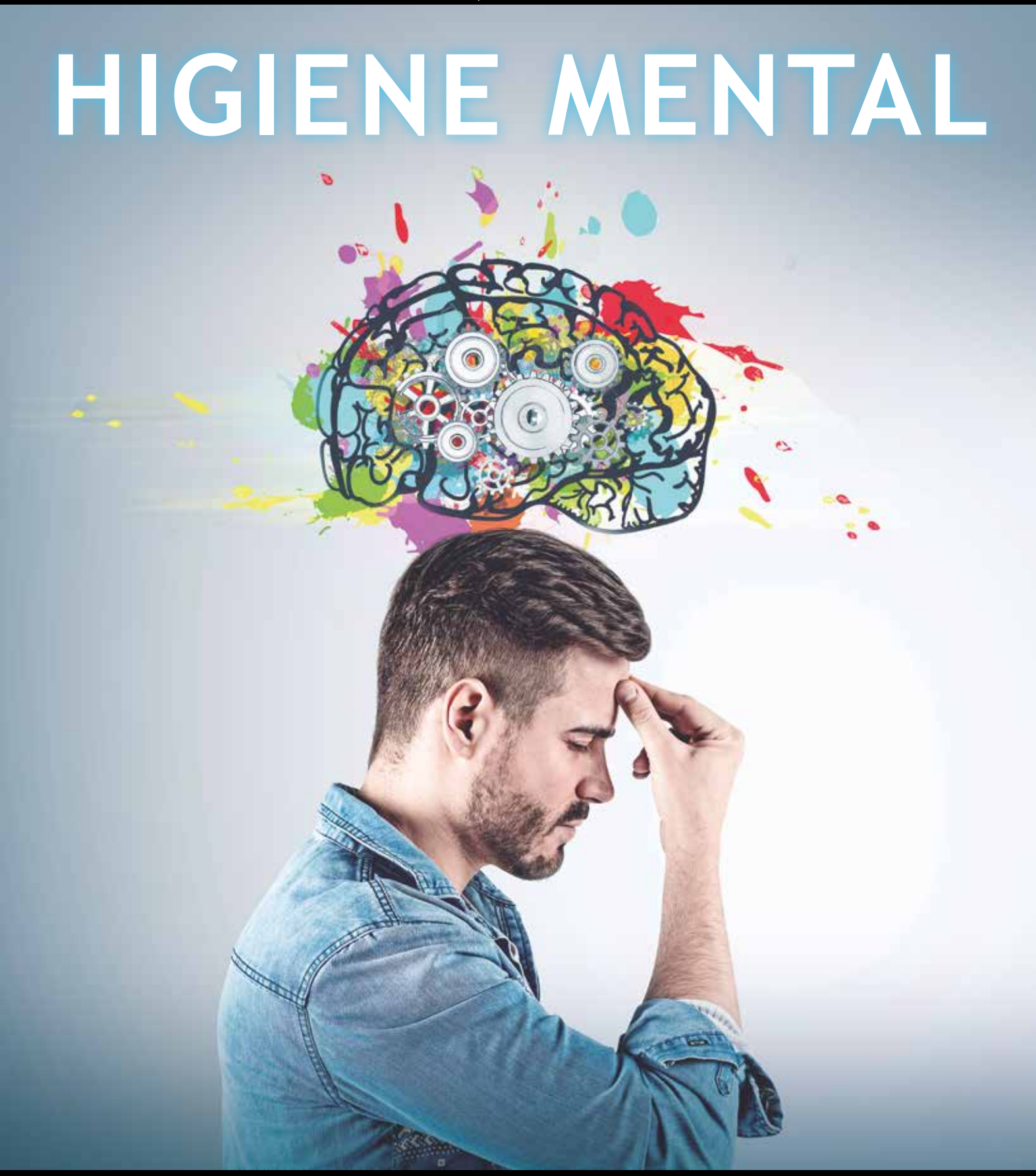
PUNTO DE ENCUENTRO
MOVIMIENTO SOCIAL, SOLIDARIO Y EFECTIVO

HIGIENE MENTAL



REVISTA DE LA OBRA SOCIAL DE ACOGIDA Y DESARROLLO LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

MAYO 2025 Nº69

PUNTO DE ENCUENTRO

MOVIMIENTO SOCIAL,
SOLIDARIO Y EFECTIVO

DOMICILIO: Juan de Quesada, 21
35001 Las Palmas de Gran Canaria
Canarias, España.
Apdo. de Correos 704. Las Palmas 35080
Teléfono: 928 332 626
email: osdad@osdad.org
http://www.osdad.org

EDITA: Obra Social de Acogida y Desarrollo (OSdAD), Declarada de Utilidad Pública por Orden Ministerial. CONSEJO DE REDACCIÓN: Hno. Jesús García Barriga, Doris Benítez, Tomás Reyes, José A. Glez. Dávila y Miguel Vera.

COORDINACIÓN, DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
VERA & BSB, Juan José Naranjo, Miguel Vera y José Antonio Hernández

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES:
Taller de Comunicación de la OSDAD y archivo Vera BSB. REDACCIÓN: Taller y Departamento Comunicación. COLABORADORES: Jorge Sáez Criado, Agustín Melián, Carlos Mora Lourido, Jose Antonio González Dávila, Hno. Juan Marrero, Doris Benítez, Fray Juan José Hernández, Saulo Pérez Gil, Hermano Jesús García Barriga. IMPRIME: PUBLIZONA-IMPRESION, S.L. (Madrid) RESPONSABLE DE DISTRIBUCIONES BASE DE DATOS: José Antonio Hernández.

DISTRIBUYE:
Taller de Comunicación, Correos y Telégrafos.
DEPÓSITO LEGAL: GC 118-1995
PERIODICIDAD: Semestral.
TIRADA: 20.000 ejemplares.

Punto de Encuentro es una publicación de la OSDAD cuyo objetivo es la reflexión y divulgación de valores humanos y solidarios, así como la formación, desarrollo e integración socio-laboral de personas desfavorecidas y actividades inherentes a la OSDAD. La revista no se identifica necesariamente con las opiniones contenidas en los artículos publicados en sus páginas. PUNTO DE ENCUENTRO es una publicación de suscripción gratuita.

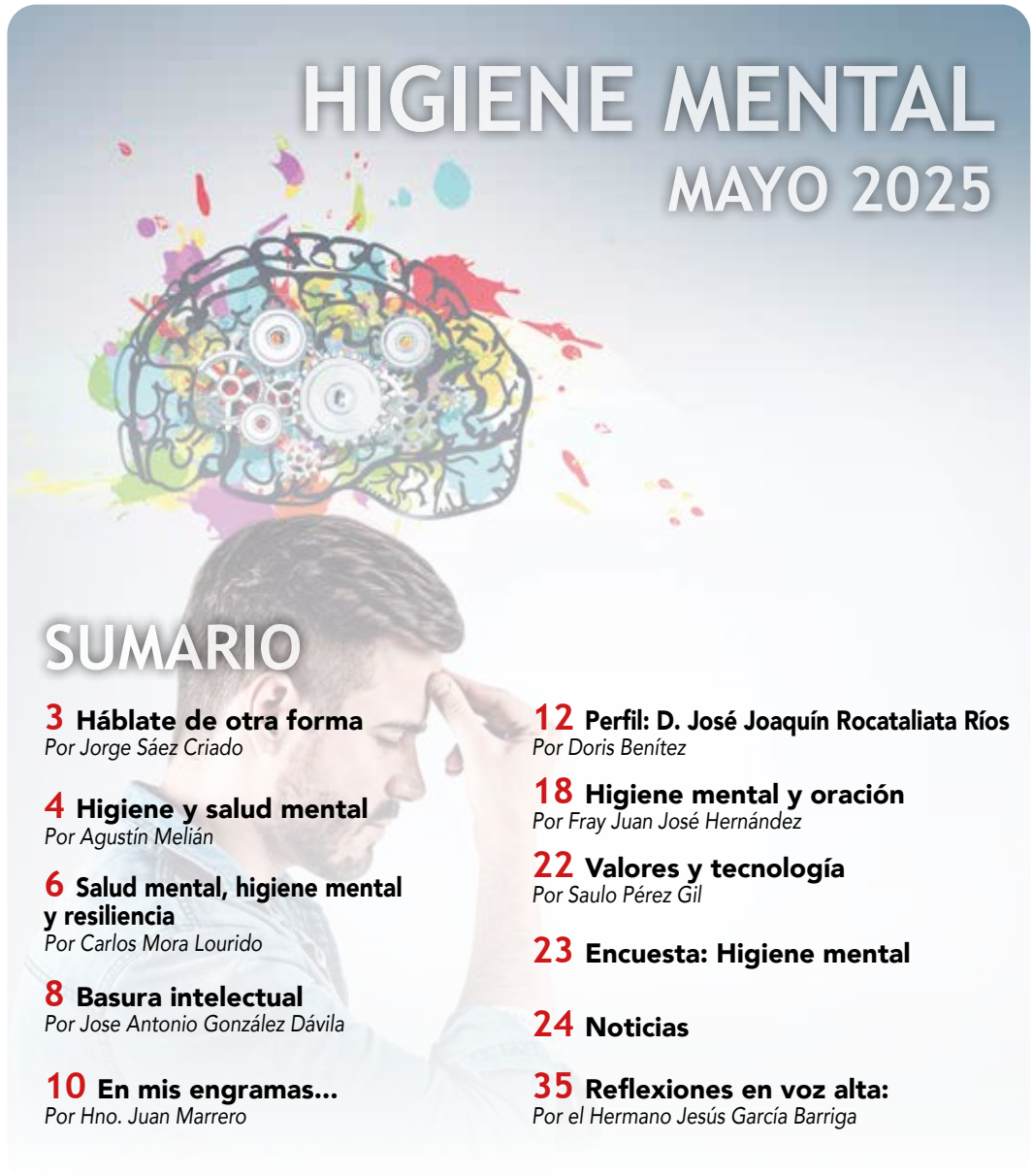
Cartas y colaboraciones:
Si desean enviar cartas o colaboraciones a PUNTO DE ENCUENTRO, háganlo a la dirección postal:
Obra Social de Acogida y Desarrollo
Revista Punto de Encuentro.
Juan de Quesada, 21, 35001
Las Palmas de Gran Canaria;
o bien por correo electrónico:
osdad@osdad.org

Para suscribirse a PUNTO DE ENCUENTRO sólo tiene que enviar una carta, un email o llamar por teléfono y darnos su dirección postal.

Recuerde que la suscripción es gratuita, y que las aportaciones de los suscriptores al mantenimiento de la revista son libres y voluntarias.



Consejo de redacción



HIGIENE MENTAL
MAYO 2025

SUMARIO

3 Háblate de otra forma
Por Jorge Sáez Criado

4 Higiene y salud mental
Por Agustín Melián

6 Salud mental, higiene mental y resiliencia
Por Carlos Mora Lourido

8 Basura intelectual
Por Jose Antonio González Dávila

10 En mis engramas...
Por Hno. Juan Marrero

12 Perfil: D. José Joaquín Rocataliata Ríos
Por Doris Benítez

18 Higiene mental y oración
Por Fray Juan José Hernández

22 Valores y tecnología
Por Saulo Pérez Gil

23 Encuesta: Higiene mental

24 Noticias

35 Reflexiones en voz alta:
Por el Hermano Jesús García Barriga

OBRA SOCIAL
DE ACOGIDA Y DESARROLLO

La Obra Social es una entidad donde las personas más vulnerables de nuestra sociedad, pueden acudir para salir de su situación de pobreza y exclusión social. La característica que más la define, es la atención integral de la persona hasta que alcance de nuevo su máximo desarrollo y se integre en la sociedad como individuo de pleno derecho. Cada persona que llega a nuestro hogar se convierte en miembro de la familia; no es un número, ni una estadística, y si desea recuperarse, recibirá el apoyo necesario, sin importar el coste o la duración de la misma, dentro de los lógicos límites de una institución benéfica con recursos limitados.

Es una asociación de ánimo no lucrativo con personalidad jurídica propia, declarada de utilidad pública, dedicada a la rehabilitación de personas altamente vulnerables. Los colectivos que atendemos, principalmente, son los que carecen de atención por parte de los recursos públicos y privados: indomiciliados, alcohólicos, enfermos mentales, inadaptados sociales, personas sin hogar o en grave situación de precariedad económica, personas con diversidad funcional de diverso grado, etc. La plantilla está formada por unas 100 personas, entre voluntarios y personal laboral.

La OSDAD posee un Centro Especial de Empleo dedicado a la carpintería, ebanistería, tapicería y decoración. Es entidad colaboradora con Servicios Sociales con el nº 08/114, inscrita en el Registro Municipal de Entidades Ciudadanas con el nº 168. Fue declarada de Utilidad Pública por Orden Ministerial de 20 de marzo de 1997. Es independiente de ideologías políticas y no pertenece en exclusiva a ninguna confesión religiosa en particular. Se fundamenta en la solidaridad y en valores éticos y evangélicos. Sus responsables profesan la fe de la Iglesia Católica, pero se respeta plenamente la libertad de opciones y creencias de los trabajadores y voluntarios.





Háblate de otra forma

por Jorge Sáez Criado, escritor e informático

«Soy un inútil»
«Soy un torpe»
«¡Qué tonto soy!»
«Es que no soy capaz de hacer esto»
«No doy una a derechas».
«Nunca saldré de esto»
«No puedo cambiar»

Estas frases u otras similares son parte de los regalos que nos damos tantas veces a nosotros mismos a diario.

No se puede decir que nos tratemos muy bien. Y, lo peor de todo, es que lo acabamos normalizando. Como si no tuviera importancia, como si fueran hechos indiscutibles.

¿Lo son?

¿O parten más bien de una forma bastante negativa de vernos? ¿De comparaciones con casos de éxito sin tener en cuenta todo lo que hayan tenido que fracasar esos mismos casos antes de tener éxito? ¿De pensar que todo nos tendría que salir bien a la primera?

El caso es que, a base de insistir en esa forma de hablarnos a nosotros mismos, podemos caer en la profecía autocumplida y el efecto Pigmalión, que básicamente consisten en que tendemos a cumplir las etiquetas que nos ponen (o que nos ponemos nosotros mismos) y nuestras propias «profecías» (si comienzo un proyecto con la idea de que no llegaré a nada, lo más normal es acertar y no llegar a nada).

Al fin y al cabo, al hablarnos de esa manera no estamos haciendo otra cosa que etiquetarnos: torpe, inútil, incapaz de sacar tal proyecto adelante...

Y, cuanto más nos etiquetamos, más nos creemos esa etiqueta. Y más actuamos para «tener razón».

Eso es un problema. Un gran problema. No quieres que pase eso.

Por tanto, tienes que dejar de hablarte así. Y eso pasa necesariamente por ser realista. Realista de verdad, con tus puntos buenos y tus puntos malos. Es vital conocerse bien. Porque cosas malas vas a encontrar. O cosas negativas para tu proyecto. El tema está en saber que también tienes puntos a favor. También eres bueno en algo. La clave está en reconocer lo malo, solucionarlo si se puede, y también reconocer lo bueno y recordárnoslo de vez en cuando.

No es lo mismo: «soy un inútil, no consigo vender ni un libro» que «no estoy vendiendo este libro, voy a intentar averiguar qué está fallando». Con ambas frases dices que no estás sacando ni un euro con un libro al que has dedicado tiempo, dinero y dedicación. Pero la primera solo sirve para machacarte. No aporta nada. Absolutamente nada. La segunda, en cambio, se centra en encontrar una línea de acción positiva desde lo negativo.

«No gano ni una partida» versus «me dejo colgadas piezas, debo prestar más atención». Un nuevo ejemplo. Por un lado, me centro en lo negativo sin aportar nada. Soy un desastre, no consigo ganar ni una partida al ajedrez. Por el otro lado, analizo por qué soy tan hábil perdedor y trato de darle una solución. Me he dado cuenta de que tengo tendencia a dejar piezas desprotegidas y me comprometo a fijarme más en esos detalles.

De esta manera, poco a poco conseguiremos una imagen mental mucho más sana de nosotros mismos. No centrada en etiquetas negativas que carecen de utilidad, sino anclada en la verdad, a la vez que nos impulsa a avanzar en lugar de a quedarnos recluidos en nuestra mente lamiéndonos las heridas. Porque, reconozcámoslo, al final esos pensamientos son solo para autocompadecernos, para vernos como víctimas a las que fuerzas exteriores e interiores sabotean una y otra vez, cuando lo que estamos haciendo si seguimos con esta charla interna es sabotearnos nosotros solos.

Háblate como hablarías a un amigo. Porque tú tienes que ser amigo tuyo. El mandamiento es «amar al prójimo como a ti mismo», recuérdalo. Ese «como a ti mismo» es importante. Implica que te tienes que amar. Y, cuando amas a alguien, no le intentas hundir en la miseria. Así que aplícatelo.

HIGIENE Y SALUD MENTAL



por Agustín Melián, psiquiatra

Por salud mental se entiende el estado de bienestar y equilibrio psíquico mientras que la higiene mental se refiere a las prácticas y estrategias ordenadas a su mejora. Es una actividad preventiva dirigida a mantener la mente sana, custodiar el ámbito emocional, atender la dimensión psicológica y social, a prevenir los desórdenes psíquicos, y así como a facilitar la adaptación al medio, para que favorezca a las personas llegar a su plenitud. Se trata de una profilaxis, del conjunto de medidas que intentan evitar los problemas de salud antes de que ocurran, actuando sobre personas sanas y a detectar precozmente el inicio de enfermedades, para una actuación rápida, que impida su evolución y posibles complicaciones.

La sensibilidad por estos temas se inició a principios de siglo pasado, en Norteamérica, tras la publicación por C. Beers, de un libro titulado, "Una mente que se encontró a sí misma". Beers era un enfermo que había sufrido una asistencia poco satisfactoria y en su libro pone a la luz la defectuosa organización de los hospitales de la época. Tuvo repercusión en casi todos los países avanzados, que siguieron el movimiento con interés, creando instituciones y normativas reguladoras y asistenciales. Se le dio importancia a la armonización de todas las medidas privadas y públicas. Participó la OMS, lo hizo como actividad integrada en la ONU, para intervenir con eficacia intergubernamental. En España se fundó la Liga española de Higiene Mental, sobre el año 25, posteriormente se fundó el PANAP (Patronato nacional de asistencia psiquiátrica), donde se centraba toda la información, con organización de congresos, pautas clínicas, modos de intervención psicológica, se analizaban los recursos, se hicieron equipos multidisciplinarios, con psicólogos, asistentes sociales y psiquiatras, se exploraron nuevas técnicas rehabilitadoras, se clasificaron las enfermedades y se daban directrices de intervención. Toda esta organización se disolvió el año 1972, con la nueva reestructuración de la asistencia nacional, conocida como la Reforma Psiquiátrica.

En su conjunto no solo ha sido una actividad renovadora de la asistencia sino del modo de coordinar los problemas de la salud mental, con la intención de aplicarlos en todos los pueblos y naciones, para fomentar la capacidad de vivir armónicamente toda la humanidad.

Las personas están sometidas casi de forma continuada a situaciones que le crean emociones adversas, son situaciones de las que deben desprenderse, por el riesgo que tienen de comprometer su futuro equilibrio psíquico, es una actitud que debe ser especialmente cuidada en los niños.

La historia de la asistencia psiquiátrica en colaboración con la salud mental, se inicia en el papiro de Kahun, donde se describen unas instalaciones semejantes a los actuales hospitales de día, se hacían diagnósticos, se recetaban brebajes y se practicaban brujerías, con la intención de atender los pacientes y así facilitar el trabajo a sus familiares. Los clásicos, Hipócrates y Galeno, no les dedicaron una atención especial a estos problemas, pero entendían que se trataba de enfermedades de orden natural, que interactuaban con el cuerpo, que había una disarmonía entre los diferentes estamentos que componen la actividad psíquica y localizaban el problema en el cerebro. En el largo periodo de la Edad Media, hay diferentes opiniones, en el texto, "El martillo de las brujas", del dominico Kramer, se interpreta el problema mezclando ciencia con brujerías, tuvo gran impacto social. Tomas de Aquino piensa que se deben a desajustes entre la razón y las pasiones, las considera como problemas de orden natural. El francés Pinel, haciendo estudios fenomenológicos dio un gran paso en salud mental, clasificando los problemas y dándoles un rigor científico. Actualmente los avances en la psiquiatría biológica y en las técnicas psicológicas, han permitido ser optimistas en los resultados de



la higiene mental. La aportación de las escuelas psicológicas ha sido esencial, a pesar del desconcierto que existe por la cantidad de teorías contrapuestas que las sustentan, el psicoanálisis, con el principio del placer, como su fundamento, se distancia de la logoterapia de V. Frankl, que propone, según las tesis expuestas en su libro "El hombre en busca de sentido", una teoría fundada en la finalidad del hombre. Enri Ey sostiene que la psiquiatría es la patología de la libertad, siendo necesario restablecer su normalidad para alcanzar la salud mental. La higiene mental no es una actividad propia de la psiquiatría, pero interactúan entre sí. Su responsabilidad la tienen la educación y las leyes. Decía Aristóteles que la función de la ley no era solo la de cuantificar las penas, sino la de formar las conciencias.

El campo de actuación de la higiene mental es muy amplio, con intervenciones directas en lo personal, en la dimensión social, evitando prejuicios que puedan retrasar la acción preventiva, en los buenos hábitos físicos y alimentarios, respetar el descanso, una actividad laboral bien organizada, evitar hábitos tóxicos, hay plagas sociales que alteran el orden social y personal, tienen especial interés las actuaciones en la infancia. Es importante el conocimiento de las causas, de la etiología, para afrontar correctamente los problemas.

La familia, espacio básico de higiene mental, se ha definido como donde se nace, se vive y se muere como persona, también como centro de intimidad y de apertura, o sea donde se alcanza la plenitud y la sociabilidad. La familia se funda en el matrimonio, este término, cuya etimología es de mater, que significa madre y monium condición, o sea una sociedad en la que su función es la maternidad. Es esencial la estabilidad, solidez y protección de la familia, pues sus responsabilidades exceden al momento de la donación del vínculo. En la familia se forma la conciencia, una conciencia deformada es un enfermo del espíritu y, por tanto, incapaz de dar salud psíquica. Las interacciones entre sus componentes, los estilos en la crianza, el apoyo emocional, los modelos de comunicación, la dinámica intrafamiliar, favorecen la comprensión, la seguridad y la práctica del bien, que es el amor incondicional al otro. Se crean vínculos y compromisos, la donación de sí mismo, la esponsalidad, se impide el individualismo, se opone radicalmente a la persona atomizada, a la ruptura y a la pérdida del hogar. Se fomenta la autoestima, se podría decir que son familias enriquecedoras, en las que se enseña a gestionar el estrés y las emociones, para fomentar la madurez personal, con independencia y solidaridad, fundados en el diálogo constructivo y no en el autoritarismo. Siempre intentando resolver los posibles conflictos para evitar su cronificación. La familia es la gran protectora de la persona, por esto han querido destruirla, para ocupar otros su poder.

Otra actividad preventiva de la actividad familiar es el despliegue de la identidad sexual, hay que respetar la naturaleza, hay que promover que la biología se exprese, que aparezcan la feminidad y la masculinidad, sin forzar acontecimientos, el educando acepta modelos de conducta que ve en su casa, es una educación por osmosis, por observación, sin necesidad de forzar las cosas, cada sexo está programado física y psicológicamente para ejercer sus funciones, es recibido con la naturaleza y no está condicionado. Hay que recordar que toda transgresión de la naturaleza tiene su precio. En ocasiones puede ser necesaria una formación individualizada.

Un requisito capital de la Higiene Mental es la autenticidad, que consiste en ser genuino, real, verdadero, en ser fiel a sus principios y a sus valores, vivir con sencillez y naturalidad, actuar desde las propias convicciones, mostrando fortaleza y aceptando las debilidades. Aceptar la verdad y la responsabilidad, ser dueño de sí mismo y respetar al otro, ver al otro con sinceridad y compartir sus propósitos, buscando el bien colectivo, mas allá de lo económico y lo útil, vivir sin apariencias, sin miedo al rechazo social. Hay que tener un pensamiento verdadero frente a lo emocional, la autenticidad es un derecho y un deber, frente a las culturas libertarias, como han propuesto las escuelas hedonistas y materialistas, que proponen, haz lo que te plazca, sigue el ritmo de la vida, desde tu verdad. La autenticidad exige oponerse al imperio de lo fugaz, desde la reflexión sosegada, más allá de lo superficial, incluso con actitudes rebeldes. Saber guardar la intimidad, no todo puede ser transparente. La flexibilidad es necesaria en un mundo cambiante, pero sin ceder en los principios, como propone la llamada sociedad liquida, una sociedad fluida y volátil en la que todo es efímero.

La verdad, como condición necesaria de salud mental, no es solo un conocimiento intelectual, retórico, también es una sabiduría, un entendimiento práctico y gozoso de la realidad, que ha de ser cuidado, como decía Luther King, el silencio es traición. J. Ratzinger en su última homilía como cardenal, decía que en la sociedad moderna la democracia deriva hacia el totalitarismo, con una dictadura del relativismo, denuncia que ha de ser acogida para alcanzar la estabilidad psíquica.

Solo desde la verdad, el respeto a los derechos humanos y a las leyes emanadas desde la divinidad, se logra la plenitud de la vida y la salud psíquica.



Salud Mental, Higiene Mental y Resiliencia

por Dr. D. Carlos Mora Lourido, Medico Voluntario de la Osdad

La salud mental de las personas mayores es tan importante como su salud física. Tradicionalmente, la medicina destina muchos más recursos a la salud física que a la mental. Ciertos problemas y patologías han quedado relegados al tabú de la psiquiatría, cuando son afecciones comunes que merecen recibir la atención necesaria.

No podemos olvidar la definición del término salud que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS). "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Si ya las personas mayores se encuentran en un estado más vulnerable a nivel físico, mental y social, es especialmente importante cuidar estas necesidades básicas en los centros sanitarios y residencias. Los cambios siempre presentan dificultades, y más todavía en un periodo de la vida en el que se aspira a la seguridad y la estabilidad.

La salud mental en personas mayores es un tema muy importante y a menudo subestimado.

Es común que los adultos mayores experimenten sentimientos de soledad o depresión, además de enfrentarse a una serie de desafíos que afectan a su bienestar emocional, como la pérdida de seres queridos, problemas de salud física, o cambios en su entorno social. Es esencial que se sientan escuchados y comprendidos, ya que esto puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento. Sabiendo que estos problemas están presentes, es una obligación atenderlos y tratarlos como es debido.

La higiene mental es un concepto que ha cobrado gran relevancia en los últimos años, especialmente en un mundo donde el estrés y la ansiedad parecen ser compañeros constantes en nuestra vida diaria. Así como cuidamos de nuestra salud física a través de hábitos como la alimentación y el ejercicio, es fundamental prestar atención a nuestra salud mental.

La higiene mental se refiere a las prácticas y hábitos que fomentan un estado emocional saludable y previenen trastornos mentales.

La higiene mental se refiere a las prácticas y hábitos que fomentan un estado emocional saludable y previenen trastornos mentales.

Se han desarrollado en los últimos años, prácticas para mejorar la higiene mental, fundamentalmente destacan las siguientes:

1. Autoconocimiento. Conocerse a uno mismo es el primer paso hacia una buena higiene mental. Esto implica reconocer nuestras emociones, entender nuestras reacciones y ser conscientes de nuestros pensamientos. La autoreflexión, a través de la escritura en un diario o la meditación, puede ser una herramienta poderosa para desarrollar este autoconocimiento. 2. Establecer límites. En un mundo hiperconectado es fácil sentirse abrumado. Aprender a decir "no" y establecer límites saludables en nuestras relaciones y compromisos es crucial. Esto nos permite proteger nuestro tiempo y energía, evitando el agotamiento emocional. 3. Práctica de la gratitud. Tomarse un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estamos agradecidos puede tener un impacto positivo en nuestra salud mental. La gratitud nos ayuda a enfocarnos en lo positivo y a cultivar una mentalidad más optimista.

4. Ejercicio físico. La actividad física no solo beneficia nuestro cuerpo, sino también nuestra mente. El ejercicio libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que pueden mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el estrés.

5. Conexiones sociales. Mantener relaciones saludables y significativas es fundamental para nuestra salud mental. Pasar tiempo con amigos y familiares, compartir experiencias y apoyarse mutuamente puede proporcionar un sentido de pertenencia y seguridad emocional, siendo importante sentirse escuchados.

6. Mindfulness y meditación. Estas prácticas nos ayudan a estar presentes en el momento y a reducir la ansiedad. La meditación puede enseñarnos a observar nuestros pensamientos sin juzgarlos, lo que puede ser liberador y terapéutico.

7. Descanso adecuado. El sueño es vital para nuestra salud mental. La falta de sueño puede afectar nuestro estado de ánimo, nuestra capacidad de concentración y nuestra salud en general. Establecer una rutina de sueño saludable es esencial para mantener una buena higiene mental.

8. Buscar ayuda profesional. No hay nada de malo en buscar ayuda. Hablar con un terapeuta o consejero puede proporcionar herramientas y estrategias para manejar el estrés y las emociones difíciles. La terapia es un espacio seguro para explorar nuestros pensamientos y sentimientos.

En los últimos años y, especialmente, en la pandemia, las palabras Resiliencia y Salud Mental resuenan continuamente en los medios de comunicación, pero ¿qué es la Resiliencia? y…, ¿qué tiene que ver con la Salud Mental?

Resiliencia se define según la Real Academia Española de la Lengua (RAE) como la capacidad de adaptación a un agente perturbador, un estado o situación adversa. En psicología, se define como la capacidad de adaptarse de manera eficiente y recuperarse rápidamente después de una situación de estrés, una adversidad, un traumatismo o una tragedia.

¿Y qué tiene que ver la Resiliencia con la Salud Mental? En nuestra vida, todas las personas nos enfrentamos a distintas situaciones adversas (ruptura sentimental, pérdida de seres queridos, dificultades laborales o económicas, enfermedades físicas…) que pueden resultar perturbadoras por generarnos una carga mayor de estrés o pueden interferir en nuestro funcionamiento habitual.

Ante estas situaciones adversas, el ser humano puede reaccionar de formas distintas. Una de ellas sería la negación, intentar ignorar el problema, seguir funcionando como si no sucediese nada y, por tanto, manteniendo el estrés y la alteración de nuestro funcionamiento con el impacto negativo a largo plazo que podría suponer desarrollar trastornos como el de ansiedad, adaptativo o depresivo mayor.

La persona resiliente, además de adaptarse, afrontar y superar la circunstancia adversa, aprende de ella para salir más preparado en el momento de enfrentarse a nuevos retos futuros.

Ser resiliente no es una cualidad innata con la que nacemos, pero podemos aprender a desarrollarla y entrenarla.

En el entrenamiento de la resiliencia, se propone una serie de hábitos que favorecen el desarrollo de esta habilidad: actitud positiva ante la vida, mantener una autoestima fuerte, centrarnos en el momento presente y mente abierta.

En definitiva, la higiene mental es un aspecto fundamental de nuestra vida que merece atención y cuidado. Al implementar prácticas que fomenten nuestro bienestar emocional, podemos mejorar nuestra calidad de vida y enfrentar los desafíos con mayor resiliencia. Recordemos que cuidar de nuestra salud mental no es un lujo, sino una necesidad. Al igual que con la higiene física, la higiene mental requiere esfuerzo y dedicación, pero los beneficios son invaluables

La higiene mental previene los trastornos mentales, ya que puede ayudar a prevenir la aparición de trastornos como la depresión y la ansiedad, que son comunes en personas mayores. Además, contribuye a mejorar la calidad de vida, permitiendo disfrutar el día a día. Por último, el fomento de relaciones sociales incluye el desarrollo de habilidades sociales, lo que puede ayudar a establecer y mantener relaciones interpersonales saludables.





PUNTO DE MIRA
BASURA INTELECTUAL

por Jose Antonio González Dávila, periodista

Cuando un organismo vivo frecuenta la inmundicia, lo normal es que enferme. Todo ser vivo debe rodearse de un ámbito saludable con las debidas condiciones como para que se desarrolle en armonía. Es ley de vida que debe cumplirse para evitar la muerte o caer en un estado decadente en el que la vida no encuentre el campo abonado como para que crezca en las condiciones más adecuadas.

Hacemos esta cuasi extraña introducción para trasladar metafóricamente la salud de un cuerpo vivo en general a la de una parte vital de ese mismo cuerpo, cuando éste constituye una estructura humana.

De todos es conocido que una parte esencial de la estructura anatómica del humano es el cerebro. Es por ello que nos califican como seres racionales, es decir, con capacidad de raciocinio. Con esta capacidad como base alcanzamos a comprender, o a veces pensamos que en este planeta o mundo que nos ha tocado vivir estamos rodeados de basura.

En aras de un desmesurado concepto de progreso nos lanzamos a muchas aventuras temerarias. Tal es el caso, por poner un ejemplo doméstico, de la utilización desaforada de los plásticos. Es éste un material muy resistente a su descomposición. Por poner dos ejemplos ilustrativos, una bolsa de plástico puede tardar en descomponerse 55 años y una botella de agua, de las de uso doméstico, más o menos 500 años. ¿Terminaremos ahogados en plástico? Por lo pronto, la fauna marina está sufriendo las consecuencias. A través de su consumo, en el cuerpo humano acumulamos los conocidos como micro plásticos. Por el bien de nuestra propia salud y la del planeta, se hace necesario un control riguroso de este consumo o un descubrimiento científico que colabore al atajo de este evidente peligro.

Con todo, este tipo de basura no constituye el núcleo fundamental de nuestro tema de hoy. Nos sugieren que el tema genérico de este semestre en el presente número de "Punto de Encuentro" sea "La higiene mental", desde el punto de vista humano tal vez más importante que la otra.

Porque la estructura social actual se ha dotado de una serie de medios cada vez más sofisticados y complejos que, a la vez que facilitan el acceso a nuevas y modernas tecnologías, anulan la actividad intelectual, y hasta física, del ser humano.

Ya hemos tratado en este ámbito el tema de la inteligencia artificial, con el peligro que conlleva, según nuestra opinión, de poder ponerse al servicio de determinadas ideologías o tendencias económicas o materiales. Da la impresión de que vamos hacia un mundo sin alma.

Pero centrándonos en el tema de lo que hemos denominado "basura intelectual", debemos expresar nuestra opinión de que ésta puede ser mucho más peligrosa que la descrita en el inicio de este relato.

El uso y abuso de las nuevas tecnologías, puestas a disposición de los integrantes del mundo contemporáneo, sobre todo de las nuevas generaciones puede resultar muy peligroso. El acceso a una serie de modernos aparatos liderados por los inevitables móviles, la multitud de canales televisivos del más variado contenido y, en fin, los imparables modernos inventos que conforman lo que la sociedad ha dado en llamar "redes sociales" se han convertido en otra especie de pandemia. Una epidemia que no conlleva medidas excepcionales como en el caso del célebre pero no celebrado covid. Al contrario, en esta epidemia comercial se fomenta el contagio en pro de la hinchazón o abultamiento de las carteras capitalistas.

No cabe duda de que esta pandemia tecnológica, cuya mayor parte se utiliza con el nombre genérico de redes sociales, afecta de forma directa a un gran sector de nuestra población, esencialmente a la infancia y adolescencia; aunque exista un gran sector de adultos que han sido atrapados por las susodichas redes. Lo cual no es que sea esencialmente nocivo en sí; como en muchas cosas de nuestra actividad vital, se deben utilizan con

prudencia y cordura.

Y aquí está el quid de la cuestión. Porque en el panorama político-bélico que estamos "disfrutando", observamos como media docena de políticos, en cuyas mentes, obnubiladas por el poder que da el dinero y llevados por la ambición que anida en sus mentes enfermas, está poniendo el mundo al borde de su desaparición. No hace falta dar nombres de de los citados sujetos. Están en la mente de cualquier ciudadano que goce de una mente medianamente saludable. Todos ellos son adoradores del único Dios que los ilumina: el DINERO. Precisamente en su nombre ha surgido una corriente acaparadora de los principales "hilos" de las ya citadas redes, no precisamente "sociales". A título de ejemplo mencionamos a la inocente X, habitualmente usada para apostar a las quinielas de fútbol y ahora como elemento de negocio y adoctrinamiento de los manipuladores de conciencias. De ésta y de otras corrientes parecidas, debemos "hacer conciencia", expresión utilizada en un "punto de mira" anterior. Concretamente el de mayo de 2023.

Precisamente en los días en que pergeñamos este atrevido artículo (dado el nivel de conocimientos del articulista), tuvimos ocasión de oír una interesante opinión radiada sobre el tema de la higiene mental. Expertos en sicología y psiquiatría estaban dando unos argumentos bien fundados sobre los que habíamos pensado sobre el asunto. De forma somera, por supuesto, que uno sobre el tema sólo tiene la experiencia de los años de edad que acumula.

Se define como "higiene mental la serie de prácticas y estrategias que promueven la salud mental y sicológica". Ello puede incluir actividades como meditación, ejercicio, terapia, nutrición adecuada y la conexión social. Y llegando a este punto creemos oportuno conectar con las redes. Con las redes que, de tanto abuso o mal uso se pueden volver, como ya hemos indicado, en antisociales. Sobre todo, cuando no se tiene la madurez suficiente para su manejo; bien sea por edad o por falta de formación cultural.

Es por ello que padres y educadores deben estar al tanto del manejo de estos medios o redes por parte de la infancia y juventud. Muchas veces se observa que progenitores, no muy sensatos, por cierto, ponen en manos de críos que empiezan a dar sus primeros pasos por la vida, un instrumento tan "instructivo" como un teléfono móvil para que el niño se entretenga y les deje ver tranquilos sus deportes o seriales preferidos. Y ese niño, que parece haber nacido con dotes especiales para el manejo de todos los artilugios que le rodean, desde la cuna aprende a tener acceso a contenidos que pueden ser antihigiénicos para su futura madurez cerebral. Paralelamente a su desarrollo físico natural se puede ir gestando un desarrollo intelectual torcido. Sin darnos cuenta se pueden estar metiendo en un mundo en el que la violencia y la educación sesgada en el ámbito emocional o afectivo, lo conviertan pequeños monstruos.

En la mente de los jóvenes y de los no tanto, se va cumulando un contenido de basura incalculable.

Y es que de las "redes sociales" pueden emanar muchas inmundicias. Unas veces en forma de ambición: todos aspiramos ser el que más tenga y sin mucho esfuerzo. Por ejemplo, un futbolista de contrato millonario o un rapero que por contar disparates con voz distorsionada alcanza una fama que es incomprensible. Fama que se traduce en dinero, elemento fundamental, casi un credo religioso. Las redes se encargan de enaltecer a estos falsos ídolos.

Otras veces, las redes promueven la violencia: surgen los casos de mobbing (dichosos anglicismos, promovidos por las mismas redes). Porque una sociedad tan competitiva precisa de líderes avasallantes que hagan ostentación de su fortaleza. Aunque sea a costa de masacrar a las criaturas más débiles y que manifiesten alguna debilidad física o psíquica. Aclaremos que la palabreja inglesa, traducida al castellano, viene a significar hostigamiento; o sea, acoso laboral o escolar. Situación que puede llegar a extremos de incubar en la mente de las víctimas más débiles pensamientos suicidas que, en más casos de los que llegamos a conocer se convierten en realidad.

Igualmente colaboran las redes "antisociales" en otras formas de violencia, tanto en jóvenes como en adultos inmaduros. Y aquí rozamos otro de los pecados capitales: la lujuria. Porque ante la ausencia en el ámbito familiar e incluso, en muchos casos, en el escolar, de una correcta educación afectivo- sexual, los neófitos en el tema acuden a las teclas del ordenador o del móvil. Con este instrumento, tan necesario hoy en día que incluso ha desplazado a los diccionarios enciclopédicos, se disfrazan las ignorancias. En el caso que nos ocupa, nos ofrece información hasta ilustrada con imágenes demasiado explícitas. Y se produce el efecto "sembrada", valga la comparación. Claro que la mies produce fruto según la tierra en la que cae y su adecuada preparación previa. Ocurre pues que la realidad es bien distinta a la que pintan en las groseras imágenes rayanas en la pornografía. Es otra forma de violencia por falta de educación adecuada.

En fin, y para no redundar más en el tema, cuestión que puede resultar cansina, nos reafirmamos en la idea expresada en el titular de este modesto comentario o "Punto de mira".

El avanzado mundo de comunicaciones que nos rodea trata de introducir en nuestras mentes una serie de elementos nocivos que constituyen una auténtica basura intelectual.

Debemos saberlo y estar preparados para realizar la oportuna selección y colocar cada residuo en el contenedor mental que corresponda.

Disculpen los sarcasmos y/o ironías que haya podido encontrar en el relato.

EN MIS ENGRAMAS...

por Hno. Juan Marrero, enfermero en Salud Mental

Acepto complacido la invitación que se me ha hecho para escribir unos renglones acerca de los pacientes que padecen y sufren la huida de salud mental.

Estas vivencias que expreso y quiero dar a conocer, las he vivido en su mayoría en el centro psiquiátrico de San José, que poseen los Hermanos hospitalarios de San Juan de Dios en la localidad madrileña de Ciempozuelos.

Comparto mi opinión con la trasmitida por eminentes especialistas de la psiquiatría española que dirigían ese sanatorio en varias ocasiones que habité en aquel lugar.

"El paciente de salud mental es una persona normal para casi todo, excepto para algunas cosas". A la pregunta de un enfermero que, en aquel entonces le dirigió a uno de estos afamados galenos en una reunión acerca de la responsabilidad que los pacientes podrían asumir. Él, sin ambages, contestó: "responsabilidad ninguna" Dr. E. Pelaz.

En el intento de comprender y ver posibles soluciones acerca del modo de percibir el contenido y desmenuzar ese enunciado, se podría concluir que los pacientes con enfermedad mental, permanecen de forma estable su estado patológico.

Pretendo confirmar todo ello con la exposición de algunos sucesos verídicos que tuve ocasión de presenciar en el centro psiquiátrico y, aquí pretendo ahora dar testimonio escrito de ellos con veracidad. Por razones obvias los nombres de todos serán ficticios, no así los hechos que fueron reales y auténticos.

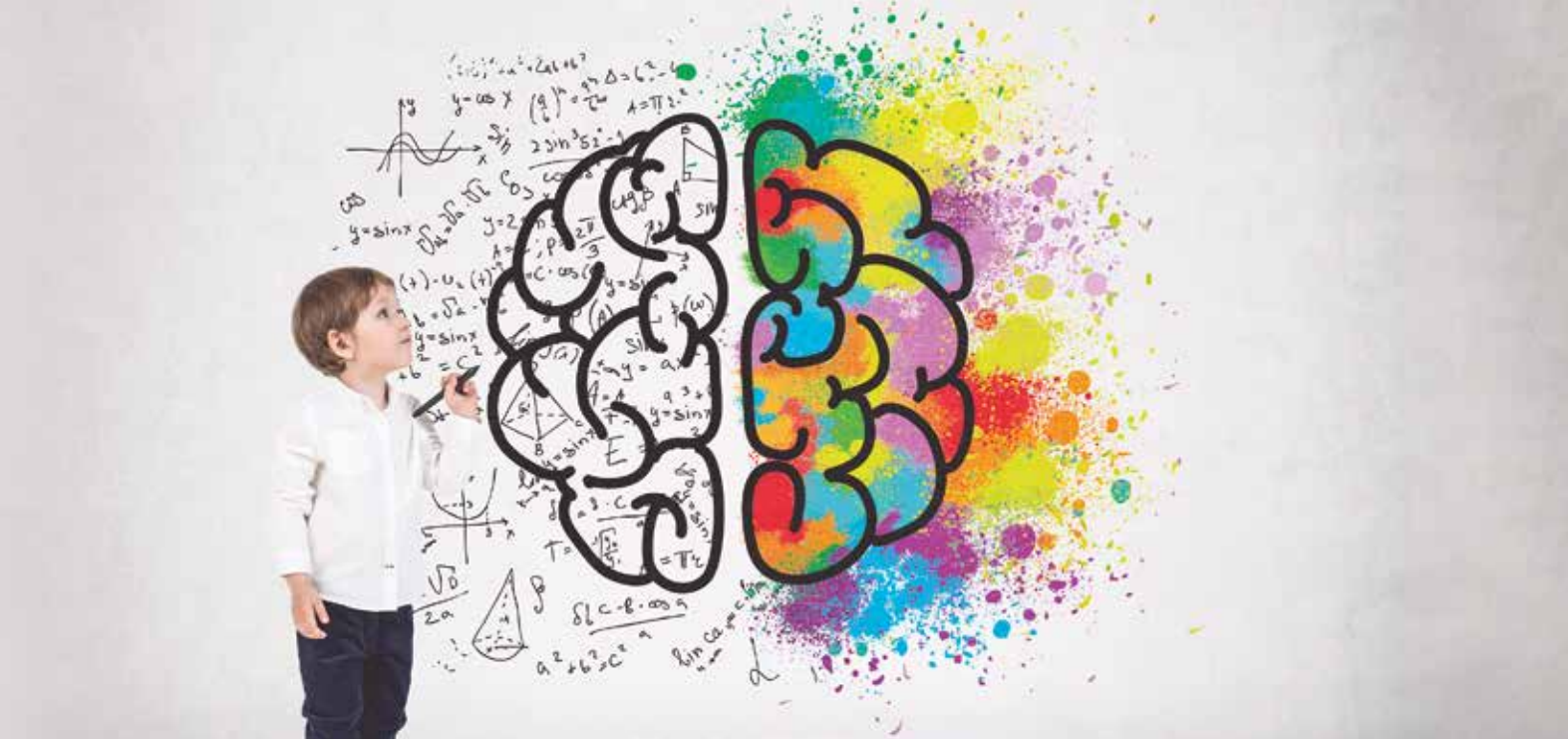
Aprendí que los pacientes de salud mental, poseen diversidad de manías u obsesiones, nunca se les podrá catalogar juntos dentro del mismo código, pues son diferentes.

He convivido con pacientes obsesivos y con gran tesón de grandeza. El yo personal era avasallador y prepotente.

Ese fue el caso de un paciente que estaba totalmente convencido que era el inventor de la bomba atómica y, por ese descubrimiento los "yankees" (americanos) lo habían encerrado en un lugar secreto en el que permaneciera totalmente desconocido y jamás pudiese escapar. Si por alguna razón escapaba, los enemigos de esa gran nación, se podrían adueñar de su nueva invención y destruirlos. Sin embargo, él intentaría conseguir la forma de escapar. Lo hizo en una ocasión que vinieron al centro hospitalario un grupo de estudiantes en prácticas que realizaban el último curso de la especialidad médica. A pesar de las gestiones que se intentaron para conseguir su paradero fueron nulas.

También era insólita la manía persecutoria de otro paciente, apreciado y respetado por la mayoría de las personas con quienes convivía y en el centro sanitario. También prestaba algunos servicios de entretenimiento. Su peor enemigo fue la demonia, ídolo de su imaginación, se tropezaba con ella por todas partes y también le perseguía en todas las zonas, no había modo ni manera que le dejase en paz ni un solo día. Desde las primeras horas de la mañana y apenas se levantaba de su lugar de reposo, corría veloz a refugiarse en el oratorio y, allí permanecía casi todas las horas restantes del día. Por fortuna que no mostró nunca motivo alguno de agresividad.

Un paciente hablador caracterizado por su carga con periódicos viejos y su aislamiento. Este señor era un hombre culto, había realizado los estudios del sacerdocio y de un modo impensado, comenzó percibiendo unos olores extraños y raros que no podía soportar. Esa situación fue en aumento hasta que se hizo intolerable. Una vez comprobado su trastorno mental, hubo necesidad de internarlo en un lugar adecuado con el deseo de conseguir anular aquellas efluxiones olorosas que perduraban en su sentido. Recuerdo que en uno de los momentos que hacía vigilancia por los lugares de esparcimiento donde se hallaban los enfermos, se le acercó otro que pasaba junto a él y le dijo: a ver, tú que eres sacerdote, ¿por qué no nos relatas los pecados de las personas



que has confesado contigo? Me sorprendió el modo inmediato como se levantó del sitio en que estaba sentado para increpar con palabras vulgares y soeces al preguntón. En vista de aquella escena fortuita y por mí nunca vista pensé. ¡Qué sorprendente es la grandeza de Dios, que aún en circunstancias nada comunes se muestra poderosa con las personas enfermas y trastornadas!

El centro de salud mental en Ciempozuelos es un lugar que a veces se puede calificar de fantasía e incomprensión. Sucedían hechos de los más extraños e incógnitos. En mi última ocasión de permanencia allí, que fue de un par de años, tuve oportunidad de presenciar hechos que nunca llegué a entender, ni cómo pudieron consumarse.

Eran los días finales de un mes de octubre en un determinado año. El tiempo del estío finalizó en modo rápido e imprevisto, aparecieron los días de intensas nieblas que limitaban la visión lejana y dificultaban el rastreo de algunos pacientes que se ocupaban en labores de terrenos dedicados a terapias regenerativas como al cultivo de cereales y otra diversidad de frutos. A las horas del atardecer y en momentos próximos a la repartición de la cena, comprobé que uno de los enfermos no aparecía. Me inquieté enseguida por no saber su paradero y a pesar de la intensa búsqueda en el posible lugar de presencia no se localizó. Estaba de costumbre que se debía hacer un parte escrito de inmediato por la desaparición del mismo y entregarlo al responsable de la autoridad interna para buscarlo con medios diferentes a los ya usados. Todo fue inútil, no hubo noticia alguna de su paradero, ni se le pudo encontrar.

El día primero de noviembre, festividad de todos los santos, la comunidad religiosa acostumbraba ir al cercano cementerio y rezar por el eterno descanso de los Hermanos difuntos y los pacientes que permanecían sepultados en el campo santo.

Curioseando entre las desiguales sepulturas y leyendo el nombre de las personas a quienes correspondían los titulares, me quedé estupefacto al encontrar y leer el titular del paciente que, hacía un par de semanas había desaparecido. La gran incógnita: ¿Cómo sucedió aquello? Algo que todavía me pregunto. ¡Cosas de locos!

¿Es la enfermedad mental hereditaria? Es la pregunta que aún-que yo sepa- no se ha podido con certeza responder. Ahora menciono a una familia conocida por muchas personas, de la que, a la mujer y madre de familia, apostrofaban que no estaba en sus cabales, el modo de comportarse no parecía los adecuados. Uno de los hijos mayores inició un proceso de costumbre inusual, se levantaba a pasear de noche visitando a otros familiares y vecinos que llevaban horas en reposo nocturno. Cierta mañana los familiares al no verlo avisaron que había desaparecido de su morada habitual. Lo pusieron en conocimiento de las autoridades y después de unos días de búsqueda, lo descubrieron suspendido de la rama de un árbol.

Cuidar la salud mental es muy importante en todas las etapas y edades. Se puede alcanzar manteniendo un equilibrio con todas las formas del medioambiente.

Aquellos espacios de recreo que aportan ilusión se deben mantener como útiles en consecución de la buena salud, El descanso necesario y algún tipo de deportes son ineludibles. Y las compañías oportunas son muy favorecedoras, Entre otros, desistir de los reproches y autocastigos puede ser una saludable opción.

Opino que son suficientes los ejemplos aquí escritos, para concebir y hacerse una idea aproximada de lo que es la enfermedad mental y posibles modos coadyuvantes de evitarlas

Con seguridad y sin temor a error puedo identificarme con quien dijo:

"los pacientes de salud mental, no están aquí aislados en este lugar por un simple resfriado".

PERFILES

por Doris Benítez, secretaria de la OSDAD



Jose Joaquín Rocataliata Ríos

Cuando va finalizando el primer trimestre del año y abril se hace preludio de la primavera, el orbe cristiano se dispone a vivir la Semana Santa, donde recordamos la pasión y muerte de Jesús de Nazaret como preludio de la resurrección, la vida y la luz.

Esta conmemoración se vive con mucho fervor y respeto, pero de diferente modo y manera como diferentes son las costumbres y vivencias de cada pueblo y nación.

Pero si algo hay cierto es que la Semana Santa en Andalucía tiene unas connotaciones diferentes al resto, lo puede comprobar en mi visita a Sevilla en este tiempo litúrgico en el que el olor a incienso inundaba todas las calles y plazas, sus gentes engalanadas desde primeras horas de la mañana, andan con pasos acelerados para llegar a tiempo a la salida de los distintos pasos de las diferentes parroquias.

Pues bien, ese ambiente es el que rodea a José Rocataliata desde siempre como él bien dice: **"Se puede decir que soy cofrade casi de nacimiento, ya que las primeras procesiones las veía en los brazos de mi madre".**

El pequeño José nace en Huelva, en 1944, y viene al mundo en el emblemático barrio de las Adoratrices, detrás del Convento, y se cría en el barrio de San Pedro, junto a la iglesia de San Pedro. Se puede decir que dio sus primeros pasos en la plaza de esta iglesia donde de fue monaguillo y de adolescente ayudaba en sacristía con los papeles, partidas de nacimiento, defunciones etc. **"Siempre me he criado en un ambiente muy religioso"**, afirma. **"Adelantándome en el tiempo tengo una anécdota muy simpática, allá por el año ´79, cuando me eligieron Hermano Mayor de la Cofradía de la Esperanza de Vegueta y el Cristo de la Salud, me pidieron la partida de bautismo y de boda, en agosto de ese año, ya de vacaciones, llegué a mi antigua parroquia de San Pedro, me encontré con un cura joven que cuando le comenté lo que necesitaba me dice: -*Ay, mire usted, es que yo no sé dónde están las cosas porque el secretario está de vacaciones,* a lo que respondí: -Padre, no se preocupe, que yo sé dónde está todo porque los coloqué de chico, así que me hice los certificados yo mismo",** dicen entre risas.

"Aunque toda la provincia de Huelva es muy devota de la Virgen de La Cinta Patrona de Huelva y de la Virgen del Rocío, mi vocación ha ido más por la Semana Santa y las cofradías de mi querida parroquia de San Pedro en donde desde pequeñito he estado limpiando candelería, varales, poniendo velas..." Sus ojos se llenan de cariño recordando esa infancia alrededor de los pasos de Semana Santa y la devoción al Rocío. En su opinión, los acontecimientos más importantes de Andalucía es la Navidad y la Semana Santa.

José es el mayor de los tres hijos de Ricardo y Teresa, le seguía Mari Ángeles a la que lleva tres años y a su hermano pequeño Ricardo trece años y medio, más joven que él. **"Me vivo en los dos en Huelva, dice agradecido".** Así quedó formada la familia Rocataliata Ríos, que todo sea dicho

el apellido muy andaluz no suena… **"Rocataliata viene de mi bisabuelo que era Genovés, creemos que mi bisabuelo José y un hermano cuyo nombre no recuerdo eran impresores y salieron huyendo de Italia, pensamos que por razones políticas. Uno de los hermanos que fue mi bisabuelo se quedó en Málaga y el otro se fue a Madrid, y ya mi abuelo por motivos de trabajo se traslada más tarde a Sevilla y de allí a Huelva donde se asentó y es así como llega a Huelva un Rocataliata".**

"En realidad el apellido originariamente es Roccatagliata, que en italiano significa roca agrietada, pero mi bisabuelo decidió hacerlo menos complicado para que fuera más fácil de pronunciar por estos lares y le quitó una 'c' y la 'g'. Así que hoy todos los Roccatagliata que andan por el mundo llevan la 'c' y la 'g', menos los que nos asentamos en Huelva".

El pequeño José pasa su primera etapa escolar en el Colegio de San Casiano y posteriormente su padre le pasó al colegio francés, ya que consideraba importante el tema de los idiomas. **"Allí hice la primera comunión y de ahí ya salí para estudiar Comercio, ya que soy Perito Mercantil".**

"En Huelva, en aquellos momentos solo estaba la Escuela Pericial, no la Escuela de Comercio donde se podía seguir con los estudios de Profesor Mercantil. Para eso había que ir a Sevilla y ya le dije a mi padre que no deseaba seguir estudiando, que lo que realmente quería es ser como él y coger algunas representaciones, siempre me atrajo ese mundo de viajante y del comercio".

"Mi padre también escogió esa profesión, funcionario con empleo fijo y lo dejó para coger representaciones de laboratorios y distintas marcas con las que recorría Huelva y provincia, en sus ojos asoma el mismo cariño de aquel tiempo. **"Disfrutaba mucho cuando mi padre me llevaba con él a recorrer los comercios, y mi deseo siempre fue el de acompañarle en su trabajo y aprender con él, y de él eso lo tenía claro, tuve oportunidad de trabajar en un Banco o en el Corte Inglés, y a ambas cosas dije que no, siempre me gustó la calle, la gente y el mundo de las relaciones"**, afirma sonriendo.

Comenzó a trabajar con 17 años como comercial y parte de su cometido era recibir a los delegados de las distintas marcas y empresas con los que recorría los pueblos y ciudades andaluces, a los 19 años saca el carnet de conducir y el joven se lanza a recorrer caminos. Declara que sus aficiones son: primero el trabajo y en segundo lugar el futbol y el flamenco en igualdad de condiciones.

Se declara un estudioso de ese arte tan andaluz llegando a dar charlas sobre el tema. **"Muchísimas personas no saben que el flamenco es patrimonio de la Humanidad, es un arte que muchas veces ni los propios andaluces conocen la profundidad que tiene. Hasta el origen es extraño, según dicen una parte importante de los estudiosos del Flamenco, tiene connotaciones del pueblo Romaní o Gitano, originario de la India, un pueblo errante que huía del ejército del Mongol, el Gran Tarmelán, último emperador de las estepas, que rivalizaba en logros y brutalidad con el mismísimo Gengis Khan, los perseguía y ese pueblo estuvo errante durante siglos por toda Europa: Rumanía, Hungría, etc..., hasta que en 1800 llegaron a Barcelona y bajaron hasta Andalucía, y allí se establecieron entre los más pobres y más humildes, convivieron con los moros y judíos que quedaron escondidos cuando fueron expulsados de España por los Reyes Católicos. Entre esa gente se asentaron los Romanís y de la fusión de los cantes que estos traían de su lejana tierra y los que tenían los andaluces, surgió ese arte de tanto sentimiento".**

El fútbol es otra de sus pasiones, **"llegué a jugar en juveniles",** comenta con orgullo, **"pero una lesión en la pierna izquierda me hizo apartarme del deporte"**.

En ese momento el joven pertenecía a la JOC "Juventud Obrera Católica" y Tesorero de la Acción Católica General de Huelva.

Con ese acento andaluz que siempre le ha acompañado y que tanto le caracteriza continúa recordando aquel joven que recorría caminos, jugaba al fútbol, escuchaba flamenco y colaboraba en la parroquia, continúa narrando.

"De joven, tuve una de esas "picás" que dan y me dio por ir a la academia de suboficiales de León", recuerda con una amplia sonrisa. **"Pasé el examen sin problema y aprobé, pero allí hacía mucho frío, acababa de conocer a mi novia y la vida allí es muy dura y entre una cosa y otra, me fui de nuevo a mi casa",** ríe abiertamente mientras sigue recordando. **"Ya después hice el servicio militar, con mi reemplazo en la Base Aérea de Jerez 'La Parra', en el cuerpo de aviación, muy tranquilo y muy bien. Allí volví a intentarlo en el fútbol y jugué en el equipo de aviación de la base, pero ya no fue lo mismo",** afirma con cierto pesar. **"Tengo unos recuerdos entrañables de esa época, aunque**



Su abuela María con su bisnieta Alba.



Su sobrino Alejandro posa junto a un cartel, que indica la dirección desde Génova a la aldea donde proviene su apellido.

la gente critica el servicio militar obligatorio yo lo considero importante, porque sales de casa, ya no dependes de tus padres y te das cuenta quizás por primera vez de lo que supone depender únicamente de ti. Además, está el tema de la disciplina que considera muy importante para todo en la vida. Hice la mili larga estuve 18 meses, en la Policía Militar donde aprovechaba los días libres para vender por los pueblos de Cádiz".

Los recuerdos de su Huelva natal envuelven su niñez y juventud. **"Era una ciudad entrañable muy pequeñita donde nos conocíamos todos y eso es muy especial".** Su mujer María del Pilar Cuerda Luna también de Huelva. **"Su padre era de Huelva y su madre de Villafranca de los Barros, tiene un apellido vasco y otro castellano",** puntualiza José Joaquín.

En 1969, José Joaquín y Pilar se casan en la Parroquia del Rocío. **"Nos casamos allí porque era el barrio de Pili, yo me quería casar en San Pedro que era mi parroquia, pero ganó ella",** admite riendo…. Esa parroquia se encuentra en el barrio de la Guita. **"Le dicen el barrio de la Guita porque las casas son tan chicas que con una guita mides la distancia cuando vas a cambiar los muebles, en Andalucía las gentes son muy cachonda".**

Al poco tiempo la familia Rocataliata Cuerda aumenta con el nacimiento de sus dos hijos, José Joaquín y Enrique, mientras José continúa trabajando y abriéndose paso en el mundo del Turismo. **"En este mundo de las representaciones he tocado de todo, pero desde los años 70 ya estaba casado y me coloqué fijo trabajando para perfumería Parera, cuyo producto más famoso era el Varón Dandy por todos recordados".**

La empresa decide que hay que montar una Delegación en Canarias y le propone el traslado a las islas, al cual accede. Llega a canarias donde había estado en Las Palmas ya dos veces durante su servicio militar haciendo maniobras con unos aviones antisubmarinos, aunque conocer, conocía muy poco la isla, afirma.

"La vida aquí resultó muy buena y apacible, yo llegué primero y después cuando ya tenía todo preparado llegó la familia". En Canarias había varios **r**epresentantes de la casa, pero la demanda era tal y el transporte en aquellas fechas tan complicado, que sus jefes decidieron instalar en las islas una nave y un equipo, **"Así que me dijeron",** nos narra. **"Usted se va a Canarias, busca casa, busca nave y forma un equipo de ventas, busque vendedoras para Galerías Preciados y El Corte Inglés y tiene usted en el Banco la cuenta abierta, haga y deshaga lo que crea conveniente, pero esto tiene que estar montado cuanto antes".**

Y así lo hizo y de forma decidida y firme como es José Joaquín comenzó a crear la sucursal en Canarias y montar una delegación. Tarea nada fácil, ya que tuvo que verse con los distintos representantes, explicarles el cambio de rumbo en fin…, todo lo que conlleva aplicar nuevas técnicas a viejas estructuras. **"Tengo que decir que en un principio me quería ir a vivir a Tenerife, pero me dijeron que en Gran Canaria existía unos veinte tantos exportadores a África y entonces me vine aquí, y estoy muy contento y feliz de haberme asentado en Gran Canaria".**

José Rocataliata llega a Canarias en el 78. En principio se instaló en el hotel Tigaday hasta que una vez acabado el colegio de los niños y ya en septiembre de ese año su mujer Pili con los dos niños se vienen a vivir en el piso que alquiló para la familia en Mesa y López. **"Tengo que decir que la empresa me pagaba todos los gastos del traslado, alquiler incluido. También se vino con nosotros la abuela María, la madre de Pili ya que su padre había muerto".** La abuela María murió en Las Palmas a los 99 años faltándole dos meses para cumplir los 100, gozó de una salud extraordinaria. **"Cuando iba al médico para hacerse una radiografía y le pedían que se quitara los dientes, decía muy decidida: -*como me los voy a quitar si son míos.* Conservaba toda su dentadura".** Recuerda reflejando el cariño extraordinario que le tenía a su suegra, **"hasta el final conservó muy bien su cabeza",** afirma.

La familia sufrió un golpe extremadamente duro con la muerte de su hijo menor Enrique en un accidente de tráfico, su recuerdo siempre ha continuado y continuará vivo en ellos. Entre otras cosas le tocó vivir el tema del M.P.A.I.A.C…, recuerda el pepinazo (según sus propias palabras) que metieron en el Corte Inglés. **"Aquello fue pólvora, ni fue bomba ni fue nada, yo estaba allí con el Jefe de la perfumería, pues El Corte Inglés estaba recién abierto y cuando estalló el petardo el ruido fue impresionante y la desbandada brutal de las personas que estaban allí, eso sí que fue un auténtico peligro, no ocurrió una desgracia de milagro".**

"Ya en canarias tuve la oportunidad de contactar con exportadores canarios y árabes. Existía un comercio importantísimo con el Sahara, era un mercado que yo desconocía por completo, productos que se



fabricaban solamente para exportarlos al Sahara y de allí salían para toda África, el comercio llegaba hasta Egipto, era brutal y eso se perdió todo con la Marcha Verde y la entrega a Marruecos del Sahara", afirma.

En Canarias desarrolló con amplitud su faceta profesional y personal acoplándose de tal modo que se fusionó perfectamente con sus costumbres y peculiaridades. **"Tengo aquí una vida muy tranquila y estoy muy a gusto, tengo amigos de todas las islas. De hecho, tenía una peña de amigos en Tenerife que me llamaban 'el godo canarión',** y ríe abiertamente.

Pero eso sí, en medio de todo esto tenía una espinita y era esa tradición de cofrade que forma parte de su personalidad y forma de ser. **"Me llevé una decepción terrible cuando la primera vez que vi en Las Palmas, en el año 79, en la Semana Santa, la Magna con alguno de los pasos decorados con flores artificiales… En fin, nada que ver con lo que yo había vivido en Huelva".**

"Cuando ya tenía la empresa en marcha, allá por el año 80 me hago socio de la Casa de Andalucía y encontré allí a una persona excelente, Isidro López, de feliz memoria, natural de Cádiz que se había criado aquí, pero le gustaba mucho la Semana Santa de su tierra natal. Tal fue así, que nos metió a todos la idea de hacer una cofradía, que por cierto nos pareció una locura pues aquí se había perdido todas esas costumbres, pero él insistió tanto que no nos quedó otra que sentarnos para organizar el tema y desarrollar unas reglas. Con tan mala suerte, que cuando acabamos de redactar las reglas y estábamos listos para presentárselas al Obispo de la Diócesis que en aquel momento era Mons. Infantes Florido, va y dimite, había dejado ya formalizada la Hermandad del Rocío, pero la nuestra quedó pendiente así que entre que se fue él y vino Mons. Echarren, estuvimos un año ahí parados".

Cuenta que Mons. Infantes Florido, al que conoció de párroco en la iglesia de San Salvador, en Sevilla, cuando llegó a Canarias y recorrió las iglesias, pudo observar el mal estado en que se encontraban algunas de las tallas. Sin dudarlo se trajo al escultor y restaurador D. José Paz Vélez, alumno del prestigioso escultor sevillano Castillo Lastrucci. El Obispo le montó un pequeño taller en el Obispado donde el prestigioso escultor y restaurador rehabilitó muchas de las tallas de distintas parroquias e iglesias.

"Pasado un año D. Ramón Echarren aprueba la cofradía ad Experimentum hasta ver como resultaba la cosa y así comenzamos. Y nos dice: 'aglutinen a todos los andaluces de Las Palmas'. Tal fue la gran acogida de nuestra cofradía por el pueblo, que a los dos años había el triple de canarios que de andaluces".

"Decidimos establecer la cofradía en Vegueta y fuimos hablar con D. Blas Herrera, que cuando nos vio se llevó la alegría más grande del mundo, y aceptó que fuera la iglesia de Santo Domingo, (de la que era Párroco) la sede de la cofradía que queríamos crear. Es más. nos dijo que había una cabeza de una Virgen que fue de la Virgen de La Misericordia, que ya estaba fuera de culto, y nos llevó a verla a un cuarto de la iglesia que le llamaban 'La Sinagoga'. El escultor y restaurador Don José Paz Vélez cuando vio la cabeza se comprometió a restaurarla".

"**Acto seguido se habló con D. José Lavandera quien dio los permisos para arreglarla, siempre y cuando respetaran la forma original de la cara y así se hizo. Solamente le añadió unas lágrimas en el rostro y cubrió los desperfectos de la cara, pero nunca como se ha comentado, le metió la gubia en el rostro, se completó la imagen con su vestido, su manto. En fin, todo el arreglo que llevaba y compramos un paso en Cádiz, que fue de Jerez, y con muchísimo trabajo ya que ninguno de nosotros tenía experiencia".** Y recuerda con emoción a personas que muchos de los que nos hemos relacionado con la parroquia de Sto. Domingo tenemos en el recuerdo. **"Estábamos, Isidro, Repucho, Juan Agustín…, en fin, todos con muy buena voluntad, pero ninguna experiencia".**

"Con todo el trabajo del mundo montamos el paso y a la calle, esa fue la primera salida, y al año y poco ya éramos 200 hermanos". Y es así como se instaura lo que para hoy en día los canarios consideramos ya muy nuestra la procesión de la Esperanza de Vegueta y el Cristo de la Salud, no exenta de dificultades, lógicas por otra parte, ya que se entremezclan dos formas de manifestar la fe y de vivir ese tiempo litúrgico.

"Tuvimos bastantes problemas, como por ejemplo una señora que nos vino el día de la salida y me pregunta porque mecíamos a la Virgen, a lo que contesté que era nuestra costumbre y que para eso la habíamos restaurado. Pues esa señora llegó hasta protestar en el Sínodo por el trabajo de las cofradías, a lo que D. Ramón Echarren le contestó que las cofradías las llevaba él y sabía lo que hacía, ahí terminó el asunto. Siempre nos respetó mucho y nos dejó hacer". Comenta agradecido.

"En aquellos momentos no existía esa tradición en la cultura canaria y no se entendía mucho, hoy ya quedamos muy pocos de los que comenzamos. Creo que con la Esperanza de Vegueta y el Cristo de



Un Domingo de Ramos antes de la salida.

la Salud la Semana Santa se ha enriquecido, incluso en su libro D. José Miguel Alzola dijo: *Savia nueva para la Semana Santa de Las Palmas*".

En fin, como decíamos en un principio todo este esfuerzo ha conseguido que las tradiciones canarias se hayan enriquecido con esta aportación poniéndole también el toque canario hago referencia a la ya institucionalizada Malagueña de Semana Santa.

"La Malagueña se comienza a cantar con letra de Semana Santa en La Laguna con letras alusivas a la Pasión de Cristo", afirma. **"En nuestra isla se empieza a cantar tras un pregón realizado por D. Isidro González en el Gabinete Literario, que lo cerró un matrimonio que cantó con estas expresiones, y a partir de ahí en la procesión de la Esperanza de Vegueta y el Cristo de la Salud, salvo alguna saeta, es lo que se canta. Tengo que decir que yo también canto malagueñas de Semana Santa**. **Solo si me lo permites quiero puntualizar una cosa: la Malagueña de Semana Santa no se debe acompañar con timple, porque son tristes, reflejan todo ese dolor que en ese momento está vivo, y el sonido del timple desvirtúa el sentimiento del canto".**

En medio de todo esto la vida para José Rocataliata volvió a cambiar y en el año 93 siendo director, la empresa es adquirida por el grupo Reckitt, que comercializaban las marcas Colón y Calgonit, entre otras. **"Esta empresa realiza un ERE y despide a toda la plantilla, el nuevo director que era francés, me propone quedarme en la empresa con la misión de viajar por toda la península visitando los hipermercados Hipercor, Alcampo, Continentes, las grandes superficies. Esto significaba estar de viaje constantemente, lejos de mi familia, a lo que me negué rotundamente. Tomada esa decisión me dije: ¿qué hago? ¿me voy a Huelva? Y lo consulto con mi mujer que me dice a Huelva nos vamos en verano, y nos quedamos aquí".**

Tenía por entonces nuestro hombre unos 50 años y mucha gente conocida en toda España con lo que no le fue difícil coger algunas representaciones, que aún hoy con 80 años conserva. **"Donde tú me ves sigo yendo de norte a sur de la isla, lo que si me he quitado son los viajes porque ya la noche en el hotel se me cae el techo encima. Tengo un amigo joven que le he dado todas las islas, yo me he quedado con esta porque me sirve de aliciente".** Dice con la alegría de quien le agradece a la vida llegar hasta aquí.

Como siempre la historia es muy larga, quedan muchas cosas y experiencias por contar, pero el espacio es el que es y no podemos extendernos más. Pregunto a D. José Rocataliata o Pepe Roca, como a él le gusta que le digan sus amigos, como quiera acabar este pequeño perfil de su vida que ha tenido a bien compartir con nosotros. **"Rogaría que, por favor, entiendan que los Tronos o Pasos de las Cofradías no son para acompañar, son para ver pasar, no son una romería que otro tipo de procesión. Acompañar a las Cofradías de Semana Santa es estropear el Cortejo y molestar a los cofrades que van con sus Titulares, y muy especialmente a los nazarenos que vamos de penitencia con la cara tapada y no podemos ver lo que nos viene por los lados**", afirma. **"Yo mismo, una vez caí al suelo porque un fotógrafo quiso hacer una fotografía al trono de la Virgen, decir que tampoco podemos hablar, vamos de penitencia y eso lleva unos comportamientos muy rigurosos".**



Iglesia de San Pedro y la plaza, el barrio donde se crió.



Con su mujer en la aldea del Rocío de Almonte (Huelva).

HIGIENE MENTAL Y ORACIÓN

por Fray Juan José Hernández O.H., rector de la Basílica de San Juan de Dios (Granada)
Doctor en "Condicionantes Genéticos,Nutricionales y Ambientales del Crecimiento y Desarrollo"
por las universidades de Granada, Santiago de Compostela, Cantabria, Zaragoza y Rovira i Virgili

Según la OMS "la salud mental es parte integral de la salud, tanto que sin ella no hay salud". Vivir en un mundo cada vez más cambiante pone a prueba nuestro bienestar psicológico y para preservarlo solo hay un camino: cuidar nuestra higiene mental, ayudar a prevenir conductas negativas, a alcanzar el equilibrio emocional y a mejorar nuestra **calidad de vida**.

La **higiene mental** es el conjunto de actividades que permiten que una persona esté en equilibrio con su entorno sociocultural. Estas acciones intentan prevenir el surgimiento de comportamientos que no se adapten al funcionamiento social y garantizar el ajuste psicológico imprescindible para que el sujeto goce de buena salud mental.

Cuando hablamos de higiene mental se hace necesario que establezcamos que existen multitud de hábitos que podemos realizar de manera periódica y frecuente para conseguir que aquella sea lo más óptima posible. En concreto, algunos de los más significativos son los siguientes:

Recuerdos positivos. En este caso se trata de que debemos marcharnos al pasado para recordar momentos buenos y positivos y no otros que nos hicieron daño o que nos causaron frustración.

Satisfacción de las necesidades básicas. Tener una buena higiene mental que nos proporcione una salud mental estable y equilibrada es algo que pasa, entre otras cosas, por la satisfacción de nuestras necesidades básicas. Si no satisfacemos las mismas lo que haremos será causarnos una frustración y, por tanto, un daño. Entre esas necesidades principales estaría el comer, el beber, el dormir, el practicar sexo…

Ver lo positivo. Muchas serán las situaciones y las personas que estarán presentes en nuestro alrededor y de todas ellas sólo hay que quedarse con lo que es positivo y bueno para nosotros.

Reflejo en el comportamiento.

La autonomía, el bienestar subjetivo, el potencial emocional y la competitividad forman parte de los factores que debe cuidar la higiene mental. Es importante tener en cuenta que la ausencia de un desorden mental reconocido (como la esquizofrenia o la psicosis) no implica el bienestar mental.

La salud mental de un individuo se refleja en su comportamiento cotidiano y está vinculada a la capacidad para manejar sus temores y angustias, controlar la ansiedad, enfrentar las dificultades y aliviar las tensiones. Todas las personas deberían poder llevar adelante una vida independiente sin que las relaciones interpersonales afecten su poder de decisión y resolución.

La higiene mental debe ser cuidada por cada individuo a través de hábitos positivos que le permitan mantener el equilibrio interno. La valoración positiva de los rasgos propios y ajenos, la catarsis emocional y el fortalecimiento de la autoestima son algunas de las cuestiones que cualquier persona debe trabajar para proteger su higiene mental y para evitar desequilibrios psicológicos que le impidan desenvolverse con normalidad.

Planteado el tema, mi aportación va a consistir en la influencia que puede tener la oración en la salud mental, por supuesto sin descartar otras formas y maneras, pero yo me **centraré en la Oración**.

La oración marca con su influencia nuestras acciones y conductas, hasta tal punto que las personas que tienen el hábito de orar viven con más paz interior, manifiestan una tranquilidad de porte y reflejan en su rostro una nueva expresión.

Cuando practicamos la oración empezamos a descubrirnos a nosotros mismos, a cultivar un sentimiento ético, de solidaridad con los más débiles. Descubrimos nuestros egoísmos, nuestra vanidad y nuestros desatinos. Propiamente entendida, la oración es una actividad madura, indispensable para el desarrollo complejo de la personalidad y para la integración de las facultades más profundas del ser humano. Justa-



mente, a través de la oración podemos alcanzar la armonía y la unificación de «cuerpo, mente y espíritu», que es lo que otorga a la frágil constitución humana su fortaleza invencible.

Para que la oración tenga el efecto deseado en el tema que nos ocupa, ha de ser una oración autentica que no tiene nada que ver con los rezos repetitivos o interesados de la mayoría de la gente que dicen que hacen oración y en realidad lo que están haciendo es rezar.

Sin embargo, a la vez que afirmamos que la necesidad de oración es un absoluto para el cristiano, sostenemos que todas las oraciones son relativas, y nadie puede atreverse a juzgar a ningún hermano porque prescinda de tal o cual práctica oracional, por muy querida que ésta pueda ser para la Iglesia. Sirva como aviso de lo injusta que podría resultar la condena de alguien por una razón semejante. El siguiente testimonio de Santa Teresa del Niño Jesús en que reconoce haber prescindido del rosario en su piedad privada:

«Lo que me cuesta en gran manera, más que ponerme un instrumento de penitencia (me da vergüenza confesarlo) es el rezo del rosario, cuando lo hago sola y reconozco que lo hago tan mal". En vano me esfuerzo por meditar los misterios del rosario, no consigo fijar la atención. Algunas veces rezo muy despacio un padrenuestro, y luego la salutación angélica. Estas oraciones, así rezadas, alimentan a mi alma mucho más que si las recitara precipitadamente un centenar de veces». TERESA DE LISIEUX, Historia de un alma, cap. 1 1 (Obras completas, Monte Carrnelo, Burgos, 4.' ed., 1975, pp. 385-386).

Orar no es tampoco negociar con Dios. Ninguna oración muestra mejor este fin que la del P. Foucauld que -aligerada de algunas repeticiones- dicen los «Hermanos de Jesús» al terminar el día y retirarse a reposar:

«Padre mío, me entrego en tus manos; haz de mí lo que quieras; sea lo que sea te lo agradezco.Gracias por todo; estoy dispuesto a todo; lo acepto todo; te agradezco todo.Con tal que tu voluntad se haga en mí y en todas tus criaturas, en todos aquellos que tu corazón ama, no deseo nada más, Dios mío.Me entrego en tus manos sin medida, con infinita confianza, porque Tú eres mi Padre». FOUCAULD, Carlos de, Escritos espirituales, Studiurn, Madrid, 3. ed., 1975, p. 37

Nuestra oración deberá ser el resultado del encuentro de la vida cotidiana con la palabra de Dios. San Gregorio Magno expresaba muy bien con qué actitud debemos asomarnos a la Biblia:

«La Sagrada Escritura se pone ante los ojos de nuestra mente como si fuera un espejo para que se vea en él nuestro rostro interior.En él conocemos nuestra fealdad y nuestra belleza. En él apreciamos cuánto adelantamos y lo lejos que aún estamos de la perfección». GREGORIO MAGNO, Moralia, lib. 2, cap. 1, n.' 1 (PL 75,553 D).

En general, las oraciones meditativas y coloquiales se han relacionado con mejores resultados, incluyendo el bienestar emocional, en contraste con la oración ritualizada que ha sido asociada con pobres resultados. La oración meditativa tiene que ver con la cercanía y la intimidad en la reflexión y la comunicación con un Dios amoroso que ofrece apoyo. La oración coloquial va un paso más allá, pide orientación en la toma de decisiones y ruega por bendiciones para el mundo en sufrimiento. Estos pedidos son generales, pero están destinados a hacer un mundo mejor en vez de solo buscar el enriquecimiento persona, comenta Bradshaw. A diferencia de la oración ritualizada que es menos íntima y por lo general implica repetir oraciones o versos de memoria.

La oración es un diálogo, son dos que se juntan para hablar, el uno es Dios y Él ya ha dicho todo lo que tenía que decir en su Palabra en la Escritura, el otro es el que escucha, lee la Palabra piensa lo que le dice y responde para que pueda darse el diálogo y no sea un monólogo.

Para hacer este ejercicio ofrezco a continuación un modelo de oración clásico en la Iglesia que es el método

benedictino de la **lectio divina** como un modo diario de higiene mental, donde realmente se da un diálogo perfecto. Dios habla, el hombre escucha y responde.

Un modo práctico y sencillo: **el camino de la lectio divina**. Esta práctica no es para una élite, es algo que interesa a todo cristiano, la Palabra de Dios es para todos. Es el momento de confrontarse personalmente con Dios. Es vivir tu vida como prolongación de la Palabra escuchada, interiorizada y orada, viviéndola en los actos de la jornada en presencia de Dios.

Esta "lectura de las Sagradas Escrituras" cotidiana ha sido vivamente recomendada por la Tradición de la Iglesia y más recientemente por el concilio Vaticano II, afirmando:

«El Santo Sínodo recomienda insistentemente a todos los fieles, especialmente a los religiosos, la lectura asidua de la Escritura para que adquieran «la ciencia suprema de Jesucristo» (Fil 3,8), «pues desconocer la Escritura es desconocer a Cristo», .. [los fieles] recuerden, que a la lectura de la Sagrada Escritura debe acompañar la oración para que se realice el diálogo de Dios con el hombre, pues «a Dios hablamos cuando oramos, a Dios escuchamos cuando leemos los oráculos divinos» (DV 25)».

Esta etapa de la lectura corresponde a la de tu búsqueda del sentido literal-histórico, tratando de ser respetuoso con el texto. Puedes utilizar algún subsidio bíblico, y un comentario serio y sencillo.

Pero recuerda siempre que en esta fase la condición fundamental para "entrar" en la Palabra es **ponerte a la escucha del Señor: (Lectio)**. Cuando lees los textos sagrados es Él quien te habla. El silencio inicial que debes observar no es sólo un silencio físico o psicológico: se trata del silencio de tu vida ante el don que Dios te hace y que es Él mismo. El silencio es el preámbulo de la escucha. En el silencio te ejercitarás en conjugar la Palabra con la escucha, irás adquiriendo esa capacidad de recogimiento vigilante, primer requisito para comprometerte en ese proceso complejo que es la escucha de Dios. Si comienzas a leer así las Sagradas Escrituras, "Dios vuelve a pasear en el paraíso contigo, según indica San Ambrosio".

Medita la Palabra de Dios = meditatio

La siguiente etapa es la meditación. Meditar es reflexionar en los valores permanentes del texto bíblico; es buscar el sabor de la Palabra y no lo científico; es rumiar la Palabra tratando de asimilarla con un esfuerzo de interioridad y concentración; es cerrar los ojos ante el Señor y confrontar el texto con la vida indicando las actitudes y sentimientos que la Palabra de Dios te transmite.

De hecho, puedes ayudarte planteándote preguntas sobre la página que has leído: **¿Cuál es la idea y el valor fundamental de la perícopa? ¿Qué importancia tiene para mí? ¿Qué me sugiere y cómo me interpela? ¿Qué comportamientos y sentimientos me transmite? ¿Cómo puedo iluminarlos con mi vida?** Se trata de que la Palabra penetre profundamente en lo íntimo de tu corazón y aplicar todas tus energías para confrontarte y "penetrar" en la Palabra y "convertirte" a la Palabra.

La meditación es, pues, la reflexión de la Palabra escuchada o leída para que surja el valor, masticarla lentamente confrontándola con la vida. La Palabra no se "rumia", sólo en el tiempo dedicado a la meditación, sino a lo largo de la jornada, haciéndola resonar dentro de ti y desmenuzándola en tus acciones cotidianas. De este modo la meditación te ayuda a captar el "sentido espiritual" de las Escrituras, es decir, el sentido que el Espíritu de Dios te desea comunicar hoy por su Palabra. San Juan Casiano decía:

«Instruidos por lo que nosotros mismos sentimos, ya no nos fijamos en el texto como algo meramente escuchado, sino algo que experimentamos y palpamos; no como historia extraña e inaudita, sino como algo que toca lo más hondo del corazón, como si se tratase de sentimientos que forman nuestro propio ser. Repetimos: no es la lectura la que nos introduce en el sentido de las palabras, sino la experiencia adquirida anteriormente en la vida».

Ora la Palabra de Dios = oratio

Si se ejecuta bien la meditación de la Palabra de Dios, necesariamente desemboca en la oración, que es la etapa siguiente en el proceso de la lectio divina. **Orar es responder a Dios después de escucharle; es decir sí a su voluntad y al proyecto que tiene sobre ti.** San Agustín afirmaba: «En tu oración hablas a Dios. Cuando lees la Sagrada Escritura, Dios te habla; cuando oras, tú hablas a Dios». En la meditación descubres lo que te dice Dios en el secreto de la conciencia. Ahora te toca a ti responder a su Palabra con la oración. En otras palabras: cuando la Palabra se ha incorporado a tu mundo interior, la oración la hace "rebotar" a Dios en vocativo. La oración es el momento en el que te empapas de los sentimientos religiosos que el texto te sugiere y suscita en tu interior. La Palabra de Dios, hecha oración, se convierte en ti motivo de alabanza de gratitud, de súplica, de confianza, de compunción, de bendición. Decía San Agustín:

«Si el texto ora, orad; si llora, llorad; si es gratitud, agradeced; si es un texto de esperanza, esperad; si muestra temor, temed. Las cosas que escucháis en el texto bíblico son vuestro propio espejo».

La oración es devolver a Dios la Palabra que Él nos ha dado. **Transformar la Palabra en oración significa reflejarte por la Escritura en tus realidades cotidianas, tejidas de gozos y amarguras, conquistas y derrotas, y confrontarlas con la voluntad de Dios.** Es pedir con confianza filial y perseverante la fuerza de Dios para sacar adelante las obligaciones y situaciones, como Dios quiere, deseando realmente lo que pides.

Mientras exista divorcio entre oración y acción no será posible lograr una oración encamada ni una acción vivida en profundidad espiritual. De hecho, sólo el que ama sinceramente transforma en la oración las realidades de la vida, puesto que orar es prepararse a la acción; orar no se reduce a sentimentalismo, sino que consiste en buscar la voluntad de Dios y practicarla con alegría y generosidad.

Contempla la Palabra de Dios = contemplatio

No te debes preocupar por llegar a esta etapa de la lectio. Si has procedido correctamente en el camino an-

terior, será el mismo Señor quien te introduzca en ella. La contemplación no es una técnica ni una añadidura externa; es un don del Espíritu que brota de la experiencia de la lectio bien hecha: es el momento pasivo de la intimidad, en el que la acción corresponde a Dios; es conocer a Dios con la experiencia del corazón, como lo hicieron los Padres y Maestros de vida espiritual cuyo patrimonio espiritual utilizamos en este libro al presentar la etapa de la contemplación.

El Señor te introducirá, cuando crea oportuno, en la contemplación de su misterio de Padre, de Hijo y de Espíritu Santo. Contemplar la Palabra es olvidar los detalles para llegar a lo esencial. **Entonces descubrirás, con el corazón y no con la mente, tu vida y misterio en el de Dios, en un diálogo sencillo, de adoración, de conocimiento y experiencia de un Padre que te ama como hijo.** Sentirás la necesidad de mirar sólo a Jesús, de descansar en él, de abrirte al amor que te tiene, de acoger el reino de Dios dentro de ti con la certeza de estar en comunión de vida con el Señor.

La contemplación es mirar con admiración, en silencio, el misterio de Dios-Padre, el de Jesús-Amigo y el del Espíritu-Amor. Es encontrar la límpida y transparente participación de la realidad de Dios propia de los puros, los sencillos, los pobres de Dios. No es fruto de carismas especiales ni exige esfuerzos suplementarios, ni mucho menos entrar en éxtasis: es dejar actuar en ti al Espíritu de Dios, consciente de que todo es don y gratuidad. La contemplación, como resultado de la lectio divina, es la actitud de quien se zambulle en los acontecimientos para descubrir y gustar en ellos la presencia activa y creativa de la Palabra de Dios. Además, es la actitud del que se compromete en el proceso transformador que la Palabra obra en la historia humana. La contemplación realiza y pone en práctica la Palabra con una sabrosa experiencia, anticipando ese gozo que «Dios tiene preparado a los que le aman» (I Cor 2,9).

En este punto tus situaciones personales pasan a segundo plano y la experiencia objetiva de la contemplación te llevará necesariamente a la praxis, a la evangelización, a la caridad del servicio siguiendo el modelo de la Virgen María, que va al encuentro del hombre para comunicarle a Dios su presencia y los grandes valores de la vida humana y espiritual. Entonces -como indica atinadamente E.Bianchi- la lectio divina llega al umbral de la visión, se hace escatología, prepara a ese momento final que es la venida de Cristo, cuando la contemplación será eterna. La lectio divina produce ese que acelera el acontecimiento final y definitivo, y está junto a la profecía.

Actúa y conserva la Palabra en la vida = actio

Las etapas precedentes, aunque importantes en sí mismas, tienen la función de orientarse a la vida. Por eso te sugiero vivir una palabra o frase sacada de la Palabra de Dios. No se puede dar por concluido el proceso de la lectio si no logra hacer de la Palabra una escuela de vida. Conseguirás esta meta cuando experimentes los frutos del Espíritu, típicos de la lectio. Se trata de la paz interior que desemboca en el gozo y gusto por la Escritura; **la capacidad de discernir entre lo que es esencial y obra de Dios y lo que es vano y obra del maligno; la decisión de elegir y actuar en concreto según los valores evangélicos**.

Madeleine Delbrel, hablando de la Escritura, afirma una verdad digna de meditarla y vivirla:

«El evangelio es el libro de la vida del Señor y está escrito para que se convierta en el libro de nuestra vida. No se escribió sólo para entenderlo; leerlo es como encaminarse hacia el umbral del misterio. No sólo hay que leerlo, sino interiorizarlo. Cada Palabra es Espíritu y vida, está esperando un corazón ávido para precipitarse en él».

Las palabras de los libros humanos se comprenden y ponderan. Las Palabras del evangelio son inesperadas: no las asimilamos; son ellas las que nos asimilan, nos modelan, nos modifican.

La Palabra debe convertirse en forma de tu existencia, como lo fue para Jesús. Se vive en el día a día de tu vida, y es que el evangelio se predica así, se grita con una vida coherente.

Antes de cerrar la Biblia, haz un propósito concreto que te ayude a crecer en la vida cristiana, luego finaliza tu encuentro con la Palabra de Dios con una oración como la siguiente:

Padre bueno, tú que eres la fuente del amor, te agradezco el don que me has hecho: Jesús, palabra viva y alimento de mi vida espiritual.

Haz que lleve a la práctica la Palabra de tu Hijo que he leído y acogido en mi interior, de suerte que sepa contrastarla con mi vida.

Concédeme transformarla en lo cotidiano para que pueda hallar mi felicidad en practicarla y ser, entre los hermanos y hermanas con los que vivo, un signo vivo y testimonio auténtico de tu evangelio de salvación.

Te lo pido por Cristo nuestro Señor. Amén.

Las personas que oran frecuentemente a un Dios de amor y contenedor que está ahí para consolar y proteger en los momentos de necesidad podrían tener una mejor salud mental y sufrir menos síntomas relacionados con los trastornos de ansiedad como: preocupación irracional, miedo, timidez y temor a situaciones sociales, en comparación con las personas que no esperaron que sus oraciones fueran escuchadas por un Dios protector y confortador.

Ése fue el descubrimiento de la investigación titulada La oración, el apego a Dios y trastornos relacionados con la ansiedad entre los adultos estadounidenses , contó con la participación de 1511 personas y sus resultados nos sugieren que es la creencia que tenemos sobre el carácter de Dios, lo que determinaría el efecto de la oración sobre nuestra salud mental.

En teoría, las personas que oran regularmente viven su religión con mayor fidelidad, lo que puede traducirse en menos estrés. Las personas que oran a menudo pueden tener más sentido de propósito en la vida o tener más vínculos sociales de apoyo e incluso muchas de ellas utilizan la oración como una estrategia de afrontamiento.



VALORES Y TECNOLOGÍA

por Saulo Pérez Gil, psiquiatra de la OSDAD

Puede uno conversar sobre muchos temas, pero como se te ocurra decir que sientes que se han perdido los valores en los que te criaste, un nutrido grupo se apresurará a ponerte una etiqueta despectiva de antiguo o facha, o te miraran con cara de superioridad. La perplejidad me invade ante el desconcierto de la idea, o sea, que los valores son de izquierdas y derechas, modernos o antiguos y hay poseedores de la verdad. Toda mi vida pensé que hay valores universales que sirven para que vivamos mejor y progrese la sociedad. La honestidad, el respeto, el esfuerzo, la `perseverancia, la familia como núcleo social (sin perder de vista los aspectos complejos que conlleva). Se venden como valores actuales la diversidad, la concienciación ambiental, el autocuidado, la ampliación de la libertad de expresarse y la prioridad de "yo" sobre los demás. No tengo la formación ni el espacio para entrar en profundidad en el tema de los valores, solo quiero señalar esa sensación de muchas personas que se encuentran ahora perdidas porque todos aquellos principios o valores que les sirvieron para crecer y madurar actualmente están cuestionados o caducados con la consiguiente desorientación e inseguridad.

Lo cierto es que la imposición de los avances tecnológicos y su abrumadora presencia en la vida cotidiana ha producido un cambio de paradigma y un nuevo estilo de vivir y relacionarse. Los que tenemos unos cuantos años tenemos la fortuna de poder comparar nuestra infancia prácticamente ausente de tecnología, sin internet, sin telefonía móvil, etc., con la situación actual y cada uno hace su valoración y se puede posicionar "más cerca o más lejos" de la tecnología y puede comparar, pero los que solo han conocido esta era no tienen el conocimiento de la vida analógica y quizás no le estamos dando la oportunidad de conocer otras modalidades y, sobre todo, pienso que ha desaparecido un elemento educativo fundamental: educar para que piensen por sí mismos y tengan espíritu crítico. Me parece increíble que se tenga que decir que es necesario que los niños salgan a jugar a la calle, ¿acaso hay que decir que hay que beber agua todos los días?

Quizás, falta plantearse un análisis de los avances tecnológicos y sus consecuencias. Por ejemplo, sabemos que en generaciones anteriores se planchaba con planchas de carbón (compré una en un anticuario una vez) o se lavaba a mano la ropa; hoy día las planchas eléctricas y las lavadoras forman parte de lo cotidiano. ¿Tuvo ese cambio implicaciones sociales? ¿Supuso un cambio en la forma de comunicarnos o relacionarnos? Creo que no. Supuso una mejora en la calidad de vida. Sin embargo, otros avances tecnológicos han transformado a la sociedad y a las personas. De hecho, ahora mismo se imparte una asignatura en educación primaria llamada competencia digital a la vez que se cuestiona el uso de los teléfonos móviles y pantallas en la escuela y se aboga por limitar el uso de pantallas. Parece que no se tienen las ideas claras sobre el tema y, sobre todo, no se tiene claro las consecuencias de la implantación y generalización de esos avances tecnológicos. A esto le sumamos la globalización y las redes sociales y nos dan pistas acerca del cambio en la forma de relacionarnos, de interactuar o en valores como la empatía, la solidaridad o el respeto. El mundo digital ha creado una sensación de impunidad y permite que todo el mundo se crea libre de incumplir las normas (independientemente del daño causado a los demás) y que, incluso, presuma de ello (los que graban videos conduciendo de forma temeraria incumpliendo las normas de tráfico, por ejemplo). Parece que el que no se enriquece de forma rápida y cumple la ley es tonto, el listo es el que burla la ley y queda impune o directamente se ríe de las personas que trabajan duramente por un modesto sueldo. Nos quieren hacer creer que la felicidad está en el consumo cada vez más intenso y la realidad es que lo que tenemos es una tasa cada vez más alta de depresiones y de soledad. Hemos pasado de la prioridad de la comunidad a la prioridad del individuo.

Quizás, en este salto tecnológico, con sus repercusiones sociales, nadie se paró a pensar en sus consecuencias.

ENCUESTA:
HIGIENE MENTAL



Cristina Bravo
58 años
Psicoterapeuta

Una práctica saludable es abrirse a la escucha del mundo emocional y focalizar la voluntad hacia logros que aporten bienestar sostenido en el tiempo, de nada valen las aptitudes de gratificación inmediata cuando son perjudiciales -incluso tóxicas-, y como dice el viejo cuento: "…la batalla entre el estrés y la armonía la ganará el lobo que alimentes".



Cristina García Vega
36 años
Educadora infantil

Higiene mental me evoca a mente como hogar, un hogar que deseas y necesitas cuidar. Es un acto de desaprender aquello que creímos verdad, de arrasar con juicios dañinos, de vaciar para dar hospitalidad a nuevas formas de pensar, sentir y actuar. Es liberarnos de la autocrítica destructiva. Es encontrar refugio interior donde sentirnos a salvo, cuidados y amados.



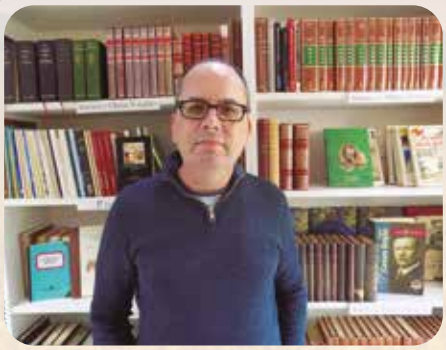
Estelamaris Stella
53 años
Profesora de danza y quiromasajista

La mente es el puente entre la energía y la materia física, la gran creadora de esta realidad y, a la vez, extremadamente sensible a interferencias del exterior. Para una vida equilibrada, cuida dónde pones tu atención: escucha buena música, lee buenos libros, rodéate de personas con buena vibra. Sé tú el creador de tu historia, no cedas tu poder a nadie.



Carlos Bonino
44 años
Escritor

En el fondo, higiene mental significa ante todo ir hacia dentro, parar por un segundo, descubrir qué valoras. Luego ponerlo en práctica. Cuidar tu pensamiento, vivir a conciencia, alejado del ruido. Darte espacio. Entender que tu cuerpo sabe cosas que sólo sabe el cuerpo (y no te enseñan). Aprender a vivir como sabías antes de que olvidaras lo que importa.



Modesto González González
48 años
Contable

Para que exista una correcta higiene mental debe estar alineado mente y corazón. Aparte, una coherencia interna con nuestras emociones y sentimientos. Eso significa paz y plenitud. El miedo es sólo una barrera para llegar a ello, y debemos sentirlo para transcenderlo "sin miedo". Darse la oportunidad significa vivir una realidad de mayor felicidad y armonía con nosotros y los demás.



Roger González Déniz
63 años
Profesor de inglés – jubilado

Para mí la higiene mental es un conjunto de hábitos que ayudan a mantener una buena salud mental. Para ello, tenemos que cuidar la autoestima, gestionar nuestras emociones, aprender a confiar en uno mismo. Creo que hay que pensar siempre en positivo y estar relajado. Tenemos que evitar la ansiedad y el estrés, problemas que, en nuestra sociedad actual, son mayores.

DÍA DEL VOLUNTARIADO DE LA OBRA SOCIAL · 25 Abr, 2025



Se celebró el Día del Voluntariado de la Obra Social en las instalaciones del Centro Dr. O'Shanahan, en la carretera de Los Hoyos, fue un acto muy emotivo en el que se reconoció la labor y el compromiso de quienes dedican su tiempo y esfuerzo al servicio de los demás.

Como destaca el Hno. Jesús, la voluntad es esa cualidad excelente y exclusiva que pertenece a las fibras intimas de cada corazón, en tanto que, ofrecida como servicio de amor concreto a personas concretas en carencias concretas, que han formado parte de nuestro peregrinar durante el tiempo transcurrido, desde que nació nuestra Obra hasta este día en que todos renovamos y actualizamos, sacando la mejor versión de nosotros mismos en la consecución del fin específico de nuestra Obra.

Este año ha tenido la peculiaridad de que además de los reconocimientos a los voluntarios ejemplares 2025, también se ha reconocido el trabajo y la dedicación a las personas que han cumplido más de 25 años de servicio en nuestra Obra Social, trabajando por mejorar la vida y situación de las personas más empobrecidas de nuestra comunidad canaria.

Como Voluntarios Ejemplares 2025 se han distinguido a la Imprenta Salvador Sosa Mesa y a la Comunidad "Camino de Emaús", por su destacada dedicación y espíritu solidario.

Como personas vinculadas a la Obra Social y que han dedicado más de 25 años de servicio: Carmelo Marrero, Antonio Rodríguez, Juan Benítez, Ulises Castro, Claudio González, Dori Benítez y José Antonio Hernández.

El acto se estructuró en varios momentos: la recepción y saludo a cargo del Presidente, la celebración de la Eucaristía, presidida por el Vicario de Las Palmas D. Juan Jesús García, estuvo animada por el grupo El Balcón de Guiniguada, que cantó su Misa Canaria. Tras la celebración eucarística se pasó al nombramiento y entrega de distinciones y, finalmente, un ágape fraterno que puso el broche de oro a una jornada llena de gratitud y convivencia.







Nombramiento de los Homenajeados por cumplir 25 años de servicio en la Obra Social



ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ



CARMELO MARRERO JIMENEZ



CLAUDIO GONZALEZ GUILLEN



DORA BENITEZ RODRIGUEZ



JOSE ANTONIO HERNANDEZ GONZALEZ



JUAN BENITEZ CARREÑO



ULISES CASTRO ARBELO



IMPRENTA SALVADOR SOSA Voluntario Ejemplar

La imprenta Salvador Sosa, una historia de perseverancia y dedicación.

La historia de la imprenta familiar comienza en el año 1975, en una casa situada en el humilde barrio de Pedro Hidalgo, en Las Palmas de Gran Canaria. En su origen, las impresiones se llevaban a cabo con las herramientas y utensilios propios de esa época. Letras de plomo, escuadras de metal y moldes o grabados en duro aluminio, les daban forma a todas las impresiones en aquellos años de gran dificultad para crear una empresa propia. Todos los textos se componían con las letras al revés, para luego realizando la estampación con la tinta se pudiera leer al derecho. A base de mucho sacrificio y constancia, se fue creando una pequeña cartera de clientes y, poco a poco, ladrillo a ladrillo, con el paso de los años se fue consolidando la imprenta actual que, aunque contamos con más maquinaria, sigue siendo un taller de artes gráficas humilde. El oficio de las Artes Gráficas siempre se ha caracterizado como un oficio de expresión artística, siendo la creatividad un pilar muy importante para desarrollar esta profesión. En este año 2025, nuestra imprenta familiar cumple 50 años. Durante este intervalo de tiempo, las artes gráficas han experimentado un cambio, una transformación. Desde las letras de plomo, citadas anteriormente, a componer los textos en el ordenador, para luego filmarlos en películas y pasarlos a planchas de metal. Desde hace ya algunos años, el proceso de elaboración se inicia en el ordenador y pasa directamente a una máquina que graba las imágenes y los textos "impresión offset". Con la evolución de las máquinas de impresión, contamos con la "impresión digital", que consiste en que los trabajos son enviados directamente a la máquina, imprimiendo directamente en el papel. Ambos procesos, impresión offset y digital se utilizan actualmente.



Nuestra conexión con la Obra Social de Acogida y Desarrollo, se inicia hace más de 37 años. En aquél entonces la Obra Social de Acogida y Desarrollo no estaba situada en la dirección actual. Conocí al Hermano Jesús en Ciudad Jardín, en Las Palmas de Gran Canaria., desde ese entonces nos une una buena amistad. A parte de la relación comercial existente, también colaboramos aportando nuestro pequeño grano de arena ayudando a las personas más necesitadas.



COMUNIDAD CAMINO DE EMAÚS Voluntario Ejemplar



El Camino de Emaús de la Parroquia del Corazón de María en Las Palmas de Gran Canaria es un apostolado promovido por laicos, de acuerdo con la nueva misión evangélica que implica a los laicos en la iglesia. Este grupo de personas se reúne desde hace más de cuarenta años y cuenta con el acompañamiento espiritual del sacerdote claretiano José María Bolívar.

Los encuentros de la Comunidad de Emaús se realizan dos jueves al mes y representan un alto en el camino para alejarte de las preocupaciones cotidianas y encontrar el sosiego y la paz; una oportunidad para conocer amigos en la fe y analizar el rumbo que llevas en la vida; un espacio para aceptar tu realidad y tomar decisiones confiadas a la mano de Dios.

Desde los primeros encuentros, la Comunidad de Emaús entiende como prioritaria la solidaridad con los centros de ayuda humanitaria de la isla y la colaboración cotidiana con la liturgia de la parroquia.

Emaús significa para las personas sencillas que forman la Comunidad, una renovación espiritual y una manera de encontrar a Jesús en el camino.



Obra Teatral Mago de Oz - 19 Mar, 2025

En la azotea de la sede de Juan de Quesada, los residentes de la Obra Social han podido disfrutar de una actuación teatral "El Mago de Oz", puesta en escena por un grupo de voluntarios y residentes de la Obra Social. Un proyecto que nació gracias a la iniciativa de estos voluntarios que al convivir con los residentes sintieron la necesidad de crear un espacio lúdico cultural donde pasar un rato agradable. "El Mago de Oz" ha sido el resultado de un esfuerzo conjunto de amor, compromiso, responsabilidad, sacrificio, entrega y alegría. Fue todo un éxito de público, donde los participantes han puesto lo mejor de sí sobre el escenario para pasar un rato entretenido y divertido ¡Desde estas líneas, muchas gracias a todos los que han participado!

Visita del Delegado de Defensa en Canarias - 20 Feb, 2025

Visita la Obra Social el Delegado de Defensa en Canarias, Coronel Nicolás Ramírez Arregui, que fue recibido por el Hno. Jesús García Barriga y el Hno. Ángel López. Tras un detenido recorrido por la Sede y Casa Hogar se trasladaron hasta el Centro Dr. O´Shanahan, en Los Hoyos, donde pudieron recorrer las instalaciones y talleres que se llevan a cabo en este Centro. Desde estas líneas, agradecemos profundamente la visita, el estímulo y el apoyo recibido. ¡Muchas gracias!





Entrega donación Grupo Scout Tacande - 21 Feb, 2025

Una digna representación del Grupo Scout Tacande, ha hecho entrega de una importante cantidad de ropa procedente de la campaña de recogida que han realizado. Parte del equipo de la Casa Hogar y un amplio número de residentes recogieron la importante donación agradeciendo profundamente el esfuerzo realizado. A través de estas líneas, queremos animar a estos jóvenes a seguir implicados en mejorar la sociedad en la que viven y a ser capaces de transformarla. ¡A todos, muchas gracias!



60 Aniversario de la Fundación ECCA - 13 Feb, 2025

Cornelio Vega, Trabajador Social, acudió en representación de la Osdad a la celebración del 60 aniversario de Radio ECCA (ECCA Edu) en el Centro Cultural Federico García Lorca de Ingenio. Durante el acto se hizo un análisis desde los comienzos de la entidad hasta la actualidad, siendo los protagonistas de este acto tres antiguas alumnas que fueron educadas a través de dicha emisora. La tarde estuvo marcada por momentos de reconocimiento y memoria, rindiendo homenaje a dos figuras importantes Maru Albújar y Antonio Torres, fundadores de la institución. En la actualidad ECCA continúa evolucionando y adoptándose a los nuevos tiempos, creando nuevas tecnologías propias a la realidad que vivimos. En el acto estuvo presente alumnos, profesores, figuras políticas, autoridades e instituciones. Imágenes de la foto: D. José María Segura S.J, Director General, y Dña. Goretti Almeida, Directora Gerente.

Proyecto Abriendo Caminos - 12 Feb, 2025

Gracias a la Consejería de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familias, la Obra Social de Acogida y Desarrollo ha podido llevar a cabo el proyecto 'Abriendo Caminos'. Este es un proyecto de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF con una aportación de 65.276,48 € y que se ha desarrollado durante todo el año 2024 persiguiendo el objetivo de «Fomentar la inserción laboral y social de las personas usuarias del proyecto», acompañándolos en su proceso de inserción laboral y social mediante todas las actividades llevadas a cabo, siendo una de ellas las experiencias de trabajo controladas.



Bienvenido Hno. Ángel - 10 Feb, 2025

La Gran Familia de la Obra Social da la bienvenida al Hno. Ángel López que, aunque ya pertenecía a ella, es ahora cuando más cerca va a estar, porque le tendremos entre nosotros trabajando, para conjuntamente sacar esta Casa adelante con ilusión y entusiasmo. Un entusiasmo que debemos contagiar no solo a los que residen en ella para que consigan retomar sus vidas, sino también a una sociedad que desea ser mejor, más justa y más humana. ¡Gracias Hno. Ángel por su disponibilidad y por acompañarnos en este camino!



Proyecto IncluiDos, financiado por Servicios Sociales Gobierno de Canarias - 6 Feb, 2025

Gracias a la Dirección General de Servicios Sociales, durante todo el año 2024 la Obra Social de Acogida y Desarrollo ha podido llevar a cabo el proyecto IncluiDos financiado con un importe de 30.266,80 €. Este se centra en la integración social de personas en situación de exclusión social, buscando dar un paso más allá en el proceso de integración de los participantes mediante el uso de la tecnología como principal herramienta para acceder a la cultura, desarrollar habilidades comunicativas y fomentar el sentimiento de pertenencia, elaborando talleres y actividades más dirigidas al mundo digital en conexión y en línea, como por ejemplo: visualización de documentales, lectura y escritura, búsqueda de noticias en el periódico digital, viajes virtuales, salidas culturales…



Corte de pelo Solidario de Barber Angels - 2 Feb, 2025

Hemos tenido de nuevo el placer de recibir a los Barbers Angels, que vinieron a regalarnos momentos de cuidado y bienestar. Queremos agradecerles por su tiempo, esfuerzo y generosidad. Su visita nos recordó la importancia de los pequeños gestos y del valor de sentirse cuidado.



Donativo Damas de Loreto - 1 Feb, 2025

La Obra Social ha recibido la visita de las Damas de Loreto acompañadas por el Capellán Castrense Páter Javier Ubierna. Durante la visita han hecho entrega del donativo procedente del resultado de la Rifa Navideña organizada por las Damas y que tanto significa para esta Casa. En el mismo acto se hizo entrega de la imagen de Ntra. Sra. de Loreto que se encontraba en la Base Aérea de Gando en estado de deterioro y que ha sido restaurada en la Obra Social. Desde estas líneas, agradecemos profundamente la colaboración y el cariño manifestado para con todos los residentes de esta Casa. ¡Muchas gracias!





Presentación de la Obra Social en Club Finlandés - 29 Ene, 2025

Invitados por nuestra entrañable colaboradora y amiga Maritta Kettunen, se ha presentado en el Club Finlandia el trabajo que la Obra Social viene desarrollando en la comunidad canaria desde 1988. La presentación resultó muy entrañable y amena, hemos contado con una excelente traductora que ha transmitido de manera cercana y amena el trabajo que desde esta entidad se realiza. Al finalizar la presentación fuimos invitados a degustar la repostería finlandesa, ocasión que tuvimos para compartir con los asistentes al acto. Desde estas líneas, agradecemos profundamente el interés y la acogida recibida. ¡Muchas gracias!

Proyecto «Intervención con mayores en situación de exclusión» - 10 Ene, 2025

Durante el año 2024, la Consejería de Política Social, Accesibilidad, Igualdad y Diversidad del Cabildo de Gran Canaria, ha podido llevar a cabo el proyecto 'INTERVENCIÓN CON MAYORES EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN', que se desarrolla en la Obra Social de Acogida y Desarrollo. En este se cubren las necesidades básicas de los mayores y se promueve un envejecimiento activo, trabajando para que sus factores psicoorgánicos no se deterioren y logrando una participación activa, evitando sentimientos de soledad.



Proyecto «Casa de Acogida para personas Sin Hogar» - 10 Ene, 2025

Gracias a la Dirección General de Servicios Sociales e Inmigración y la Consejería de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familias, se recibió una subvención de 138.008 € con la que la Obra Social de Acogida y Desarrollo pudo llevar a cabo durante todo el 2024 el proyecto 'Casa de Acogida para Personas Sin Hogar', acogiendo a un total de 196 personas. En este, se ofrecen entre otros: servicios de alimentación, servicio de atención social y psicológica, servicio de botiquín; además de realizar talleres ocupacionales y talleres psicoeducativos.





Llegada de Los Reyes Magos de Oriente - 5 Ene, 2025

Llega de nuevo la noche mágica del 5 de enero y llega como siempre colmada de ilusiones, con nuevos proyectos y, sobre todo, con mucha esperanza en el nuevo año que acabamos de comenzar. La Casa se llena de nuevo de luces y algarabía para recibir a los Magos de Oriente que, tras leer atentamente las cartas recibidas, llegan a la Obra Social con sus sacas llenas para repartir los regalos materiales que han pedido los residentes y poner a los pies del Niño Jesús los regalos espirituales, sus anhelos y deseos expresados también en esas mismas cartas. Tras dar a cada uno sus regalos y algún que otro consejo para el año Melchor, Gaspar y Baltasar, se despiden prometiendo estar atentos a nuestras necesidades y volver el próximo año con nuevas y renovadas ilusiones.

Amigos del Club de Futbol Guanarteme - 30 Dic, 2024

Como viene siendo habitual en los últimos años, los vecinos del barrio capitalino de Guanarteme se unen en torno a su equipo de fútbol para crear comunidad y hacer una gran campaña de recogida de ropa, enseres y alimentos que destinan a paliar las necesidades de aquellos que más lo necesitan y que peor lo están pasando y lo hacen a través de nuestra Obra Social de Acogida y Desarrollo. Durante este mes de diciembre han ido entregado en los almacenes de la Osdad más de una tonelada de ropa y enseres y próximamente harán entrega de los alimentos recaudados. Desde estas líneas, agradecemos esta iniciativa que tanto bien hace. ¡Muchas gracias!



Donación Comunidad Hindú de Gran Canaria - 26 Dic, 2024

La Obra Social de Acogida y Desarrollo ha recibido de la Comunidad Hindú de Gran Canaria una importante donación de alimentos que será destinadas a uno de los servicios más entrañable e importante de todos los que conforman nuestro Plan General de Actuación "El Comedor" en el que en esta Navidad no ha de faltar las comidas especiales y los turrones con los que celebramos el nacimiento del Niño Jesús, la llegada del Nuevo Año y la esperada llegada de Los Reyes Magos. Muchas gracias por ayudarnos un año más a mantener un Hogar cálido y entrañable para aquellos que más lo necesitan.



Villancicos por la agrupación «El Balcón del Guiniguada» - 21 Dic, 2024

Después de la cena nos hemos vuelto a reunir entorno al Belén que preside nuestro comedor desde el día 8 de diciembre para juntos cantar villancicos al Niño Dios. En esta ocasión nos han acompañado la agrupación El Balcón del Guiniguada que cada año nos traen su repertorio de villancicos clásicos y como no los de nuestra tierra canaria haciéndonos cantar a todos compartiendo la alegría del Nacimiento de Jesús. Desde estas páginas agradecemos, el cariño, la alegría y la Navidad compartida. ¡Muchas gracias!



Encuentro Institucional de Navidad - 21 Dic, 2024

Como cada sábado anterior a la Navidad la Gran Familia de la Obra Social se reúne entorno a la celebración del Misterio del Belén para analizar el año transcurrido y hacer un balance del compromiso contraído con los más pobres tanto a nivel Institucional como personal. Como punto de partida de esta reunión tenemos la Circular de Régimen Interno que nuestro Presidente Hno. Jesús, elabora para ayudarnos a seguir centrados en nuestra tarea, en el Amor que tenemos que depositar en ella y en la fortaleza tanto de espíritu como de carácter que necesitamos para seguir trabajando la mayoría de las veces en contra de la corriente que rige nuestra sociedad actual. Tras la lectura y análisis de la Circular y con los mejores deseos nos fuimos dispuestos a vivir nuestra Navidad compartida con mucho amor, paz y oración.

¡FELIZ NAVIDAD PARA TODOS!



Donación alimentos del MACAN - 20 Dic, 2024

Recibimos del Cuartel General del Mando Aéreo de Canarias una importante donación de alimentos que ha sido entregado en la Sede y la Casa de la Osdad. Fueron recibidos por nuestro Presidente Hno. Jesús García Barriga y por la Secretaria de la Entidad Dori Benítez. Desde estas páginas agradecemos profundamente estos gestos de apoyo y consideración que siempre hemos recibido de nuestras Fuerzas Armadas. ¡Muchas Gracias!



Actuación de la agrupación Brisas de San Juan - 20 Dic, 2024

Tras la cena de nuestros residentes la agrupación Brisas de San Juan han alegrado la tarde noche de esta Casa con una serie de villancicos canarios y populares ante el Belén que llenaron el comedor de la Casa Hogar de alegría y entusiasmo. Acabamos compartiendo turrones y bocaditos que marcaron un entrañable ambiente Navideño. Desde estas páginas agradecemos profundamente la alegría y cercanía demostrada. ¡Muchas Gracias!



La Solidaridad es el camino - 5 Dic, 2024

El barrio capitalino de San Juan ha organizado dentro de la semana cultural del 2 al 5 de diciembre las charlas – coloquios «La Solidaridad es el Camino», en las que han participado diferentes ponentes, cerrando las jornadas fue invitada la secretaria de la Obra Social Dori Benítez, cuya disertación se basó en la importancia de las ONG's en los tiempos actuales.



Donación Solidaria con los más necesitados - 5 Dic, 2024

El pasado mes de noviembre un amigo y Socio de Honor canario de la Osdad, ha celebrado en su casa un almuerzo con 40 comensales de nacionalidad alemana a los que, en la mayoría de los casos le une años de amistad y trabajo, según sus propias palabras la comida transcurrió en un ambiente entrañable y excepcional. Nuestro colaborador cuyo nombre desea omitir, animó a la colaboración para con la causa de la Obra Social para lo que presento un pequeño video que resumía la labor que ejerce en nuestra Comunidad recaudándose en dicha comida un total de 2.400€. Desde estas páginas agradecemos profundamente esta iniciativa y la colaboración realizada para con esta Casa.



Canarias Hispano Kaycee nos dona un Furgón - 24 Nov, 2024

El Sr Lal L. Chellaram, a través de su empresa en Canarias Hispano Kaycee, S.A. ha donado a la Obra Social de Acogida y Desarrollo un magnífico vehículo que le permitirá continuar con su labor de dar respuesta a todas aquellas personas que están en el último escalón de la pobreza y darles la oportunidad de insertarse como individuos de pleno derecho en una sociedad que hace mucho tiempo les dejo fuera. Agradecemos profundamente la generosidad del Sr. Chellaram, así como de las personas que componen sus empresas en los distintos lugares del mundo que saben mirar para aquellos que peor lo pasan. En Gran Canaria es el Sr. K. Pankaj el que ha sabido detectar donde se encuentran los sectores más desfavorecidos de nuestra comunidad aportando soluciones concretas a necesidades concretas. Son estas acciones las que van conformando una sociedad más solidaria y justa. ¡Muchas gracias!



Nos visita el Hno. José María Bermejo - 28 Nov, 2024

La Obra Social de Acogida y Desarrollo ha recibido una visita muy especial y familiar, el Hno. José María Bermejo, Consejero de la Provincia de España de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios y Lourdes Casas, del equipo de Asistencia de Atención Espiritual y Religiosa (SEAR) de la Provincia. Recorrieron junto al Presidente Hno. Jesús García Barriga y algunos miembros de la Junta Directiva las distintas instalaciones de la Obra Social. Fue una tarde entrañable en la que se compartieron experiencias y situaciones en las que nos encontramos unidos en el corazón de nuestro protector San Juan de Dios. Desde estas páginas agradecemos profundamente el cariño, el apoyo y el ánimo que esta visita nos ha dejado. ¡Muchas gracias!



Entrega de medalla Damas de Loreto - 27 Nov, 2024

Las Damas de Loreto del Ejército del Aire y del Espacio comienzan la celebración de la festividad de la Patrona con la celebración del Triduo en su honor. Este año al finalizar el triduo y como cada año tuvo lugar la imposición de Medallas a las nuevas Damas entre las que se encontraba la Secretaria de nuestra Obra Social, Doris Benítez. Recibir esta distinción es un honor personal y colectivo, así como un compromiso para con los fines de esta asociación que tanto bien hacen en favor de las personas que más lo necesitan.



Feria Internacional Canagua y Energía en Canarias - 27 Nov, 2024

La Obra Social de Acogida y Desarrollo acudió a la Feria Canaria de Energía 2024, en la que nos hemos reunido con Carmen Mateos Fernández, Coordinadora de relacionamiento social de Naturgy Renovables, le hemos presentado el trabajo que la Osdad lleva a cabo en nuestra comunidad y la implicación que siempre hemos tenido con la protección medioambiental. Tras un intercambio de información por ambas partes hemos quedado en mantener un acercamiento para explorar vías de colaboración.



Encuentro de Amigos de la Obra Social - 15 Nov, 2024

En el Club Natación Metropole ha tenido lugar la celebración del XXXVI cumpleaños de la Obra Social. Como cada año esta Entidad ha sentido el calor y el cariño que le profesa la sociedad canaria en su conjunto, ya que estuvimos arropados por 250 personas amigas que se acercaron a celebrar desde los distintos sectores; autoridades civiles, militares, voluntarios de las distintas áreas, trabajadores, usuarios, y un numeroso grupo de personas que apoyan y animan el trabajo que la Obra Social de Acogida y Desarrollo lleva a cabo con los más desfavorecidos de la sociedad. A toda una vez más ¡Muchas gracias!





Visita alumnos de 5ª primaria Colegio San Juan de Telde - 25 Oct, 2024

Los alumnos de 5º de primaria del Colegio San Juan visitaron nuestra librería El Rincón del Lector 2, en Telde, donde nos acompañaron en una jornada en la que descubrieron el valor de las librerías y la importancia de la labor de la Obra Social. Cada estudiante pudo adquirir libros a precios accesibles y, como sorpresa, también recibieron un ejemplar adicional de regalo. Una jornada mágica para fomentar el amor por la lectura desde pequeños. Gracias por compartir este momento con nosotros.



Por favor corte y envíe este formulario a: **OBRA SOCIAL DE ACOGIDA Y DESARROLLO - C/. Juan de Quesada, 21 - 35001 - Las Palmas de G.C.**
o bien, por email a: osdad@osdad.org

OBRA SOCIAL DE ACOGIDA Y DESARROLLO osdad.org

DESEO SER SOCIO BIENHECHOR
DE OBRA SOCIAL DE ACOGIDA Y DESARROLLO

Muchas gracias por tu colaboración

IMPORTE ❑ 10€ ❑ 20€ ❑ 30€ ❑ 50€ ❑ Otros: .....€ **PERIOCIDAD** ❑ Mensual ❑ Trimestral ❑ Semestral ❑ Anual ❑ Única

DATOS BANCARIOS ES□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□

NOMBRE Y APELLIDOS ..... DNI .....

DIRECCION ..... CP .....

MUNICIPIO ..... PROVINCIA .....

EMAIL ..... TELEFONO .....

Responsable: Obra Social de Acogida y Desarrollo. CIF: G-35221845. Dirección: C/. Juan de Quesada nº 21. CP: 35001. Las Palmas de G.C. Tfno: 928 33 26 26. email: osdad@osdad.org. En nombre de Obra Social de Acogida y Desarrollo tratamos la información que nos facilita con el fin de prestarles el servicio solicitado, realizar la gestión de sus donativos. Los datos proporcionados se conservarán mientras se mantenga la relación contraactual o durante los años necesarios para cumplir con las obligaciones legales. Los datos no se cederán a terceros salvo en los casos en que exista una obligación legal. Usted tiene derecho a obtener confirmación sobre si en Obra Social de Acogida y Desarrollo estamos tratando sus datos personales por tanto tiene derecho a acceder a sus datos personales, rectificar los datos inexactos o solicitar su supresión cuando los datos ya no sean necesarios. Asimismo, solicito su autorización para ofrecerle nuestra revista gratuita Punto de Encuentro, comunicaciones comerciales e invitarle a eventos organizados por la entidad. Si ☐ No ☐

Firma:

Fecha:



REFLEXIONES EN VOZ ALTA

LA HIGIENE MENTAL

por el Hno. Jesús García Barriga, Presidente de la OBRA SOCIAL DE ACOGIDA Y DESARROLLO

Esta es la temática a la que dedicamos el número 69 de nuestra revista "Punto de Encuentro", es un tema de actualidad permanente porque es de permanente prevención, en evitación de caer en situaciones difíciles por la toxicidad en la que vivimos, en una sociedad cada vez más compleja. Complejidad que no conducimos, más bien por la que somos llevados a rastras -y permítanme la expresión- por los pelos, difícilmente podemos controlar las circunstancias en las que nos vemos envueltos, en tantos aspectos de nuestro vivir cotidiano.

Los que tenemos más de sesenta años no hacemos pie y miramos a los jóvenes con perplejidad, porque tampoco a ellos los encontramos en condiciones de asumir el reto de llevar adelante un proyecto de vida, con las suficientes garantías y nos alarma, porque son nuestros hijos y nietos y los queremos, y queremos lo mejor para ellos, siempre lo hemos querido y por ellos hemos trabajado, cada quien sabe cuánto.

Aún los más optimistas no encontramos con un panorama que no nos gusta porque no lo terminamos de entender. No podemos entender que pueda funcionar bien lo que se intenta cimentar en una realidad socio-política, religioso-espiritual, cívico-social, afectivo-emocional, socio-laboral, sin valores trascendentes.

Nos preguntamos, me pregunto: ¿cómo es posible, que nosotros, que hemos vivido en una situación respaldada por esos valores hemos llegado a esto? Y seguimos con el interrogante ¿qué les espera a estas generaciones ahora?

¿Dónde está y cuáles son las vías por las que discurre el desarrollo, el progreso del que tanto se nos habla y que tanto nos sorprende? Tengo la sensación que para ubicarme es necesario distinguir y hacer un diagnóstico diferencial entre: progreso, desarrollo, conocimientos, adelantos, cultura, formación e información…

No es lo mismo ciencia que información, no todos los que tenemos a nuestro alcance todo el flujo de información estamos formados para digerirla, ni en ocasiones para entender aquello de lo que se nos informa, y todo esto conlleva un poco de "toxicidad" contraria a esa higiene mental sobre la que pretendemos reflexionar, aunque sea someramente, por encima, atropelladamente; como la vida misma nos arrastra como mencionaba al principio.

Pero como todo, tiene sus ventajas e inconvenientes aquellas -ventajas- nos ayudan y sitúan en el momento presente de nuestro existir, y estos -inconvenientes- nos obligan a pertrecharnos de una disciplina, que implica observación, estudio y trabajo que nos aporte el sentido común, los conocimientos y las técnicas que nos permitan circular en este momento histórico único: "el nuestro", sin chocarnos, sin caernos, sin ser echados fuera, pues perderíamos el medio de transporte y quedaríamos en la cuneta, abandonados.

No podemos permitirnos quedarnos al margen porque estamos llamados a ser actores dinámicos de nuestra propia construcción y coautores de la construcción de nuestra sociedad concreta. Para tarea tan peculiar necesitamos unas herramientas y unos materiales y unas habilidades de auténticos artesanos, además de los ánimos para tan importante empresa y que como toda empresa no podemos acometerla en soledad, si queremos tener resultados adecuados.

Para esto necesitamos de una "espiritualidad" y una "mística" que nos introduzcan en el conocimiento de valores que nos transcienden, tener experiencias de que somos creados y creadores de amor, miembros de una familia superior: la familia humana con historia, con presente y con futuro. Es necesario tener la perspectiva de nuestros antepasados, para tener conciencia clara y humilde de dónde venimos (la humildad es andar en verdad), cuáles han sido nuestros valores y desvalores, situarnos en el presente para construir el futuro lo más higiénico, sano y seguro posible. Teniendo muy en cuenta que somos los hermanos mayores de la Creación y que esta es la casa común que todos tenemos que cuidar.

El amor humano es el mejor antídoto para la adecuada higiene mental: amor sano a uno mismo, la autoestima, el amor a una persona, el amor a los demás, el amor a los ideales, las creencias y el amor a los recuerdos. Repitiendo la idea madre:

Ese amor del que procedemos, que hacemos presente en el ahora y que proyectamos desprovisto o limpio de egoísmo.

EXPOSICION PERMANENTE





MAS DE 100 BELENES DEL MUNDO

DONADOS POR EL RVDO. D. JULIO SANCHEZ
A BENEFICIO DE LA OBRA SOCIAL DE ACOGIDA Y DESARROLLO
EXPOSICIÓN EN LA C/. JUAN DE QUESADA, 25
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



¿Contamos contigo?

Si en la Obra Social de Acogida y Desarrollo contáramos contigo,... podríamos acoger y atender mejor, a mas personas abandonadas en Las Palmas... **¡Contamos contigo!**

www.osdad.org
Juan de Quesada, 21 - Las Palmas de G.C.
Telf.: 928 33 26 26 email: osdad@osdad.org

OBRA SOCIAL
DE ACOGIDA Y DESARROLLO