



¿Cómo entendemos en el Teléfono de la Esperanza el proceso del crecimiento personal? El “seguimiento”.

En nuestra ONG no buscamos que los participantes en los cursos y talleres hagan muchos de ellos a la vez. Ni pretendemos aprender mentalmente o reunir muchos conocimientos. Esto sería fácil. La experiencia nos dice que el proceso del cambio personal es lento, a base de pequeños avances y algún retroceso, logros que son difíciles de asentar como un cambio permanente. Si algo distingue a los cursos y talleres del Teléfono son los “seguimientos” que realizamos durante varias semanas (normalmente unas ocho o diez semanas) después de las exposiciones teóricas. Precisamente este seguimiento es la parte más fructífera de los cursos y talleres pues en ellos es donde se logra, en un ambiente de respeto y confidencialidad, con el apoyo mutuo entre los compañeros, cambiar algunos aspectos de nuestra vida para aproximarnos a lo que queremos llegar a ser. No tendría sentido por tanto estar embarcado en varios cursos a la vez. Es mejor ir avanzando lento y seguro en aquellos aspectos de nuestra vida que queremos cambiar. Después podremos iniciar otro curso o taller. Incluso a veces es recomendable concederse un tiempo para madurar entre dos cursos. Repetimos, no se trata de saber muchas cosas sino de cambiar los comportamientos no deseables por otros más funcionales para una vida emocional sana. Este proceso nunca se acaba, nunca llegaremos a quedar satisfechos con nosotros mismos. Por tanto no tengamos prisa.

Os ofrecemos dos testimonios de personas que han participado en un curso o taller del Teléfono de la Esperanza de Granada.

"Haber vivido el Curso Piensa bien para Sentirte mejor ha sido una de las experiencias más renovadoras en mi vida. Hacer ejercicios conscientes para conocer mis pensamientos y reconocer como éstos determinan mi sentir y actuar, ha sido la clave para iniciar cambios trascendentales en mi vida. Gracias al Teléfono de la Esperanza y a mi grupo de apoyo me he decidido a vivir la vida con más plenitud y menos dolor."

*“Quería escribiros por dos motivos, uno por daros las gracias por vuestra dedicación al taller que tan fructífero fue para la mayoría de nosotros y para mí en concreto. Y el otro motivo es contaros cómo ha cambiado para positivo mi vida a raíz del taller, algo que creo que es bueno recalcar ahora que han pasado algunos meses para seguir animando a los voluntarios que hacéis que esto sea posible. Desde que hice el taller he cambiado muchas formas de comportarme y de relacionarme con mi entorno y ahora soy más feliz y me siento mucho más equilibrado, muchísimo. Mi relación con mi familia y con mi entorno ha cambiado positivamente... a veces basta sólo con que algo cambie dentro de uno un poco...para que el resto del entorno cambie con él.*

*Cuando me presenté por primera vez en el Teléfono, debo reconocer que me sentí con dudas y un poco patético por tener que ir a contar mis cosas a un taller del Teléfono de la Esperanza, pero con vuestro saber hacer y con la dinámica generada en el mismo mis prejuicios se derribaron completamente. Había pasado un largo invierno en mi vida y gracias al curso puedo disfrutar de la primavera más allá de las fechas del calendario...*

*Recuerdo mucho lo vivido tan intensamente en el taller, a todas las compañeras que allí entregaban partes de sus vidas y las ponían en común para el bien del grupo, y sentí que también yo debía entregarme al grupo de la misma forma. Durante estos meses he aprendido en mayúsculas y he crecido mucho y aunque ha habido momentos buenos y otros malos después del curso he vuelto a confiar en mí para poder caminar por la vida sorteando las dificultades que vengan, sin miedos y con ganas e ilusión.*

*Quería escribiros desde hace ya unas semanas porque me he acordado mucho de lo aprendido en el curso y lo estoy haciendo :) alguna vez me he encontrado en el autobús con una compañera y al preguntarle y ver que estaba bien, que estaba contenta, yo he sentido una alegría enorme por ella...*

*Cuanto bien me ha hecho el curso y quería daros las gracias por vuestra dedicación y tiempo.*

*Gracias de todo corazón!! Recibid un caluroso abrazo, deseándoos a todos los coordinadores del curso lo mejor.”*