



## sabías que

# Residencia de Personas Mayores San Basilio



**hablando con**  
Maria Antonia  
Galero Quiñero



**tema recomendado**  
La inteligencia laboral  
en las organizaciones



**te interesa**  
¿Qué podemos hacer  
con el dolor de espalda?



**cosas que hacemos**

## Equipo de redacción



**Fuensanta Zamora Sáez**

Sección de Control de Calidad de los Servicios  
968 365 433 • fuensanta.zamora@carm.es



**Mª Antonia Sánchez Bastida**

Centros Ocupacionales  
968 315 047 / 048 • mantonia.sanchez@carm.es



**Mª Jesús Calabaza Llano**

Servicio de Atención a Personas Mayores  
968 249 766 • mjesus.calabaza@carm.es



**Juana Sánchez Merlos**

Residencias de Personas Mayores  
968 362 121 • juana.sanchez9@carm.es



**Esperanza Breis López**

Asesora Dirección Gerencial del IMAS  
968 362 086 ext. 62086 • esperanzam.breis@carm.es

La extensión de los escritos será como máximo de dos folios a una sola cara y doble espacio. La dirección de correo de la revista es: [somos-imas@listas.carm.es](mailto:somos-imas@listas.carm.es)

La revista también está disponible en internet en la dirección: [www.carm.es/imas/publicaciones](http://www.carm.es/imas/publicaciones)

El equipo de redacción de la revista no se responsabiliza de las opiniones vertidas en los artículos publicados, siendo éstos responsabilidad de su autor.

### 3 Editorial

### 4 La Dirección informa

### 6 Sabías que

San Basilio. Gran Reserva 1994

### 11 Señas de identidad

Basilio Castaño Ballesta

### 12 Hablando con

Maria Antonia Galera Quiñonero

### 14 Felicitaciones

### 18 Tema recomendado

La inteligencia laboral en las organizaciones:  
hacia la calidad de vida laboral

### 20 Te interesa

¿Qué podemos hacer con el dolor de espalda?

### 22 Nuestros cocineros

Centro Ocupacional de El Palmar

### 24 Colaboraciones

### 26 Cosas que hacemos

Dep. Legal: MU.1289/2004

Diseño e Impresión: Ediciones Edima S.L.  
[www.edicionesedima.com](http://www.edicionesedima.com)

Portada: RPM SAN BASILIO.

**N**úmero a número descubrimos detalles de compañeros que desconocíamos, nuevas actividades y proyectos que, de mayor o menor envergadura, contribuyen a que nuestros residentes vivan mejor en los centros. Desgranamos en unas cuantas páginas lo que tan fácil parece y cuán complicado es, la confección de trajes, la preparación de escenarios y maquillajes, la programación de excursiones.

Y así poco a poco se va fraguando y vamos viendo qué difícil sería todo sin nuestros estupendos equipos de trabajo, sin la capacidad de empatizar y de improvisar. Hacemos del día a día de los residentes, nuestro día a día, somos lo que hacemos.

Las fotos de la II Muestra de Teatro Especial nos han permitido captar miradas de ilusión y el momentáneo protagonismo que ha convertido a nuestros niños en rutilantes estrellas. La capacidad y el buen hacer puestos a prueba, como siempre, y como siempre superados.

Al final, cuando se cierra un nuevo número, nos queda una muy agradable sensación por pertenecer al gran colectivo del IMAS, tan bien dotado de profesionales en todas las parcelas y por ver a nuestros residentes atendidos con iniciativas para el desarrollo de nuevas actividades o para mejorar otras ya puestas en marcha; todo eso no se puede llevar a cabo sin ilusión.

El esfuerzo que todos hemos realizado durante este año para cumplir nuestros objetivos con entusiasmo y profesionalidad, debe ser recompensado con un feliz descanso, para poder disfrutar de todo lo bueno que la vida nos ofrece sin la presión de las ocupaciones cotidianas.



## Construcción de un nuevo Centro para la atención de personas con Discapacidad

**E**l Centro “Dr. Julio López-Ambit”, ubicado en el Palmar, va a ser demolido para construir un nuevo Centro ubicado en el mismo espacio físico del actual “López Ámbit”. Mientras duren las obras de construcción del nuevo centro, sus residentes se trasladarán dentro del mismo recinto, a otros Centros dependientes del Instituto. Sus nuevas instalaciones dispondrán de Servicio de Atención de Día, Actividades Ocupacionales y Rehabilitadoras y Atención Residencial. Su capacidad de ocupación se estima en 100 usuarios.

Se tiene prevista la finalización del nuevo centro para el año 2011, y una inversión aproximada de 7.000.000€.



## Firma de Convenios con Entidades Sociales para el mantenimiento de Centros, Servicios y Programas para personas con distintas discapacidades y enfermedad mental, entre las que se encuentran, entre otras: FEAPS. Región de Murcia, FADIS, FAMDIF, FASEM, FUNDOWN, FEAFES

**E**n el marco de estos convenios se financia el mantenimiento de Centros de Atención Temprana, Centros Ocupacionales y Residenciales y otros proyectos de apoyo a familiares de personas con discapacidad, de enfermos mentales crónicos, entre los que destacan Programas de Respiro, de Ocio y Tiempo Libre, de Información y Asesoramiento, etc., al objeto de cubrir las necesidades y demandas de estas personas y sus familiares.

## Turismo Senior (2008-2009)

**E**l turismo Senior en nuestra Región tiene un presupuesto de 1.194.000€, y podrá tener como beneficiarios a 7.550 beneficiarios que podrán disfrutar de programas de termalismo y culturales, en nuestra Región y fuera de ella, ésta es la novedad que se incorpora este año. Los destinos son La Manga del Mar Menor; Costa Blanca, Benidorm; Balneario de Archena y un paquete vacacional mixto socio-cultural en la Costa del Sol.

Esta información se encuentra disponible en la página web del

**IMAS**

[www.carm.es/imas/  
personas mayores/turismo senior  
y termalismo](http://www.carm.es/imas/personas mayores/turismo senior y termalismo)

**TURISMO SENIOR**

**Da vida a tus años**  
**Vacaciones para mayores**

SI ERES Jubilado y residente en la Región de Murcia, puedes realizar viajes con el Programa de VACACIONES DE TURISMO SENIOR de la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración Temporada 2008 - 2009

Región de Murcia **IMAS** Instituto murciano de acción social **MURCIA** turística



## SAN BASILIO Gran Reserva 1994

**M**ucho se ha hablado de la Residencia San Basilio en estos últimos años y por muchos motivos. No pretendemos mostrar lo que se ve, pues por algo está a la vista. No pretendemos aburrir a nadie con la obviedad de lo visible. De ningún modo vamos a recordaros lo que es una Residencia de Personas Mayores (una Residencia de Personas Mayores es un lugar en donde las Personas Mayores Residen). Más bien pretendemos mostrar lo invisible, lo extraordinario, exagerado, inverosímil, mágico y trágico que habita en la Residencia de San Basilio; lo humano, carnal y sensitivo de sus gentes; la pasta dura y sensible de la que hay que estar hecho para trabajar aquí.



Todos los días la vida te da motivos para reír y para llorar. Algunos prefieren lo primero. Otros prefieren lo segundo. Nosotros nos quedamos con todo, que la vida es muy corta y no conviene dejarse nada en el plato. Este trabajo es un homenaje a las gentes de San Basilio, acostumbrados más que nadie a amar en tiempos revueltos. Con todos ustedes, la visión de la Residencia San Basilio y sus gentes por Pedro Sánchez Martínez (el de la barba negra de la foto superior) y D. José María Garro Lax (el de la barba blanca).

### VIOLINISTAS SOBRE EL TEJADO DE SAN BASILIO (AUTOR: P.S. MARTÍNEZ)

**P**odrán creerlo o no, pero estas paredes enganchan. Atrapan y hechizan. Dentro de ellas se ama y se odia (conozco ambos extremos y con el tiempo aprendes a establecerte en un incómodo y frío término medio), se ríe, se juega y se trabaja. Estas paredes han sido para mí una cárcel, un refugio, un nido en el que he crecido, un escenario en el que hemos actuado, un mar en el que algunas veces hemos naufragado... Pero, por encima de todo, San Basilio es un gran HOGAR. Una familia gigantesca, enorme. San Basilio está llena de todo y de todos, porque las personas que la habitamos traemos de todo y para todos. Digan lo que digan las relaciones de puestos de trabajo, aquí lo único que se sabe con certeza acerca del trabajo de cada uno es la puerta por la que se entra al recinto. En San Basilio he visto cosas increíbles. He visto a cocineros interpretar a Miguel Bosé, ordenanzas disfrazarse de indios, enfermeros bailar la conga, auxiliares administrativos dirigir películas, personal de servicios asomar la cabeza por el agujero de una sábana para cantar villancicos. He visto terapeutas recitar poemas y cantar boleros, auxiliares de enfermería, cocineros y a la trabajadora social bailar sevillanas, personal de mantenimiento arrancarse por bulerías, montarse en una escoba llamada rocinante y recitar El Quijote. He visto a mi administradora subida a una escalera con la toga de un ángel, y a mi directora repartir caramelos con un auténtico y disparatado disfraz de payaso. He visto a mi jefa de almacén montar una agencia de detectives y a mi querida milieta hacerse cada día más joven...

Tengo un amigo que lleva unos tres años animándome a escribir una novela sobre la Residencia. La idea es seductora, pero realmente no sabría por dónde empezar, ni por supuesto, dónde terminar. He visto parejas rotas, nuevos amores que florecían, he visto mi propio corazón latir como una bola de billar en una lavadora mientras albaranaba facturas de filetes de merluza y esponjas de un solo uso (para el mantenimiento de la higiene de los residentes del centro...), he visto gentes llorar por los rincones, he vivido la época del club del anís, cuando los viernes por la tarde la cafetería era un café parisino, y se leían poemas y se contaban cuentos. Entonces alguien encontraba la guitarra del difunto Lorenzo Polidano y

tocaba una de Serrat mientras el público entregado tarareaba una de Sabina... qué tiempos!. San Basilio es un lugar dónde se habla continuamente de los viejos tiempos que fueron... yo prefiero los nuevos tiempos que son. Tiempos de k-asas y de aplicación masiva de la Ley de la Dependencia, tiempos de una farmacia que es como el exilio siberiano en la Rusia de Dostoievski...

Los viejos árboles de la entrada de la Residencia San Basilio se están secando, pero tenemos una huerta de florecientes sandías. Es el ciclo de la vida. A veces me siento como uno de esos viejos árboles. Uno ya ha caído. El otro está junto a mi ventana. Cada mañana se seca un poco, y yo fumo cigarrillos bajo su sombra enferma y nos hacemos compañía mutuamente, sabiendo que no nos queda demasiado tiempo de estar aquí. Me siento muy cercano a este árbol. En San Basilio, se hace lo

que se puede. Se trabaja con lo que se tiene y siempre faltan manos para todo lo que se podría y debería hacer. A veces San Basilio es una frustración continua, porque la gente se te muere, continuamente se te muere, o se te va al Servicio Murciano de Salud. De todos modos, ni los unos ni los otros se suelen ir del todo. Los primeros, bueno, es algo complicado de explicar. Los segundos tienen la costumbre de volver de vez en cuando para quitarse el gusanillo... porque, como les he adelantado arriba, podrán creerlo o no, pero estas paredes enganchan, atrapan, hechizan...

En San Basilio todos somos como un violinista sobre el tejado, tratando de arrancar algunas notas de música a un viejo violín sin partirnos las piernas. Es algo estúpido y peligroso, pero nosotros somos así. Mejor dicho, nosotros no sabemos ser de otra manera.

## NUESTROS ESPACIOS (A MODO DE RESEÑA)

Ésta, además de ser la Residencia "San Basilio", la Residencia de Murcia... es la Residencia de todos los trabajadores del IMAS e, incluso, de todos los trabajadores de la Comunidad Autónoma.



¿A qué trabajador del IMAS no hemos acogido para hacer un curso, asistir a una charla o celebrar una reunión de uno u otro grupo de profesionales?

¿A qué Director/a de Centro de Día, de Residencia de Discapacitados, de Residencia de Personas Mayores no se le ha convocado en nuestro Salón de Actos para una presentación, para el inicio de un ejercicio económico u otra actividad parecida?

¿Qué trabajador del Centro de Valoración de Murcia no ha trabajado un tiempo en la primera planta de nuestra Residencia?



¿Qué alcalde de la Comunidad de Murcia no ha pasado por aquí por igual o parecida situación?

Incluso diría, refiriéndome a los últimos tiempos, ¿Qué Director General, Secretario o Consejero de Política Social, Mujer e Inmigración no ha tomado posesión de su cargo en nuestros espacios?

Muchos, muchos trabajadores son los que conocen nuestra Recepción, Nuestro Salón de Actos, nuestro Salón de Juegos, nuestra Cafetería, nuestras habitaciones individuales con baño compartido, nuestros Comedores, etc.

Todos nosotros, los trabajadores de San Basilio, os hemos acogido con afecto y profesionalidad, ya que estamos orgullosos del Centro en el que trabajamos y del



que pretendemos que sea una buena tarjeta de presentación de profesionales y de las Residencias de Mayores.

Y para todos aquellos que, por ser nuevos, por no venirles al paso o por no haber tenido cualquier pretexto para visitarnos, sabed que la Residencia de San Basilio es un Centro que se debe conocer para conocer los servicios públicos.

**OS ESPERAMOS.**

## SOMOS LO QUE SOMOS UNA PEQUEÑA GRAN HISTORIA DE SAN BASILIO

Quince años de historia, en comparación con los de otras Residencias del recordado INSERSO, no es mucho, pero si consideramos a las personas, a sus vivencias, a sus experiencias, a su trabajo, tendríamos que decir, con Thomas Carlyle, que “La historia es la esencia de innumerables biografías”. El edificio podéis conocerlo cuando lo deseéis, las personas, lo que de verdad hace la historia, voy a intentar referirlas.

Antes de entrar al edificio, tras pasando la valla, vemos un extenso espacio en proyecto de adaptación para mejorar el bienestar de nuestros



residentes y para que puedan disfrutar del sol y la sombra de nuestro clima mediterráneo y, también vemos, la realidad de una actividad que se debe al equipo de terapeutas, Loli y José María: un huerto que ocupa y preocupa a los residentes porque ellos han sido los que plantaron la semilla que está germinando para dar los esperados frutos. Ellos cuidan a nuestras mascotas (Tronco y Bienvenida), organizan los viajes y atienden los talleres, que junto con Alicia, Lali y Susana, están dando tantas satisfacciones.

Si entramos en el edificio, nos encontramos con los trabajadores

que más saben de todos los que allí estamos y de todo lo que sucede: El grupo de recepcionistas. Uffffffff, la de tareas que tienen encomendadas: registro de visitas, registro de entrada y salida de residentes, aviso por megafonía, atención telefónica, control de las puertas de acceso, reparto de números para los médicos, hacer fotocopias, dirimir los “problemillas” que surgen entre residentes,



etc. etc. En alguna ocasión, la imposibilidad de poder atender todas las demandas simultáneas, les hace enfadar, pero son pocas veces. Son María, Isabel, Paco, Desi, Inmaculada y Diego, que diariamente y sin







un mal gesto (o al menos yo no lo he visto) y con la pasta que caracteriza a los “hombres de bien”, traslada a los residentes al especialista, en colaboración con Pilar y Maribel, la sangre a los laboratorios, los medicamentos al depósito, y todo lo que haya que trasladar, incluso a la Directora.



lo que sea, es allí a donde acudimos, si no lo tiene, lo consigue y siempre al mejor precio y con el mejor de los talentos. También podemos saludar a Fina, la Coordinadora de Servicios, ocupada en mil tareas y siempre con actitud cordial y cercana, que junto con el personal de servicios se encarga de que todo esté a punto.



estado puro y a la que le viene como un guante la frase de Emerson “La alegría, cuanto más se gasta, más queda”.

José Antonio, Julián, Paco y Diego, están en todas partes, son los chicos de mantenimiento y los puedes encontrar en la tercera ajustando una barandilla o en el sótano midiendo la temperatura de la caldera.



Si una vez dentro, giramos a la derecha, podemos saludar a Gloria, nuestra trabajadora social, a cuya puerta llaman los residentes para que les resuelva un sinfín de cosas que les preocupa (resuelve tan bien los conflictos interpersonales); a Nino, nuestro Jefe de Cocina, que junto con nuestros cocineros y sus ayudantes, laboran los productos diariamente para alimentar y nutrir a nuestros residentes, productos que, previamente, se ha encargado de traer M.<sup>a</sup> Ángeles, la Jefa de Almacén y su Pepe: cuando se necesita algo,



También a la derecha está el equipo de profesionales que atiende el depósito de medicamentos, Ana, Carmen y Nani, nuestra farmacéutica.

Pedro, Isidro y Toñi, están a la izquierda. Podría decir que atienden la administración del Centro, pero es mucho más lo que atienden, sería muy largo de enumerar aquí la cantidad de cosas tras las cuales está su mano, alguna se merece un monográfico. Ahí mismo está Visi, la administradora del Centro, profesional como ella sola y la espontaneidad en



Los médicos de San Basilio, Pepe y Enrique, podrían contar infinidad de cosas sobre la vida, las alegrías, los sufrimientos e incluso la despedida de los residentes. Pepe desde la inauguración del Centro en 1994, Enrique desde un poco después. Lo mismo que el edificio es a mantenimiento, a ellos les corresponde mantener, de forma integral, a nuestra razón de ser: los residentes, razón que no es ajena a los fisioterapeutas, Juan Carlos y Nuria.





La atención a esa razón no podría lograrse sin los enfermeros y los auxiliares sanitarios, coordinados por Miguel Ángel, Salva y Santi.



las constantes, es su preocupación la nutrición, la higiene, el estado de ánimo y el bienestar del residente.



llos que pasaron por aquí y dejaron su impronta y su forma de hacer: Ana Rincón, Carmen Miñano, Mila-



Los enfermeros de las residencias de personas mayores, y por tanto los enfermeros de San Basilio, tienen una tarea más amplia que los de un hospital. Es, quizá, un trabajo de



San Basilio se coordina a través de cuatro alas, Manoli, Feli, Charo y Pedro asumen la responsabilidad de que ese trabajo, tan necesario, importante e imprescindible, que es la de los auxiliares de enfermería, se preste de la mejor manera y calidad. En este caso, al igual que en los enfermeros, es un trabajo vocacional y con un alto valor.



gros, Ana Franco, M<sup>a</sup> Luz, M.<sup>a</sup> José, Ana, María, Pepe Cervantes, Nati y muchos, muchos otros.



mayor entrega, ya que, además del conocimiento del diagnóstico, la ingesta de la medicación o la toma de



También SOMOS LO QUE SOMOS, gracias a Encarna, la administradora, y a los directores que fueron: M.<sup>a</sup> Antonia, Pedro y Anselmo.



Por la larga lista de nombres que es la de enfermeros, auxiliares, cocineros, ayudantes de servicios y ayudantes de cocina, no los he escrito, pero están;

**SOMOS LO QUE SOMOS**  
por todos nosotros y por todos aque-





Nos ha dado un claro ejemplo de compromiso con su familia de la que ha estado a cargo toda su vida, buena prueba de ello ha sido la ayuda que dio a sus padres a los que ha cuidado con todo su amor.

Conchita es una mujer soltera, ¡porque ha querido!, pues oportunidades no le faltaron nunca pero todo su tiempo libre lo dedicaba al cuidado de sus padres, ya fallecidos, y de sus hermanos. Nació en El Palmar, donde sigue viviendo y disfrutando de la compañía de sus hermanos y de sus sobrinos/as que son el eje de su vida. Pues ahora Conchita tu familia también cuidará de ti cuando lo necesites y nos consta que tus hermanos están deseando poder darte todo el cuidado y amor que tu les has dado a ellos; quien siembra siempre recoge.



Su amiga, compañera de trabajo y "comadre", como ella la llama cariñosamente, Nieves Cayuela, la echa de menos pues pasaban grandes ratos de tertulia juntas y la anima a seguir viajando con ella a todos esos sitios que les quedan por descubrir.

Todos tus compañeros te deseamos mucha suerte y te pedimos que de vez en cuando pases por Cocina y Lavandería para tomarte el cafetito con nosotras, que podamos ver cómo disfrutas de tu tiempo libre y ¡ojala puedas hacerlo muchos años! mon-tones de buenos deseos y muchos besos!.

Que seas feliz.

## Mari Carmen Iniesta Albarracín

EDUCADORA DEL CDM MURCIA II

**D**ías atrás tuvimos la ocasión de homenajear a nuestra compañera Maria del Carmen Iniesta con motivo de su cumple. En esta ocasión, su cumpleaños llevaba aparejado un regalo ansiado y merecido tras tantísimos años de trabajo en servicios sociales: su jubilación.



En el Centro de Día de Mayores Murcia II te echaremos de menos, como te añoran en el Centro Ocupacional de Espinardo, otro sitio de gente excepcional en donde M<sup>a</sup> Carmen desarrolló buena parte de su vida laboral, y más que eso, en donde puso alma y corazón para brindarle a los usuarios más especiales que tenemos en el IMAS un proyecto profesional de primera categoría.

Sus compañeros, sus amigos del/ los Centros en los que trabajó, compartimos con ella su alegría por la buena nueva -¡que bien estás, M<sup>a</sup> Carmen!-, y le agradecemos su dedicación y constancia.

Los mayores del CDM Murcia II ahora la tienen como compañera de actividades y fechorías y ella es -¡por fin!-, dueña de su agenda para adecuarla a sus gustos y preferencias.

Mari Carmen, ¡te envidiamos!

Mari Carmen, gracias por todo. Te queremos.

## Diego Martínez Urán

**E**l pasado día 10 de Abril se jubiló nuestro entrañable compañero DIEGO MARTÍNEZ URÁN, el cual trabajó como Ordenanza desde el 1 de Agosto de 1974, cuando se inauguró la Residencia de Personas Mayores de Fuente de Cubas de Cartagena.



Los antiguos compañeros le recordamos como una persona amable y servicial con los residentes, así como confidente de sus "batallitas", colaborador en todas las celebraciones y en definitiva un "buen elemento" para dar un sentido positivo al día a día de la vida de la Residencia.

El 1 de Setiembre de 2003 se traslada al Centro de Día de Personas Mayores Cartagena III, donde ha permanecido hasta el momento de su merecida jubilación. Allí también ha dejado un gran recuerdo y esperamos venga muchas veces a visitarnos.

Diego, todos los que hemos trabajado contigo te deseamos disfrutes "a tope" con los tuyos y no nos olvides.





## Basilio Castaño Ballesta: “Colaborador nato, padre ejemplar, su FAMILIA es su mayor tesoro”.

Quién no ha pasado alguna vez por la mesa de trabajo de Basilio, y le ha lanzado la pregunta; ¿son todos tuyos?, porque la foto que aquí se publica es el fondo de escritorio de su monitor. Ésta puede ser que sea su mayor “Seña de identidad”: su FAMILIA.

Basilio Castaño, nació en La Ñora, y allí pasó su infancia. Es funcionario del cuerpo de Auxiliares Administrativos desde junio de 1991, integrado entonces en el IMSERSO, en tanto Entidad Gestora de la Seguridad Social. En 1995, junto a otros que también pertenecían a esa Administración en Murcia, fue transferido a nuestra Administración Regional. Por concurso, gana el puesto de Auxiliar Coordinador en la Consejería de Sanidad. En comisión de servicios, el IMAS tiene la fortuna, de que, desde abril de 2005, desempeña un puesto de Auxiliar Coordinador en la Dirección General de Personas con Discapacidad.

A lo largo de este artículo se recogen las diferentes experiencias y opiniones de compañeros que han compartido con él su tiempo de trabajo. Si hay algo que coincida en todos ellos, es la suerte que han tenido de disfrutar de él como compañero, su gran profesionalidad, y su GRAN familia. Todos conocemos a su María, Israel, Paloma, Raquel y la benjamina Ana Carola. Ellos están presentes día a día en su mesa de trabajo, y también como no, en su pensamiento, pero ello no impide que su labor diaria sea realizada satisfactoriamente.

Sus compañeros de Imserso, y que hoy algunos también lo son, dicen “Yo no se si de Basilio se mucho o poco. Sí se, sin el menor atisbo de duda, que se lo suficiente para tenerle una inclinación absolutamente veraz y sincera, mezcla del cariño que provoca su inmejorable calidad humana y el respeto consiguiente a su sobresaliente condición profesional”, “sus compañeros experimentamos hacia su persona una corriente afectiva rica en causas y matices”.

Su paso por la Dirección General de Familia y Servicios Sectoriales, dejó su huella. Compañero afable, servicial, trabajador y fiel a sus compañeros y a aquellos que le “mandaban”. Todo lo sabía hacer, siempre estaba dispuesto a sacarte de las dudas, nunca con su callada timidez pronunciaba un “no” como respuesta. Aunque su permanencia en la unidad fue corta, su marcha de nuevo al



ISSORM dejó un vacío difícil de cubrir. Los que en aquellos momentos compartimos con él esos días, le estamos muy agradecidos. Gracias por ser un “compañero especial”, hoy afortunadamente te seguimos teniendo muy cerca.

¡Vaya tela! Basi, porque es extraño que en su actual unidad sea Basilio. Dirás que es serio debido a ese rictus romano que trae a su rostro, casi te parecerá alejado del mundo inmerso entre la pantalla del ordenador y muchos papeles con columnitas, recuadros chiquititos, letras y números en cursiva tecleando su calculadora.

Puede incluso que su glauca mirada disfrace gélidamente su semblante, si puede, pero eso es que no tienes tiempo de vivir, de observar los claros contornos de la amistad y el compañerismo. Si te das cuenta, si sientes, Basi es la palabra que mas se repite en el Servicio, Basi mírame esto que no me funciona bien, Basi sabes qué le pasa a la impresora, Basi me haces una plantilla, Basi que digo que... y Basi a todo sonríe con un claro gesto, sin nubarrones, y se levanta, y abandona su ocupación con la lentitud del que saborea el tiempo del otro, y te entiende; no tiene prisa nunca, a pesar de retrasarlo.

Basi es casi transparente sino fuera por el canoso cabello que como los sabios luce este joven papá de cinco hijos (por el momento) a los que adora.

A Basi todos lo queremos de cerca, es un tipo conciliador, excepcional, amable y discreto, tiene las agallas de templar las cuerdas de la vida y dar todo lo que es, algo difícil de encontrar.

## Maria Antonia Galera Quiñonero

Auxiliar Coordinadora de la Residencia de Personas Mayores de Espinardo

**“LOS PROBLEMAS TIENEN UNA VIDA CORTA, SIEMPRE HAY SOLUCIONES”**

**M**a Antonia Galera, lleva media vida dedicada al trabajo con Personas Mayores. Posee una extraordinaria trayectoria profesional a la que no le faltan reconocimientos por parte de sus compañeros. Muy joven comenzó a preparar su oposición de Auxiliar de Enfermería, oposición que aprobó en 1977 donde consiguió su plaza en Espinardo, lugar donde continúa trabajando. Amante de la lectura y la música, aprovecha el tiempo libre para estar con su familia y sus amigos.

### **-Cómo llegó a la Administración Regional?**

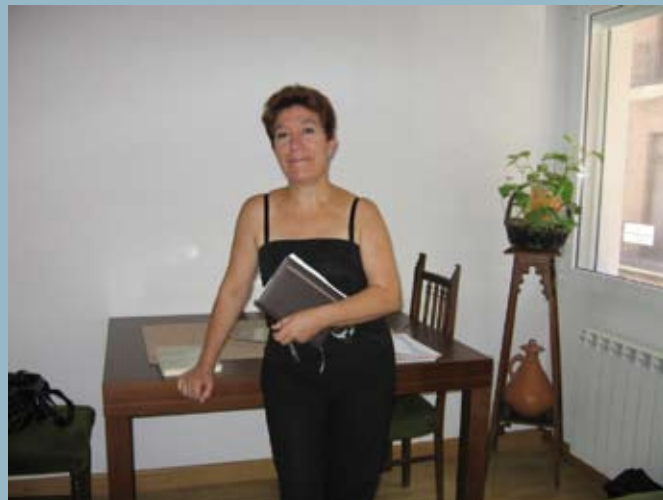
-Perteneíamos a la Consejería de Sanidad. Cuando aprobé me dieron a elegir entre el Hospital General o la Residencia de Espinardo, obviamente elegí Espinardo.

### **- ¿En qué consiste su trabajo?**

-Mi trabajo ocupa una parcela amplia. Entre las muchas funciones que realizo están las de coordinación de auxiliares de enfermería –actualmente coordino a 45-, realización de planillas y distribución de turnos, planificación y distribución de jornada y tiempos en las distintas tareas diarias del personal auxiliar de enfermería y de celadores, control ausencias, bajas y sustituciones. Coordinación con el personal de enfermería en orden a la elaboración y cumplimiento de los diferentes programas destinados a la mejora de la calidad de los usuarios, coordinación del personal auxiliar de enfermería con los propios residentes, atención a las demandas de los residentes. Atención a los familiares de los mismos, recepción del usuario y familiar en la unidad destinada, atención a la adaptación e integración del usuario...y un sin fin de tareas más.

### **-Háblenos de su experiencia en este tipo de trabajo**

-Son muchos años de experiencia. El trabajar con la gente ha sido una buena escuela. Me ha enseñado a tener como se dice “mano izquierda”. A diario he de utilizarla, hay días que los compañeros me dicen: no me has dado lo solicitado, sin embargo, has conseguido convencerme con el razonamiento que has hecho y al final no he conseguido lo que he pido, pero me voy contenta. Soy de las



personas que piensan que los problemas tienen una vida corta, siempre hay soluciones.

### **-A lo largo de estos años habrá habido momentos difíciles ¿lo ha sido alguno especialmente?**

-Ha habido muchos momentos difíciles, he sufrido y llorado en muchísimos momentos. Siempre he sido muy luchadora y reivindicativa, la gente que se implica sufre con más frecuencia. De todas formas, no voy a reseñar ningún momento especial, soy una persona positiva y al final siempre recuerdo los momentos más felices que han sido y son muchísimos.

### **-¿Qué piensa que puede usted aportar al IMAS?**

-Sobre todo mi trabajo diario. Siempre me implicó en todo lo que hago. Este trabajo es como “un pozo sin fondo” nunca tiene fin. El trabajo en los Centros es interminable, los residentes dependen de nosotros, por lo tanto, lo que se haga con y por ellos siempre nos parece poco, ellos se merecen mucho.

### **-¿Cuáles son sus metas a largo plazo?**

-Seguir avanzando en las mejoras de la Residencia. En estos momentos, estamos colaborando en el Centro que se está construyendo para los Mayores de Espinardo en El Palmar, aunque hay compañeros reacios a este traslado ya que se va a perder una ubicación maravillosa, amplitud de espacio y zonas verdes... -yo también soy de esta opinión- pero como es una “realidad”, prefiero aportar mis conocimientos en este proyecto siempre que demanden mi presencia.

**-¿Con qué tipo de equipos está trabajando?**

- Con los mejores. Tenemos un equipo de profesionales magnífico, de verdad, son muy buenos, son equipos con mucha calidad humana. Trabajadores que están al día, saben lo que llevamos entre manos. Trabajando con profesionales tan preparados da gusto, se minimizan los problemas y se encuentran muchas más soluciones.

**-¿Prefiere trabajar sola?**

-Puedo hacer cosas sola, pero en cualquier trabajo y máximo en éste, es importante trabajar en equipo, todos necesitamos compañeros en quién apoyarnos y compartir un mismo fin. Hay un proverbio que dice: "problema compartido, problema dividido".

**-¿Cree que la Residencia está bien dotada de medios personales, y técnicos para realizar bien su trabajo?**

-Creo que sí, pero siempre se puede mejorar, tenemos que tener en cuenta que los ingresos son de personas con una gran dependencia, es por esto, que tenemos que estar muy pendientes de los recursos técnicos y sin lugar a dudas, del necesario aumento de personal de atención directa.

**-Cuéntenos alguna anécdota**

-Tengo muchas, pero hay una sobretodo que no se me olvida. Recuerdo el primer día que visité el Centro junto con otra compañera para hablar con la Jefa de Personal, "Gobernanta" por entonces, para que nos indicara el día que debíamos empezar a trabajar y los turnos que íbamos a tener. La gobernanta nos dijo que entrábamos a trabajar al día siguiente en turno de 24 horas. Nos remitió a dos compañeras para que nos enseñaran la Unidad en la que íbamos a comenzar el trabajo. Estas compañeras no nos enseñaron la Unidad entera, pero sí directamente nos indicaron las plantas y nos pusieron a trabajar, hicimos todas las camas -48 camas mi compañera y 48 camas yo- y colocamos toda la ropa de los residentes en sus respectivos armarios, eso sí, entretanto ellas se pegaron un buen almuerzo a nuestra costa: "fue una buenísima novatada".

**-¿Cuáles son sus principales cualidades?**

-Soy una persona constante y luchadora. Antepongo el corazón a la razón, pongo el corazón en todo lo que hago.

**-¿Le ha afectado en algo a su vida personal el trabajar día a día con personas mayores, con problemas físicos y psíquicos?**

-Me ha hecho ver la vida con perspectiva, de una manera positiva y con mente abierta. Se anteponen otros valores, los mayores son una fuente de vivencia y experiencia que te enseñan a ver la vida con un horizonte más humano.

**-¿De qué decisión se encuentra más satisfecha?**

-De haber elegido trabajar con Personas Mayores; como anteriormente dije, pude elegir destino entre dos opciones, tomé la mejor elección.

**-¿Piensa usted que puede mejorar trabajando con nosotros?**

-Es un hecho. Mi idea diaria es la de ir mejorando tanto personalmente como profesionalmente.

**-A nivel personal qué cosas le gustan, cuáles son sus aficiones. Díganos el último libro y película que ha leído y visto**

-Me gusta leer, escuchar música, viajar y sobretodo mi mayor pasión es la fotografía. Muchas veces mis amigos me llaman para que les haga reportajes a ellos, a sus niños...

Añadir también que soy una gran contertuliana, mi casa está siempre llena de amigos.

El último libro que he leído *Como el río que fluye*, de Paulo Coelho, trata sobre la recopilación de relatos, apreciaciones y observaciones de la naturaleza humana. En cuanto a la última película, *Las chicas de la lencería*, tras la muerte del marido de Martha, ésta trata de encontrar sentido a su vida.



## Jubilaciones RPM Lorca

**E**l pasado 29 de abril celebramos en la Residencia de Lorca un acto festivo por la jubilación de cuatro de nuestras compañeras que durante tanto tiempo estuvieron a nuestro lado. Entre 2007 y 2008 nos dejaron Olga Prada, Loli García de las Bayonas, Sole Bujeque y Encarnación Muñoz.

La celebración tuvo lugar en el comedor del Centro, donde disfrutamos de momentos emocionantes, en un ambiente cálido y alegre. El aperitivo fue excelente y riquísimo. Y con la colaboración económica de todos los trabajadores y del IMAS les hicimos entrega de diferentes regalos. Nuestra Directora les entregó una placa conmemorativa y diferentes compañeras les obsequiaron con una pulsera, un monedero y un ramo de flores, que nuestras, hasta siempre compañeras, aceptaron encantadas. Para ponerle broche al festejo todas nos dedicaron unas palabras de agradecimiento sincero. Así será difícil olvidarlas.

Encarnación Muñoz pasó de Ayudante a Subgobernanta de Servicios, cargo que desempeñó tantos años, colaborando con la Gobernanta en el duro trabajo diario de la coordinación de las tareas. Así llegó a conocerse todos los rincones de esta casa, y todos sabíamos por dónde andaba: era la voz de la alegría. Eso sí: ¡menuda controladora! Nos queda un consuelo: su estela es seguida por su hija, que tanto nos recuerda a ella y que sigue sus derroteros.



Loli García de las Bayonas fue peluquera del Centro durante unos 20 años. Todos recordamos su alegría y su dedicación para que nuestras "residentas" estuvieran coquetas y guapas.

Olga Prada estuvo como Ayudante de Servicios en los últimos siete años en la Residencia, a la que dedicó todo su esfuerzo y demostró su buen hacer ¡cómo la echaremos de menos! Olga no hay más que una.

A Sole Bujeque la estuvimos oyendo por megafonía muchos años en la Conserjería, aunque empezó en Servicios. Una viajera incansable con los coros y danzas de Lorca, su otra gran vocación. Sin olvidar su que- rencia a las playas.

## Conchita Gambín Matas

**E**l pasado 2 de febrero se jubiló nuestra compañera Conchita Gambin Matas. Desde las páginas de esta revista queremos aprovechar para mostrar nuestro respeto y cariño a esta mujer que siempre ha desbordado solidaridad y compañerismo. Entró a trabajar en el Hospital Psiquiátrico en el año 1971 y hasta la fecha de su jubilación ha llevado con orgullo y profesionalidad sus funciones como Ayudante de Cocina. Sus compañeras destacan de ella su discreción, su disponibilidad para cambio de turnos y su adaptabilidad a las circunstancias. Por supuesto nadie fregará tan perfectos los platos como ella, dicen que los dejaba relucientes como el cristal.

## Maria Codes Asensio Laño

**M**aria Codes llegó a Jumilla de su Navarra natal en noviembre de 1973, para desarrollar su labor de trabajadora social en el “Hogar del Pensionista”, que iniciaba entonces su andadura. Allí conoció a Jose Mari, hoy su marido y con el que tuvo dos maravillosos hijos, convirtiéndose a través de estos lazos en una verdadera jumillana.

Es de destacar su espíritu de superación ante las dificultades que la vida le ha puesto en su camino,

su gran capacidad para el trabajo y su enorme entusiasmo para acometer cualquier tarea, tanto en el Centro de Día como en Entidades con las que colabora. Todas estas cualidades han hecho de María una persona muy querida por todos los que la conocemos y estamos seguros que en su nueva vida seguirá poniendo a disposición de los demás sus conocimientos y habilidades profesionales y personales.

Te seguiremos queriendo siempre y te echaremos de menos. Esperamos seguirte viendo.



## Isabel Fernández Aragón

AUXILIAR EDUCATIVO DEL CENTRO  
OCUPACIONAL DE CANTERAS

**M**ujer de carácter fuerte, como recia castellana, y a la vez franca, de corazón noble y acogedor, siempre pendiente de sus compañeros de “colegio” y de sus chicos, que tenían que tener los armarios más ordenados del Centro, y lo conseguía; vaya, esa es ella, limpia y ordenada hasta la saciedad. En días de fiesta ella misma bajaba a lavandería y planchaba las camisas de sus chicos para que fueran impecables. Todos sabíamos “en secreto” que Isabel tenía los mejores “zulos” del Centro, colonia, cuchillos, desodorante, etc. en sitios inverosímiles, sólo conocidos por ella.



Como buena madre no se contentó con tener a su hija, a la que adora, sino que determinó tener otra, su “Lolita”, la chica mejor vestida del Centro y los “totos” y “palmeros” mejor peinados, creo que de España.

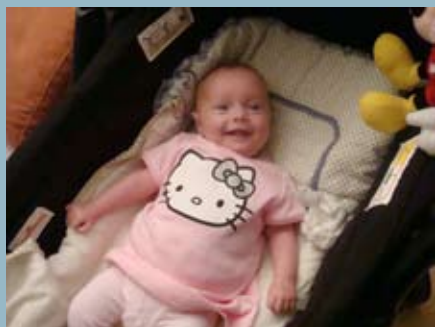
Isabel puede ser que tu no quieras mostrarnos tus sentimientos, (por aquello de castellana), pero sabemos que en el fondo lloras por dentro, que nos echas de menos, pero no tanto como nosotros a ti. Preferimos imaginar que todos a la vez nos fundimos en un abrazo muy fuerte, y te decimos.

¡Te queremos Isabel!.

## Juan Antonio Samper Gómez

**H**ola!, me llamo Teresa, tenía tantas ganas de conocer a mi familia que me adelanté algo más de veinte días y nací un poco chiquitita (solo dos kilos y 200 gramos).

Mis padres, mi hermano y el resto de la familia están muy felices con mi llegada y me tratan tan bien que con solo dos meses ya tengo más de 4 kilitos y estoy así de contenta. El feliz papá dice que ha sido una delicia tanto el embarazo como todas las experiencias que vienen tras el parto, es una vivencia que todo el mundo debe vivir, la recomienda.



## Begoña Bermúdez Pastor

**Y** llegó el día 14 de noviembre de 2007, y nació Guillermo, el Deseado, el Esperado, un muchachote fuerte y guapo, para felicidad de sus padres.

Su madre, es Begoña Bermúdez, nuestra compañera de la Administración del Conjunto Residencial de Espinardo. Les deseamos todo lo mejor que la vida les pueda dar.



## Mª Rosa Pujante Sánchez

**N**uestra compañera Rosa Pujante, del Centro Ocupacional de Canteras ha sido por primera vez mamá de esta preciosa niña a la que le han llamado África. Les vemos en esta tierna imagen. Enhorabuena y disfruta de tu retoño.



## Emilia Martínez Reche

**E**milia Martínez, directora del Centro de Día de San Javier, por fin ha sido mamá. Los que la conocemos teníamos dudas de que parase el tiempo suficiente para que este hecho ocurriese y pensábamos que la criatura tendría que pelear con el teléfono móvil para captar la atención de su madre, pero como no podía ser de otra manera, desde que Rafa llegó al mundo, su mamá no tiene ojos ni oídos nada más que para él, babeando a todas horas y con una sonrisa permanente. Por cierto el papá, el otro Rafa de la casa, se encuentra igualmente encantado. Desde SOMOS os deseamos a los tres muchas felicidades.

## Isabel Fernández Muñoz

**P**ablo Suñé Fernández, para nosotros "Pablito", aunque su madre, nuestra compañera Isabel Fernández, nos regañará cuando lea esto. A ella le gusta Pablo, suponemos que por lo guapo y rollizo que es.



Puedes enviar una felicitación a la siguiente dirección:

[somos-imas@listas.carm.es](mailto:somos-imas@listas.carm.es)



## La inteligencia laboral en las organizaciones: hacia la calidad de vida laboral

La inteligencia emocional ha cobrado una enorme relevancia social en los últimos años, sobre todo por haber puesto de relieve la importancia que como habilidad clave tiene para el éxito en diferentes facetas de la vida. Se ha mostrado que una adecuada inteligencia emocional contribuye eficazmente tanto al bienestar personal, a la promoción laboral, a la salud en general, como a reducir síntomas negativos de ansiedad, pensamientos distorsionados o los posibles efectos del estrés (irritabilidad, insomnio, dificultades de concentración, etc.).



Aunque, gran parte del éxito de la inteligencia emocional, se debe al fracaso que la llamada inteligencia general, o por mejor decirlo su representante estrella, el Coeficiente Intelectual (en adelante, C.I.) ha tenido como pronosticador de una mejor adaptación o éxito social de aquellos que obtenían

las personas con mejores puntuaciones. Salovey y Mayer<sup>1</sup> (1990), basándose precisamente en la formulación de Inteligencias Múltiples de Gardner<sup>2</sup> (1989), aportan cómo la inteligencia está influida por nuestras emociones. Redefiniendo la inteligencia en términos de “aquello que hace que un individuo enfoque más adecuadamente su vida” y la Inteligencia Emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997)<sup>3</sup>.

Con posterioridad, Goleman<sup>4</sup> señala: la dicotomía entre lo emocional y lo racional y se aproxima a la distinción popular entre corazón y cabeza; saber con el

corazón que algo está bien es una especie de convicción más fuerte que la surgida de la fría reflexión. A menudo, existe un equilibrio: las emociones alimentan las operaciones de la mente racional y ésta depura a las primeras. Sin embargo, ambas son facultades semi independientes y cuando aparecen las pasiones, son éstas las que dominan y aplastan al cerebro racional.



Goleman<sup>5</sup>, en su famoso *best seller*, clasifica las habilidades de la inteligencia emocional en cinco dimensiones: *autoconciencia*, como el conocimiento que tiene un sujeto sobre sí mismo; *autorregulación*, definida como la capacidad para administrar y manejar las emociones y los impulsos propios; *motivación*, la habilidad para persistir ante errores y fracasos así como de plantearse logros y retos motivantes; *empatía*, como la capacidad de percibir los sentimientos de los demás, sin que lleguen a expresarlos; y las *habilidades sociales*, como la capacidad para manejar las emociones de los demás.

Numerosos estudios indican que la Inteligencia Emocional cumple una función importante en el desempeño laboral. Así, en un estudio con ingenieros de la compañía Lucent Technologies, mostraron que los trabajadores que llamaron “estrellas” (de alto rendimiento), se distinguían más por sus habili-



<sup>1</sup> Salovey, P. Y Mayer J.D. (1990) *Emotional intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality* 9. Pág.185-211.

<sup>2</sup> *Ibid*

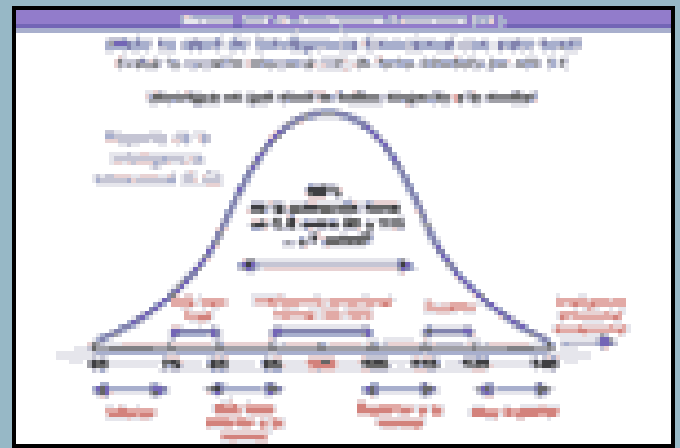
<sup>3</sup> Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

<sup>4</sup> Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Barcelona Paidós

<sup>5</sup> *Ibid*

<sup>6</sup> López Curbelo, M., Acosta Pérez, I., García García, L- A., y Fumero, A. (2006). *Inteligencia Emocional en policías locales. Ansiedad y Estrés*, Vol. 12 (2-3), pp. 463-477.

dades de relación que por su C.I. En un estudio reciente en España<sup>6</sup>, en policías locales se revela que aquellos policías que tenían menos capacidad para reconocer sus propios sentimientos, eran más sensibles a lo que pensaban y opinaban de ellos los demás, y esto podía redundar en timidez, vergüenza, sentido del ridículo, sentimiento de inferioridad y alta susceptibilidad. Características, todas ellas, poco adecuadas para el desempeño de la labor policial. Por el contrario, los que sabían regular sus emociones, experimentaron menos tristeza, pesimismo y desesperanza. Por otra parte, los/as policías con una adecuada inteligencia emocional tendían a afrontar las situaciones de estrés llevando a cabo acciones para solucionar el problema, reflexionando acerca del mismo, pensando en cosas que les distrajeran y/o evitaban los



Por extensión, no sólo la conceptualización de la inteligencia emocional se ha quedado en el ámbito privado, sino que los grupos y las organizaciones pueden verse beneficiadas por los elementos esenciales que componen este constructo. Y la idea de crear organizaciones saludables y preocupadas por los valores y emociones de sus empleados debe favorecer un clima organizativo que dé una gran estabilidad emocional a su personal, que ayude a la sociabilización de los nuevos empleados, que genere confianza en todos sus componentes, que aumente la responsabilidad y la autoexigencia en el trabajo, y que se apoye en la utilización de adecuadas estrategias de afrontamiento al estrés laboral. Consiguiendo, con todo, generar una mejor calidad de vida en el trabajo.

Y, todo ello, puede ser entrenado. Numerosos programas de formación hacen hoy hincapié en trabajar sobre las habilidades que comprenden las dimensiones de la inteligencia emocional, como la valoración adecuada de uno mismo, la confianza, el autocontrol, la responsabilidad, la motivación de logro, la iniciativa, la empatía, o las habilidades de relación. Y, así se va contribuyendo a un doble objetivo organizaciones: la mejora de la eficacia y el rendimiento en el trabajo, con la mejora del bienestar de los trabajadores.



conflictos. Por el contrario, la falta de habilidad a la hora de regular las emociones coincidió con el uso de alcohol o drogas como una estrategia de afrontamiento al estrés.



Mariano Meseguer de Pedro  
Dr. en Psicología  
Profesor de Psicología del Trabajo  
Facultad de Ciencias del Trabajo. Universidad de Murcia  
Colaborador de la Escuela de Función Pública como profesor en cursos de Inteligencia Emocional Aplicada al Trabajo.  
Vicedecano de Calidad y Convergencia Europea

## ¿Qué podemos hacer con el dolor de espalda?

**N**os encontramos ante una era de concienciación social de envejecimiento saludable, solo hay que ver cómo los medios de comunicación, el gobierno y el sistema sociosanitario, entre otros, nos bombardean continuamente con la necesidad de adquirir hábitos de vida saludable, con el fin de mejorar nuestra calidad de vida. Es la era del conocimiento y la información pero ¿somos capaces de asimilar correctamente toda la información que se nos ofrece? Por ejemplo, todos sabemos que es bueno hacer ejercicio físico, y es cierto, pero ¿nos hemos parado a pensar qué tipo de actividad física es buena para mí?, ¿y si tengo artrosis?, ¿y si me han diagnosticado una hernia o protrusión discal? La mayoría de las veces no nos hacemos estas preguntas y nos quedamos con “hacer ejercicio es bueno”.

Podríamos limitar este artículo a decir lo que ya sabemos, que se debe llevar un estilo de vida saludable, luchar contra el sedentarismo, etc... Pero queremos ir más allá. Se hace imprescindible una concienciación y motivación que fomente una participación activa en la prevención del dolor de espalda. Debemos conocer para saber hacer.

Intentaremos dar algunas pautas y recomendaciones para prevenir el dolor de espalda, pero no sin antes dar algunos datos necesarios e imprescindibles para realizar los ejercicios adecuados para cada uno de nosotros.

### ¿CÓMO ES NUESTRA COLUMNA VERTEBRAL?



La columna vertebral es el eje óseo del cuerpo, situada en la línea media posterior del tronco. Consta de 33 a 34 vértebras. En ella podemos distinguir cuatro regiones cada una de ellas formada por un número determinado de vértebras: la zona cervical formada por 7 vértebras, la zona dorsal formada por 12 vértebras, la zona lumbar con 5 vértebras y la zona sacrococcígea que consta de 8 a 10 vértebras.

Cuando miramos la columna de perfil ésta presenta una serie de curvas fisiológicas: una lordosis cervical, una cifosis dorsal y una lordosis lumbar. Sin embargo, si miramos la columna en un plano frontal, se debe mostrar alineada. Toda modificación de estas curvas va a alterar la biomecánica de nuestra columna.

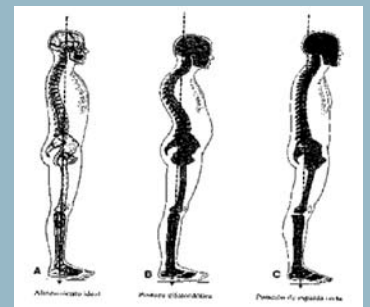


La columna vertebral tiene tres funciones de vital importancia para el ser humano: Función mecánica: soporta la carga de la cabeza y tronco; Función de movilidad: permite los movimientos de flexión, extensión, rotación e inclinación; Función de protección de la médula espinal.

### LA POSTURA

Podemos definir la postura correcta como aquella que presenta una alineación adecuada de los segmentos y estructuras corporales, con un máximo de eficiencia fisiológica y biomecánica, requiriendo un mínimo esfuerzo y gasto energético.

Para el mantenimiento de la postura intervienen factores neurofisiológicos, biomecánicos (sistema músculo-esquelético) y psicológicos.



### EL DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más comunes, y afecta a 8 de cada 10 personas en algún momento de sus vidas. Entre un 80-90% de las personas han sufrido alguna vez dolor lumbar, afectación más frecuente de las patologías de la espalda. Su alta prevalencia representa un problema de salud pública debido al absentismo laboral, la incapacidad y las pérdidas económicas que este genera.



A partir de los 40 años de edad el 80% de los varones y el 65% de las mujeres tienen degeneración discal lumbar, aunque no tengan lumbalgia.

Encontramos diferentes factores de riesgo para padecer una lesión de espalda, relacionados con: los hábitos o estilo de vida como el sedentarismo, dieta, obesidad, tabaquismo, alcoholismo, factores biomecánicos como alteraciones de la postura o factores psico-sociales.

Además de estos factores encontramos diversas profesiones que suponen un riesgo para padecer dolor de espalda y en concreto una lumbalgia mecánica, como aquellas que suponen el manejo de cargas, levantamiento de peso y las que requieren la ejecución de movimientos repetitivos.

### PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

La primera actuación es la prevención, que es fundamental, y ésta debe basarse en la educación desde la infancia en relación con la higiene postural y los hábitos saludables en las actividades de la vida diaria, haciendo uso de conductas no aisladas sino interrelacionadas, dirigida a la mejora del estado de salud y de la calidad de vida.

Hemos citado la prevención pero sería conveniente identificar tres niveles de prevención: prevención primaria, centrada en medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los agentes causales y factores de riesgo; prevención secundaria, basada en medidas orientadas a detener o retardar el progreso de una enfermedad o problema de salud ya presente en un individuo en cualquier punto de su aparición y por último el nivel terciario de prevención encargado de mejorar las complicaciones de la patología.

Esta diferenciación es importante y necesaria para saber qué tipo de ejercicio estaría recomendado en cada caso o situación personal, ya que como hemos dicho anteriormente debemos ser capaces de adaptar la actividad física recomendada a nuestras dolencias. Por tanto a una persona que no presente ninguna alteración en la estructura y función de su columna vertebral se le recomendarán unos ejercicios (prevención primaria) que pueden estar contraindicados a otra persona que padezca alguna lesión, por ejemplo una degeneración discal (prevención secundaria).

Si nos fijamos en los datos anteriormente mencionados en relación con la alta prevalencia de degeneración discal a nivel lumbar a partir de la cuarta década, sin necesidad de que haya manifestación de síntomas, debemos tener en cuenta que la actividad física que realicemos destinada a prevenir el dolor de espalda no será la misma que la de aquellas personas que sufran ningún tipo de degeneración. Por tanto será de gran importancia que los ejercicios

que realicemos estén adaptados a nuestra situación por parte de un profesional sanitario, como es el médico y el fisioterapeuta, que nos describa qué tipo de ejercicio y cómo realizarlo mediante una valoración y seguimiento adecuado. Si atendemos a las modificaciones estructurales y funcionales producidas por el envejecimiento y estilos de vida poco saludables como el sedentarismo, se puede realizar una prevención primaria o secundaria a través de los ejercicios y pautas de higiene postural que se detallan a continuación.

### NORMAS DE HIGIENE POSTURAL:

#### AL ESTAR SENTADO:

Los pies deben estar apoyados en el suelo y nuestras caderas, rodillas y tobillos deben tener un ángulo de 90°. Toda la espalda debe estar apoyada en el respaldo.



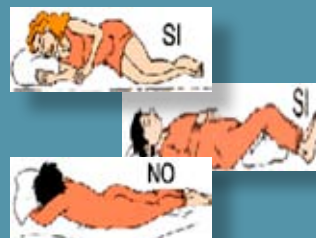
#### AL CARGAR PESO:

La espalda debe estar recta, el peso próximo al cuerpo. Es importante flexionar las piernas en lugar de inclinar el tronco.



#### AL DORMIR :

La posición ideal es de lado en posición fetal. Debemos evitar dormir boca abajo. En caso de dormir boca arriba colocaremos una almohada bajo las rodillas.



#### AL COGER ALGO EN ALTO:

Evitar la hiperextensión del tronco.



#### EL CALZADO :

Un tacón de 1.5 a 3 cms. suele ser adecuado



Paula Mª Montoya González  
Fisioterapeuta  
RPM de Espinardo

Victor Zamora Conesa  
Fisioterapeuta del S.E.D.A.

## Centro Ocupacional de El Palmar

### NIDO DE QUENEFAS AL ESTILO "MARIANO DE LA MANOLITA"

#### INGREDIENTES DE LAS QUENEFAS:

- 200 gr. de carne picada mixta (mitad cerdo y mitad pollo).
- 60 gr. de longaniza.
- 50 gr. de tocino fresco.
- 1 cucharada (de las de café) de sal.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 2 huevos.

#### Elaboración de las quenefas:

Cogemos la carne picada y le añadimos la longaniza, el tocino fresco una vez picado, la sal, la pimienta, la nuez moscada y los huevos y lo mezclamos todo bien.

A continuación formamos albóndigas muy pequeñas, del tamaño de una canica, las cuales se llaman "quenefas".

#### INGREDIENTES DE LA SALSA:

- 1 Cebolla.
- 1 Tomate.
- 3 dientes de ajo.
- 1 ramillete de perejil.
- 1 pizca de hierbabuena.
- 25 cl. de vino blanco.
- 25 gr. de harina aprox.
- Una pizca de sal.
- Aceite.

#### Elaboración de la salsa:

Picamos la cebolla y los ajos y los ponemos en un recipiente a sofreír. A continuación añadimos el tomate una vez picado y el ramillete de perejil cortado a cuchillo. Cuando todos estos ingredientes estén sofritos se le añaden los 25 gr. de harina, la pizca de sal y el vino blanco, lo que hará una salsa consistente (a la que se le puede añadir caldo según se quiera dar mayor a menor consistencia). Una vez terminada la salsa se triturará y tamizará por un pico chino o pasapuré fino.

En esta salsa se cocerán las quenefas.



#### INGREDIENTES DE LOS NIDOS:

- 2 patatas medianas peladas.

#### Elaboración de los nidos:

Una vez peladas las patatas medianas se coge un rallador por la zona de rallado medio, rallando las patatas y lavándolas con abundante agua para que suelten el almidón. Se cogen dos coladores, en el primero se añade la patata rallada dándole forma de nido de aves, con el segundo colador haremos cuerpo gemelo con el otro para que no se salga la patata a la hora de meterlo en la freidora, cuyo aceite estará a una temperatura alta para freírlas.

Personal de cocina del Centro Ocupacional de "El Palmar"

Emilio Sánchez Martínez  
Milagros Fuster Rodríguez  
Fina Felipe Fajardo  
M<sup>a</sup> Dolores Romero Solano  
M<sup>a</sup> Dolores Martínez Guirado  
M<sup>a</sup> José Mora Sánchez  
Encarna García Guillén  
Carmen Navarro Ruiz

## BISCUIT

### INGREDIENTES:

- 1 litro de nata.
- 150 gr. de almendra.
- 100 gr. de nueces peladas.
- 25 cl. de vino tinto.
- 350 gr. de azúcar.
- Mermelada de melocotón.
- Café soluble.
- Hojaldre.

### Elaboración:

Por un lado, ponemos una hoja de hojaldre de 6 vueltas en el horno a una temperatura de 170° C, durante aproximadamente 40 minutos, para sacar de ello las mil hojas.

Luego, cogemos el litro de nata con 250 gr. de azúcar, los 150 gr. de almendras tostadas trituradas y se pone a montar a punto de nieve, cuando esté lista separamos aproximadamente 25 cl. de la nata ya montada con la almendra y le añadimos el café soluble y mezclamos bien, moviéndolo con una varilla con precaución de que no se corte.

Ponemos los 25 cl. de vino tinto y los 100 gr. de azúcar a hervir en un cazo, lo cual nos dará una caramelización. En ese momento se añaden los 100 gr. de nueces peladas y dejamos enfriar, para a continuación partirlas en trozos no muy pequeños para adornar.



### Montaje:

Se hace una cama de mermelada de melocotón. Se cogen dos moldes uno más pequeño que otro en forma de cono para poner el biscuit sobre la mermelada. A continuación decoramos con las mil hojas y las nueces el plato y lo damos por finalizado.





## Querida Ofelia



Siempre con nosotros,  
compañera, amiga.  
Te queremos.

### Algunas amistades son eternas

**A**lgunas veces encuentras en la vida una amistad especial: ese alguien que al entrar en tu vida la cambia por completo. Ese alguien que te hace reír sin cesar; ese alguien que te hace creer que en el mundo existen realmente cosas buenas. Ese alguien que te convence de que hay una puerta lista para que tú la abras. Esa es una amistad eterna...

Cuando estás triste  
y el mundo parece oscuro y vacío,  
esa amistad eterna levanta tu ánimo  
y hace que ese mundo oscuro y vacío  
de repente parezca brillante y pleno.  
Tu amistad eterna te ayuda  
en los momentos difíciles, tristes,  
y de gran confusión.

Si te alejas,  
tu amistad eterna te sigue.  
Si pierdes el camino,  
tu amistad eterna te guía y te alegra.  
Tu amistad eterna te lleva de la mano  
y te dice que todo va a salir bien.

Si tú encuentras tal amistad  
te sientes feliz y lleno de gozo  
porque no tienes nada de qué preocuparte.  
Tienes una amistad para toda la vida,  
ya que una amistad eterna no tiene fin.

(Autor desconocido)

## Cuento para adultos. “El arte de decir un millón de palabras sin que ninguna haga daño” (fragmentos)

**T**engo un amigo. Y hasta puede resultar sospechoso. No son tiempos en los que la amistad pueda ser considerada un valor imperecedero. Ofrecer amistad parece una cursilada. Corre de moda, ser desatento, descortés, a veces infame, está mejor valorado.

Mi amigo se pone de los nervios.

Más aun, si ofrecer amistad ya tiene sus desencantos... que alguien responda a la llamada se entiende por torticera.

Comenta mi amigo, he perdido tantos amigos a lo largo de mi vida. De esos que se hubieran dejado cortar un brazo por mi necesidad. Que me siento muy triste cuando pienso en ellos.

Lo bonito es que existen, viven y a veces, muy pocas tropiezo con sus corazones.

¡Cuánto los echo de menos!

Acumular sentimientos, ansiedades, sospechas, amorfíos, desamores, cariño, tristeza, besos, abrazos, pena, alegrías... besos, digo besos. No hay nada más precioso en el mundo, que un beso. Piénsalo. Besar y acariciar.

Debo decir que mi amigo ronda los cuarenta y catorce años. Ha vivido, ha sufrido, ha cantado y llorado y, alguna vez, hasta ha sido feliz.

Lo expresa con claridad meridiana. La vida a veces, muy pocas, nos trae besos. Qué felicidad.

Otras, se empecina en no hacerlo. Y nos obliga a buscar lugares donde creemos que nos van a dar de comer, de beber y de vivir.

Casi nunca hemos hecho algo para merecerlo. ¿Hemos repartido tantas bondades con anterioridad?

Apenas... nadie.

Y de esta manera llegamos a peinar canas. Con suerte, eso sí. Suele suceder, que en estos días, ya no tenemos nada que peinar, ni la misma vida.

¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

Por llevar la contraria, también he encontrado una amiga. Más bien, he encontrado a mi amiga.

Lo decía Miguel, mi querido Miguel Hernández...” ES RAYO, AMOR QUE ABRASA CUANDO TOCA “

Me aturdo cada vez que pretendo decirle lo hermosa que es como mujer.

Ser mamá la ha llevado a madurar apaciblemente. Y ahora rebosa de una calidad humana, que sin recato alguno, envidia.

Acostumbra a apostillar sus argumentos, siempre poderosos, con leves caricias en mis manos.

Ahí es cuando mis entendederas, que yo presumo lúcidas, se van de vacaciones.

Y sabe colocar tilde diacrítica. A medida que avanzamos en la conversación, es posible que en algún momento, ese que todos deseamos, feliz, tranquila y deseada.

Es entonces cuando sus preciosos ojos se iluminan tan intensamente que, me envuelve un halo de afectividad irrefrenable.

Sabe que es el momento, abre su corazón y me regala un besico en la mejilla.

Ni espacios, ni tiempos, ni paradigmas, ni premisas.

He aprendido a no ponerme nervioso en estos momentos y, ahora, solo me atomizo.

Es por lo mismo que he rescatado una premisa de mi juventud, que también la hubo.

No os quiero perder nunca más, ni a ti, ni a mí.

Decidido, camino para convencer a mis amigos de que, la famosa escuela, caminaría por mejores veredas si dejaran fecundarse estas dos artes en desuso. El arte de las palabras y el de besar y acariciar.

No atiendo a saber de donde recupero esta capacidad de convicción. He de ir al druida más cercano.

En fin, deseaban regalar alma y vida, para que no ocurriese lo anterior. Ver las cosas cuando no tienes alma y ya no te queda vida.

¿Os parecería oportuno regalarle todos estos principios al mismo aire?

El los puedes proclamar en todas partes.

Que rocíe todos los días las mentes que no han aprendido a ver ni a oír.

Y que les recuerde siempre, siempre, que existen dos artes en desuso. Pero que son los puntales más sólidos de nuestras vidas.

El arte de decir las mismas palabras pero de forma deliciosa. Y el arte de besar y acariciar, para unos pocos afortunados, que lo hacen con la persona amada.

(AUTOR, José María Garro Lax)

## Centro de Día de Molina de Segura XXXIV Aniversario

El centro de día de personas mayores de Molina de Segura ha celebrado su XXXIV Aniversario, del 11 al 25 de Mayo.

El lunes día 12 tuvo lugar un desayuno con monas y chocolate y obsequio de ramo de flores a los majos 2008.

El jueves día 15 tuvo lugar la fiesta de las migas, morcillas, vino y cerveza, con música de charanga. Esta fiesta es muy popular en Molina. El acto comenzó a las 10.00 horas y se prolongó hasta las 14.00 horas aproximadamente. Acudieron al evento la Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Molina de Segura, M<sup>a</sup> Adoración Molina, el Alcalde, Eduardo Contreras y el Consejero de Política Social, Mujer e Inmigración, D. Joaquín Bascuñana García, entre otras autoridades.



Las fotos han sido realizadas por Antonio Robles Romo (usuario del SED de Molina de Segura), que ha trabajado toda su vida como fotógrafo.

Cristina Ortiz Aguilar  
Trabajadora Social



## Centro de Día de Personas Mayores de Puerto de Mazarrón, Centro Vivo

El arquetipo de que los centros de mayores sólo sirven para que sus usuarios siempre estén de fiesta y de juerga, de bailes y de comidas,... hace ya mucho tiempo que pasó a la historia. Y buena cuenta de ello son los Centros de Día de Personas Mayores del IMAS.

Y como muestra, un botón. Por ejemplo, en el centro de Puerto de Mazarrón, poco antes del verano, celebramos nuestro "MAYO CULTURAL".

El corazón que hace latir al "Mayo Cultural" es la apertura de todos los talleres y actividades al colectivo de mayores que solamente los conoce de pasada, y a la sociedad mazarronera en general. ¿qué hacen aquí nuestros mayores?, ¿qué intereses e inquietudes les mueven?



Para dar respuesta a esos interrogantes surgió el "Mayo Cultural" como extensión de la anterior "semana Cultural". Y fueron muchas las actividades que se pusieron en marcha:

- Una exposición de trabajos realizados en los distintos talleres ocupacionales (pintura al óleo, artesanía, manualidades, estaño, corte y confección, bordado, bolillos, Servicio de Estancias Diurnas,...): deleitarse la vista y los sentidos.
- Una jornada de Puertas Abiertas del Servicio de Estancias Diurnas.
- Un ciclo de concienciación en adquisición de hábitos saludables, con charlas, tai-chí y desayuno nutritivo incluido.
- Salidas culturales a "Lorca, taller del tiempo" y al Centro de Educación Ambiental de la CAM en Crevillente.
- La puesta en escena de una pieza teatral a cargo del grupo de teatro del centro: "Mañana de sol", de los Hnos. Álvarez Quintero.
- Diversas charlas de aproximación a Internet.
- Un encuentro con la literatura a cargo del grupo de Animación a la Escritura Creativa del centro.
- Una actuación de la "Coral Bahía de Mazarrón", la nuestra.
- Una tarde dedicada a la poesía y los poetas del centro.
- Otra tarde a los usuarios con talentos ocultos en el ámbito de la canción, humor y la música.

En definitiva, una amplia gama de actividades que han recogido las inquietudes culturales de los mayores, que también las manifiestan y en mayor medida cada vez.



Basilio-D. Camacho Pérez-Muelas

Director del C.D.P.M. de Puerto de Mazarrón

## Residencia Luis Valenciano Bando de la Huerta

El pasado 27 de Marzo, la Residencia de Enfermos Mentales Crónicos, celebró por primera vez su particular "bando de la huerta". Ese día los residentes y trabajadores lucieron los trajes típicos regionales confeccionados por ellos mismos en los talleres de la Residencia. Construimos una "Barraca Huertana" donde se pudo degustar todo tipo de productos huertanos.

El programa fue de lo mas interesante, tuvimos un pasacalles con el gran grupo sardinero "SELENE", al que desde aquí queremos dar las gracias porque ese día hicieron una gran labor solidaria repartiendo juguetes a raudales, simpatía, alegría y "mucho marcha".

Un grupo de residentes hizo una exhibición de baile y música típica murciana y a las 13 horas todos los usuarios pudieron disfrutar del menú acorde con estas fiestas. Nos pusimos las botas todos/as, con las morcillitas, las papas con ajo, el zarangollo, la ensalada murcianica, el caldo con pelotas y por si fuera poco, nuestro café de puchero, que con tanto esmero hicieron nuestros compañeros los cocineros.



¡Qué bien lo pasamos! y deseando que llegue el próximo año otra vez el Bando.

M<sup>a</sup> Carmen Mengual Serrano  
Terapeuta de la Residencia  
Luis valenciano



## Residencia de Personas Mayores de Espinardo

### “Por fin llegó el buen tiempo”

**T**ras mucho esperar, ha llegado el buen tiempo. Llegó el día grande: la gran fiesta de primavera. El 31 de mayo, desde bien temprano, en las Unidades del Centro, los trabajadores y familias que llegan a primera hora, comienzan a vestir de “huertano” a todos los residentes. Los familiares que llegaron temprano, también tuvieron la posibilidad de escuchar misa junto a los residentes.

Los jardines y andenes de la Residencia, han sido testigos del gran día de encuentro entre residentes, familiares y trabajadores. La respuesta por parte de los familiares fue masiva, acudiendo a ella, casi todos los familiares.

Queremos aprovechar esta breve reseña de la fiesta, para transmitir nuestro agradecimiento a todos los familiares por las muestras de cariño que detectamos por parte de ellos.

Dar también las gracias a todos los trabajadores que han hecho posible que esta gran fiesta salga tan bien. Mención especial a los Auxiliares de Enfermería, por los trajes que han hecho de huertano a los mayores –sin su aportación no habiéramos tenido el toque típico huertano-. Al gran equipo de cocineros que tenemos, gracias por vuestro nivel de cocina y presentación excepcional que hicisteis de ella –ni un restaurante de cinco estrellas os iguala-. A mantenimiento por la infraestructura de comedores y barra huertana y en general a todos por su colaboración y aportación.



Hemos continuado aprovechando el buen tiempo de junio, realizando varias excursiones con los mayores:

- Hemos realizado cuatro excursiones a la playa de manera que no quedara ninguna persona por ir –incluidos aquellos mayores que no pueden caminar-. Han paseado por el Puerto de Mazarrón que es precioso –según manifiestan ellos- para luego comer frente al mar un arroz a banda exquisito y terminar el final del día con una buena merienda-cena. Los mayores han disfrutado enormemente estos días, Dolores, pregunta que por qué no hacemos más viajes ya que éstos les dan vida y les hace olvidarse de sus preocupaciones o “títeres” que siempre rondan por su cabeza.

- También se ha hecho una excursión a Calasparra –por las condiciones del lugar- sólo han podido ir los residentes menos dependientes.

En fin, que están contentos y esto a los trabajadores nos anima bastante.





## Residencia Virgen del Valle Semana Santa. Compartir la Vida

Con motivo de la Semana Santa hemos hecho en el taller ocupacional un pequeño trono, sencillo pero a la misma vez lleno de esfuerzo, entrega, dedicación y amistad. Lo han construido un grupo de residentes para expresar que en la vida no deben existir barreras o fronteras. Vivimos la Semana Santa como se pueda celebrar en cualquier lugar de nuestra región.



Una vez hecho el trono, hicimos los trajes de nazarenos de color rojo, igualmente sencillos, que expresaban la calidez de nuestras relaciones. Queremos trabajar desde la alegría y el servicio.

Y, llegó el día de la procesión, un día esperado con ilusión y algunos nervios, no por quedar bien, sino para que fuera un día de disfrute y encuentro entre todos. En la procesión participaron no sólo residentes, también trabajadoras, expresión de que queremos compartir la vida, no importa de donde vengamos ni nuestras funciones y tareas, lo importante es que podemos convivir, poniendo cada uno nuestro pequeño grano de arena. Fue una procesión entrañable y festiva, y en cierto sentido sorpresiva para algunos residentes. Como estábamos en un clima cercano, se establecían diálogos de ánimo y emoción entre los participantes de la procesión y los espectadores. La verdad que fue una actividad motivadora y fraternal.

En definitiva, ha sido una experiencia para compartir la vida, para expresar que queremos construir un centro como si fuera un pequeño hogar, pero con una gran familia, que a pesar de los problemas, dificultades y desencuentros, queremos construir unas relaciones basadas en el cariño, el respeto, el reconocimiento y la valoración. Queremos que la vida no se detenga en las puertas, sino que fluya con intensidad y hondura, para poder caminar juntos.

Joaquín Sánchez Sánchez. (Capellán)  
Sole Sánchez Bernabé (Taller ocupacional)

## Residencia de Personas Mayores de Lorca Jornadas Socioculturales de Primavera

En la semana del 12 al 18 de mayo tuvieron lugar en el Centro las "Jornadas Socioculturales de Primavera", con diversas actuaciones y una verbena. Los residentes participaron en todos los actos, con gran disfrute para ellos. Hubo actuaciones musicales, entre otras, de la "Coral de Santa Cecilia", la "Banda



Municipal de Lorca", la "Cuadrilla de Aguaderas" y de la "Rondalla del Centro de Día de Lorca". Mención especial merece la "Verbena de San Isidro" que se celebró en el Jardín de la Residencia a cargo del "Dúo Vergel".



Y con un sentido emocionante, por el contraste de edades, hemos de citar la actuación de los grupos infantiles de baile de la academia "Nuria Periago", con interacción entre los niños y nuestros residentes. Paralelamente se realizaron diversos concursos: petanca, parchís y dominó. Y el día 19 se entregaron los correspondientes premios en el Salón de Actos.

Una semana inolvidable para los que viven en esta Residencia que, estamos seguros, desearán repetir.

# Fiesta XXXI Aniversario del Centro Ocupacional de Canteras

El pasado 30 de mayo celebramos el XXXI aniversario de nuestro Centro. Una fiesta en torno a una idea que quisimos hacer llegar a todas las personas que nos acompañaron ese día:

## “CUIDEMOS NUESTRO PLANETA”

Decoramos el Centro con motivos alusivos que hablaban de reciclaje, de un mundo de color, de aire limpio, de vida y de alegría.

Organizamos una plantación de árboles y la llevamos a cabo con nuestros invitados. Dentro de poco nuestro arbolito nos dará sombra.

El taller de teatro “Candilejas”, en el que están integrados un grupo de actorazos del Centro Ocupacional de Canteras representó la obra “Los vigilimpiantes y doña contaminación”, que de forma divertida cuenta como un grupo de limpiadores del planeta convencen a doña contaminación para que deje de machacar el medio ambiente.



Contamos con la actuación de “Ángelito Chiquilicuatre” que esta vez triunfó y con la inapreciable actuación de los chicos y chicas del Centro Ocuacional Martínez Canovas de La Unión, que hicieron un alarde ritmos interculturales...

Y después de todo nos comimos una paella gigante como fin de fiesta.

Recibimos la visita de familiares y amigos de otros centros. Contamos con la presencia del Consejero de Política Social, Mujer e Inmigración, D. Joaquín Bascuñana, que nos regaló y plantó un bonito olivo en los jardines del Centro. Junto a él asistieron el Director Gerente del IMAS, la Directora General de Personas con Discapaci-



dad, la Jefa de Servicio de Discapitados, Concejales del Ayuntamiento de Cartagena y Directores de Centros.

A todos queremos daros las gracias por acompañarnos ¡Sin vosotros no hubiese habido fiesta! por que... ¿Qué es un cumpleaños sin los amigos, la familia, y los cumpleañoseros?.



Hasta pronto.



# Centro Ocupacional de Canteras Muestra de Teatro Escolar

El Grupo de Teatro Candilejas del Centro Ocupacional de Canteras participa en la XX Muestra de Teatro Escolar del Ayuntamiento de Cartagena.

Este año por primera vez el taller de teatro "Candilejas", del Centro Ocupacional de Canteras ha participado en la XX MUESTRA DE TEATRO ESCOLAR que organiza la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Cartagena.

El día 14 de mayo acudimos al centro cultural "Ramón Alonso Luzzy" para estrenar nuestra obra "Los vigilimpian-tes y doña contaminación",



más valoramos. El hecho de colaborar con otros trece centros escolares del municipio de Cartagena en este evento teatral nos hace avanzar un pasito más en el terreno de la igualdad, obra que hay que poner en escena día tras día.

Desde aquí queremos AGRADECER a todas las personas implicadas en la organización

llevando a cuestras el decorado, el vestuario, la ilusión, los nervios y algunos... el miedo o lo que sea que se siente cuando hacemos algo que nos importa mucho por primera vez.



Era la primera vez que estábamos en un teatro de verdad con sus luces, sus camerinos, su telón, sus tramoyas, su patio de butacas, etc. Era también la primera vez que representábamos esta obra con público y lo más novedoso quizá es que esta vez nos integrábamos en una muestra de teatro no especial que es con creces lo que

de esta muestra de teatro la oportunidad que nos han dado y sobre todo la ayuda y amabilidad con que trataron en todo momento a este grupo de debutantes.



# Arteterapia en la Residencia de Personas Mayores San Basilio

En el mes de Marzo, comenzó en la RPM San Basilio una nueva actividad terapéutica denominada "Arteterapia". Es una práctica que utiliza la terapia a través del Arte, y puede aplicarse en áreas diferentes, como la rehabilitación, área educativa y salud mental.

Esta técnica, considera que las representaciones mentales se plasman en forma de dibujos, ya que en cierta medida, representan un proceso de construcción del pensamiento. Además, la motivación creativa, como motivación básica de la especie humana, juega un papel importante, ya que se supone que toda creación alberga un potencial de autosanación.



El colorido que ha elegido M<sup>a</sup> Nieves Díaz, es muy variado.

Son diversas las instituciones que llevan desarrollando esta actividad durante mucho tiempo, por lo que se ha podido comprobar, que las personas que acuden a estos talleres, mejoran su estado de ánimo, aumentan su autoestima y mejoran sus relaciones sociales.



Norberto Almela y Gloria Caravaca, elaboran los separadores de libros, en esta ocasión se regalarán a todos los residentes en el día del libro

En la RPM de San Basilio los terapeutas utilizamos esta ocupación, con un objetivo principal, mejorar la calidad de vida del residente.



Algunos separadores de libros, ya están secándose encima de la mesa, sólo queda plastificarlos

En el tiempo que lleva funcionando el taller, ya se ha observado, que utilizan este espacio para expresar emociones y sentimientos a través de sus pinturas. Además se ha creado un espacio donde surgen conversaciones, sobre todo, del material creado; con lo cual, se ha conseguido algo que consideramos muy importante, fomentar el diálogo entre residentes que hasta el momento no se habían relacionado.

En las fotografías las personas del taller de Arteterapia de la RPM San Basilio, están realizando separadores de libros, que posteriormente serán regalados a los residentes y trabajadores. Se consigue de este modo, un reconocimiento por el trabajo bien hecho, ya que el resultado final de las obras, es muy llamativo.

M<sup>a</sup> Eulalia Díaz Vázquez  
Psicóloga

**Rectificación de error:** En el nº anterior (10), en el reportaje dedicado al Centro Ocupacional "López Ambit" de la Sección "Cosas que hacemos", aparecía como firmante, Andrés Campoy, siendo Ascensión Morcillo Gómez, Terapeuta del Centro, la autora del mismo. Corregido queda, pues.

# II muestra de teatro especial de la Región de Murcia

**H**ace unos días ha acabado la II Muestra de Teatro Especial de la Región de Murcia, que desde el año pasado hacemos en el Centro para Personas con Discapacidad de El Palmar.



La presentación tuvo lugar el 14 de mayo en el Teatro Bernal. Actuó nuestro grupo de teatro "COCOLISO" con la obra "Javi y el árbol mágico", que nos narra cómo la naturaleza nos pide a gritos que la salvemos, y son Javi y sus amigos los que se sumergen en un mundo de sueño y fantasía para devolver a la tierra la magia de la vida.

La verdad es que fue un éxito, tanto de público, que llenó el teatro, como la actuación de nuestros chicos y chicas. Y sé que puedo hablar en nombre de mis compañeros al decir lo orgullosos que nos sentimos de ellos, del esfuerzo realizado, de los pedazos de artistas que tenemos, que cada día lo hacen mejor. El acto fue presidido por el Excmo. Sr. Consejero de Política Social, Mujer e Inmigración, D. Joaquín Bascuñana García. ¡Y los días siguientes los dedicamos a la Muestra de Teatro. Tuvimos el placer de contar con diez grupos de teatro que nos mostraron su creatividad y nos contaron historias llenas de ritmo, como los musicales "West side story", de Asapros, y "¡Esto es Broadway!" de nuestros compañeros de Espinardo; Canteras nos concienció sobre la contamina-



ción del planeta; o Avanza, que con "Evolution" nos mostró la evolución del ser vivo, y donde los discapacitados también existen.

Tuvimos la suerte de compartir esta Muestra de Teatro con muchos niños de colegios de alrededor, niños que pudieron ver de cerca la realidad de las personas con discapacidad, que pudieron relacionarse de manera natural con ellos y ver lo que son capaces de hacer. Algunos profesores nos dijeron que esta experiencia les había dado la oportunidad de poder hablar en clase sobre este mundo, tan conocido para nosotros los profesionales pero tan desconocido para una parte muy grande de la sociedad.

Clausuramos esta II Muestra el 28 de mayo con la actuación del Centro Ocupacional de Espinardo. La Directora General de Personas con Discapacidad del Instituto Murciano de Acción Social, D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Socorro Morente, fue la encargada de entregar a todos los grupos un obsequio en recuerdo por su participación. Estos obsequios han sido diseñados y realizados en el taller de cerámica de nuestro Centro.

Los grupos de teatro participantes en la II Muestra de Teatro Especial de la Región de Murcia fueron:



- Centro Ocupacional ASPAPROS (Molina de Segura)
- Centro Ocupacional de CANTERAS (Cartagena)
- Asociación para la Integración de Personas con Discapacidad Intelectual CEOM (El Palmar).
- C.P.E.E. PILAR SOUBRIER / Universidad Popular de Lorca.
- Centro Ocupacional APANDIS / Universidad Popular de Lorca.
- APCOM. Centro de Atención Temprana AVANZA (Caravaca).
- Centro Ocupacional LA NORIA (Abarán).
- C.P.E.E. y Centro de Recursos para Niños Autistas C.E.R.E.A. Las Boqueras (Murcia).
- Centro Ocupacional de ESPINARDO.
- También actuó la compañía "La Cómica" con la obra "Marcelino con pan y con vino", bajo la dirección de Elvira Alvero Pineda.

Estefanía Ruiz López  
Coordinadora de Media Pensión del  
Centro Ocupacional de El Palmar.









**Región de Murcia**  
Consejería de Política Social,  
Mujer e Inmigración

**IMaS** instituto murciano  
de acción social