTOS



**VISITA DIPUTADA
BENESTAR I INCLUSIÓ
SOCIAL I SALUT PÚBLICA**

16/01/24



La diputada de Benestar i Inclusió Social i Salut Pública, Imma González, visita les instal·lacions de la Fundació Arzobispo Miguel Roca Proyecto Hombre. La Diputació de Valencià col·labora en el 'Proyecto Jove', que compta en diferents programes de prevenció universal.



**FIRMA CONVENIO
PREVENCIÓN LABORAL
CCOOPV**

17/05/24

Proyecto Hombre Valencia y CCOO PV Comissions Obrerers del País Valencià, acabamos de firmar un Acuerdo de Colaboración.

Dos entidades unidas por el interés de generar salud, que en los espacios de trabajo se cree bienestar y calidad de vida y que no sean espacios donde se pierde salud y hasta la vida.

Potenciar hábitos saludables, prevenir las conductas potencialmente adictivas, facilitar el acceso a tratamientos, promover acuerdos para alcanzar estos objetivos, reducir los factores de riesgo, incrementar los de protección, formar a todas las personas con responsabilidad sobre personas.

NUESTRO AÑO ACCIONES Y EVENTOS



VISITA REGIDORA ONTINYENT

21/05/2024

Rebem la visita de la regidora de l'Àrea d'Igualtat, Sanitat i Política per a les Persones, Sra. Paula Soler Torró i les coordinadores de Servicis Socials. Presentem la nostra cartera de servicis, donant a conéixer els programes de prevenció i tractament, valorem les necessitats de les persones amb problemes d'addiccions i concretem aliances per a millorar el treball en xarxa. Gràcies a Ajuntament d'Ontinyent i a Càritas Ontinyent.



JORNADA MUJER Y PRISIÓN COEPCV 06/03/24

En la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación de la Universidad de Valencia se celebró, a iniciativa de la Coordinadora de entidades del entorno penitenciario (COEP), la Jornada Mujer y Prisión, destacando y agradeciendo la ponencia impartida por Dña. Manuela Carmena.



FIRA GANDIA CENTRO DE DÍA GANDIA

28/09/24

La coordinadora de Centro de Día Gandia asistió a la feria de asociaciones. Tuvimos la suerte de estar junto a la vivienda tutelada Mosaic, reflejando el gran trabajo en equipo que realizamos.

Queremos agradecer de corazón a las personas voluntarias de ambos recursos, tanto de la vivienda como del Centro de Día de Proyecto Hombre. Un agradecimiento especial al alcalde de Gandia, José Manuel Prieto, y a la concejala del Ayuntamiento de Gandia, Liduvina Gil, por visitarnos y apoyar nuestra labor.

NUESTRO AÑO ACCIONES Y EVENTOS



ACUERDO COLABORACIÓN VALORA PREVENCIÓN

11/04/2024

Nuestra presidenta Aurora Aranda ha firmado un acuerdo de colaboración entre Valora Prevención y Proyecto Hombre Valencia.

Ambas organizaciones dedicadas a la generación de salud, que para ser más eficaces deciden aunar esfuerzos y experiencia, para mejorar la prevención y llegar a la necesidad, el acceso a los tratamientos de las conductas adictivas, abordándolas de una forma positiva, reduciendo el estigma, con información veraz y útil, con alternativas. Generando Salud, Seguridad y Bienestar en los entornos de trabajo.



D. Antonio Corbí párroco de la Iglesia de San Nicolás de Bari y nuestro director Vicent Andrés ha firmado un acuerdo de colaboración Convenio de colaboración para ayudar a mantener nuestra Comunidad Terapéutica Intrapenitenciaria.

NUESTRO AÑO

ACCIONES Y EVENTOS



CHEQUE SOLIDARIO
ICAV
20/06/24



El Ilustre Colegio de Abogados de Valencia (ICAV) renueva un convenio de colaboración con Proyecto Hombre para seguir llevando a cabo nuestros proyectos.



El Col·legi Fundació Sant Vicent Ferrer de San Antonio de Benagéber per atorgar-nos el Premi 9 d'Octubre 2024, un reconeixement assignat a Proyecto Hombre Valencia pel seu treball incansable per recuperar la dignitat de les persones. Recullen el premi en representació de l'organització José María Taberner y Vicent Andrés. Un agraïment molt especial als alumnes de 3r d'ESO pel vostre suport i compromís!



**PREMIO 9 D'OCTUBRE COLEGIO
FUNDACIÓN SANT VICENTE FERRER**
22/10/24



**VISITA FUNDACIÓN GOZALVO
MARQUES CD GANDIA**
10/07/24

Recibimos la visita en nuestra sede de la entidad de Esther y Marta de la Fundación Gozalbo Marqués para conocer el Centro de Día Gandia. Desde hace año y medio, disfrutamos de estos nuevos locales gracias a la cesión en unas condiciones muy solidarias por parte de esta Fundación.

NUESTRO AÑO ACCIONES Y EVENTOS



JUBILACIÓN GLORIA REMACHA 28/02/2024

28/02/2024

Gloria Remacha, socióloga, funcionaria del Cuerpo Superior de Técnicos de Inst. Penitenciaria y coordinadora de la Comunidad Terapéutica Intrapenitenciaria (CTI), cogestionada por el propio centro y la Fundación A. Miguel Roca. Muchas gracias por estos 23 años de dedicación y por formar parte de la gran familia de Proyecto Hombre



Acto de fin de curso con Vicenta Rodríguez, directora del Colegio Santa María, nuestro expresidente Nacho Grande y el director Vicent Andrés y las personas usuarias de la Comunidad Terapéutica que cada martes acuden al colegio a jugar al futbol. Agradecemos a su directora todas las facilidades que nos da para usar las instalaciones deportivas y salón de actos para nuestras celebraciones.



Urnivale Activa junto con nuestro técnico de prevención en el Ámbito Laboral - Proyecto Hombre Valencia lanzamos una campaña de prevención con el objetivo de luchar contra el tabaquismo.

NUESTRO AÑO NUESTRO EQUIPO



**VII JORNADA
PERSONAS
VOLUNTARIAS Y
TRABAJADORAS
2024**



Los valores de nuestro plan

NUESTRO AÑO NUESTRAS DESPEDIDAS



**DESPEDIDAS
CENTROS DE DIA
VALENCIA-GANDIA-ONTINYENT
2024**



“Para hablar de esperanza con quien está desesperado, se necesita compartir su desesperación; para secar una lágrima del rostro de quien sufre, es necesario unir a su llanto el nuestro”

Papa Francisco

NUESTRO AÑO TESTIMONIOS



NUESTRO AÑO TRABAJO EN RED



REUNIÓN FUNDACIÓN MAIDES



REUNIÓN CON RESPONSABLES PROGRAMA DE EMPLEO DE CARITAS



REUNIÓN CON RESPONSABLES VIVIENDAS MOSAIC Y ALBA GANDIA

TRABAJO EN RED
2024



REUNIÓN CENTRO DE DÍA Y OBRA MERCEDARIA



REUNIÓN CON UCA PATERNA



REUNIÓN COEPCV



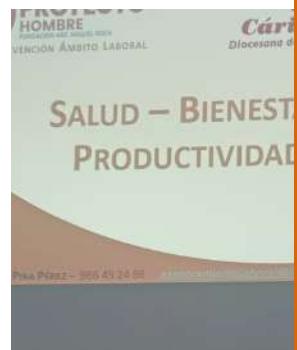
REUNIÓN UCA GANDIA

El trabajo en red es un trabajo en equipo con las diferentes Unidades de Conductas Adictivas (UCAs), asociaciones y organizaciones.

ENTIDADES DEL TERCER SECTOR DE LAS ADICCIÓNES



NUESTRO AÑO FORMACIÓN



**FORMACIÓN
INTERNA Y EXTERNA**
**FORMANDO
FUTUROS
PROFESIONALES**

2024

La formación interna y externa de la Fundación para las personas trabajadoras y voluntarias. También desde la Fundación formamos a futuros profesionales, este año 29 alumnos y alumnas de diferentes universidades se han formado en nuestros centros de Proyecto Hombre.





#MujeresConProyecto

Proyecto Hombre
ofrecemos recursos
adaptados a las necesidades
de las mujeres.

Conoce nuestro catálogo
#MujeresConProyecto
y nuestros programas
e intervenciones.

Financiada por:



Nuestras Mujeres #MujeresConProyecto:

Este trabajo lo realizamos en la Asociación Proyecto Hombre y #MujeresConProyecto, financiado por la Delegación del Ministerio de Sanidad.

Sobre el trabajo se han centrado los resultados de la Encuesta sobre la situación de las mujeres.

¿Por qué #MujeresConProyecto?

#MujeresCon Proyecto es el deseo de **concienciar** sobre la realidad de las **mujeres protagonistas** de nuestra campaña, pero también es una iniciativa para **poner a todas nuestras mujeres en valor**.



#MujeresConProyecto

Financiada por:



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE D

#ADICCIONES

CUMPLIMOS 7 AÑOS EN RADIO 5 RNE

En 2024 cumplimos siete años con la emisión semanal del microprograma **#Adicciones**, en Radio 5 Todo Noticias. El programa pretende ofrecer una información veraz, comprensible y actualizada de la realidad de las adicciones. Puedes escuchar todos los programas en la siguiente web



<http://www.rtve.es/alacarta/audios/adicciones/>





06

DATOS

ECONÓMICOS

DATOS ECONÓMICOS

RECURSOS OBTENIDOS

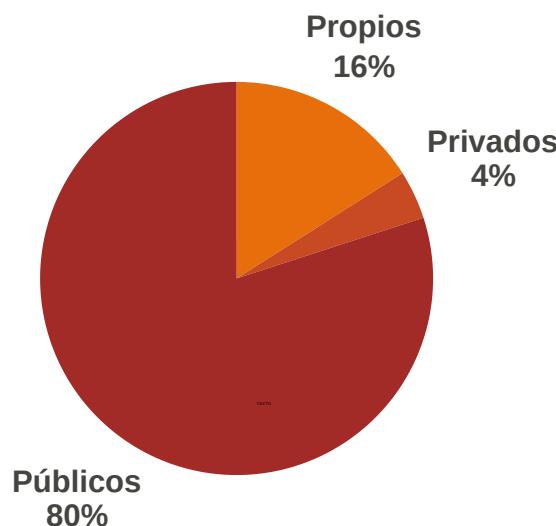
RECURSOS OBTENIDOS

FAMILIAS Y PERSONAS USUARIAS	229.491 €
DONATIVOS Y COLABORADORES/AS	93.837 €
OTROS	58.128 €

EMPRESAS	31.692 €
ENTIDADES FINANCIERAS	32.868 €
ASOCIACIONES / FUNDACIONES	37.730 €

GENERALITAT VALENCIANA	1.878.314 €
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	24.553 €
DIPUTACIÓN DE VALENCIA	10.909 €
AYUNTAMIENTO DE GANDIA	10.000 €
AYUNTAMIENTO DE PICANYA	1.000 €

2.408.522 €

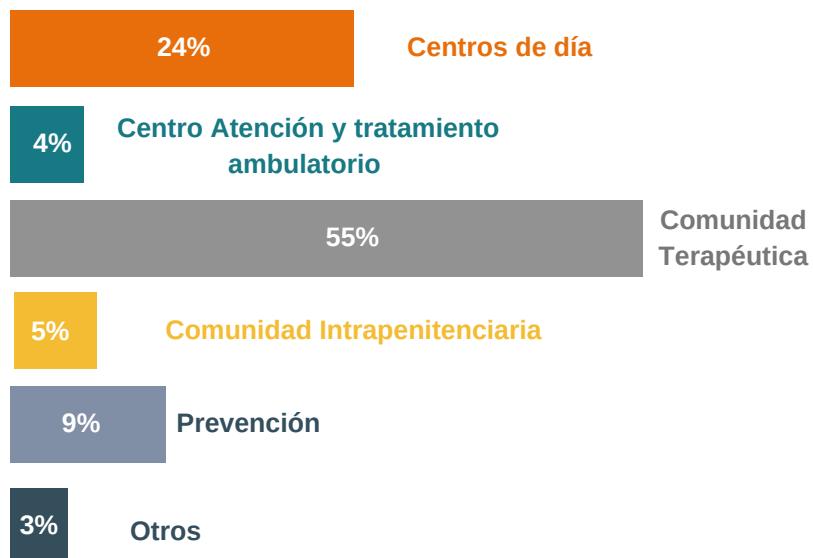


DATOS ECONÓMICOS

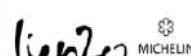
RECURSOS INVERTIDOS

RECURSOS INVERTIDOS

CENTROS DE DÍA	558.319 €
CENTRO ATEN. Y TRAT. AMBULATORIO	101.648 €
COMUNIDADES TERAPÉUTICAS	1.278.982 €
COMUNIDAD INTRAPENITENCIARIA	126.206 €
PREVENCIÓN	203.897 €
OTROS (Servicios externos, amortizaciones y gastos financieros)	60.000 €
	2.329.125 €



COLABORADORES/AS Y AMIGOS/AS



CAPILLA DE SAN MARTÍN DE PORRES DE QUARTELL
CARMELITAS DE LA CARIDAD VEDRUNA
NOTARÍA ASESORÍA SAPENA DAVO

PARROQUIA SAN JAIME APOSTOL DE MONCADA
ARUTAN INVES S.L.

AYÚDA-ME AYÚDA-TE

Nos
Necesitamos
Hazte
Socio/a



96 359 77 77



00480



info@proyectohombrevalencia.org

Del abrazo a la libertad

Hace ya veinte años de mi romance. Consiguió cautivarme, me enamoró,ató mi espíritu y aunque aparentemente inofensiva, llegó a tener incluso forma y presencia constante. En todo momento estuve a su lado, ¡normal! siempre ha sabido cómo conquistarme, me sacaba una sonrisa, me hacía carantoñas y encima estaba tanto en buenos como en malos momentos, ¿Cómo iba a olvidarme de ti tan fácil?

Era un viernes cualquiera de 2004 cuando conocí a mi sombra, igualita a mí, mismas curvas que yo, una sombra que siempre ha estado presente como una compañera silenciosa y que he abrazado en innumerables ocasiones.

Con el tiempo he entendido que, aunque siempre ha estado a mi lado, ha sido por pura conveniencia y realmente nunca me ha brindado el apoyo que necesitaba. Al contrario, me alejaba de lo que realmente importaba, prometiéndome una y otra vez calma y alivio, mientras en el fondo, lo único que hacía era fallarme una y otra vez. ¿Por qué me tratas así? me he preguntado tantas veces, si ¡Yo nunca te he fallado!

Nunca pensé que un día me levantaría sin reconocerme, pero ahí estaba yo, enfrentándome al espejo con un vacío que no podía llenar con nada. Había perdido de vista mi propia esencia, y lo único que me mantenía en marcha era esa sombra que prometía calmar esa tormenta interna. Cada vez que sentía que el mundo se venía abajo, allí estaba la solución rápida que me ofrecía: ¿Sabéis que era? No, no era la sustancia, era una falsa paz, una evasión temporal de una realidad que me pesaba más de lo que podía soportar. Ha sido como un refugio que me alejaba cada vez más de todo lo que realmente importaba.

Todavía recuerdo el día en que vi caer lágrimas de alguien que quiero de verdad, era por la noche, en el sofá, los dos juntos, sincerándonos, ¿sería un martes 13? Qué más da, lo único que entendí ese día es que no solo estaba dejando escapar mi vida, sino que también estaba rompiendo esa pequeña máquina de ritmos y latidos (llamada corazón) de la persona que me rodeaba, mi propia pareja. Fue ahí cuando sentí, por primera vez en mucho tiempo, que algo... tenía que cambiar.

No lo considero un acto heroico, para nada, simplemente creo que fue una semilla de conciencia que empezó a germinar, una semilla pequeña pero poderosa. Esa semilla ha iluminado mi camino y me ha servido de brújula, guiándome de vuelta a la vida que había comenzado a abandonar. Ese instante fue el primer paso hacia mi nueva vida, una en la que estaba dispuesto a enfrentarme a mis miedos en lugar de huir de ellos.

Para mí, superar una adicción no es una batalla épica que se gana de una vez sino un mosaico de pequeños triunfos. Es levantarte un día, notar que respiras más profundo, que ríes con más libertad. Te das cuenta de que incluso las cosas más simples, como el sol en la cara, te parecen nuevas. Disfrutar de una buena siesta, dedicar tiempo a ordenar la habitación, incluso ¡darme cuenta de que el día tiene más horas de las que pensaba! En definitiva, vivir con los pies en el suelo y desde la realidad.

Cada día ha sido y es un reto, para que me voy a engañar, pero también una oportunidad para descubrir partes de mí mismo que no conocía y otras que creía perdidas. Cada vez que resistía la tentación, he sentido una chispa de esperanza, una pequeña victoria que me acercaba más a la persona que quiero ser.

Quiero remarcar que este camino no lo habría logrado sin Mar, Celia y María. Ellas han sido mi pilar, mi refugio, las manos que me han levantado en todo momento. Gracias a Mar por tu saber estar, por esos talleres en los que tanto he aprendido, por dar consejos, por llenar mi casa de hojas, hojas y más hojas, pero siempre con un fin, ayudar.

María, gracias también por empatizar con nosotros en todo momento, por escucharnos y por hablar tan claro. Me has ayudado a entender mejor muchas situaciones y siento que cada momento compartido contigo ha sido tan especial que parece como si lleváramos mucho más tiempo contigo. Y en especial a ti Celia, por tu fuerza, tu fe en mí, por enseñarme a escuchar y por tener tanta paciencia escuchando mis audios interminables de 8 minutos. Hoy te revelaré que esos audios escondían un secreto. Consiguieron apartar a mi sombra en más de una ocasión. Estoy seguro de que sin vuestra confianza depositada habría sido imposible y sin vosotras, esta historia no habría tenido el mismo final.

Hoy, cuando miro atrás, no veo oscuridad, sino lecciones. Me he demostrado que soy más fuerte de lo que creía, y que la vida, en su sencillez, es el mayor regalo. No soy la misma persona que era, y estoy agradecido por ello. Porque superar una adicción no es dejar una sustancia atrás, es aprender a vivir de nuevo, a disfrutar de los momentos pequeños y a valorar cada día como una oportunidad para ser mejor, más libre y feliz. Y aunque el camino sigue, sé que ahora tengo las herramientas para seguir adelante, con la cabeza en alto y el corazón lleno de esperanza. Adiós sombra. Han sido muchos años a tu lado, has sido mi compañera fiel y has caminado siempre a mi lado pero creí que me apoyarías en los momentos difíciles, me has fallado. Hoy cierro esa puerta sin rumbo, sabiendo que lo mejor siempre está por delante y nunca en lo que quedó atrás."

FUNDACIÓN ARZOBISPO MIGUEL ROCA

PROYECTO HOMBRE VALENCIA



www.proyectohombrevalencia.org