

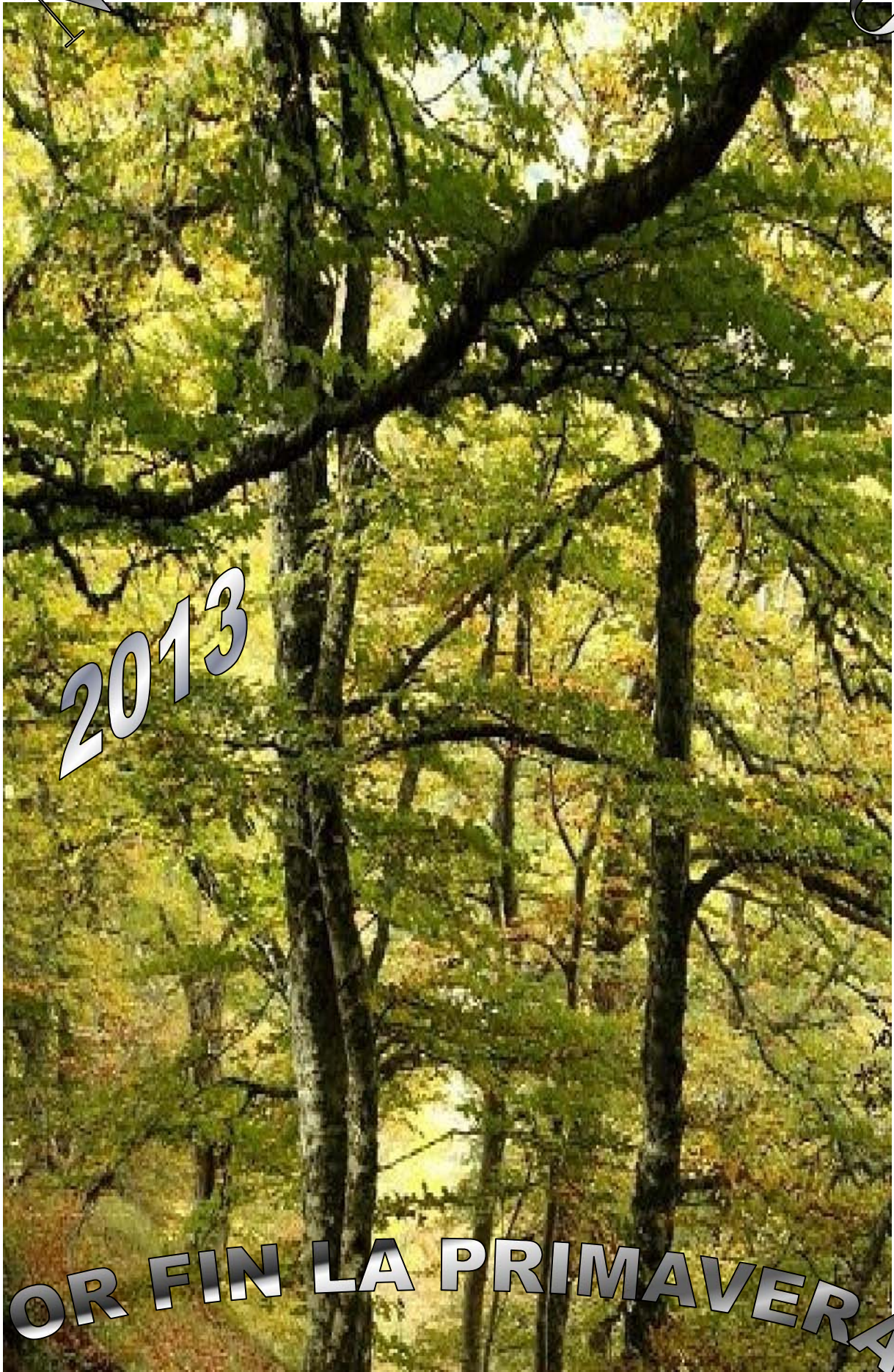
MARZO
Nº 59
2013

BATULAXE

Revista de las UTE del Centro Penitenciario de Villabona



NOS HA LLEGADO



2013

POR FIN LA PRIMAVERA

Una nueva edición de la revista BATULAXE antes de la llegada de la primavera, esta en vuestro poder y nadie mejor que los propios lectores a su vez protagonistas para sacar lectura de todas las experiencias expuestas por los compañeros. He de daros las gracias a todos y pedir os que continuéis con la colaboración ya que con vuestro esfuerzo podremos seguir publicando, dándonos aliento y ayuda unos a otros para que este modelo de cárcel siga existiendo, afrontando nuevos retos día a día y superándonos. Porque no se os olvide una cosa, por muchas piedras que se nos pongan en el camino, juntos, PODEMOS.

ABEL BERMÚDEZ FDEZ.

SUMARIO	
3	Editorial y sumario
4	Boletín Trimestral de Freddy
5	La vida en la UTE y vivencias
11	Taller de salud
13	Otras culturas
14	Nueva vida
16	Galería de mujeres
17	Empatizando con las Mujeres
19	Entrevistas
21	Taller de Fútbol Sala
23	Visitas a la unidad
25	Familiares y amigos
27	De todo un poco
29	Cine
30	Música
31	Literatura
32	Cuentos y poesías
33	Pasatiempos
34	En Primera Persona
35	Pastoral penitenciaria

www.utevillabona.es

BATULAXE, ha sido realizada gracias a la colaboración de los internos de la UTE I, II y III del Centro Penitenciario de Villabona, y a la aportación de nuestros familiares, amigos y voluntarios, que con su notable presencia han hecho posible una vez más esta publicación. Gracias a todos.

Dirección: JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ REGUERO.

Textos: ABEL BERMÚDEZ FDEZ. y ENRIQUE BERROCAL

Redacción: ABEL BERMÚDEZ FDEZ.

Diseño y Maquetación: ABEL BERMÚDEZ FDEZ.

Correcciones: ABEL BERMÚDEZ FDEZ. y ENRIQUE BERROCAL

Colaboración especial: Pepín profesional de la u.t.e.)

Profesionales: Pedro Zamora y Manolo.

Fotografía de portada: PUERTO SAN ISIDRO

Fotografía realizada:

EL RICONIN DE FREDDY: ¿SER O TENER?

Un monje andariego se encontró en uno de sus viajes una piedra preciosa y la guardó en su talega, un día se encontró con un viajero y al abrir su talega para compartir con él sus provisiones, el viajero vió la joya y se la pidió. El monje se la dió sin más, el viajero le dió las gracias y se marchó lleno de gozo con aquel regalo inesperado de la piedra preciosa, con eso bastaría para dar riqueza y seguridad total a su vida.

Sin embargo, pocos días después regresó en busca del monje andariego, lo encontró, le devolvió la piedra y le suplicó;

Ahora te ruego que me des algo de mucho más valor que esta joya, dame por favor lo que te permitió dármela a mí.

Mensaje:

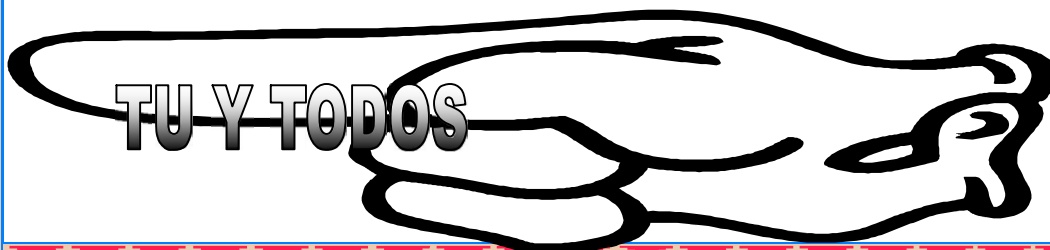
Hay en la vida algo más importante que poseer un tesoro en propiedad, dinero u objetos valiosos. El saber vivir contento consigo mismo, tener la conciencia tranquila porque el interesado se dedica a cultivar los verdaderos valores que perduran y que sirven para el envejecimiento propio, y ayudar a los demás.

El que consiguió la joya, al fin se dió cuenta que la vida vale mucho más que poseer cantidades de dinero. Se encontró con que el verdadero tesoro es el autodomínio de las ambiciones, el crecimiento en auténticos valores y virtudes, pero sobre todo saber compartir los bienes con los necesitados.

La vida no depende de lo que tienes, ni de lo que posees. La vida depende y vale por la bondad, comprensión, justicia, amor, ayuda, honradez, entrega y por supuesto del perdón.

ARTICULO DEL GRAN FREDDY- COMPAÑERO INES-
TIMABLE DE LA U.T.E. - II ¡¡GRACIAS !!

TU Y TODOS



PACIENCIA Y RESPETO

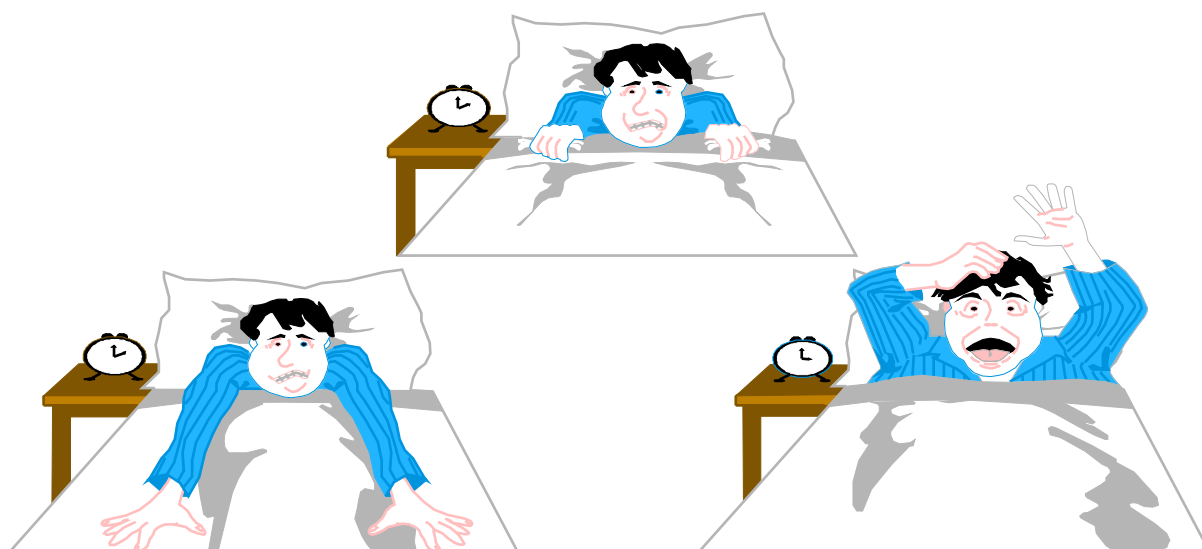
Hace unos siete meses que llegué al Centro Penitenciario de Villabona; más concretamente a la Unidad Terapéutica Educativa. Antes de mi entrada imaginaba que tendría los típicos problemas que se imaginan de la cárcel; que tendría que hacerme respetar como pudiese, que tendría problemas incluso a la hora de pedir un simple café. Yo soy una persona muy impulsiva y eso me hacía temer lo peor, pero nada más lejos de la realidad. Llegué a las puertas de la U.T.E. y me recibieron en el cuarto de apoyos con mucha educación y respeto, tanto que recuerdo que pensé que se trataba de una simple fachada para dar una buena impresión a la llegada. Realmente me sentía confundido.

En estos meses que llevo aquí, puedo decir que todo era cierto. En este espacio abunda el respeto, la cordialidad, la amistad, la sinceridad y, entre otras muchas cosas igual de importantes, la paciencia. Sí, resalto la paciencia que han tenido con un chico con dificultades como las mías, un chico que apenas dejaba hablar a nadie en los grupos, un chico protestón, prepotente, arrogante y qué se yo cuantas cosas más. Han tenido toda la paciencia del mundo conmigo, han sabido ayudarme y lo siguen haciendo cada día, hasta el punto de que puedo decir que de no ser por la U.T.E. por su equipo y por el saber hacer de éste, estoy seguro que estaría pasando por multitud de problemas en otro patio de los llamados convencionales, buscándome nuevas causas y haciendo mi sufrimiento y el de los míos mucho mayor todavía del que ya tengo por los hechos que me han traído aquí.

Puedo decir que estoy inmensamente agradecido a todo lo que implica este proyecto llamado U.T.E. y por el trabajo que están haciendo con personas como yo, para conseguir que seamos la clase de personas que debemos ser; por nosotros mismos, por las personas que nos quieren y por la sociedad en general.

Muchas gracias a la U.T.E., a su equipo y a los componentes de mi grupo que tanto han hecho por mí.

Víctor Rozos Anca



QUINCE AÑOS DE MI VIDA

Desde muy pequeño siempre me llamó la atención la gente que iba por ahí armándolas. Yo creía que eso era lo mejor, ser el líder de un grupo y vivir según mi propio criterio, al margen de las normas. Pensando de esta manera no es de extrañar que pronto empezase a armarlas, cada vez de mayor envergadura según iba creciendo.

Con catorce años conocí la droga y me enganché a ella. No tardé en comenzar a robar y como resultado, acabé en prisión con diecinueve años para cumplir una condena de cuatro años y tres meses. Pero aún entonces no quise ver el camino que me esperaba manteniendo esta actitud, por lo que estuve esos cuatro años y pico consumiendo por todos los patios y buscándome la vida todos los días.

Dos de estos años los pasé traficando para poder sostener ese consumo y en cierto momento, cansado de hacerlo, decido ir para el módulo 2, que por aquel entonces se llamaba MTP. Al llegar al mismo no me gustó nada, pensé que todo aquello era como una secta, por lo tanto sólo me quedé un día y retorné a un módulo convencional. Decidí que aquello no era para mí, aunque hoy lo veo claro y en realidad lo que estaba haciendo era escapar de todos mis problemas, yo era por aquel entonces un anti-U.T.E.

Cuando acabé la condena y salí en libertad, pensé que todo se había acabado, pero en realidad no era así y la verdadera condena empezaba en ese momento, porque en todo el tiempo que estuve aquí no había hecho nada por cambiar y todo ello apuntaba, a que más pronto o más tarde me llevaría de nuevo a prisión.

Tardé tres años en volver, esta vez con una condena de diez años y seis meses. Pero ya antes de ingresar, estando todavía en la calle, empiezo a darme cuenta de que no puedo seguir así, por lo que dejo de consumir y empiezo a tomar la metadona para que cuando ingresara en prisión no tuviese que estar todo el día buscándome la vida. Una vez dentro, solicito la metadona para apartarme del mundillo que rodea a la droga dentro de la prisión. De hecho, la gente que me conocía no tardó en ofrecérmela pero yo, poco a poco y con muchas ganas de cambiar empiezo a posicionarme y a decirles que no, llegando a evitar a las personas que hasta entonces consideraba mis amigos.

Cuando llevaba tres años en prisión, cansado de la vida que ofrecen los patios convencionales, decido venir para la Unidad Terapéutica y Educativa. En ese momento aún no lo sabía, pero ahora me doy cuenta de que esa fue la mejor decisión que he tomado en mi vida hasta el día de hoy.

En el momento de llegar a la Unidad reconozco que veía cosas que no me gustaban, pero poco a poco fui entendiendo este espacio y sus normas, que son para algo y que tienen un porqué. Cuando llegué era una persona con bastantes dificultades y quizás, la más grande era mi impulsividad, pero decidí que eso no me iba a frenar para lograr lo que estoy haciendo. Poco a poco y con mucha ayuda fui limando esa forma de comportarme y ahora soy una persona con la que se puede hablar, y si en determinado momento hago algo mal, soy capaz de reconocerlo y de cambiarlo.

Actualmente llevo casi seis años cumplidos de esa segunda condena los cuales, esto es lo importante, no son años perdidos. Estos años que llevo en la UTE es tiempo ganado para mí, por tanto gracias a ellos estoy empezando a tener unos valores importantes en mi vida, lo cual considero imprescindible para cualquier persona. Ahora es cuando realmente me preocupo por mí y por mi familia.

En definitiva, ahora por fin estoy haciendo algo por mi vida, pues gracias a la UTE y a mi esfuerzo durante mi permanencia en la misma he ganado como persona.



Iván Hernández Hernández

FUERA TODO LO MALO DE MI VIDA

UN DÍA EN LA UTE

Llevo dos años interno en la Unidad Terapéutica y Educativa en la que me encuentro bastante bien, aunque también puedo decir que para llegar a sentirse bien hay que pasar un proceso de adaptación y de ser capaz de asumir y acatar unas normas, hasta que éstas se convierten en algo intrínseco en tu día a día. Voy a relataros cómo es uno de estos días.

Me levanto cada mañana a las 7:00, me ducho y entre mi compañero de celda y yo hacemos la cama, barremos, limpiamos el polvo y los cristales, aseamos el baño, fregamos y a las 8:00 a.m. ya tenemos todo limpio y estamos preparados para bajar a desayunar.

A las 8:10 nos abren la celda y ahí es cuando empieza realmente nuestro día de trabajo. Hacemos la cola para desayunar, después salimos al patio a fumar un cigarrillo y esperar hasta las 9:25, hora a la que dan comienzo los talleres; durante ese tiempo nos damos unos paseos con los compañeros de grupo y hablamos de cómo se presenta el día y de todo un poco.

Llegada la hora de cumplir con los talleres, cada uno se va para el que le corresponde (azulejos, hilos, barro, papel maché, manualidades) o bien asiste a alguno de los cursos que también se imparten, como informática, escuela, etc. Yo asisto al taller de hilos, donde permanezco hasta las 12:30; en él hago dibujos en hilos, parte de los cuales puedo regalar a mi hija aprovechando las cartas que le envío.

Una vez finalizados los talleres tenemos media hora para caminar en el patio y la aprovechamos para hablar con los compañeros y preguntarles por su estado de ánimo, compartimos sentimientos y nos ayudamos mutuamente.

A las 13:00 formamos para el primer recuento del día y acto seguido pasamos a comer, después, en mi caso concreto, suelo ir al economato a por un café y espero junto a mis compañeros la media hora que resta para subir a la celda y descansar hasta las 16:20.

A esa hora un compañero se encarga de dar el aviso de bajada para las actividades y talleres de la tarde: debate, lectura, educación física y alguno más.

Éstos terminan a las 18:00 horas, por lo que disponemos de una hora de paseo hasta el recuento de la noche, que se lleva a cabo a las 19:00 horas, tras el que entramos a cenar.

Tras la cena sobra una media hora hasta la subida a celdas, que tiene lugar a las 20:15 horas. Ya en ésta, dependiendo de cómo nos haya ido el día a quienes la compartimos, hablamos en mayor o menor medida de nuestras vidas. Se da la circunstancia de que mi compañero es cubano y me cuenta anécdotas de su país, por lo que puedo decir que nunca nos acostamos sin conocer algo nuevo.

Cristian



VIVENCIAS Y EXPERIENCIAS

Soy Irma, estoy a tres días de irme en libertad y en estos días hice un balance de mi paso por la UTE. Desde luego no soy la misma persona que cuando entré en prisión pues tenía una venda en los ojos, era muy ingenua y me creía mas lista que nadie, no era consciente que esas aptitudes eran las que me habían traído aquí. Una de las cosas mas importantes que he aprendido aquí es a decir que NO, nunca le había dado tanta importancia a esta palabra hasta que empecé a usarla, de repente dejé de meterme en líos y me di cuenta que la gente me respetaba mas, otra cosa que aprendí es a desconfiar de cualquier persona que es capaz de cualquier cosa, pues aquí no se vienen hacer amigos, cuantas veces me dijeron esto y al final tuve que aprender dándome de morros como siempre.

Por el camino también me di cuenta que es importante hacer caso de los consejos de la gente que me quiere, pues tienen mas experiencia en la vida, cuantas veces decimos ¿y si hubiera hecho caso a mis padres?, lo decimos pero seguimos sin hacerles caso. Nosotros nos contradecimos una y otra vez. Ahora que salgo en 3 grado, espero no seme olvide nada de lo aprendido, no fue un camino fácil. Si alguien antes de entrar me hubiera dicho todas las lagrimas que iba a derramar aquí, no se si hubiera tenido el valor suficiente para entrar en la unidad, pero cuando hecho la vista atrás y me doy cuenta de lo inconsciente que era, veo que este proceso ha sido vital para madurar, para que valore lo que tengo, para ser mas selectiva a la hora de elegir mis amistades o mis parejas, para saber que no lo se todo y que la vida es un continuo aprendizaje.

Todos podemos cambiar si queremos, **si nos esforzamos podemos tener una vida mejor en paz con nosotros mismos y sin REMORDIMIENTOS.**

IRMA BRICEÑO SÁNCHEZ — U.T.E.- I

Mi experiencia en la UTE ha sido muy gratificante, ya que he podido aprender muchas cosas tanto de mis compañeros como de los profesionales. Llevo 16 años en prisión, 7 de ellos en las U.T.E. y el mero hecho de tener compañeros que te aconsejan y te dan un abrazo en los momentos malos te ayuda a seguir luchando. También es muy distinto el trato con los Profesionales, a los cuales en otros patios no los quieres ni ver, pero aquí te tratan como una persona y sientes que se preocupan por ti y que hacen todo lo posible por ayudarte.

Yo gracias a ellos he retomado la relación con mi padre y mis hermanos y encontrado el sentido a la vida, ya que con la que llevaba nunca llegué a pensar que tendría tantas ganas de vivir como las que tengo ahora y de luchar por mí y por mi familia.

A todo el equipo quiero dar las gracias por el cariño y la ayuda que me han dado.

CARLOS PADRÓN

SEGUNDA OPORTUNIDAD

Una vez hubo finalizado mi primera estancia en la Unidad Terapéutica y Educativa, comenzó mi nueva realidad afrontando cosas cotidianas. Comienza también mi andadura en Proyecto Hombre, donde empiezo a darme cuenta de que toda la terapia que había recibido era poca, pues desde el mismo momento de salir de prisión no estaba a gusto conmigo mismo, me costaba mucho esfuerzo centrarme y notaba que no encajaba en el barrio en que vivía. Entonces decidí cambiar de casa y de ambiente, creyendo que eso sería suficiente para dar un giro radical a mi vida y a las sensaciones que estaba experimentando.

Pero otra vez me equivocaba, ya que esos cambios no sólo no bastaron para cambiar realmente mi vida, sino que todo resultó ser tan similar a lo vivido en el pasado, que otra vez volví a meter la pata y acabé en prisión de nuevo.

Ahora me doy cuenta de todos mis errores y de que tengo en mis manos, no sólo mi destino sino el de aquellos que dependen de mí, como son mi mujer y mi hija, por lo que en esta ocasión espero tomarme más en serio la Unidad y sus programas, ya que son unas herramientas esenciales para nuestro proceso de rehabilitación y de reinserción en la sociedad.

Espero que mi experiencia os haga pensar. ¡Animo y a seguir hacia adelante! **J. A. S. F.**

UN GRAN CAMBIO

Me llamo Francisco José y tengo 47 años. Llegué a la Unidad Terapéutica Educativa de la prisión de Villabona el 8 de Septiembre de 2012 procedente del penal de El Dueso, la razón por la que decidí trasladarme aquí fue porque la psicóloga que me atendía me habló de la existencia de esta Unidad, un espacio libre de drogas, donde los quehaceres del módulo lo llevaban los propios internos y donde los funcionarios eran profesionales.

Hasta entonces, mi trayectoria en los otros centros donde he estado interno no solía ir mucho más allá de 15 días en cada uno de ellos, ya que debido a mi problemática con las drogas, la delincuencia, el alcohol y las constantes entradas y salidas de prisión, fui endureciéndome de tal manera que olvidé completamente cuestiones como el compañerismo, el cariño y la atención hacia los demás.

Ahora, tras casi dos meses formando parte de la Unidad Terapéutica, concretamente en la UTE-I, puedo decir que estoy aprendiendo a vivir de nuevo entre chicos y chicas y dándome cuenta de que cada día tengo que aportar algo nuevo a mi ánimo y a mi conducta, trabajando el respeto y la corrección hacia los demás para así, recuperar de nuevo los valores perdidos por mi errónea forma de vivir, que a ningún lugar bueno me ha llevado.

De nuevo creo que merece la pena luchar por mi vida y aún más, darle sentido y orientación. Y es justamente aquí, en este espacio dirigido por nosotros mismos, cuando le damos importancia a lo más mínimo y empezamos a ver las situaciones de un modo diferente, sin tapujos, sin mentiras, reconociendo lo que somos.

Es así como yo, por medio de mi trabajo personal y con la ayuda de mis compañeros y de los profesionales, espero cambiar todo lo que hasta ahora no me ha valido, no ha aportado nada a mi vida.

Quiero sentirme capaz de ayudar a los demás desde la sinceridad y la humildad y, de esta manera, rehacer mi vida de una vez por todas y darme la oportunidad de superarme cada día haciendo las cosas como es debido y empujando de cara al futuro con todas mis fuerzas, sabiendo que ahora gracias a la Unidad, todo lo que estoy haciendo aquí es para mi bien y para el de los demás.

Gracias por este espacio y por la disposición de todos los que componen la UTE.

FRANCISCO JOSÉ

MI EXPERIENCIA CON LOS AMIGOS

Para mí, los amigos son como el alimento que tanto te gusta: cuando no se tiene se pide a gritos y, cuando lo tienes, siempre deseas más.

Yo, al igual que todos los toxicómanos, he experimentado durante mi vida como los amigos no me sobraban; al contrario, a última hora, carecía casi completamente de ellos.

De pequeño, me resultó difícil encontrarlos; por eso, una vez hechos, tenía mucho cuidado de no perderlos. En esta etapa de mi vida considero que tenía realmente tan sólo tres amigos, de los cuales, uno era primo mío.

Con el tiempo y dada mi facilidad para amoldarme a las circunstancias, a lo que en cada momento deseaban quienes me rodeaban, me convertí, por decirlo así, en el payaso de la clase y en el que más gamberradas hacía. Entonces, no me faltaba ninguno; tenía incluso más de los que quería.

Más tarde, dado que fui el primero del grupo en trabajar y tener coche, fue otra etapa en la que tuve todos los amigos que quise, de ambos géneros. Hasta que me di cuenta de que, a mis espaldas, me guardaban secretos y de que en realidad no confiaban en mí. Entonces comprendí que estaban conmigo por lo que tenía y no por lo que era; el día en que el dinero y el coche fallaron, ellos también se fueron. Se casaron, tuvieron hijos y negocios y la mayoría de ellos ni siquiera volvieron a dirigirse a mí y, los que lo hacen de vez en cuando, lo hacen forzados y de mala gana. Tengo que decir al respecto que es un sentimiento recíproco.

Gracias a Dios que aquellos pocos de mi infancia los conservo todavía. Nunca les importó que me estuviese convirtiendo en un drogadicto; bueno, si les importaba, pero me siguieron queriendo con mis fallos. Y, en lugar de abandonarme, siempre estuvieron a mi lado para animarme a dejar ese mundo. Y éstos, aunque también se casaron y tuvieron hijos, jamás me olvidaron. Al contrario, todavía hoy se preocupan y preguntan a mis padres por mí.

Por eso quiero decirles que aquel que tenga verdaderos amigos, aquellos que se hacen durante la infancia, que no los deje, que los guarde, que los cuide y tenga siempre próximos. Así que éste es mi consejo para todos: Luchad por aquellos que merecen la pena y dad la espalda a quienes no la merecen.

JOSÉ MANUEL GONZÁLEZ

TALLER DE SALUD, SALUD DENTRO DE LA U,T,E

Todos sabemos que la salud es lo mas importante que tenemos, pues en definitiva la salud es lo que nos hace seguir adelante con ilusión, felicidad y con ganas de vivir compartiendo nuestro día a día con los demás y correspondiendo con nuestras obligaciones diarias. Los talleres de salud que tenemos en la unidades son algo extraordinario, digno de valorar y extremadamente humanitario, con lo que todos somos partícipes desarrollando nuestro intelecto para el bien común y general, lo que nos hace comprender la situación que nos rodea atajando y buscando soluciones allá donde las haya. En esta realidad unida estamos apoyados por médicos que vienen del exterior y ponen sus conocimientos en nuestras manos, también tenemos un grupo de compañeros internos e internas que aportan su granito de arena por el bien de los demás, su participación y colaboración se puede calificar como un desarrollo y una labor magnifica.

Por otro lado el deporte que es salud, se fusionó con este taller a mediados del 2010, todos tenemos la obligación de participar con una disciplina aeróbica que lógicamente nos sienta muy bien, realizando ejercicios tres veces por semana dirigidos por monitores especializados que realizan un cierto tipo de metoldoogia a cada persona. También se imparten talleres de taichí a diferentes tipos de grupos en las tres unidades, se aprende y realizan ciertas modalidades especificas muy satisfactorias para el organismo, como la respiración diafragmática que es la que mas usamos todos cuando nacemos y perdemos con el paso del tiempo en combinación con la concentración, imaginación y la realización de movimientos muy lentos, en armonía con adversarios imaginarios sin dejar de lado cierto grado muy elevado de espiritualidad; todo esto nos hace sentirnos mucho mejor, al mismo tiempo que eliminamos tensiones.

RECOMENDACIONES; hay que ser mas positivo y optimista, independientemente del sitio donde nos encontremos.

MENSAJE DEL DOCK: JOSÉ MENÉNDEZ DEVITA — UTE — 1

TEATRO DE SALUD

¡Hola, compañeros! En este artículo me gustaría explicaros en qué consiste el Taller de Teatro de Salud.

Los componentes de este taller nos reunimos una o dos veces a la semana, en las cuales ensayamos una obra que ha sido desarrollada íntegramente por nosotros; todos hemos ido aportando ideas hasta conseguir un guión que con mucho trabajo, dedicación y compromiso, hemos ido sacando adelante hasta su estreno, en primer lugar para todos aquellos integrantes de Médicos del Mundo que nos imparten cursos para el Taller de Salud, los cuales tengo que decir que siempre se marchan muy satisfechos de nuestro trabajo. Luego, la obra se representa para todos los componentes de la Unidad Terapéutica Educativa y del módulo 6.

El Teatro de Salud es un taller donde todos sus integrantes ponen su granito de arena para que al final todo salga bien y tengo que decir que así ha sido siempre que hemos representado una obra. Pero lo que destacaría por encima de cualquier otra circunstancia es que todo el trabajo que conllevan los preparativos de esa representación es creado por nosotros, desde la primera letra del guión hasta el atrezzo que utilizamos. Por eso podemos afirmar y enorgullecernos de que las obras son enteramente nuestras.

Algunas veces para romper la rutina y que no se haga pesado el taller, además de para reforzar los lazos y la camaradería entre todos los integrantes, hemos organizado algún juego o incluso alguna merienda, también hemos aprovechado para celebrar la despedida de alguno de los componentes del taller cuando a éste le llegaba el día de su libertad.

Por todo ello, todos los participantes nos sentimos muy satisfechos con este taller. Yo, como integrante del grupo de teatro y del taller de salud quiero dar las gracias a todos los compañeros que con su trabajo y esfuerzo hacen que el taller siga adelante. Gracias también a todos los compañeros del grupo de teatro por hacerlo así de ameno y en general, gracias a todos los que confían en nosotros.

ABEL RODRIGUEZ — UTE -I

TALLER DE SALUD

Me llamo Alfonso Quintela, tengo 43 años y llevo un tiempo en la U.T.E. , desde siempre me ha llamado la atención este tipo de talleres, quizás porque siempre he querido comprender el cuerpo humano, desde como se forma hasta llegar a sus infecciones o enfermedades, ahora dispongo de tiempo para ello y tengo el privilegio de pertenecer a estos talleres como agente de salud, lo cual me ayuda a conocer, comprender, aprender y ayudar a los demás, me siento muy satisfecho de ello pues a mi me gusta hacerlo y me siento muy orgulloso de mi mismo y de pertenecer a un taller tan importante como es la salud. Este taller te hace ser mas humano y bondadoso, al estar en contacto continuo con personas que por desgracia tienen alguna enfermedad crónica, eso te ayuda a comprenderlos a tener un contacto mas directo con ellos. El taller de salud tiene o comprende varias ramas: **taller de salud, t. informativo, emocionales, alcohólicos a.a, teatro de salud, t. de relajación, deporte, y luego los seguimientos de personas enfermas, reparto de alguna medicación, ahora voy a comentaros como funcionan todos los talleres.**

TALLER DE SALUD INFORMATIVO: sirven fundamentalmente para informar o aclarar dudas sobre cualquier tipo de enfermedad,(hepatitis, VIH, enfermedades de transmisión sexual u, oportunistas y un largo etc...), lo cual son muy útiles para conocer y llegar a saber sobre este tipo de enfermedades o como llegar a prevenir algunas de ellas, para explicar este taller contamos con la ayuda inestimable del doctor **Eduars**, sin cuya colaboración estos talleres como los conocemos no serian posibles.

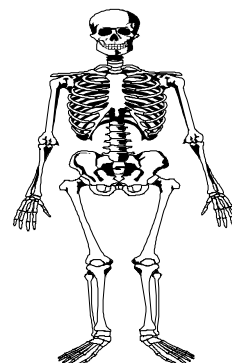
TALLERES EMOCIONALES: en este taller te enseñan o ayudan a saber convivir con tu enfermedad, como por ejemplo, **VIH, HEPATITIS, etc....**A compartir contando los problemas de uno mismo o de su propio estado de animo, en este taller aprendes a convivir con los demás sin miedo al rechazo, aprendes, a pesar de que tener alguna enfermedad, a no esconderte de las personas que te quieren como les pasa algunos.

TALLER DE ALCOHÓLICOS: En este taller te das cuenta de que podrías ser alcohólico sin saberlo, o de cual es el camino que te llevaría a serlo sin que te dieras cuenta, ¿como?, a través de las vivencias personales de cada uno de los miembros de alcohólicos, que comparten con todos los demás del taller, si eres alcohólico te enseñan o te indican cual es el camino, o paso correcto para no volver a beber. Y si no lo eres te enseña a comprender como no llegar a serlo.

TALLER DE TEATRO DE SALUD: Aparte de pasárselo muy bien con los compañeros ensayando, con este taller se pretende transmitir mucha ayuda a muchos compañeros desde muchos ámbitos y puntos de vista, a comprender un sin fin de cosas de nuestra vida.

TALLERES DE SALUD
UNIDADES TERAPEUTICAS GRACIAS

ALFONSO QUINTELA — U.T.E. - III



En este artículo os voy a hablar de mi país de procedencia, Rumanía. De sus costumbres, su gastronomía, sus aspectos más bellos y sobre todo, de la cantidad de rasgos comunes con España ya que Rumanía también es un país latino.

La lengua rumana es una lengua latina, por eso a los rumanos nos resulta muy fácil aprender español ya que muchas palabras se pronuncian igual, incluso otras que no lo son se parecen en su escritura y en su entonación.

El clima en Rumanía es muy parecido al de determinadas zonas de España, en concreto a Asturias, con la salvedad de que en invierno hace más frío, lo que da lugar a escenas de nieve en las montañas y de niños patinando en la calle sobre el hielo, en general la gente se anima mucho durante la temporada de invierno pues existe una vasta cultura del frío. Para combatirlo se bebe vodka de altísima graduación y vino caliente también la gastronomía se parece mucho a la asturiana, en especial durante la época fría ya que se consumen gran variedad de sopas y de carnes, también son habituales los platos con habas, embutidos, tocino, etc...

Durante el verano hay una ciudad que manda por encima de todas las demás, Constanza, la Ciudad del Sol. Podría decir que es el equivalente en Rumanía a lo que supone Ibiza para España, situada en el Suroeste del país al lado del Mar Negro y está repleta de discotecas y lugares de ocio con mucha animación, es la ciudad de la fiesta y del turismo.

En Rumanía la gente tiene un carácter muy abierto y amable y sus mujeres son muy guapas y sexis, como ocurre en España.

Me gustaría que os animarais a lo que supone la experiencia de conocer mi país por vosotros mismos para apreciar todos sus matices, pues es muy difícil explicar en un solo artículo la variedad y la grandeza de todos ellos.

Esto es lo mismo que opino de España, hay que recorrerla en sus diferentes zonas para conocerla realmente, pues no se puede resumir en palabras. Creo que España es un país maravilloso, por eso quienes vienen aquí se quedan.

Mi opinión es que España se parece a una mujer y cada parte de ella representa un rasgo de esa femineidad: es dulce y cariñosa como Canarias, es fiestera como Andalucía, es impresionante como Valencia, fascinante como Barcelona, es hermosa como Madrid y entrañable como A Coruña. España te enamora, por eso mi corazón ya le pertenece.

Boby

La República Dominicana forma parte junto con Haití, de la isla La Española, nombre con la que la bautizó su descubridor Cristóbal Colón en referencia a España. Es una de las Antillas Mayores y se halla situada entre Cuba y Puerto Rico. Nuestro régimen político es la república democrática y elegimos nuestro presidente cada cuatro años.

Nuestro país es productor, entre otras cosas de azúcar, cacao, etc. aunque el turismo se ha convertido en una de sus mayores fuentes de ingresos. Su flora y fauna impresionaron a los conquistadores españoles y sus playas son preciosas. Como ciudades de importancia puedo nombraros San Pedro de Macorís, Santiago, Santo Domingo y Puerto Plata.

Por nuestra herencia africana, la música es parte inseparable de nuestra vida, destacando el merengue y la bachata.

La religión mayoritaria es la católica, otra herencia de los españoles.

La familia y el respeto a los mayores son los valores primordiales en nuestra cultura, algo que se nos inculca desde nuestra más tierna infancia.

BUSCANDO UN FUTURO

Somos muchos los que salimos de nuestros países en busca del progreso y cuando llegamos a muchos lugares nos enfrentamos a una vida muy distinta, en normas y formas de actuar ante la sociedad.

Antes de la partida, creemos que vamos a obtener rápidos beneficios que nos van a ayudar a conseguir todas aquellas circunstancias materiales que añoramos, con las que hemos soñado durante mucho tiempo, buscando una vida mejor para nosotros y los nuestros.

A cambio de esta búsqueda, pagamos un precio muy alto como es dejar todo y, muchas veces, a todos, en nuestro país de origen. Es tan duro el camino a recorrer que no son pocas las lágrimas que soltamos durante el mismo debido a esas circunstancias.

En mi caso concreto, siendo dominicano, puedo decir muchas cosas sobre todo esto, pues antes de llegar a España, recorrí un buen número de países en esa búsqueda de una vida con un futuro mejor recibiendo, en cambio, decepción tras decepción y siendo testigo en primera persona, del espejismo de la emigración; pues puedo afirmar que una cosa es lo que me habían contado muchos de mis compatriotas y otra muy distinta la realidad que me encontré, la realidad que me ha tocado vivir.

En la actualidad me encuentro en España. A mi favor tengo la ventaja de compartir el mismo idioma, pero aún así tengo que reconocer que las costumbres, la forma de vivir, son muy diferentes a las de mi país y consecuentemente, la adaptación es difícil. Las oportunidades no se regalan a nadie y aún menos a los que somos emigrantes, quienes debemos de pelear por las mismas en un plano de desigualdad

JUAN CARLOS GALVA

OTRAS CULTURAS

Soy brasileña (Bahía), su capital la ciudad de Salvador es el estado brasileño con mayor numero relativo de gente de color, y la que mas influencia posee, es la africana o el navegante portugués, Pedro Álvarez Cabral, pues atracó en lo que hoy se conoce como porto seguro en la costa de bahía en 1500, tomó posesión del mismo para Portugal en el año 1549, se fundó la ciudad de Salvador. La ciudad junto con la capitanía que la rodeaba fueron el centro religioso y administrativo de las colonias portuguesas en América hasta 1763, año en el que se traslado a Rio de Janeiro. Holanda controló bahía entre mayo de 1624 y abril de 1625, Bahía fue un centro de cultivo de azúcar desde el siglo XVI al XVIII, muchas ciudades del estado fueron fundadas en esa época. Bahía es el quinto estado de mayor extensión territorial de brasil y su superficie total es de 567.295,3km. Es un poco más grande que España, siendo un 68,7% de ella un territorio semi árido, todo el año hay un promedio de 17 a 37 grados, cuando refresca un poco en julio y agosto con temperaturas de 13 a 24 grados, la región del norte tiene un clima semiárido. En el litoral o en la región de Jiheus la humedad es mayor y los índices de lluvia pueden pasar los 1500ml anuales. ¡¡ ASÍ ES MI BRASIL !!

FABIANE COSTA BARBOSA — U.T.E.—1

LA PANDEMIA DEL ALCOHOLISMO

Nueva Vida lo formamos un grupo de personas que queremos cambiar nuestras vidas y nuestros hábitos en la vida, de manera que en ningún momento de la misma tengamos que refugiarnos en el alcohol. Para que en el momento de afrontar esos problemas y situaciones que se nos presentan en el día a día, nunca más pensemos que esa copa y nos va a dar las fuerzas necesarias para enfrentarnos a dichas circunstancias, debido a las debilidades que los alcohólicos arrastramos.

En mi caso concreto, el alcohol no quisiera decir que ha arruinado completamente mi vida pero en realidad casi ha sido así. Muchas veces me he engañado a mi mismo con frases como que un vino en la comida no supone nada, pero más tarde o más temprano, estos detalles me vuelven a hacer perder el control de mis actos y a convertirme en un ser despreciable.

Soy una persona de mediana edad que ha tropezado con el mismo problema muchas veces, con consecuencias tristísimas para mi familia y para mí. Hago mención de la edad porque en base a ésta ya debería haber asumido dejar el alcohol de forma radical, pero el hecho es que no ha sido así y no porque no lo hubiera intentado, han sido ya muchas veces. La falta de confianza o el transcurrir del tiempo, verdaderamente no sé cual es la causa de este fracaso, el caso es que en varias ocasiones he conseguido unos objetivos al respecto a corto y medio plazo, pero no para siempre.

El alcoholismo es una enfermedad gravísima, causa de un amplísimo espectro de problemas sociales, de salud, rupturas familiares, matrimoniales e incluso de la muerte, una auténtica pandemia que nos tiene que hacer reflexionar a todos sobre las verdaderas consecuencias que tiene caer en la misma.

Sé que por uno mismo es tremendamente difícil la recuperación total ya que es a lo que se tiene que aspirar y lo que debe buscar un enfermo alcohólico, ni una gota nunca más. La ayuda externa es fundamental y no me refiero sólo a la medicación, pues ésta sólo servirá a corto plazo. De ahí la grandísima importancia que tienen esos grupos de Alcohólicos Anónimos ya presentes en todos los ámbitos del territorio nacional y en especial en lugares como la U.T.E. por medio del taller Nueva Vida.

ÁNGEL PEDREGAL

NUEVA VIDA

Por circunstancias de la vida, mis errores me trajeron a prisión donde por suerte he llegado a la UTE. Y digo por suerte, ya que gracias a los compañeros y al equipo de profesionales, mi vida ha dado un giro importante en cuanto a mis actitudes personales, pensamientos y manera de ver las cosas. Aprendo a gestionar mejor las cosas para no caer en los mismos errores. Mi familia me ve cambiado en cuanto a mi manera de ver las cosas. Seguiré esforzándome para mejorar y aprender mucho más.

Juan Manuel Álvarez fernández

LA PANDEMIA DEL ALCOHOLISMO

Nueva Vida lo formamos un grupo de personas que queremos cambiar nuestras vidas, nuestros hábitos en la vida, de manera que en ningún momento de la misma tengamos que refugiarnos en el alcohol. Para que en el momento de afrontar esos problemas, situaciones, etc, que se nos presentan en el día a día, nunca más pensemos que esa copa nos va a dar las fuerzas necesarias para enfrentarnos a dichas circunstancias, debido a las debilidades que los alcohólicos arrastramos.

En mi caso concreto el alcohol, no quisiera decir que ha arruinado completamente mi vida pero, en realidad casi ha sido así. Muchas veces me he engañado a mi mismo con frases como que un vino en la comida no supone nada, pero más tarde o más temprano, estos detalles me vuelven a hacer perder el control de mis actos y a convertirme en un ser despreciable.

Soy una persona de mediana edad que ha tropezado con el mismo problema muchas veces, con consecuencias tristísimas para mi familia y para mí. Hago mención de la edad porque en base a ésta ya debería haber asumido dejar el alcohol de forma radical; pero el hecho es que no ha sido así y no porque no lo hubiera intentado, que han sido ya muchas veces. La falta de confianza, el transcurrir del tiempo, verdaderamente no sé cual es la causa de este fracaso; el caso es que en varias ocasiones he conseguido unos objetivos a respecto a corto y medio plazo, pero no para siempre.

El alcoholismo es una enfermedad gravísima, causa de un amplísimo espectro de problemas sociales, de salud, rupturas familiares, matrimoniales e incluso de la muerte; una auténtica pandemia que nos tiene que hacer reflexionar a todos sobre las verdaderas consecuencias que tiene caer en la misma.

Sé que por uno mismo es tremendamente difícil la recuperación total, que es a lo que tiene que aspirar, lo que debe buscar, un enfermo alcohólico; ni una gota nunca más. La ayuda externa es fundamental, por tanto; y no me refiero sólo a la medicación, pues ésta sólo servirá a corto plazo. De ahí la grandísima importancia que tienen esos grupos de Alcohólicos Anónimos, presentes en todos los ámbitos del territorio nacional; en especial en lugares como la UTE, por medio del taller Nueva Vida.

Ángel Pedregal

NUEVA VIDA

El taller de N.V. es en realidad un nombre que le ponemos al que tiene en realidad, A.A., algunos dicen que tienen problemas con el alcohol. Por mi parte les digo que el alcohol con ellos no tiene ningún problema.

Los que acudimos a dichas reuniones sabemos que los miércoles por la tarde toca ver nuestras mentiras, nuestros miedos, nuestras miserias, etc.etc. y tratar de creernos, a través de nuestras intervenciones que somos enfermos. Y como enfermedad que es, tiene tratamiento yo llevo tres años aquí, asistiendo a estas reuniones, y se que al principio cuesta abrirse a un grupo de gente a la que no conoces de nada, y en nuestro caso estamos presos, pero presos,

¿de qué?. Cada uno debe de identificar que es lo que le hace estar así. En mi caso tuve el privilegio de disfrutar de cuatro permisos hasta que me concedieron el tercer grado. Como bien sabéis hay que hacer una programación en los permisos y yo dediqué una tarde en cada uno de ellos a asistir a las reuniones de A.A. y puedo afirmar que siempre me sentí escuchado, comprendido, arropado y bienvenido.

Quiero ahora agradecer a esas personas que cada quince días vienen a compartir con la mayor humildad, honestidad y claridad que la única diferencia entre ellos y nosotros es la de que también ellos pudieron algún día entrar en prisión.

Por hoy me despediré como hago cada miércoles que asisto a las reuniones de Nueva Vida: hola soy Eduardo y soy alcohólico.

P.P. : Fui alcohólico, soy alcohólico y seré alcohólico de por vida, y con ello tengo que aprender a VIVIR DIGNAMENTE.

EDUARDO ARANDIA

GALERÍA DE MUJERES

Bueno compañeros, en la galería de mujeres de la unidad terapéutica somos 17 chicas y tratamos de llevarnos bien entre nosotras, pues vivimos dos chicas en cada celda.

Una es el seguimiento y la otra es la seguida, se trata de enseñar a la chica nueva como se deben de hacer las cosas, el funcionamiento de la galería y del patio, así como hacer las tareas de la celda, pues entre las dos barremos, pasamos el polvo, fregamos, hacemos las camas y aparte estamos pendientes de la higiene diaria. Nos preocupamos por los estados emocionales de nuestras compañeras, tanto de las nuevas como de las que llevan tiempo y tratamos de que cuando llega una mujer nueva, se sienta arropada por todas hasta que se de cuenta de que es un lugar seguro y con personas que la quieren ayudar.

Suelen llegar con lo puesto, pero para ellas tenemos una celda con mucha ropa para que coja lo que necesite y tenemos dos cuartos donde podemos tender y planchar. La galería permanece cerrada y limpia, y a las 10:30 subimos al baño de esto se encarga una chica que tiene las llaves para abrirnos, lo que mas valoro de esto es el respeto que nos tenemos entre todas nosotras, las celdas no se cierran en todo el día.

KARLA - U.T.E.1

GALERÍA DE MUJERES UTE I

En la galería de mujeres convivimos las mujeres de la U.T.E 1, en esta galería tenemos nuestras celdas y están separadas de la de los hombres, nosotras somos las que nos encargamos de mantener el orden y la limpieza de esta galería y las celdas donde vivimos de dos en dos. Las representantes de la galería son las encargadas de tener la llave, ya que se mantiene cerrada para que no haya problemas con los chicos, como tampoco ningún chico puede entrar aquí, ni siquiera los chicos apoyos porque para eso tenemos dos apoyos mujeres que son **María y Carmen**, pues son las responsables de ocuparse de cualquier conflicto que surja entre nosotras.

A veces la convivencia entre nosotras es difícil, ya que a veces perdemos de vista donde estamos, y nos comparamos unas con otras, eso no es bueno ya que cada persona es un mundo y cada una tiene sus dificultades, pero también es verdad que si una compañera está mal o tiene algún problema, las demás intentan preocuparse por ella y ayudarla en lo que puedan. Por eso creo que debemos apoyarnos entre nosotras ya que es menor el numero de mujeres y hay veces que necesitas una amiga que te escuche, te entienda y se ponga en tu lugar porque para algunas cosas o algunos problemas, nos entendemos mejor entre nosotras y no es más fácil que compartirlo con los chicos.

ANIMO CHICAS QUE TODAS JUNTAS PODEMOS
ANA ALONSO GIL — UTE -I



GALERÍA DE MUJERES

Soy Belén Vázquez Campillo y os quiero contar mi experiencia en otras cárceles. La diferencia es que en otros patios de mujeres se llevan las malas compañías, no hay responsabilidades y sobre todo hay muchas peleas. Aquí en la UTE la convivencia es formal e intentamos por encima de todo ser compañeras. Hay algunas que tienen tareas de responsabilidad, son las representantes, y se ocupan de abrir las galerías cuando tenemos que ir al baño, la ducha, etc... también hay dos chicas que son Apoyos, y como indica la palabra, son las que mas responsabilidad tienen y las que hacen de Hermana mayor, se ocupan de nuestra medicación, de que estemos bien y de todos nuestros problemas en general, así como de deshacer los entuertos en los que a veces nos metemos.

BELÉN

El hecho de entrar en prisión fue para mí un duro golpe por el hecho de estar privado de libertad, pero sobre todo quiero hacer mención aquí del aspecto fundamental de lo que supuso el hecho de ser separado de mi novia. Porque ¿Cómo queda ella? Abatida, sola ante el frente de batalla diario sin saber que hacer ni que decir ante muchas cuestiones y avergonzada, soportando críticas de todo el mundo, teniendo que mentir a mucha gente para no reconocer que su pareja está en la cárcel y prefiriendo poner su mejor sonrisa, aunque en su interior esté llorando al relatar que su novio se ha ido a trabajar al extranjero. A pesar de todo ello se esfuerza por venir a verme, feliz pero a la vez triste por tener que ver a quien más quiere a través de un sucio cristal.

Desgraciadamente mi condena es de seis años, en el momento de ingresar en prisión decido sin dudar hacerlo en la Unidad y Terapéutica Educativa pues ya conozco este espacio de una anterior condena de dos años y medio, dentro de la gravedad de la situación ella se queda muy contenta al saber que estoy en este módulo, donde puedo reflexionar y sacar buena lectura del error que cometí y detectar el motivo que me llevó a drogarme de nuevo después de dos años en la calle. El tiempo va pasando y yo me lamento cada día más por haberla dejado sola, lo pasamos mal pero entre los dos nos arropamos para que todo sea más llevadero.

Después de seis meses en la U.T.E. protagonizo un incidente y se me expulsa al módulo 9, entonces vuelven las preguntas ante las consecuencias que supone este hecho ¿Y ella? ¿Cómo queda ella? ¡Después de todo el esfuerzo que ha estado haciendo! Cuando se entera de que estoy en el módulo 9 se le cae el mundo encima, supongo que también ella se hace de nuevo las mismas preguntas y otra vez sin respuestas. Por mi parte, yo también me debato interiormente ¿Porqué le hago esto? ¿Porqué no he pensado en ella antes de cometer un nuevo error?

Intento ponerme en su lugar y pienso que a pesar de que me quiere, porque me lo ha demostrado hasta la saciedad, podrá pensar dadas las circunstancias ¿Por qué gastar tanta energía y esfuerzo en una persona que a las primeras de cambio me puede dejar tirada? Reconozco que no puedo pretender tenerla siempre con esta incógnita ella quiere sentirse bien conmigo y que yo le ofrezca seguridad.

Mi novia nunca ha tenido ningún vínculo con el mundo de la droga, de la delincuencia, ni con todo el mundillo en el que yo me he visto inmerso. A pesar de ello, me ha ayudado contra viento y marea con mi problema, pero en cambio yo no me conformé con dejarla sola cuando entré en prisión, sino que me permito después de seis meses volver a darle otro disgusto. Con todo lo que le habrá costado confiar en mí después de mi entrada en prisión, yo solito me he encargado de echar por tierra esa pequeña confianza que se pudo haber generado durante esos seis meses.

Hoy estoy de nuevo en la U.T.E. y sé que ella está contenta con mi regreso a la Unidad, pero aquellas preguntas sin respuesta permanecen en su cabeza y sé que la única respuesta a las mismas la tengo yo.

Debo de ponerme de verdad y de una vez por todas en su lugar, debo demostrarle que esos aspectos de mi personalidad que todavía quedan por pulir serán pulidos y que antes de hacer cualquier tontería debo de pensar en ella y no hacerla sufrir más. No debo hacerla sufrir a ella también mi condena más de lo que ya la sufre.

Todo esto lo escribo sinceramente arrepentido por el daño que le he causado a mi pareja y sobre todo pidiéndole perdón por todo ello de todo corazón.

¡Te quiero, Flor!

Anónimo

ESPACIO MIXTO

Cuando una persona entra entre estos muros, lo último que se imagina es que pudiese compartir momentos y espacios con mujeres en un mismo módulo, pues en la Unidad Terapéutica y Educativa, en concreto en la UTE-I, se puede y desde mi punto de vista es un auténtico privilegio poder compartir y sentir al lado de ellas.

Llevo bastantes años deambulando por estas casas, en la UTE-I, UTE-II y también en alguno de los módulos convencionales y de cada uno te llevas una lectura, pero como ya apunté antes ninguna de las experiencias tiene comparación con la que supone el compartir espacio con ellas.

Para mí es muy importante fomentar esta interrelación con personas del sexo opuesto, ya que ante ellas soy bastante introvertido y no es que me corte sino que a lo largo de los años, he tenido pocas oportunidades de profundizar en este tipo de relación dada mi vinculación con las drogas y mis estancias en prisión. Por tanto, el poder convivir con ellas y compartir un montón de cosas hace que muchos de los prejuicios y pensamientos derivados de los mismos se depuren y como consecuencia, cambió mi modo de pensar hacia ellas haciéndome ver que son seres en total igualdad con nosotros e incluso, y creo no equivocarme, con mayor capacidad para los sentimientos.

Por último, resaltar un aspecto que lleva aparejado esta unidad y es la posibilidad de que pueda surgir algún problema por el hecho de tener compañeras en un mismo grupo, ya que el roce hace el cariño y aquí dentro los sentimientos están a flor de piel. No olvidarnos nunca de esta posibilidad y superaremos adecuadamente, teniendo siempre presente donde estamos y a lo que hemos venido.

LOLO**EMPATIZANDO CON LAS MUJERES**

Somos unos 187 internos los que convivimos en la Unidad terapéutica y Educativa, en concreto en la U.T.E. 1 de Villabona, donde el respeto, compañerismo y solidaridad son los temas más importantes del día a día, pues estamos en un espacio donde también las mujeres conviven y comparten el día a día y el espacio. Y aunque son minoría, tan solo 19 entre 175 hombres, compartimos y vivimos por igual. Hay muchas personas en el ámbito penitenciario que perdieron el respeto a la mujer y en la U.T.E.1 se les recuerda que en el mundo somos todos iguales y no hay distinción de sexos. De paso agradecer a las chicas de la U.T.E. su ayuda, su apoyo y comprensión, ya que en una gran minoría luchan por hacer de este espacio “un lugar mejor”.

CABRERA

¡ Hola! Me llamo FABIANE, soy brasileña, tengo 28 años y llevo 7 meses y 8 días en la U.T.E. 1. Somos 17 chicas y todas tratamos de ayudarnos en todo, aunque obviamente no faltan los malentendidos entre nosotras.

Vivimos por parejas , una es el seguimiento y se ocupa de enseñar a la otra todo lo que concierne al funcionamiento de la Unidad, también se ocupa de observar su estado de ánimo y de que se sienta arropada, escuchada y entendida , así como de cualquier otra necesidad que pueda tener.

Tenemos un cuarto de ropa para aquellas que lleguen sin ella y otro para tenderla y plancharla. Quiero destacar la limpieza del lugar, la humildad y el compañerismo que hay entre todas nosotras y así poder aprender de nuestros errores y tirar hacia delante, pero sobre todo para trabajar nuestras dificultades y poder salir a la calle mucho más centradas y fortalecidas para a poder ser no volver a entrar prisión.

GALERÍA DE MUJERES

En la galería de mujeres uno de los momentos más bonitos es cuando nos abren las celdas por la mañana y vamos saliendo, escuchar los buenos días con alegría y empezar otro nuevo día. Es cierto que algunas veces surge algún problema, pero pequeñas cosas que enseguida solucionamos y aunque somos diferentes, hay algo que nos une a todas, nuestra lucha por un cambio para nuestras vidas.

Nosotras somos ante todo hijas y algunas madres, que por nuestros errores estamos en la cárcel. Es muy duro, muchísimo, pero no te sientes sola ya que ante los problemas estamos todas para ayudarnos, para levantarnos, apoyarnos, lloramos juntas y también reímos compartiendo lo poco que tenemos entre nosotras para hacer nuestra estancia aquí lo mas feliz posible dentro de nuestras posibilidades.

No podemos olvidar nunca que somos mujeres de la UTE, que buscamos y tenemos esperanza, respeto, igualdad, aprendemos a tomar decisiones aceptadas por sus consecuencias, recorriendo un camino largo evitando las piedras con seguridad, honestidad y sinceridad, con valores que nos ayudaran a todas en nuestro futuro, parece difícil de explicar pero aunque parezca increíble somos libres de nuestro pasado.

De todas y cada una de mis compañeras he recibido ayuda cuando la necesité y de todas he aprendido seguiré haciéndolo. Lo que deseo es haber estado a la altura cuando ellas me han necesitado. ¡¡ GRACIAS CHICAS!!

INVESTIGADORA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE OVIEDO.**1/ ¿Que le motivó para trabajar en la U.T.E. y no en otros módulos?**

La primera oportunidad que tuve para entrar en prisión fue en la U.T.E. 1, desde entonces mi trabajo me ha llevado a continuar mi labor en estos módulos; destacaría como ventaja frente al resto de la prisión, el trabajo individualizado con los internos que mejora en mucho la predisposición a colaborar en las investigaciones, y por tanto a compartir sus historias personales con nosotros.

2/ ¿Cual es el balance que hace desde su experiencia?

Estos años de trabajo en las unidades terapéuticas han sido una experiencia muy positiva, pues me han ayudado a crecer profesional y personalmente.

3/ ¿Como ves el futuro de la U.T.E.?

Aunque son tiempos difíciles y considerando los resultados, creo que la U.T.E. tiene un futuro claro y bien sentado en el sistema penitenciario de este país.

4/ Describe la UTE a quien conoce la prisión tradicional.

Alternativa a la prisión convencional en la que día a día, tanto trabajadores como internos, colaboran para conseguir el objetivo de la reinserción en un ambiente libre de la subcultura carcelaria.

5/ ¿Como valoraría el trabajo que se realiza en la U.T.E?

Es de destacar la implicación, esfuerzo y empeño de todos por continuar con este modelo, por lo que lo valoro positivamente.

6/ La relación entre interno e investigador/a. ¿Varia de la U.T.E.a otros módulos?

Aunque mi experiencia fuera de la U.T.E. es escasa, como dije anteriormente, los internos parecen más predispuestos a colaborar.

7/ ¿Cuales son las alegrías y satisfacciones de tu trabajo?

La satisfacción la encuentro en las ocasiones en las que mi trabajo me permite conversar con los internos, veo que esas conversaciones pueden ser útiles no solo para mí, sino también para ellos.

8/ También habrá momentos de desilusión.

A veces mi labor puede resultar pesada para los internos, ya que la investigación requiere muchos test y cuestionarios.

9/ ¿Qué destacarías de la labor de la U.T.E.?

La implicación de funcionarios y el compañerismo entre los internos.

10/ ¿Realizaríais vuestro trabajo en otros módulos?

Los módulos a los que acudo, responden a las necesidades de la investigación y a veces esto implica acudir a otros espacios.

11/ ¿?.

El aumento de recursos económicos y humanos.

Apoyo; cercanía

Compañero; amigo.

Paciencia; imprescindible

Reinserción; esperanza.

Grupo; familia.

Tiempo; aprovechable.

Objetivo; avanzar.

Permiso; un primer paso.

BEATRIZ SÁNCHEZ, INVESTIGADORA DE PSICOLOGÍA UNIVERSIDAD DE OVIEDO, GRACIAS POR VUESTRA LABOR.



VISITAS FAMILIARES

Para mí, la más importante de las diferentes posibilidades que existen de visitar la Unidad Terapéutica y Educativa por parte de personas ajenas a la misma, es la de los familiares directos de los internos.

En mi caso, cuando mi madre tuvo la oportunidad de pasar un día conmigo en el interior del módulo, estoy seguro de que se le resolvieron muchas dudas, miedos e incógnitas.

Quizás no llegamos a imaginarnos la enorme tranquilidad que transmite a las familias el conocer en primera persona todo este espacio y lo que dentro de él se aporta a los internos. Por mucho que nosotros intentemos transmitir a alguien de fuera la experiencia que supone cumplir la condena aquí, nada se compara con la experiencia que supone para esas personas que todos esos matices los perciban por sí mismos, pues en general la gente del exterior tiene de la prisión el concepto duro y ruin basado en los tópicos que se escuchan y que se escenifican en las típicas películas sobre el tema.

En el caso de mi madre, el día que estuvo aquí no sólo se creyó mi versión de lo que era este espacio, sino que para ella ese día constituyó una auténtica lección en muchos sentidos, lección muy contrapuesta a lo que ella inconscientemente tenía en su mente por los citados tópicos.

Un ejemplo entre muchos es el de que era tal su preocupación por lo que me pudiese ocurrir aquí dentro, antes de conocer todo esto, que la pobre no dejaba de repetirme que si alguien me pedía algo, no dudase en dárselo antes de verme envuelto en una pelea por negarlo. Tengo que decir a este respecto de mi madre que no se trata de una persona ignorante o falta de experiencia vital precisamente, al contrario. Todos esos temores que son comunes entre nuestros familiares se deben principalmente a esas ideas preconcebidas a las que antes aludía, aunque también es cierto y desgraciadamente pueden darse y se dan en realidad en otro tipo de patios de todas las prisiones, son los llamados módulos convencionales.

En definitiva, creo que todos los internos y sus familias deberíamos de tener la oportunidad, aunque sólo fuese por un día, de compartir este espacio tan especial que es la Unidad Terapéutica y Educativa con el fin de que por ambas partes se ganara en tranquilidad y la condena resultase, en consecuencia, más llevadera para todos.

CHAO

Visitas a la UTE

Las visitas son algo muy positivo, tanto para nosotros como para las familias y para los visitantes. En el caso de las familias, ven con sus propios ojos que estamos en un lugar muy positivo en todos los aspectos y los demás visitantes, políticos y juristas harán una buena publicidad del lugar, que por cierto, tanto necesitamos en estos momentos.

Para nosotros es tranquilizador que personas de fuera crean en esto y con sus visitas hacen que esto nos resulte menos monótono. Las mejores, sin duda son las de los familiares de los internos que viven a muchos kilómetros y no tienen la oportunidad de comunicar los fines de semana. Poder entrar durante un día aquí y estar con la familia es lo más grande.

KASTRO FUNES

Visitas a la UTE. Por David Suárez Barredo

Las visitas que realizan a la UTE personas del exterior, son una parte importante de esta maquinaria a la hora de dar cobertura e información sobre lo todo que hacemos aquí. Que vengan aquí políticos, profesionales del derecho y las propias familias, además de gente de otras cárceles para conocer su funcionamiento, es importante para nosotros porque así ven el cambio que una persona puede llegar a dar. Las Jornadas con la Sociedad son un buen ejemplo de ello, aunque este último año no hayan celebrado por razones ajenas a nosotros. Espero que los problemas se resuelvan y todo vuelva a la normalidad.

¡Hola! Soy un interno que lleva en la Unidad Terapéutica y Educativa 27 meses. Durante este tiempo he visto y vivido las sensaciones que produce el hecho de que los familiares de los internos puedan entrar en el módulo. Es una circunstancia única, puesto que en otros módulos este privilegio no existe y siendo sincero, es mejor que sea así pues si se diese esa posibilidad, la impresión que se llevarían los visitantes de esos módulos, tan diferentes en multitud de negativos aspectos a nuestra Unidad, sería terrible.

Entre las diferentes posibilidades que se nos ofrecen para que nos visiten los familiares, cabe destacar por encima de todas una que seguro, es la más especial para todos nosotros, que es el llamado “Día de las familias”. Por lo que yo mismo he vivido, puedo aseguraros que el ambiente que se respira ese día es muy distinto al de cualquier otro momento dentro de estos muros. En este sentido y en mi caso particular, siempre me quedará grabado en la memoria el 22 de diciembre de 2010 cuando mi madre vino a pasar la tarde conmigo, la experiencia fue fantástica. A los dos días hablé con mi hermana por teléfono y ésta no dejaba de decirme lo literalmente alucinada que había vuelto de esa visita nuestra madre y que todo lo que contaba hacía que ella se arrepintiera por no haberla acompañado. A los que todavía no habéis tenido la oportunidad de disfrutar del privilegio que supone que vuestras familias os visiten durante esa jornada, intentad por todos los medios para que sea así y veréis con vuestros propios ojos los resultados.

Existe también la posibilidad, para aquellos internos que tienen a sus familiares viviendo lejos del Centro Penitenciario, de que éstos los visiten durante unas horas o un día entero, haciéndolo dentro del propio módulo y compartiendo su mismo espacio. Todos sabemos que nuestra reinserción social pasa en gran medida por el apoyo y el entendimiento de nuestra problemática por parte de nuestros seres queridos, estos momentos hacen que no se pierdan los vínculos y que ellos vean con sus propios ojos el trabajo que, dentro de la Unidad y con vistas a nuestro futuro, desarrollamos en esta etapa de nuestra vida.

Como es de bien nacido ser agradecido, quiero aprovechar la oportunidad que me brinda la revista para transmitir un mensaje de gratitud hacia todos aquellos que con su esfuerzo y empeño contribuyen para que todo este proyecto siga adelante cada día.

Eduardo



FAMILIA Y AMIGOS

¡Hola! Llevo en prisión 6 meses y 20 días, mis compañeros son mi familia, pues están en lo bueno y lo malo y desde que entré en prisión me di cuenta de que ellos siempre estarán ayudándome con sus consejos los cuales yo no escuchaba, ahora me doy cuenta de que mi familia es lo único que tengo y que ya está bien de hacerles sufrir, pues ellos se merecen disfrutar de la vida y volver a sonreír. Tengo que cambiar, no solo por mi sino también por ellos, para poder demostrarles que estoy bien y que sepan que pueden confiar en mi. Gracias Familia. OS QUIERO....

FABIANE COSTA BARBOSA, UTE 1

Querido hijo:

El día que tú naciste yo me estrené como mamá. Fue el día más maravilloso de mi vida y supe que a partir de ese día ésta ya nunca sería igual, con el tiempo me di cuenta de que no venías precisamente con un pan debajo del brazo. Muchas veces no sabía que hacer para calmar tu llanto, sólo podía cogerte entre mis brazos para darte besos y cariño hasta que dejabas de llorar y te dormías.

Sé que muchas veces me equivoqué, siempre fue por amor y creyendo que hacía lo mejor para ti. Quise construirte un mundo en el cual el sufrimiento, la maldad, el dolor, el odio y tantos otros males no existieran para ti, me equivoqué. Traté de que nunca sufrieras la mínima falta por amor y me equivoqué otra vez, no me di cuenta de que del sufrimiento también se aprende y de que las frustraciones te harían crecer como persona, ya que las injusticias aunque te hiciesen sufrir, te ayudarían a madurar y a aprender que en este mundo hay que vivir con ellas.

Luché por ese amor que nos tenemos y con sólo mirarte o escuchar tu voz me hace saber que no estás bien, te das cuenta de que el mundo no es tan perfecto como mamá siempre quiso que fuese para ti y que existe gente que sin motivo te hace daño.

Cuando ibas al colegio siempre me enfrentaba a cualquiera que te molestaba o te pegaba, quería tenerte en una burbuja. Te veía tan débil e indefenso que yo me desdoblaba intentando hacer de papá y mamá, te sobreprotegí y con ello me estaba equivocando de nuevo. Te quise preservar de un montón de idas y vueltas, de preguntas y de respuestas carentes de sentido para tu corta edad.

Ahora estás otra vez en la U.T.E. y eso es bueno para los dos. Me dicen que ese vínculo tan nuestro te hace daño, que da la impresión de que no quieres crecer, que no quieres enfrentarte a los problemas de la vida porque sabes que mamá siempre estará a tu lado para sacarte de ellos. Pero tienes que crecer por ti mismo, tú quieres el mundo que tu madre quiso crearte y así ahora sufrimos los dos. Quiero que crezcas, que seas feliz, que tengas buenos amigos y que disfrutes de cada momento, porque yo soy feliz si tú lo eres.

Quiero que sepas que te amo con todo mi corazón, que me equivoqué al protegerte tanto, que lo hice por amor, debí darme cuenta de que la perfección no existe, intentaba hacerte el camino más fácil, tan solo logré construirte un imposible mundo perfecto.

Hoy, estando tú en la UTE y yo en contacto con tus educadores, trato de cambiar, de ayudarte y ayudarme a mí misma, de que veas que la vida es muy dura y que hay que aprender a vivir con ello de la mejor manera posible. Que los días más difíciles nos harán más fuertes para seguir luchando en los siguientes. En fin, trato de que veas con tus ojos y no con los míos, aunque siempre seguiré tratando de ayudarte porque te quiero y eso no lo puede cambiar nadie.

Hoy me paré a analizar tu situación y llegué a la conclusión de  que no

te eduqué bien, pensando en protegerte en todo momento y dándote todo lo que querías sin decirte nunca un no. Por todo ello, veo que te maleduqué y así eres ahora de inmaduro, pero estoy feliz porque después de volver a la U.T.E. y hablar contigo por teléfono, sé que ahora te has dado cuenta al igual que yo, de que nos hemos equivocado.

Un beso muy fuerte de tu madre, que te adora.

Querida mamá:

Siento mucho no haber sabido vivir la vida como tú intentabas que lo hiciese, no tienes que sentirte culpable de nada porque sé que todo lo que hiciste fue desde el amor y fruto de tu juventud, ya que sólo eras una niña cuando yo nací.

Empiezo a ver por mis ojos y no por los tuyos, pero esto me hace sentirme aún más orgulloso de ti y me duele que nunca haya sabido decirte un te quiero como es debido.

Hoy he vuelto a la U.T.E. porque verdaderamente necesito ver, crecer y madurar para algún día poder ser un gran padre para mi hija. Espero que algún día puedas sentirte tan orgullosa de mí como yo me siento de ti. Mi hija no tiene padre ahora tal como soy, al igual que yo no lo tuve, y eso me da miedo porque la historia puede repetirse.

Te doy las gracias por darme la vida, por intentar siempre lo mejor para mí y por esta carta que es la mejor medicina para mi cabeza ahora que estoy lúcido y sin drogas.

Voy a cambiar por mí y por ti, ya que me has dado el empujón que necesitaba y esta vez sí que has acertado. No te has vuelto a equivocar.

Te quiero infinitamente.

Gely y Héctor

TRANQUILIDAD DE FAMILIA Y AMIGOS

Formo parte de una familia de etnia gitana compuesta por siete hermanos. Cuatro de ellos se han drogado, han robado, han traficado y han estado en prisión, aunque ahora ¡aleluya! son siervos de Dios y están muy contentos de que yo me encuentre interno en la Unidad Terapéutica y Educativa, porque en ella no hay peleas, drogas, robos, abusos, prestamistas, etc... Además todas las instalaciones se encuentran limpias y en buen estado de conservación; por otra parte, hay varios talleres que nos facilitan el paso del tiempo y a mantenernos ocupados buena parte del día lo cual hace que podamos evadirnos sin darle vueltas constantemente a la cabeza con nuestros problemas. Por último, hay unas normas a seguir y unas pautas de comportamiento que nos ayudan a mejorar nuestra conducta, haciendo que seamos más respetuosos y contribuyendo a que seamos mejores personas, de forma que cuando podamos salir a la calle una vez alcanzada la libertad, estemos mucho mejor preparados para afrontar las cuestiones de la vida de lo que estábamos a nuestra entrada en prisión.

En definitiva, todas estas cuestiones dan una tranquilidad al recluso que no puede obtener en un módulo normal, pero sobre todo y eso es lo que quería remarcar en este artículo, proporcionan descanso y tranquilidad a nuestras familias, ya que éstas por lo general sufren lo que dura nuestra estancia en prisión, con la preocupación de que nos pueda ocurrir algo malo durante la misma. Por eso mi familia me aconseja que no dude en pasar toda mi condena en la UTE y porque desde que estoy aquí me ven mucho mejor. Ellos también se encuentran muy tranquilos y contentos.

En cuanto a mis amigos de siempre, todos están inmersos en el mundo de la droga y la delincuencia, por lo que como es lógico no puedo tener contacto con ellos, dadas las normas que rigen esta Unidad. Yo soy de Barcelona y precisamente me había venido a vivir recientemente a Asturias para desconectarme de ese mundo de drogas y delincuencia. En Asturias no tenía amigos, tan sólo a mis hijos de 10, 13 y 17 años, por lo tanto desde que estoy aquí todos mis amigos los he hecho en prisión y todos ellos, los que me conocen de estos tres años de convivencia en la misma, me animan y me felicitan porque creen que he hecho lo correcto ingresando en la UTE, por mi mujer, mis tres hijos y por toda mi familia en general.

Puedo decirlos que a nivel personal estoy, además de muy tranquilo y muy contento de permanecer en la Unidad, preparándome poco a poco para el día de mi libertad

FERNANDO JIMÉNEZ

INVESTIGADORA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE OVIEDO.

1/ ¿Que le motivo para trabajar en la U.T.E. y no en otros módulos?

En mi caso, vine expresamente de Madrid para poder conocer la U.T.E., había oído como se trabaja aquí, la importancia que se daba al tratamiento y las cifras tan bajas de reincidencia que se están consiguiendo, yo quise conocerlo por mi misma.

2/ ¿Cuál es el balance que hace desde su experiencia?

En mi opinión el balance es más que positivo, la U.T.E. acoge a todo aquel que desee hacer un trabajo personal, cambiar su estilo de vida, o cual fuese su caso, desde mi punto de vista la única manera de hacer que el tiempo en prisión sea útil es a través de un modulo como este.

3/¿Como ves el futuro de la U.T.E.?

No es ningún secreto que la U.T.E. no está pasando por su mejor momento, toca vivir una época difícil, aunque yo espero que estas dificultades nos sirvan para crecer y hacernos mas fuertes, porque en este espacio se encuentran las claves de la reinserción y el cambio.

4/ Describe la UTE a quien conoce la prisión tradicional.

Es difícil resumir todo su funcionamiento, pero básicamente consiste en romper con todo, romper con la cultura carcelaria, con el enfrentamiento internos – funcionarios, con el corporativismo entre internos, es un espacio en que se encuentra ayuda, cariño, y también limites y normas donde se adquieren responsabilidades, y donde se crece como persona.

5/ ¿Como valoraría el trabajo que se realiza en la U.T.E.?

Desde el equipo multidisciplinar se realiza un trabajo excepcional, se trabaja con absoluta dedicación y abnegación, por algo en lo que creen incondicionalmente y los internos también hacen un gran trabajo y asumen responsabilidades que ayudan a mantener el orden en el módulo.

6/ ¿Cuáles son las alegrías y satisfacciones de tu trabajo?

Me siento satisfecha de poder contribuir con la UTE, de colaborar a que esto funcione y hacer un poco mas llevadera la vida a las personas que están aquí.

7/ ¿También habrá momentos de desilusión?

Las desilusiones vienen al ver que proyectos tan importantes y positivos como este, encuentren limitaciones y trabas para desarrollarse y crecer.

8/ ¿Qué destacarías de la labor de la U.T.E.?

La sensación que produce al entrar tan alejada de los tópicos de la prisión convencional y la forma en que los internos se implican con el espacio, se sienten parte de él.

9/¿Realizaríais vuestro trabajo en otros módulos?

La ayuda psicológica es necesaria en todos los módulos, así que si lo haría.

10/¿ Crees que éste es el mejor camino para la reinserción?

Siempre se pueden mejorar cosas y conseguir nuevos logros, pero sin duda este es el camino que hay que seguir.

Apoyo = cercanía.

Compañero = amigo.

Paciencia = imprescindible

Reinserción = esperanza.

Grupo = familia.

Tiempo = aprovechable.

Objetivo = avanzar.

Permiso = un primer paso,



JULIA, INVESTIGADORA DE PSICOLOGÍA DE MADRID, UNIVERSIDAD DE OVIEDO, GRACIAS POR VUESTRA LABOR.

FLASHES DE LA VIDA EN LA UTE

El artículo que se me ha encargado para la revista de la Unidad Terapéutica y Educativa debe de incluirse en la sección "De todo un poco". Al principio la verdad es que no sabía que tema abordar, pero pensando en el propio nombre de la sección me he dado cuenta de que en el día a día en la U.T.E. hay muchas cosas interesantes para poner de relieve y que seguramente serán leídas por personas que sabrán sacar provechosa lectura de ello.

El primer aspecto a destacar sería el porqué de que nos encontremos en este espacio, en mi opinión lo hacemos porque al menos en cierta medida queremos cambiar aspectos que a lo largo de nuestra vida hemos hecho mal a causa de situaciones que se nos dieron, o que nosotros provocamos con acciones más o menos desafortunadas y como consecuencia de las mismas, acabamos en prisión.

En base a esta idea, voy a enumerar unos cuantos de la multitud de aspectos que componen el trabajo que en este espacio se lleva a cabo con nosotros buscando que no sólo nuestra estancia en el mismo sea más amena sino que, además todo ello contribuya a que nos humanicemos y aprendamos a convivir de manera que cuando salgamos estemos preparados, al menos en cuestiones básicas, para llevar una vida adecuada en la calle.

Empezaré por tanto con una cuestión fundamental que se nos inculca nada más llegar a la Unidad y que va a regir nuestra vida en la misma, que sería la higiene a la hora de comer, de estar en la celda, de ducharse todos los días, en definitiva estar decente de cara a una mejor convivencia.

Luego voy a comentar un poco el tema de los talleres ocupacionales, que para mí es muy importante, ya que por el simple hecho de estar ocupados puedes estar distraído con algo productivo y no ocupar la mente en cuestiones que te pueden perjudicar, tanto aquí dentro como de cara al futuro. De todas las posibilidades que se nos ofrecen, yo creo que la ocupación más importante es la escuela, sobre todo para todos aquellos internos que no tiene estudios por diversas circunstancias de su vida y que no han podido o no han querido completar unos estudios básicos.

Además de la escuela tenemos bastantes talleres: los talleres de salud informativos y emocionales, unos de los más importantes pues abordan un tema fundamental como es la salud desde el punta de vista físico y emocional, el taller de azulejos en el cual participo que está muy bien y es muy entretenido, informática que considero muy útil ya que en los tiempos que corren está muy bien aprender a manejar el ordenador, taller de debate para aprender a posicionarte y soltar esa dificultad que uno puede tener para expresarse en público y los talleres de cerámica, cuero, papiroflexia, hilos, etc...

Os voy a hablar también de los profesionales que nos atienden y que en esta Unidad no cumplen un simple papel de funcionarios, sino que se implican mucho más allá, haciendo una labor de tutores encargados de resolver muchos de nuestros asuntos, implicándose en nuestra evolución y rehabilitación.

En cuanto a la comida, mi opinión que muchos de vosotros compartiréis, es que deja bastante que desear, pero bueno estamos en la cárcel, ¿no?

Otro aspecto fundamental es la división de los internos en grupos, cada grupo es como una piña donde nos ayudamos unos a otros dentro de nuestras posibilidades.

Por último, tratar el tema de la familia tan importante en esta Unidad, donde se fomenta el contacto entre internos y sus familias de diferentes maneras, hasta el punto de que éstas pueden entrar en determinadas ocasiones dentro del módulo para visitar a sus seres queridos. Desgraciadamente no todos los internos cuentan con esos vínculos familiares, pero aquí dentro la U.T.E. puede llegar a convertirse en tu familia si ponéis de vuestra parte y respetáis este espacio, manteniéndolo sin drogas ni violencia y también sus normas que son muy básicas y no tienen mayor dificultad.

Bueno, espero que os haya gustado el artículo y que hayáis sacado del mismo algo de provecho para mejorar vuestra vida aquí.

Carlos Del Olmo

CINE: FICCIÓN O REALIDAD

El cine es una forma de narrar con imágenes una historia, sea ésta real o ficticia.

A mí personalmente, me gustan más las películas basadas en hechos reales sin querer con ello restarle méritos a las películas de ficción. Pero creo que las que están basadas en hechos reales son más impactantes, pues plasman la verdad únicamente con pequeños matices de ficción, además entiendo que en general a la mayoría de los aficionados al cine les ocurre lo mismo y de ahí el gran éxito de las películas con esta temática. Películas como "Braveheart", "Viven" o "El proyecto de la bruja de Blair" tienen algo en común, el que las historias de las que parten son reales y eso hace que las vivas con más intensidad, que resulten más impactantes y que te den más que pensar, pues te hacen dar cuenta de que muchas veces la realidad supera a la ficción.

Por el contrario, las películas de ficción suelen hacer mayor incidencia en aspectos técnicos como los efectos especiales, ya que en su elaboración intervienen multitud de cuestiones relacionadas con los ordenadores y todo tipo de material tecnológico. Por eso también suelen resultar muy entretenidas y espectaculares, aunque a mi manera de ver el mensaje que hacen llegar al espectador es de menor trascendencia.

En cualquier caso, sean del tipo que sean, no desaprovechéis nunca la oportunidad de ver una película pues es un entretenimiento que sólo os aportará satisfacciones.

José María Melian Barrios

MÚSICA Y CINE

El cine y la música son productos de ocio y consumo que nos entretienen y en algunos casos nos hacen reflexionar, evadirnos y que nos provocan emociones y sentimientos. Tanto el cine como la música han creado auténticas leyendas y mitos que pese al paso del tiempo ahora permanecen en nuestras memorias y crean emociones que perduran hoy en día.

Actores como Marlon Brandon en películas como el Padrino, La Ley del Silencio, etc., o Al Pacino en El Precio del Poder. En cuanto a las actrices, muchas de ellas "mitos eróticos", las hay capaces de interpretar cualquier papel o personaje, Marilyn Monroe, Audrey Hepburn, Sofía Loren y otras tantas de última generación.

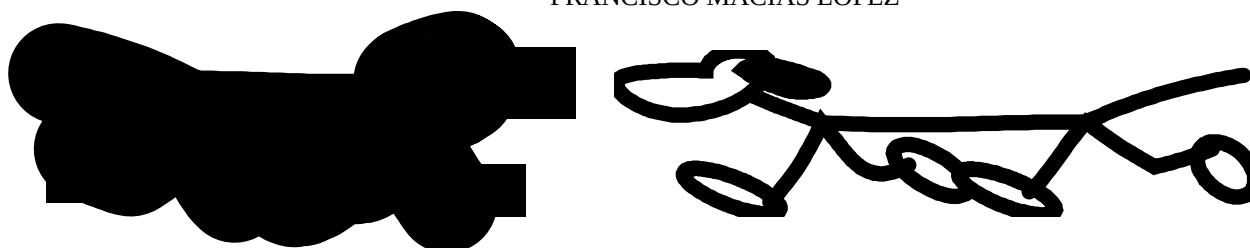
En el cine de hoy en día se utilizan demasiados efectos digitales que en algunos casos hacen poco creíbles algunas escenas. En las décadas pasadas se hacía mejor cine, mejores argumentos y mejores diálogos. En fin que el cine no es lo que fue, pues la T.V., los DVD y otros formatos le han comido mucho terreno.

Y de la música, ¿quién no se sabe de memoria una canción?, algunas de ellas nos recuerdan tiempos y vivencias pasadas que rememoramos con nostalgia y cariño. Canciones de los 80 y 90 se han convertido en auténticos himnos.

En cuanto a la relación entre la música y el cine es bastante frecuente que se asocie una determinada música a una película, Fiebre del Sábado Noche, La Muerte Tenía Un Precio, Ghost, El Guardaespaldas, etc...

Gracias al Cine y la Música pues nos ayuda a evadirnos, entretenernos y a pasar buenos momentos. Además hay para todos los gustos.

FRANCISCO MACÍAS LÓPEZ



¿A quien no le gusta disfrutar de una buena película o de una buena canción? Por eso, en este artículo no me voy a referir a todas las bondades que convergen en estos dos mundillos, que ya tantas veces se ha hecho; sino que, por el contrario, quiero hacer hincapié en determinados aspectos que los rodean y que tienen connotaciones negativas en la sociedad actual.

Empezaré refiriéndome, como primer ejemplo, al cine que nos ofrece la actual televisión. Teniendo en cuenta que, según los medios, nos encontramos en un país con una industria cinematográfica de producción propia que vive sus mejores momentos y que, por otra parte, con la incorporación de la TDT el número de canales se ha multiplicado, la oferta cinematográfica televisiva no puede calificarse, en contraposición a todo ello, de otra manera que nefasta, ya sea por las continuas repeticiones, la emisión de filmes de baja calidad y la práctica ausencia de estrenos. Creo que no es, precisamente, la mejor manera de captar televidentes, al menos en lo que se refiere a las bandas horarias supuestamente dedicadas a los aficionados al cine. Como referencia personal, puedo decir que durante años he vivido en Brasil y resulta sorprendente que, a pesar de ser considerado un país del tercer mundo, al menos en este aspecto, van muy por delante de nosotros.

En segundo lugar, quiero pararme en el aspecto del desembolso económico que supone ir al cine hoy en día. Sencillamente, creo que para muchas personas, ya no digamos si hablamos de familias completas, es un gasto casi imposible de afrontar. Al importe de la entrada hay que añadir toda esa parafernalia accesorio que rodea al acceso a la sala (gafas 3D, bebidas, chucherías...). Por no hablar de un detalle que siempre me ha parecido increíble como es el hecho de que todos los restos de esos artículos deban de ser retirados por los propios espectadores; con el precio al que se venden las entradas y esos productos, yo me pregunto: ¿de verdad que no se pueden crear unos puestos de trabajo en personal que se encargue de esas tareas, como se hacía antaño?

Creo que, además, es este alto coste el que contribuye en mayor medida a fomentar otro de los problemas con que se encuentra la industria cinematográfica en la actualidad, como es la descarga ilegal de películas de internet y toda la problemática paralela que este fenómeno trae consigo. Estoy seguro de que si el precio de las entradas bajase, estas descargas se reducirían notablemente, pues nadie es ajeno al hecho de que donde realmente se disfruta de una película en todo su esplendor es en una sala de cine.

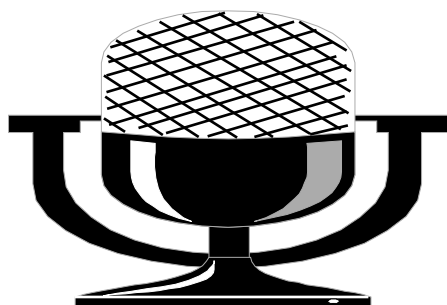
Con respecto a la música, a mí personalmente me gustan prácticamente todos los estilos, pero lo que más consumo es música de habla hispana, ya que soy de la opinión de que nadie puede decir que una canción es buena si no sabe lo que expresa.

Creo que uno de los errores de la música actual es caer demasiado en el aspecto comercial y un ejemplo es que, sencillamente con que un tema sea elegido como banda sonora de un impactante anuncio publicitario o de una película, el éxito del mismo está prácticamente asegurado, independientemente de su calidad.

Con el mercado de la industria discográfica pasa algo parecido a lo comentado para la cinematográfica; debería de revisarse la política de precios. Yo siempre fui de los que me compraba el CD pero, cuando piensas fríamente la inversión que has hecho para escuchar los dos o tres temas del mismo que más te agradan, la tentación de las descargas vía internet es muy fuerte. Sencillamente, no todo el mundo se puede permitir hacer el desembolso que implica escuchar música según lo establecido por los magnates que dominan esta industria. En mi opinión, la solución pasaría por que se cobrasen precios simbólicos, no las actuales tarifas, por la descarga de cada tema de internet; creo que así se pararía las descargas ilegales, pues en ocasiones éstas acarrear unas consecuencias que a nadie nos gustan pero que, debido precisamente a los altos costes de las descargas legales, son asumidas por todos aquellos que queremos disfrutar de esta afición y no gozamos de una suficientemente desahogada situación económica.

José Ángel

musica y alegría



SUGERENCIA PARA EL USO DE LA BIBLIOTECA

El humanismo es un movimiento cultural que considera al hombre como centro y objetivo de toda la filosofía y medida de todas las cosas. En definitiva y para entendernos, es lo contrario de lo que hacen los creyentes religiosos, que consideran a su Dios el centro de todo, sea este Dios Jesús (cristianos), Alá (musulmanes), Buda (budistas), etc.

Los humanistas describen las vivencias, emociones, experiencias en general, que tenemos todos los humanos, con la complicación que supone describir como somos, teniendo en cuenta lo diferentes que somos unos de otros.

En la UTE tenemos un ejemplo idóneo para comprobar cuan diferentes somos según haya sido nuestra educación, nuestra cultura y nuestra vida hasta llegar aquí. Y es aquí, precisamente donde, muchos de nosotros empezamos a meditar sobre todas estas cosas.

Pues bien. Mi sugerencia es que, cuando vayáis a la biblioteca, no os espantéis ante nombres que os suenan pero que seguramente creéis que son un rollo. Nada de eso; los humanistas españoles como Unamuno, Ortega y Gasset y otros más recientes como Julián Marías, por ejemplo, os enseñarán muchas cosas, son entretenidos de leer y, como el que no quiere la cosa, contestarán muchas de vuestras preguntas y resolverán muchas de vuestras dudas.

¡Animo y a leer!

Quique Berrocal

MI REFUGIO PARTICULAR

En este artículo quisiera conseguir explicaros lo que significa para mí la literatura. Desde muy pequeño, siempre me gustó leer. Los primeros libros que recuerdo haber leído siendo aún muy joven eran, sobre todo, de Julio Verne, de quien recuerdo títulos como "La isla misteriosa", "Viaje al centro de la tierra", "20.000 leguas de viaje submarino" más adelante ya empecé a leer a autores como John Grisham, Ken Follet y Stephen King.

Pero independientemente de quien sea el autor o la obra, la sensación que percibo al enfrascarme en su lectura sigue siendo la misma que cuando era pequeño; lo verdaderamente importante es que la literatura consigue trasladarme a mundos fantásticos, a grandes juicios, a épocas remotas de la historia, a escenarios de crímenes indescritibles...y todo ello sin moverme del lugar donde estoy leyendo.

Los que tenéis este hábito sabéis de lo que os estoy hablando y, a los que todavía no lo tenéis, os recomiendo que lo adquiráis, pues es una sensación que llena tanto, que aporta tan diferentes y gratas sensaciones, que resulta difícil de explicar, pues hay que vivirla por uno mismo para comprenderla en su inmensidad. Pensadlo: incluso puedes estar en un lugar como es éste, privado de libertad, y aún así, en el momento de coger un libro y sumergirte en su lectura, sentirte totalmente libre y volar con la imaginación fuera de aquí; llegar a centrarte tanto en la narración que puedes evadirte de la realidad hasta el punto de sentirte verdadero protagonista de la historia que estás leyendo.

Además de esto, quisiera resaltar una segunda contribución importantísima que nos ofrece la literatura y es que el leer a menudo nos permite, también, aprender a escribir mejor pues, al fijarnos en los textos, éstos se nos van grabando y junto con ellos, lo hacen las normas ortográficas y sintácticas.

Por último, quisiera aprovechar la ocasión para indicaros mi libro preferido, aunque es algo que me resulta sumamente difícil de decidir, pues son innumerables los títulos que me gustaría destacar. Por tanto, por encima de todos, me voy a permitir citar dos: "Los pilares de la tierra", de Ken Follet y "La mano de Fátima" de Ildefonso Falcones. ¡Os recomiendo su lectura!

Francisco Fernández García

POESÍA:

En la noche que me envuelve negro como un pozo insondable,
doy gracias a dios porque fuera mi alma inconquistable, pues en
las garras de las circunstancias, si bien he gemido no he llorado,

Ante la puñalada del azar, si bien he sangrado jamás me he postrado
mas haya de este lugar de ira o de llantos y me acecha la oscuridad
con su horror, no obstante la amenaza de los años me haya y me hallara
sin temor. No importa cuanto largo sea el camino
ni cuantos castigos lleve a mi espalda,
soy amo de mi destino,
pues soy el capitán de mi vida y de mi alma.

VICTORIA AYALA VELÁSQUEZ UTEI

BESO ENAMORADO

Era un cautivo beso enamorado
de una mano de nieve
que tenía la apariencia
de un lirio desmayado
y el palpitante
de un ave en agonía.

Y sucedió que un día
aquella mano, suave
de palidez de cirio,
de languidez de lirio
y de palpitante de ave,
se acercó tanto
a la prisión del beso
que ya no pudo más
el pobre preso
y se escapó.

Más con voluble giro,
huyó la mano
hasta el confín lejano
y el beso
que volaba tras la mano,
rompiendo el aire
se volvió suspiro.

Juan Pedro Torres



LUZ!! Y POESÍA:

Esta luz, este juego que devora este paisaje gris que me
rodea.

Este dolor por solo una idea, esta angustia cuando miro al
cielo pensando en el mundo que ahí me espera.

Este llanto interior que me desespera, que en mi fuera se
oculta y decora y que por dentro te desea.

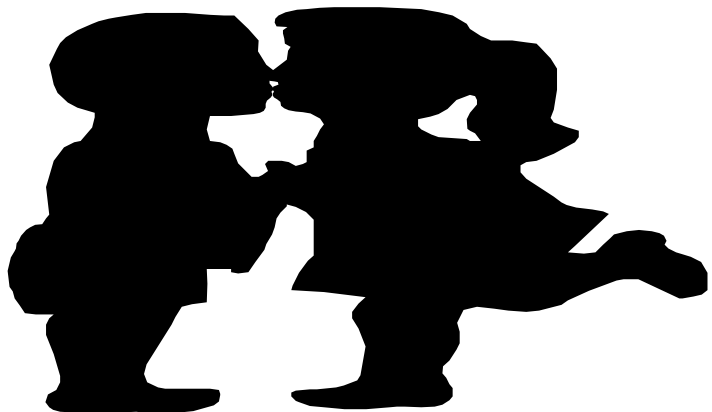
Donde sin sueño, sueño tu presencia y aunque busco la
cumbre de la prudencia, me da tu corazón y los sentidos la
fuerza que de lucha me llenan.

Voy a mirar por mi vida, porque quiero cuidar el
lugar en donde voy a pasar el resto de mi vida.

Por muy larga que sea la tormenta el sol siempre vuelve a
salir, pues de entre las nubes los rayos brillan.

Ahora si me despido ¡¡ Luz !!

JOSÉ RAMÓN DEL RIO — U.T.E.-2



6	3			5		1						1				7		
5		7		8		9		6		5	3					1	6	8
1		9								7					6	3		
7					5								7		5	6		
			7	1	3						5			4			9	
			4					5				9	8		2			
						6		2				5	4					6
8		2		4		3		9		9	2	8					1	4
		3		6			8	7				6				2		

	1	5	6							8		9		6				
					9	8		7			1	3		2				
			2			4		6				5	4		7			
8	9	4						1								5	3	6
				5								1		9		4		
2						3	7	8		2	6	4						
5		9			7								8		4	3		
4		8	1											7		8	2	
					6	7	9							5		9		4

							3	9			7							3
	7	6	5	9	1					1	9							
	9			3		7						5	3			2	6	
8					2	6				8	4			3				5
													9		8			
		3	7					1		5				2			1	8
		2		4			7				1	8			4	6		
			6	8	9	2	5										5	9
4	5									3							8	

Seguro que todo esto comenzó mucho tiempo atrás, si siguiésemos el ejemplo de nuestros políticos en su habitual argumento “¡y tú más!”, podríamos retroceder en la historia hasta los tiempos de Adán y Eva para poder encontrar un culpable de la desastrosa situación actual. Si llegáramos hasta ahí está claro a quién le colgaríamos el marrón, lo que no está claro es a qué partido se afiliaría Eva, bueno si me pongo a divagar supongo que sería de izquierdas, pues de todos es sabido que la derecha y la Iglesia siempre han congeniado muy bien y que la Iglesia se ha convertido en la primera y principal acusadora de Eva como la inductora de todos los males de la humanidad. Pero ese es otro tema y no pretendo toparme con la Iglesia, cosa harto difícil pues al igual que Dios está en todas partes.

Y así evitando el echarnos la culpa unos a otros, como respuesta a la falta de iniciativa para proponer ideas y soluciones para mejorar esta situación, que comenzó con una crisis monetaria dejando en evidencia otra crisis como la política, para al final dejar en evidencia la verdadera crisis de fondo que no es otra que la moral en la que se desenvuelven aquellos que por una razón u otra, son poseedores de las parcelas de poder donde se gestionan todos los aspectos del sistema en el que vivimos. Sistema que ellos mismos crean con su gestión, alimentándose a sí mismo en un círculo vicioso del que será muy difícil salir, dado que para poder llegar hasta ese cómodo sillón hay que participar de ese sistema corrompiéndose, el que lo hace en ese mismo círculo vicioso desde la mismísima primera casilla de salida.

Basta con encender la televisión, para ver y escuchar los pobres argumentos con que se evidencian la pobreza ética y moral y en ocasiones hasta cultural de quienes nos gobiernan y sus asociados, tales como banqueros, empresarios y muchos otros tipos de tertulianos televisivos, todos ellos metidos en un interminable debate demagógico que nunca llega a nada y del que todos sacan provecho. Al igual que gobierno y oposición, que llevan toda la vida echándose las culpas unos a otros, poniéndose la zancadilla en un juego sucio, que por otra parte parece estar aceptado y asumido como normal por el resto de la sociedad, hasta ahora cuando parece que se comienzan a denunciar y censurar tales conductas poco a poco. Aún así y todo, los debates políticos más parecen una lucha de egos, si no fuera por las cifras que en sus cuentas bancarias se van imprimiendo y las que aún están por imprimir, dado que en la mayoría de casos estos políticos disponen del llamado “retiro dorado”.

Sólo queda esperar que las nuevas generaciones con el apoyo de la tecnología, de las comunicaciones y viendo que el actual es un ejemplo para no seguir, puedan tener la actitud y los planteamientos necesarios para salir de esta decadencia política, convirtiéndose en referentes para promover una sociedad igualitaria que no vaya en detrimento de las libertades, en la que se fomente una educación que genere personas autocríticas y con valores donde los ancianos sean venerados hasta sus últimos días, en la que el capital esté al servicio de la política para la gestión social y no que los políticos se muestren serviciales con el capital.

Qué rabia da saber que en este mundo hay suficiente riqueza para que todos los habitantes del planeta pudieran vivir sin pasar necesidades y teniendo todos sus derechos básicos cubiertos. Sin embargo, en un país de unos 50 millones de habitantes como es España, no somos capaces de vivir en concordancia con ello cuando hay de todo y de sobra para todos, por eso a veces dudo de que en realidad exista la crisis que nos cuentan, sino que en realidad se trate de un pretexto más para tener a la gente doblegada y atemorizada mientras que unos cuantos, los de siempre, se lo llevan todo descaradamente.

Puede que toda esta reflexión suene muy pesimista, pero hay sobrados motivos para ello y quizá todo sean cosas de la tele, o quizás no, vete tu a saber.

MARCOS E. BILBAO SÁNCHEZ

LA PASTORAL PENITENCIARIA

Llevo en prisión un año y es mi primera entrada, eso para mi era lo ultimo. Gracias a dios me hablaron de las unidades terapéuticas, pero lo que mas me ayudó fue saber que había un taller de religión, pues en el viene gente de la calle para trabajar con nosotros sin ningún animo de lucro por su parte, fue lo que me ayudo a no hundirme y a saber que me iban a ayudar y escuchar con todos mis problemas (y así fue), es primordial dicho taller en mi estado emocional, el taller de religión, la misa de los domingos para que podamos redimir nuestros pecados y así seguir adelante con mi terapia.

Para mi y para algunos compañeros, Jesús es nuestra creencia, es mas grande que todo y tenemos una Biblia que todos los compañeros leemos todos los días.

POR TODO ELLO "AMEN".

TERE — GRUPO -I —U.T.E. - 1

PASTORAL PENITENCIARIA

SOLO POR HOY ... no tendré temores . SOLO POR HOY... trataré de vivir exclusivamente al día, sin querer resolver todos los problemas de una vez. SOLO POR HOY... tendré el máximo cuidado de mi aspecto, cortés de maneras y no criticaré a nadie. SOLO POR HOY... seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no solo en el otro mundo sino en este también. SOLO POR HOY... me adaptaré a las circunstancias, sin pretender que ellas se amolden a mí según mis deseos. SOLO POR HOY... dedicaré 10 minutos a la lectura, ya que igual que el alimento es necesario para la vida, la lectura lo es para el alma. SOLO POR HOY... haré una buena acción y no lo diré a nadie. SOLO POR HOY... haré por lo menos una cosa que no quiero hacer, si me sintiera ofendido procuraré que nadie se entere. SOLO POR HOY... me haré un programa detallado, quizá no lo cumpla cabalmente pero lo redactaré y me guardaré de dos calamidades, la prisa y la indecisión. SOLO POR HOY... creeré firmemente, aunque las circunstancias demuestren lo contrario, que la buena providencia de Dios se ocupará de mí, como si nadie mas existiera en el mundo.

Luis Carlos Gutiérrez Sama

AGRADECIMIENTO A LA PASTORAL

En principio quiero dar las gracias a todas esas personas integradas en la Pastoral Penitenciaria, que con su esfuerzo hacen que los internos de villabona se sientan arropados y nos acompañan en misa, en los Talleres de Religión, o a través del Ap. De Correos que la Pastoral tiene en Avilés, nos ofrecen su ayuda si pedir nada a cambio. En el taller de Religión he aprendido a pasar de manera distinta mi tiempo y me han ayudado a comprender cosas que no entendía. GRACIAS ANA POR HACERME COMPRENDER LAS COSAS QUE NECESITO DE VERDAD.

MÁS AGRADECIMIENTO

Es una obviedad agradecer su esfuerzo, su cercanía, su comprensión, su tolerancia, su generosa filantropía etc..., porque es tan claro que en este grupo de cristianos su amor hacia los demás puede resultar prescindible mostrarse agradecido hacia aquello que resulta obvio.

Acercarse a un espacio tan hostil como la prisión para voluntariamente regalar vida, porque es lo que nos están regalando, SU VIDA , también su tiempo y eso no tiene precio, mas hoy en día cuando por la manida crisis se han perdido muchos idearios de altruismo. La solidaridad y la generosidad para dar cabida al egoísmo, la codicia y la indiferencia.

GRACIAS A LOS MIEMBROS DE LA PASTORAL POR ACOMPAÑARNOS EN ESTOS DIAS DE RECLUSIÓN. "AMÉN".

D.F.C.

LA PASTORAL NOS LLAMA

Cuando las personas no nos sentimos llamadas a dar sentido a lo que hacemos o a lo que vivimos, en lugar de vivir la vida con sentido, vamos dando tumbos; somos como veletas, somos como aquellos filibusteros holandeses a merced de los vientos, que un día aparecen por el norte y al día siguiente por el sur. Caminamos sin rumbo fijo; da la impresión de que perdemos el rumbo de nuestras vidas.

Si todos somos llamados, hemos de descubrirnos como personas necesitadas de dar sentido a nuestras vidas; hemos de descubrir que Jesús tiene algo que decirnos, ya que creemos que hemos sido llamados a la vida por Dios.

Como la llamada del Señor no es sólo para unos pocos, todos tenemos que dar una respuesta y responder a esa llamada. Es una llamada gratuita a la que cada uno, desde su situación personal, tiene que responder para hacerse cargo de su existencia. Podríamos decir que “estamos condenados” a responder y el no responder es ya una respuesta.

Es, por lo tanto, necesario trabajar para descubrir nuestra vocación a ser personas y caminar en la dirección que nos pueda hacer felices; esto es una tarea que dura toda la vida. Buscar un porqué para nuestro caminar es esencial para no vagar errantes. Si todos nos consideramos personas llamadas, no sólo los sacerdotes y religiosos, nuestras vidas se moverán por terrenos de gratitud y felicidad, de entrega y de compromiso.

Recuerda: ¡Has sido llamado! ¿Cuál es tu respuesta?

Tu hermano del Camino Manuel Soto

ADMIRABLE LABOR

Desde mi punto de vista, la Pastoral Penitenciaria está basada en la actuación de un grupo de personas que, bien sea por sus valores éticos y morales, por su Fe en Dios o, simplemente, por su filosofía de la vida, pues estas razones pueden confluir o darse por separado entre sus componentes, dedican parte de su tiempo y también, por qué no decirlo, de sus recursos económicos, en ayudar a los internos de la prisión en todo aquello que está en sus manos.

Así, se encargan de cuestiones como proporcionándoles ropa, contactar con las familias y fomentar un acercamiento con ellas y, por encima de todo, escuchar a esos internos y, desde su experiencia vital, aconsejarles, independientemente de las creencias religiosas de los mismos. Su actividad se basa en el respeto mutuo y, sobre todo, en el amor; en ese don que Dios nos ha dado a todos pero que, sin embargo, se necesita regar cada día para que se desarrolle.

La Pastoral Penitenciaria no es ninguna ONG, ni recibe subvenciones como si fuese una asociación; es, sin más, un grupo de personas que, en un determinado momento, sintieron la inquietud de tener una presencia dentro del mundo penitenciario, un mundo que está tan apartado de la realidad y de los problemas sociales actuales pero donde, sin embargo, hay muchas personas que sufren, los propios internos y sus familiares, y que tienen la necesidad de ser escuchados.

Para todos los componentes de la Pastoral, por tanto, en nombre de todos los internos, nuestro más sincero agradecimiento y, por mi parte, además, también, manifestaros mi más sincera admiración por vuestra labor. ¡Gracias!

A.A.G.

EL MITO DE SÍSIFO

Según se describe en un pasaje de la mitología griega, el titán Sísifo condenado por los Dioses, fue obligado por toda la eternidad a empujar una inmensa roca por la ladera de una montaña hasta la cima, y terminada la tarea tenía que volver a empezar.

Así resume este viejo mito la tarea infatigable del hombre contra lo imposible.

Los humanos intentamos una y otra vez escalar la montaña del conocimiento, tarea que es imposible culminemos con éxito, pues no es posible poder llegar al conocimiento absoluto de las cosas, sin embargo no desfallecemos e intentamos llegar a la cima con la roca a cuestas. Tarea de titanes.

Quique Berrocal.

CONSECUENCIAS DEL EXCESO DE PESO

Según datos difundidos durante la Semana Europea de Salud Sexual, el aumento de peso entre la población española tiene como una de sus principales consecuencias, la del mayor riesgo de sufrir problemas de erección entre los hombres y pérdida de libido entre las mujeres.

Diversos estudios demuestran que los varones con exceso de peso, tienen el doble de posibilidades de sufrir disfunción eréctil que aquellos cuyo peso es normal, al parecer la grasa abdominal podría ser la causa de la deficiencia de andrógenos que suelen padecer las personas con este problema.

En estos casos, los especialistas recomiendan reducir las calorías de la dieta y hacer ejercicio con regularidad.

LOS ORÍGENES DEL HOMBRE

El amanecer del hombre tuvo un escenario africano. Nuestros más remotos antepasados comenzaron el largo camino de la evolución hacia el ser humano hace más de cuatro millones de años, cuando una serie de cambios en el patrimonio genético permitió que un grupo de primates se irguiera sobre sus patas traseras, liberando sus manos y desarrollara un cerebro más voluminoso.

Desde entonces se han sucedido múltiples especies de homínido. Algunas vivieron durante cientos de miles de años en el este de África, otras se extendieron por los continentes europeo y asiático, pero todas acabaron desapareciendo. Sólo una, el Homo Sapiens, consiguió sobrevivir y colonizar el planeta. Nosotros somos sus descendientes directos y la prueba de su éxito evolutivo.

Estos son algunos de los principales hitos en la historia del Homo Sapiens:

500.000-300.000 años: Aparece en el este de África el Homo Sapiens arcaico

120.000-90.000 años: Restos fósiles del Homo Sapiens en cuevas y yacimientos de Sudáfrica e Israel.

50.000-40.000 años: El Homo Sapiens conquista Australia.

45.000-35.000 años: Se extiende por Europa y Asia.

40.000 años: El hombre moderno ya está asentado en lo que hoy es Cataluña y Cantabria.

30.000 años: Conquista de las actuales Rusia y Siberia. Desaparición del Hombre del Neanderthal; los últimos restos se encuentran al sur de la Península Ibérica.

27.000-25.000 años: Conquista del continente americano.

8.000 años: Primeros asentamientos en la región comprendida entre los ríos Tigris, Éufrates y Nilo.

Antonio Lucena Sánchez



www.utevillabona.es