

PROYECTO ARTÍSTICO SOLIDARIO

LAS HERIDAS QUE ME HAN HECHO CRECER

*"Las heridas del corazón hablan de los lugares y las personas con las que viví.
Mi amor se cuela entre ellas y las cura."*

Patricia San José Torga, alma artista de By Patto.

Del 31 de marzo al 21 de abril de 2022

Inauguración: 31 de marzo, jueves, a las 18:30 h.

Coloquio: "LAS HERIDAS QUE ME HAN HECHO CRECER". Auditorio Centro Fundación Caja Rioja, 19:30 h.

Centro Fundación Caja Rioja. C/ Gran Vía 2. Logroño

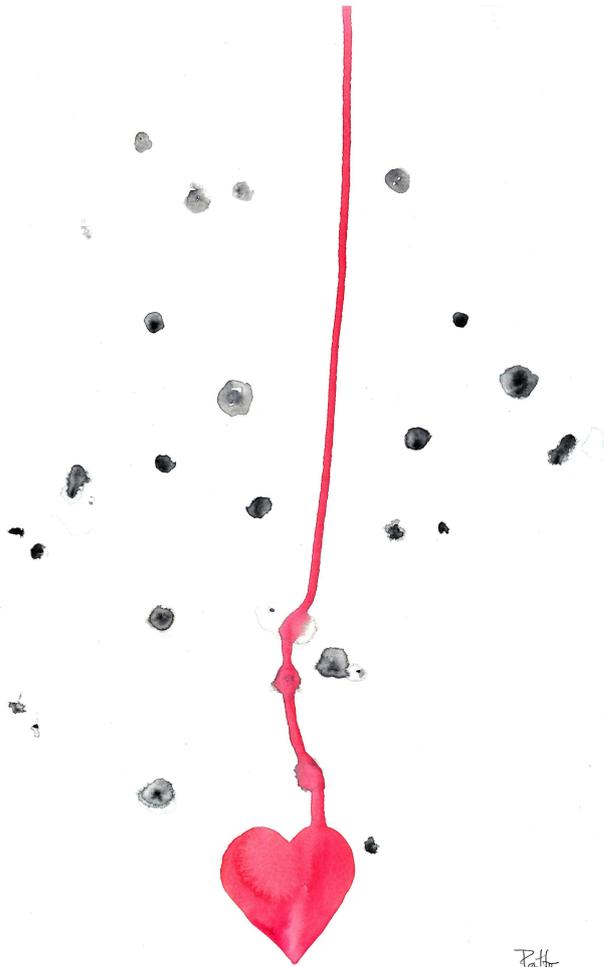
Lunes a sábado de 18:00 a 21:00 h.

ORGANIZA:



COLABORAN:





Pat

Esta propuesta nos acerca a los procesos humanos que vivimos tras experiencias de crisis emocionales intensas, las difíciles de vivir. Dolor emocional profundo, miedo, rabia, tristeza, vacío, soledad, esperanza, reconstrucción, sanación y crecimiento a través del arte.

Cada obra nos conecta con nuestras propias heridas a través de las heridas de la artista. También nos abre y nos muestra el camino de la sanación a través de su recorrido, de la elaboración de su propio proceso de curación personal.

PROYECTO ARTÍSTICO SOLIDARIO

LAS HERIDAS QUE ME HAN HECHO CRECER

El Teléfono de la Esperanza de la Rioja es una asociación sin ánimo de lucro que tiene como objetivo básico el cuidado de la salud emocional de las personas. Para ello, mantiene diferentes líneas de actuación como la intervención en crisis con orientación telefónica, asesoramiento profesional y grupos de ayuda mutua para crisis específicas, además de campañas de sensibilización e información, proyectos específicos de prevención de suicidio, de acompañamiento en la soledad, de cuidado de la salud emocional de adolescentes y sus familias, o bien cursos y talleres de conocimiento y crecimiento personal. Todas estas actividades son posibles gracias al compromiso y la labor de un equipo de voluntarios específicamente formados en orientación en crisis y relación de ayuda, que hacen posible que este servicio se mantenga las 24 horas, todos los días del año, de manera anónima y gratuita.

Entre las diferentes campañas y actividades de sensibilización que el Teléfono de la Esperanza lleva a cabo cada año con el fin de promocionar el cuidado de la salud emocional de las personas, de las familias y de la sociedad hay una especialmente importante: el Día de la escucha (27 de marzo). Un día en el que centramos la atención en la importancia de la escucha para la comunicación, aspecto clave en el crecimiento y en el desarrollo personal sano.

Las heridas que me han hecho crecer es nuestra propuesta para esta fecha, una exposición que nos muestra los procesos humanos que vivimos tras experiencias de crisis emocionales intensas, las difíciles de vivir. Procesos de curación emocional que nos hacen crecer, dolor emocional profundo, miedo, rabia, tristeza intensa, inabarcable vacío, soledad, esperanza. Procesos que nos permiten volver a reconstruirnos por dentro, sanar nuestras heridas y dar forma a una nueva identidad. Acuarelas, acrílicos, reflexiones escritas, poesía, música: arte. Las heridas de la artista nos conectan con nuestras propias heridas; cada obra nos muestra el posible camino hacia la reconstrucción personal. Un nuevo yo despierta, un nuevo yo emerge.

Patricia San José Torga, ByPatto, es una mujer sensible, consciente de su dolor y de su responsabilidad para curarlo, activa en su sanación. Es generosa y muy valiente al compartir su proceso —íntimo— lleno de vulnerabilidad, fragilidad, a veces desgarrador, otras lleno de vida, de fuerza y de belleza. Nos regala la oportunidad de comprendernos también en nuestros propios procesos, de aceptar nuestra vulnerabilidad y trabajar para curar esas heridas que, aunque sean muy profundas y dolorosas, pueden sanarse.

La colaboración comprometida y solidaria de la artista con el Teléfono de la Esperanza va a permitir la venta de estas obras y, con ello, ayudar a mantener los diferentes proyectos de cuidado de la salud emocional que el Teléfono de la Esperanza está llevando a cabo en La Rioja, acercándolos a cualquier persona que pueda beneficiarse de ellos y ayudando a que otras personas puedan curar sus heridas y vivir vidas más conscientes y plenas.

Gracias Patricia por ser, con nosotros, trasmisora de auténtica esperanza.



Patricia San José Torga

En lo personal, al igual que en su pintura, evoluciona experimentando sensaciones que le hacen crecer. ByPatto es su proyecto artístico profesional, una de esas cosas bonitas que han surgido de un episodio intenso y complejo de cambio vital. Una *pirivuelta* que necesitaba en su viaje de crecimiento.

Desde muy pronto, con la primera caja de rotuladores que le compró su abuelo, Patricia empezó a dibujar su realidad sin parar: los paisajes tras las ventanas, el mar, el campo, los olores y los colores han construido su universo interior.

Después de cruzar las puertas de la ESDIR (Logroño), donde estudió Artes Plásticas y Cerámica Artística, se formó en SARGADELOS (Cervo) para, a continuación, especializarse en el máster Arteterapia Transdisciplinaria y Desarrollo Humano en IATBA (Barcelona). De esta manera, se afirmó en su ser artista emocional y empezó a componer el rompecabezas de lo que iba a ser su vida.

Simultáneamente, comenzó su andadura como maestra de artesanía en el Centro de Educación Especial Los Ángeles de Logroño. Desde entonces, no ha dejado de enseñar y aprender del afán de superación de las diversas capacidades que tenemos las personas.

Actualmente sigue formándose en acuarela y cerámica, las disciplinas artísticas que más le facilitan mover y conectar con las emociones y procesos internos humanos.



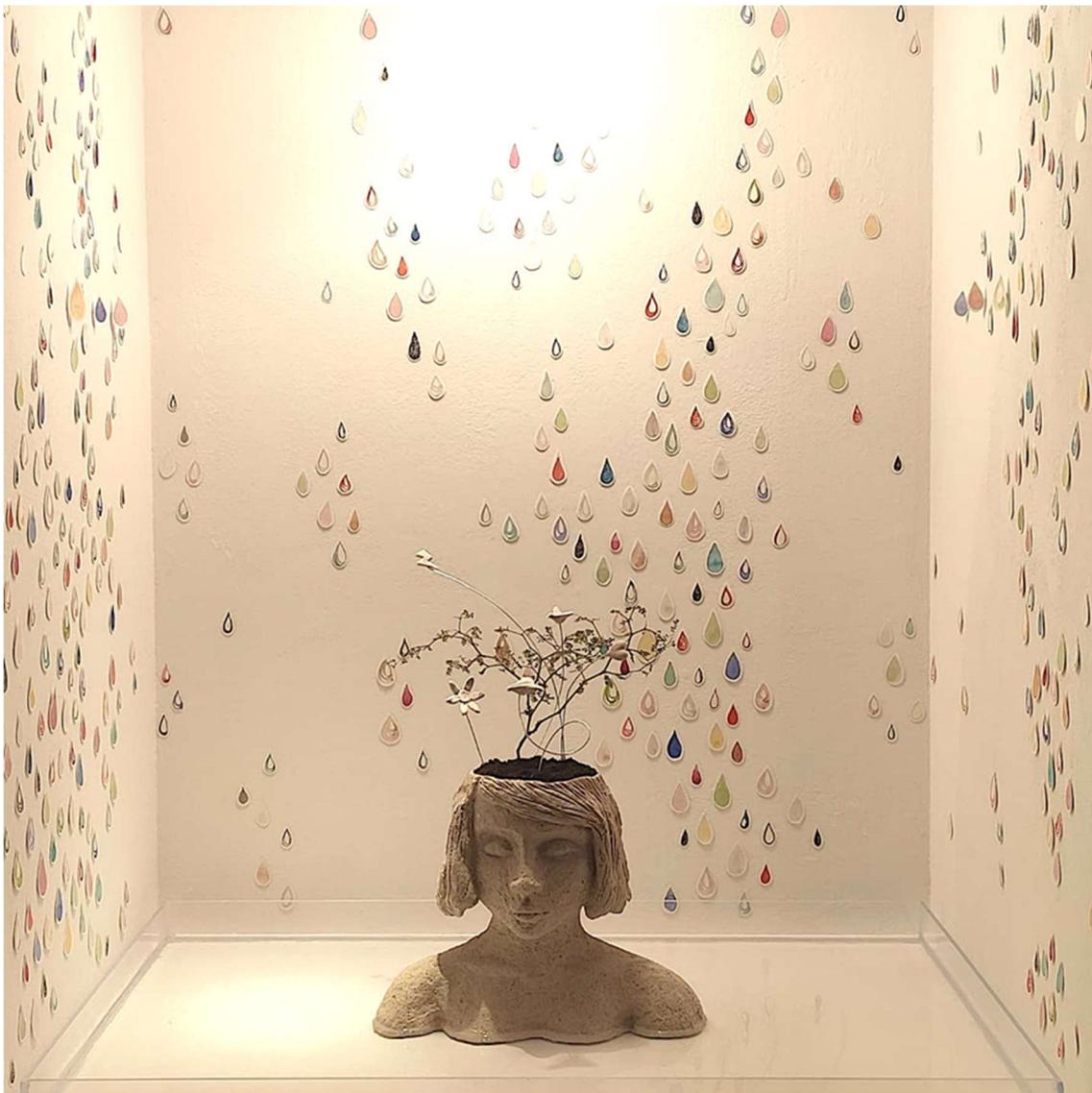
EXPOSICIONES

2004. Exposición colectiva de escultura cerámica en la Gota de Leche con «Mamymanca» (que creó en Sargadelos, Lugo).
2005. Exposición colectiva de proyectos finales de cerámica artística en la sala de exposiciones de la ESDIR con la instalación cerámica «Calmante Rojo» (Logroño).
2006. Exposición colectiva de cerámica artística en la sala pequeña de la ESDIR (Logroño).
2007. Coordinadora artística de los trabajos de los alumnos del CPCEE Los Ángeles para INFART, infancia y arte, expuestos en Fundación Caja Rioja (Logroño).
- 2008 y 2009. Coordinadora artística de las instalaciones artísticas del CPCEE Los Ángeles, seleccionadas y premiadas para la edición XXIII y XXIV de la Muestra Joven de Artes Plásticas en la Rioja (Logroño).
2013. Coordinadora artística de la instalación «Sube, alcanza y sueña» del CPCEE Los Ángeles, expuesta en Galería Minúscula (Logroño).
- 2008-2019. Exposición de pintura y escultura contemporánea «COLECTIVA» de la ciudad de Cenicero.
2020. Premio finalista en el concurso artístico SumaCruz (Madrid).
2021. Coordinadora artística de la exposición de acrílicos sobre lienzo del CPCEE Los Ángeles «Poliédrico: estudio de los múltiples autorretratos», en la Gota de Leche (Logroño).
2021. Exposición colectiva «ALPHABET» en la sala de exposiciones de La Gota de Leche (Logroño).
2021. Exposición de collages y acuarelas en Días de Norte (Logroño).
2021. Exposición de trabajos artísticos en Diana Moda (Logroño).
2021. Exposición en la muestra de arte contemporáneo «COLECTIVA. 2021» (Cenicero).
2021. Exposición de la instalación cerámica «Ciclo vital de una mujer que emerge del agua» en Galería Minúscula (Logroño).
2022. Participación con «Mujer libre que emerge del agua» en la 1.ª edición de Arte y mujer en La Casa de Cultura (Cenicero).

LAS HERIDAS QUE ME HAN HECHO CRECER



Serie de lienzos **Amo mi herida**



Mujer que emerge del agua

ASCO, RABIA, DOLOR E IRA

El primer paso abarca mucho coraje:
buscar ayuda, asomarme dentro de mí y
ver aquello que me aprieta y me duele.

Primera parte del proceso personal.

*«Abrir la herida y encontrar lo podrido.
Sacar a paladas la suciedad.
Limpiar a pesar del dolor físico.»*



1. El vínculo traicionado

Acrílico sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

*«Lo que representa.
Lo que ves.
Lo que es.
Rosa.»*



2. El rosa empieza a oler mal

Acrílico sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

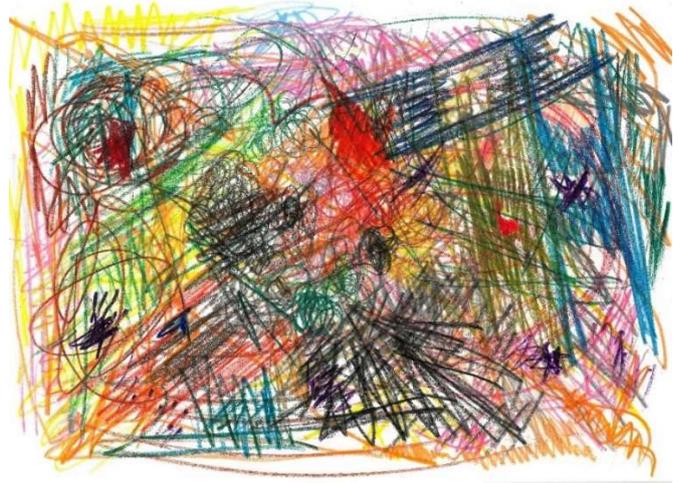
*«Cuando la mirada se pone en limpiar,
el cuerpo escupe sin permiso.»*



3. La mierda emerge

Acrílico sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

*«Liberando ira mi mano se mueve veloz.
La presión puede romper el papel.
Los colores se suceden.
Los garabatos se empujan por querer ser
el más intenso.»*



4. Sal de dentro. Quemadas. Rabia.

Lapiceros sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

*«El espacio en blanco dibuja una nueva
relación. El tiempo y el proceso me abren
ventanas por las que veo paisajes más
reales.»*



5. Transformación de la ausencia

Acuarela sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Descubro en mí y en mi entorno que la
necesidad de llorar sana y la tristeza se
libera.»*



6. Lágrima. Réquiem. Charco

Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

«Secretos y mentiras inundan mi vida de sangre. Duele pintar mi realidad. Esta es mi verdad.»



7. Mentiras como puñales

Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

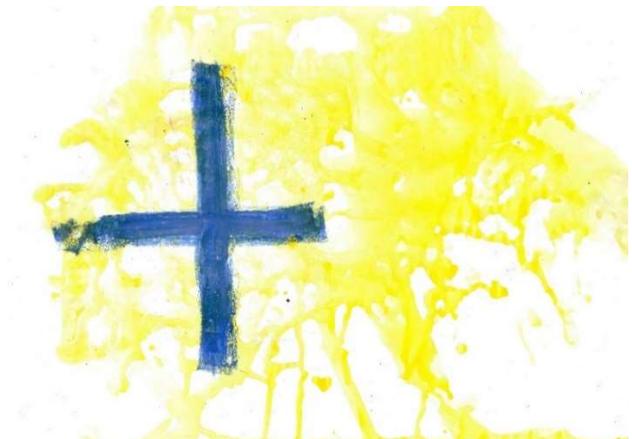
«Respirar y volver a limpiar.»



8. Herida, infección y pus

Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

«El azul es firme y se impone a la gran mancha amarilla que infecta mi cuerpo. El proceso presenta su camino que desagrada en cada parada, que agrada después de cada paso dado.»



9. Infección y curación

Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

«El monstruo cambia de forma.»



10. Recibiendo al espectro presente 1
Acuarela sobre papel 300g 29,7 x 42 cm (2022)

*«Incluso su reflejo en el espejo modifica
su contorno y desdibuja sus entrañas.»*



11. Recibiendo al espectro presente 2
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«La ira por una afrenta bien pagada a
golpe de tarjeta me araña por dentro.
Traición y dinero.»*



12. Arañazos con tarjeta
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«El ente queda reducido, sujeto y atado.
Algo me dice que volveré a encontrarme
contigo. Mientras puedo vivir.»*



13. Ente sujeto y atado
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«El silencio pactado clama a gritos un
escenario real. Nada más que decir. Sentir y
percibir se muestran como detectores de algo
que sucede y es.»*



14. Escenario pactado
Acrílico sobre lienzo 80 x 160 cm (2021)

*«Las heridas del corazón hablan de los
lugares y las personas con las que viví.
Mi amor se cuele entre ellas
y las cura.»*



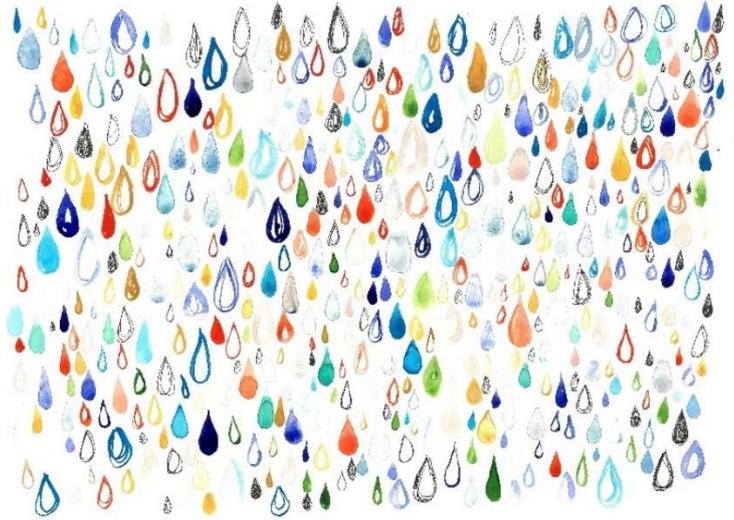
15. Amo mi herida
Montaje de acrílico sobre lienzo e hilo dorado 50 x 50 cm
(2021)

MIEDO Y TRISTEZA

El segundo es un paso donde guía la confianza y el compromiso. Solo hay una manera de saber en qué dirección ir. Debo seguir a mi miedo.

Segunda parte del proceso personal.

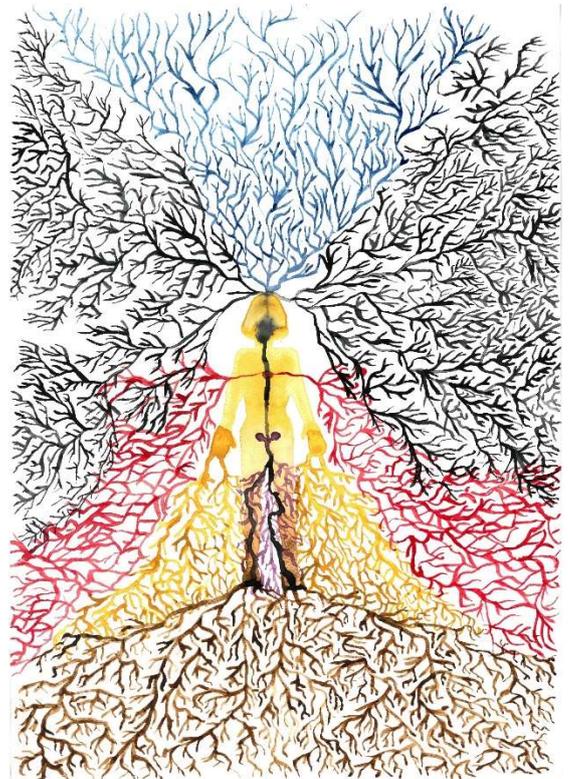
«Saberme frágil. Saberme fuerte. Saberme con miedo y descubrir que soy más por cuantas veces caigo y me levanto. Todo eso toca sutil la tecla y brota sin cesar la tristeza. Llorar alivia. Bálsamo para mi alma.»



16. Lluveo. Me curo
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«El miedo paraliza tanto que se vuelve real. Brota de manera natural y demanda crecer enraizando con la seguridad de quien claudica en cada silencio.

No pide mucho, tan solo que no hagas nada.»



17. Las raíces del miedo
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«El miedo a perder mi vida rodea en rojo,
sin permiso, mi sentir, mis pensamientos
y mis acciones. Fuera libraré su dura
batalla mi corazón y mi alma que escupen
la culpa de un naufragio consentido.»*



18. El miedo y sus dominios
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Me siento diminuta sobre un pedestal.
Delante se levantan montañas de
violencia, abismos de ausencias, riscos
como gritos y glaciares eternos e históricos
que arrasan con cualquier brote de vida.»*



19. Paisajes del miedo
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«El miedo se alimenta de la vida. Lloro
sangre en una parálisis completa que
declara ME DUELE.»*



20. El cuerpo llora sangre cuando el miedo se ha instalado
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Si falla el motor, no te sueltes.
Como el sol te haré brillar.
Te enseñaré lo más importante.
Como un corredor, tienes que mirar
siempre adelante.»*

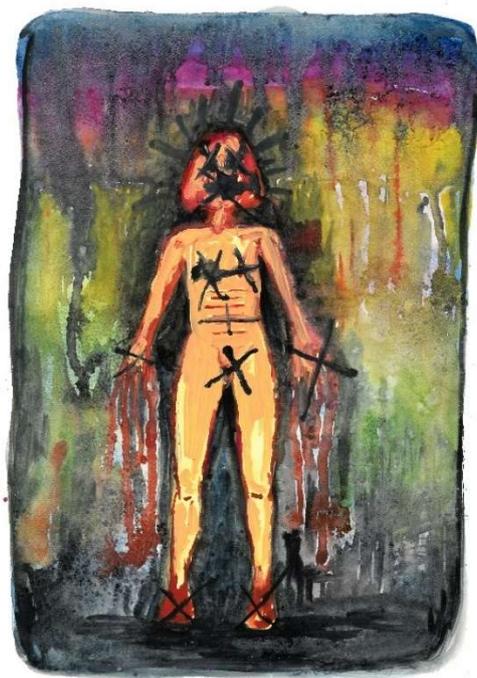
León Benavente

*«Aparco el miedo, alimento mis sueños,
busco ayuda y confío.»*



21. Agua limpia y aire fresco
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Cuerpo paralizado.
Alma devastada.
Ambos mutilados.
Aprenderé a perdonarme.
Narrarlo en pasado alivia lo que fue.»*



22. Parálisis

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Miedo a mí.
Miedo a lo que me digo.
Miedo a lo que no me digo.
Miedo a no agradar.
Miedo a que me rechacen.
Miedo a que me griten.
Miedo a la indiferencia.
Miedo a no ser especial para alguien.
Miedo a molestar
Miedo a que hablen de mí.
Miedo a defraudar.
Miedo a perderme algo
Miedo a decir que no...»*



23. El miedo son las barras de mi celda

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Hoy no conecto con el hilo del miedo que se enreda. Me frustró.

Su madeja es larga y con nudos. Me enfadó.

Puedo seguir el camino casi laberíntico. Debo trabajar mucho y con sumo cuidado. Lloro.

Me acerco y observo que casi cada vez que viene curva aparece una forma que ya conozco y me invade: una lágrima. Lloro más.

Me alejo y veo un mandala, una estructura estable que ayuda a canalizar las energías, las emociones.

Fin. He soltado un nudo.»



24. Laberinto para desatar
Acrílico sobre lienzo circular 20 cm de diámetro (2021)

*«Entro en mi luz con una bandera tan
blanca como el corazón que late en mi
cuerpo de niña.»*

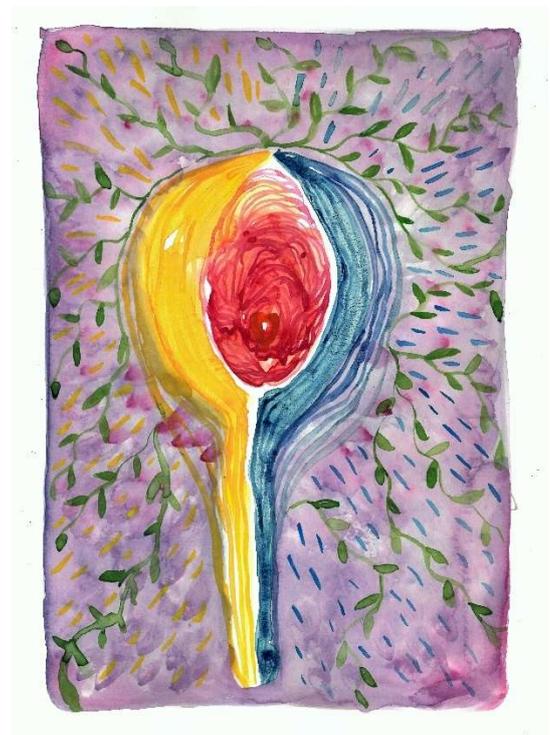


25. Mi cobijo

Acrílico sobre lienzo circular 20 cm de diámetro (2021)

«Con todo lo que tú eras
con todas tus cositas buenas
¿Por qué haces tanto daño y quemas?
Y tu voz que era el silencio
La calma más suave del río
¿Por qué se vuelve tormenta y frío?
¿Qué son todas esas sombras
que han oscurecido el día?
Que hacen hoy sangrar tu herida
Y van a hacer sangran la mía.
Tu sonrisa la más clara
luz de todos mis pinceles
¿Por qué se vuelve lamento y dueles?»

Xoel López



26. Miedo a mí

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Estoy rota en pedacitos, aunque tú me veas completa. Pétalos caídos. Cada día cuidando de no perderlos, de no perderme.»



27. Miedo a romperme en pedazos

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Es como una fuerza que se puede sentir por todo el cuerpo poniéndote alas. Como volver a nacer y sentir que te necesitabas. Tengo miedo, aunque no sepa explicarlo.»

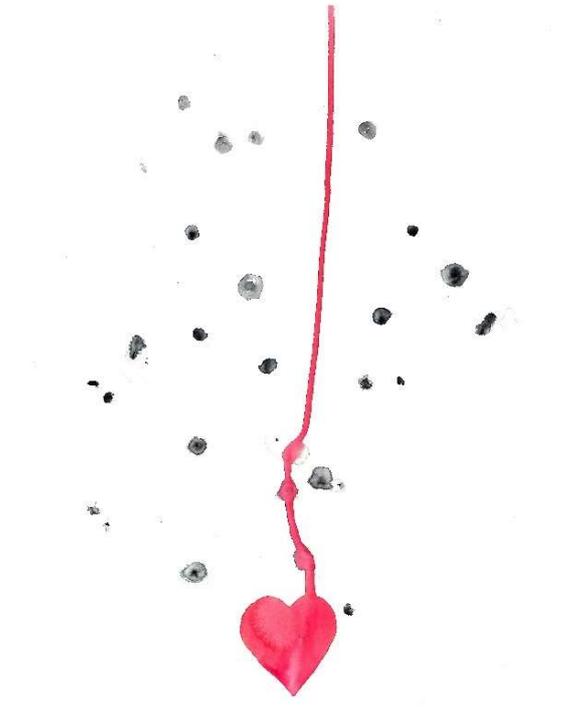
Ambkor, El Chojín



28. Airear el miedo

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Las heridas del corazón hablan de los lugares y las personas con las que viví. Mi amor se cuela entre ellas y las cura.»



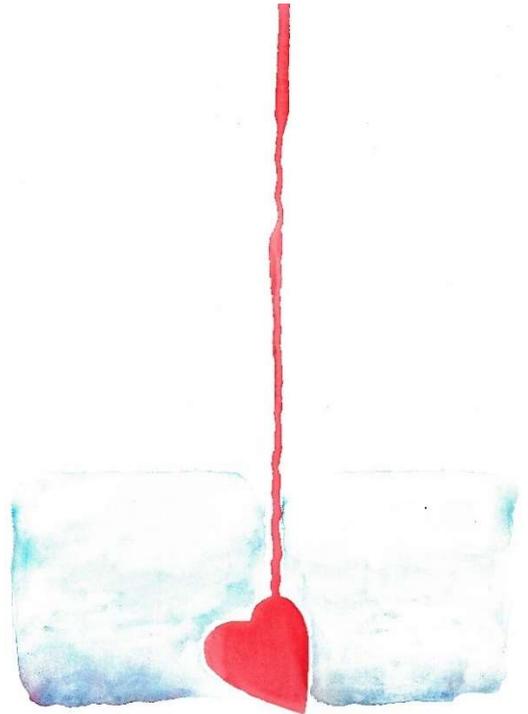
29. Miedo a mis heridas de amor
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Escuchar el dolor no es sencillo. Es un ejercicio de valor y generosidad. El amor propio rompe las sombras del miedo al desnudo social.»



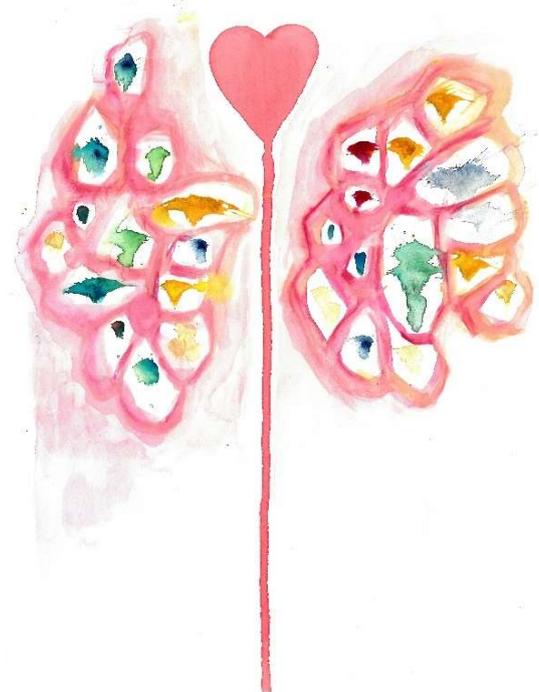
30. Miedo a lo que diga la gente
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Miedo a quedarme en el fondo de un mar
sereno de lágrimas.»*



31. Miedo a posarme en el fondo
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Donde algo duele, dale la vuelta y respira.
Donde algo pesa, dale la vuelta y vuela.»*



32. Heridas son pulmones, son alas
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

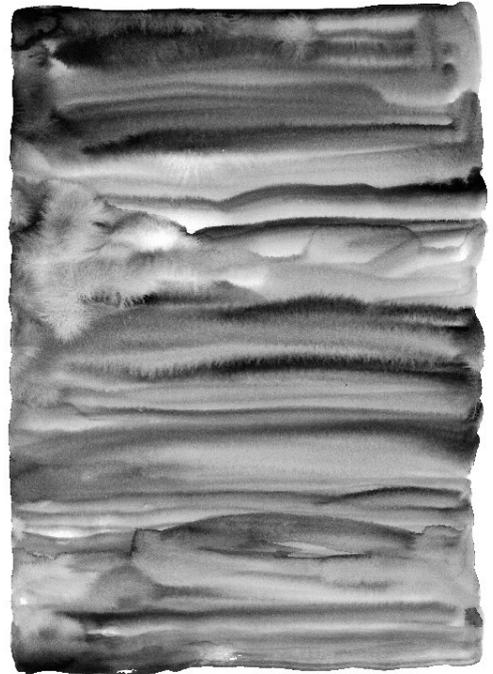
*«La bolsa de lo podrido gotea.
Sigue saliendo y me falta el tiempo.
Gotea...asco.
Gotea...odio.
Gotea...ira.
Gotea...culpa.
Miedo a no saber cómo sacarlo.»*



33. Miedo mi veneno
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Sabes cuando todo es tan oscuro que no
puedes pensar.*

*Esos días la niebla desvanece las ganas y
apaga los sueños.»*



34. Miedo a la niebla
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Cuando las palabras salen como misiles.
Bombas de sangre sobre tierra roja aún
caliente que caen del cielo en nocturno y
cerrado diálogo a dos. Miedo a este eterno
dolor.»*



35. Miedo al campo de batalla

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«La luna roja me protege de mí.
Quiero cuidarme.
Quiero curarme.
Lloro con pena la soledad no elegida.»*



36. Miedo a olvidarme de mí

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Entre medio, en la calma hay personas
que me quieren, me sostienen e iluminan
mis noches más oscuras.»*

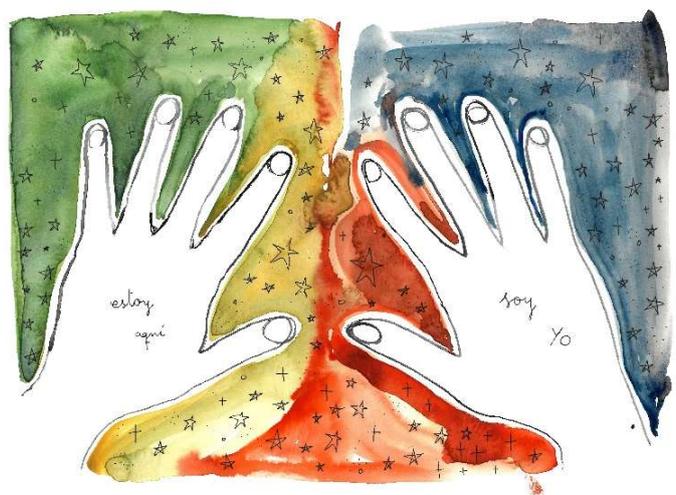


37. Amor y calma

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«No te rindas por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños,
porque cada día es un comienzo,
porque esta es la hora y el mejor momento,
porque no estás sola,
porque yo te quiero.»*

Mario Benedetti



38. Soy yo

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Al estilo Kintsukuroi coso.

*Me reconozco frágil y muestro mis
heridas sin miedo a modo de bandera
porque yo soy reconstrucción.*

*Soy fuerte, valiente y bella.
Como todas ellas.»*



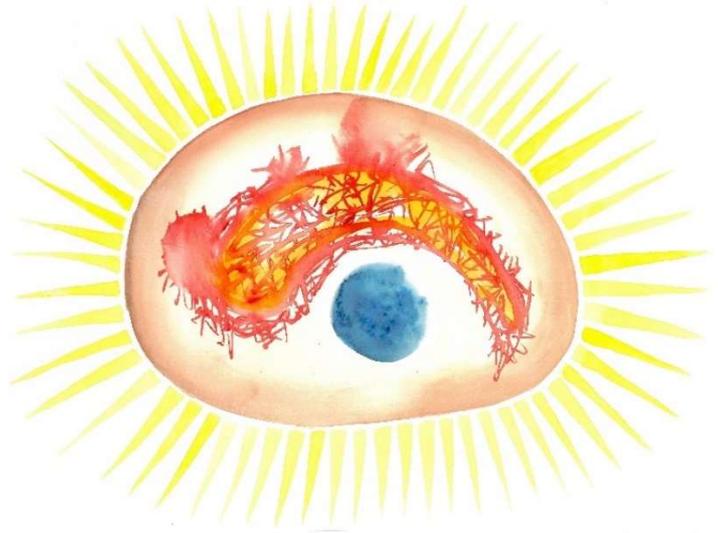
39. Amo mi herida. Florecer
Montaje de acrílico sobre lienzo e hilo dorado 50 x 50 cm
(iniciada en el 2020 y en continuo proceso)

AMISTAD Y AMOR

El siguiente paso es donde me siento.
Sé quién soy y hacia dónde voy, y elijo de
quiénes deseo rodearme.
Vivir al abrigo de tu corazón y llamarlo
siempre hogar.

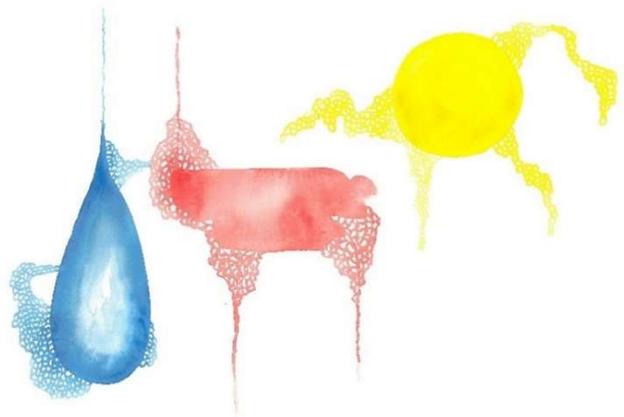
Tercera parte del proceso personal.

*«En la amistad conviven lo que me quema
y eso puro que calma y alivia. Todo dentro
de una semilla que puede brotar. Su brillo
anuncia que encontraré nuevos tesoros.»*



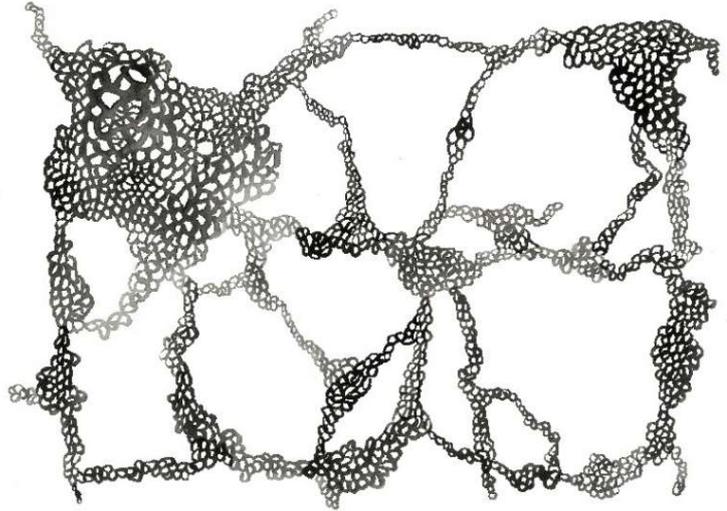
40. Amigos en común
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«Mi amiga,
eres porque contigo suelto libre mi enfado,
contigo lloro y me río.
Te regalo el fondo blanco para seguir
creciendo juntas.»*



41. Amistad
Acrílico sobre lienzo 80 x 160 cm (2021)

*«Red que construyo que
espero que me sostenga y...me atrapa.
No te he dejado ser.
No me he dejado ser.
Aprendizaje continuo.»*



42. Expectativas

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«Espiral oscura de rencores sin fin.
Mi responsabilidad es buscar el camino
blanco de retorno que me conduce hacia
fuera. Yo sola encontré la solución.»*

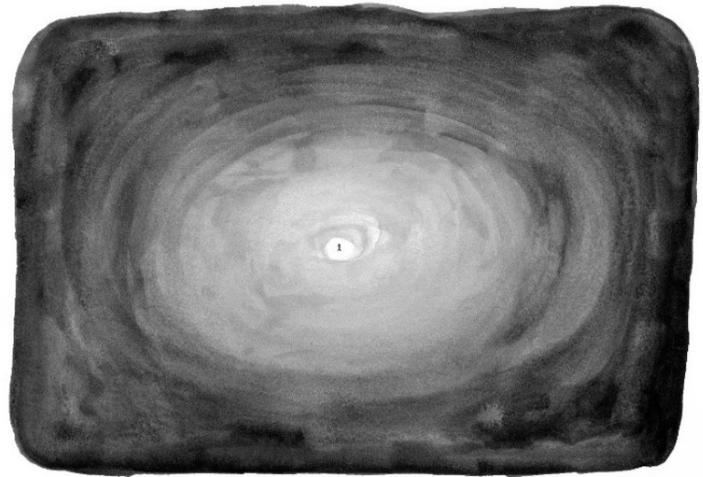


43. Camino de retorno

Acrílico sobre lienzo 80 x 160 cm (2021)

«Tú, tienes que esperar.
Tú, debes desistir.
Tú, tienes que olvidar.
Nadie pudo volar.
Nunca nadie pudo escapar de aquí.
Saltaré al vacío total.
Voy a sobrevivir.»

La Casa Azul



44. Pequeña

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«¿En la amistad solo cabe la luz?
Mira largo y profundo, ¿te quemas?»*



45. Idealizaciones

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Muchas personas me han sostenido en diferentes momentos y con diferentes fuerzas. Red humana con el superpoder de amar y cuidar. Déjate llevar.»



46. La amistad sostiene

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Tóxico y repugnante camuflado entre brillantes. ¿Has sido siempre así o he cambiado de gusto? Lo que importa es que ahora no te quiero.»



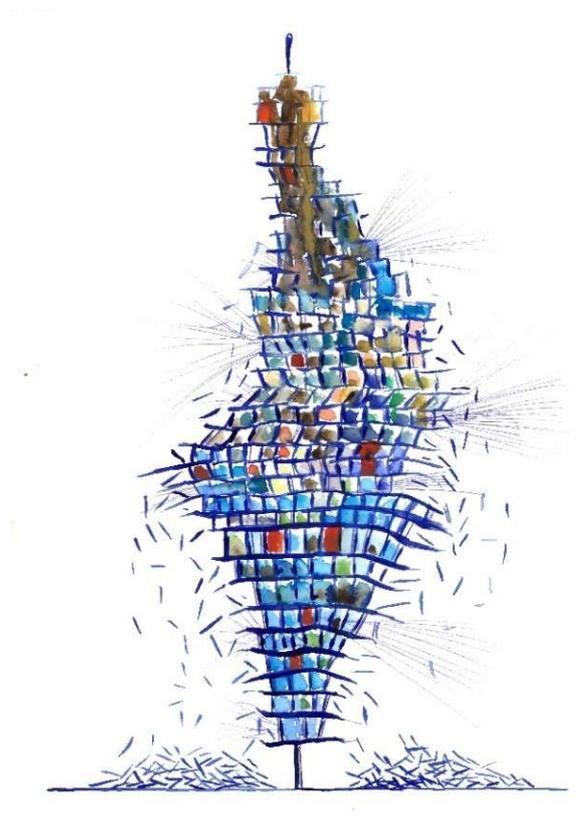
47. Amigo - asco

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«La amistad no es eterna.

*Todo cambia y llegaron los tiempos en los
que torres gigantes se desploman.*

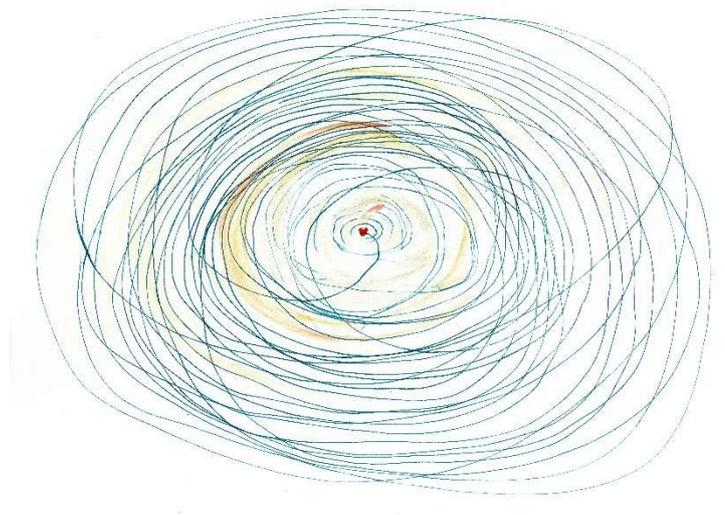
Que así sea.»



48. Amigo – torre que se derrumba

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Quien siempre pasaba desapercibido y
solo él estaba presente. La vida giraba a su
alrededor y nadie sabía que él era el
centro: un corazón solo lleno de amor.»*



49. Amigo – estrella de mi galaxia

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Un corazón lleno de historias de color
ahora atravesado tendrá un lugar y un
momento para volver a sanar. Ahora
sangra y duele porque está vivo.»*



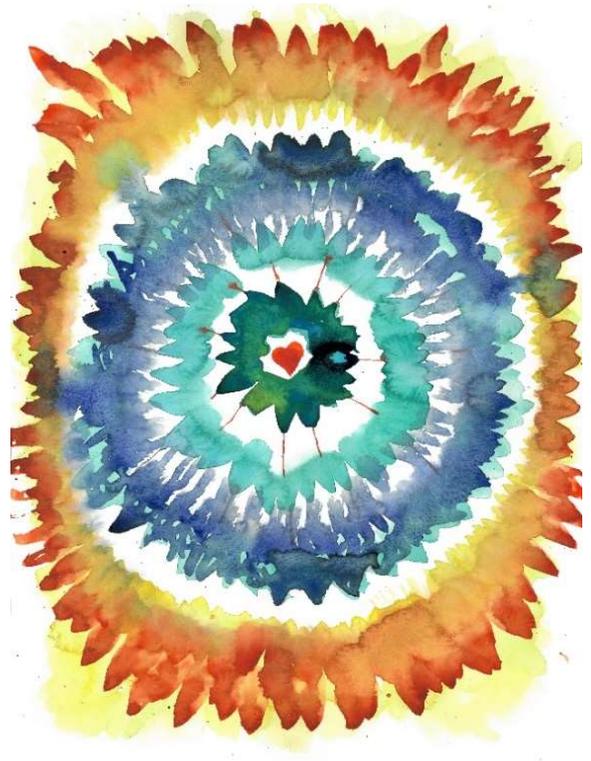
50. Amiga - vida
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Mi galaxia particular llena de
lunas rojas y dragones que vuelan
en un mapa de infinitos lugares por
explorar.»*



51. Amiga - medicina
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Amiga mandala, amiga vida, amiga
fuego y tierra, amiga familia, amiga raíz,
amiga calor de hogar, amiga conectada a
mí.»*



52. Amiga - mandala

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Amiga llena de estrellas locas y mágicas.
Amiga chispas de alegría y purpurina.
Amiga que a veces me desayuda.
Amiga que está siempre que la llamo.»*



53. Amiga - alegría

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

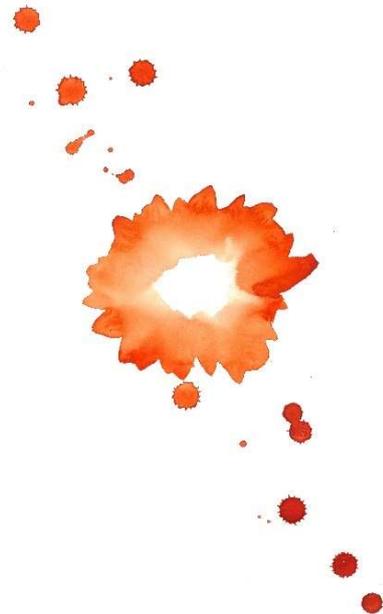
«Las vivencias instaladas en mí antes eran manchas terribles a ocultar que ahora, iluminadas por la claridad del momento, se convierten en bellas flores que aromatizan los rincones de mi vida.»



54. De manchas a flores

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

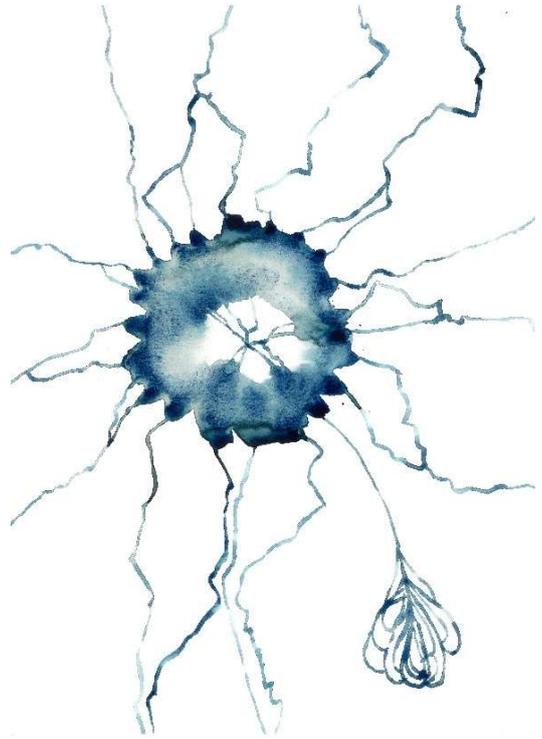
«Hay manchas de sangre que cuestan preservar como flor.»



55. Flor - herida de traición

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Las flores de la tristeza derriten los hielos del corazón abriendo a la luz y dejando aire para respirar. Ese oxígeno le permitirá crecer.»



56. Flor – hielo quebrado

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

«Las manchas-flores dinamizan y aligeran mi proceso. Cada camino que se abre hacia fuera empuja la rueda y me hace avanzar con firmeza y rapidez.»



57. Flor – espiral de vida

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Otras manchas se convierten en flores-
planetas con minimundos por descubrir,
llenos de vida y esperanza, sabiduría y
calor interno.»*

*En ellas cada latido mío va a ser
escuchado.*

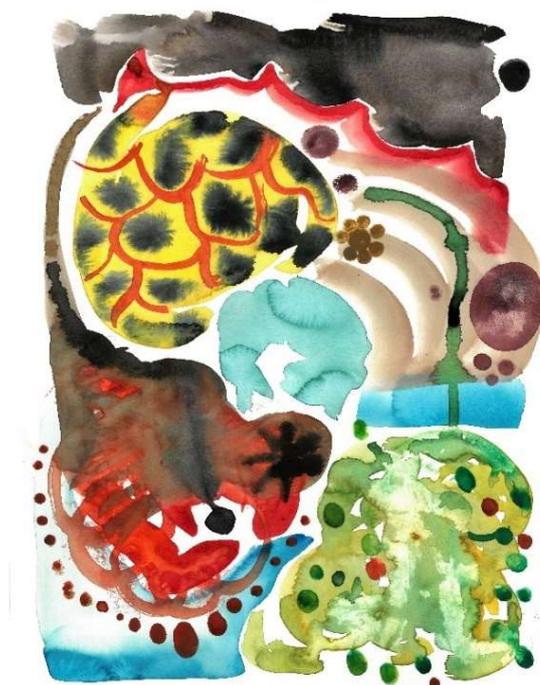
*Un universo por explorar de nuevas gentes
y sanas relaciones.»*



58. Flor - planeta

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«El proceso ha roto mi cáscara y ha curtido
mi piel fuerte y tejida con vivos colores.»*



59. Cáscaras para la vida

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«El tiempo y el proceso me regalan un
viaje por mi universo.*

*Estrellas que ya no duelen
tatúan mi piel de rojo y oro.*

*Una constelación que me recuerda todo
lo que aprendí.
Todo lo que crecí.»*



60. Amo mi herida. Constelación
Montaje de acrílico sobre lienzo e hilo dorado 50 x 50 cm (2022)

ESPERANZA

Llegó el final.
Último capítulo de este libro de
crecimiento.
Hoy soy la mujer que emerge del agua
que visualicé cuando yacía en el fondo
del pozo.

La obra.

«La terapia hizo su trabajo.

*Mi mujer-guía puso cabeza, corazón, manos y pies.
No me prometiste paisajes cándidos, ni caminos
rectos y asfaltados.*

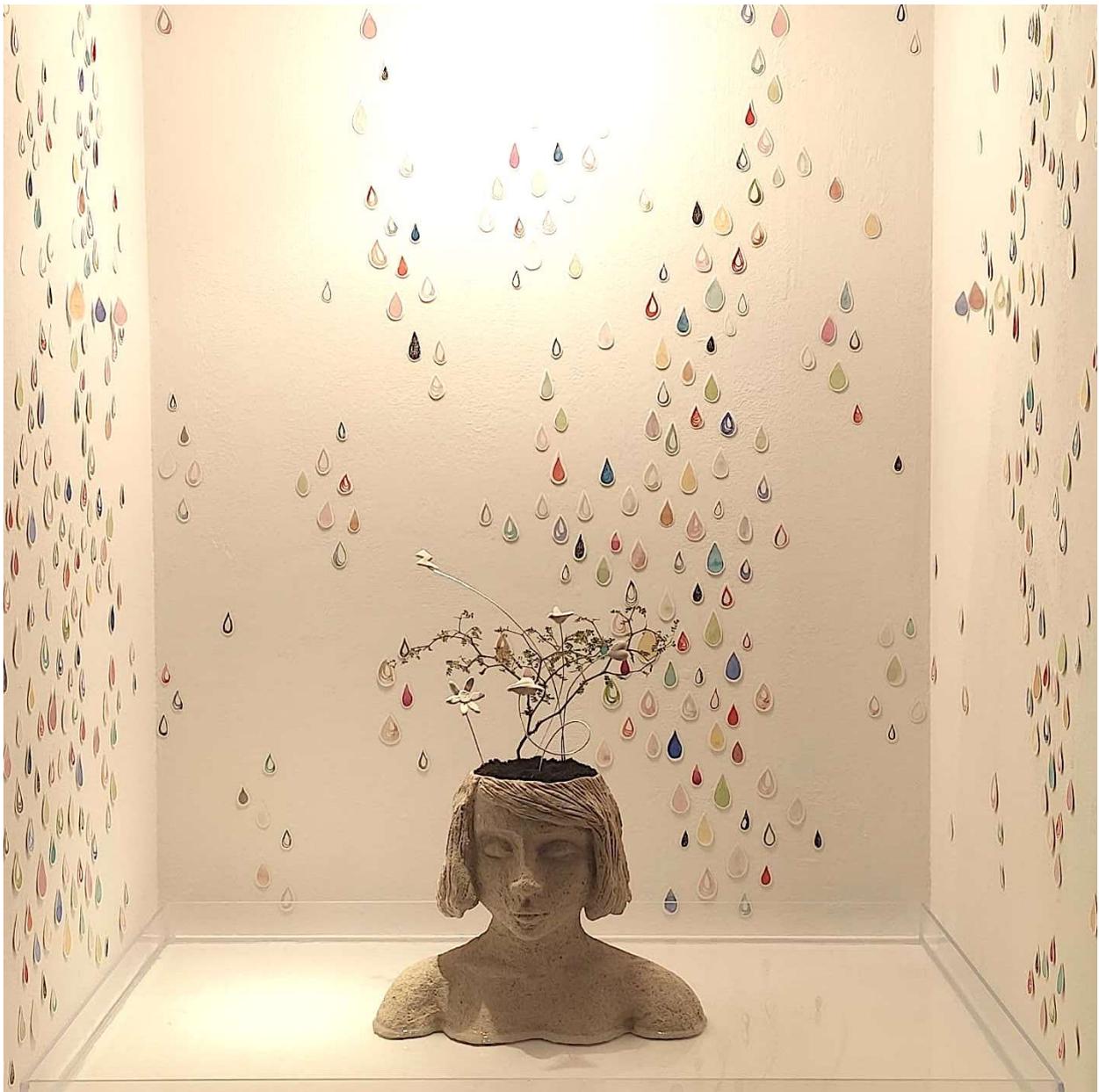
*Siempre estarás en mi corazón. Todo un viaje
caminado curando mi herida mientras escupía telas
de araña, me enfrentaba a mis monstruos y lloraba a
gotas el bálsamo para mi corazón. Gracias.*

Para mí, el tesoro de encontrarme y recuperarme.

Me quiero.»



Detalle de «Mujer que emerge del agua»



61. Mujer que emerge del agua

Escultura de gres blanco con chamota 20 x 25 x 29 cm (2021)

TALLER DE LÁGRIMAS

Esta iniciativa propone al público poder participar y sumergirse en la creación en vivo de la instalación colaborativa **“Mujer que emerge del agua”**.

Cada lágrima simboliza la aceptación de lo vivido y sentido como parte del proceso hacia la sanación.

Durante la exposición cada persona puede crear sus lágrimas en acuarela y añadirlas en la obra completando así la misma.

TALLER DE LÁGRIMAS

Esta propuesta artística viene marcada por el compromiso social que adquiere el Teléfono de la Esperanza en la asunción y la resolución de situaciones conflictivas en la vida.

El arte colaborativo de "Mujer que emerge del agua" marca un objetivo ambicioso que hace hincapié en el replanteamiento del papel del público que participe en la creación de la obra y transforme su condición a receptor activo para poder integrarse y colaborar en el desarrollo y resolución de la misma.

Este diálogo entre artista, obra y público facilita un entorno de aprendizaje y la creación de una red de relaciones donde la intervención activa sitúa sobre un mismo plano de igualdad a los tres agentes y fomenta la construcción de conocimientos.

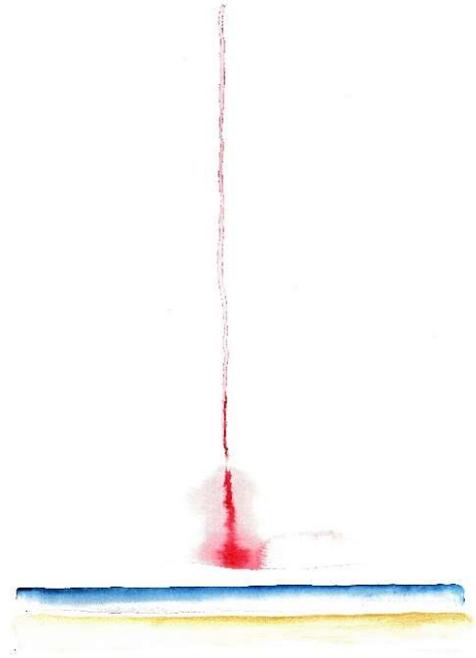


*«Una gota morada por saberme frágil y capaz de enfrentar el miedo.
Una gota dorada por haberme sentido vacía con tanto tesoro interior.
Una gota negra por ver la oscuridad que hace que mi luz empiece a brillar.
Una gota roja que sangra el dolor de haberme sentido viva.
Gotas de colores y formas como personas que me acompañan,
Que se convierten en piscina de aliento y alimento para el alma.»*



Lágrimas de colores para la instalación colaborativa
"Mujer que emerge del agua"
Acuarela 300 g (2022)

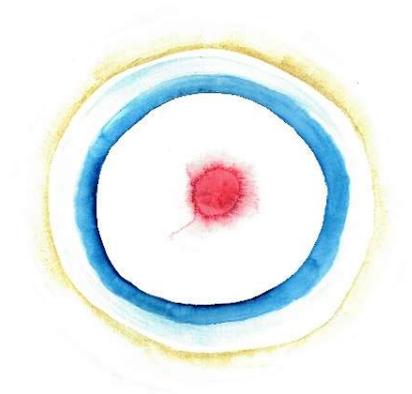
*«Cuando sentí que me caía,
lancé un mensaje de SOS en rojo y
ella apareció firme en azul
convirtiendo el impacto en aterrizaje
forzado.
Me sentí a salvo.»*



62. Mujer – guía. Tierra

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«Durante el proceso,
me enseñó de qué va eso de los límites,
rodeándome con su estela.
Me enseñó a sentirme
y me indicó cuál era el centro.
Si dolía y sangraba me ayudaba a tapar
la herida.
Mientras yo aún no brillaba por mi
misma,
ella dejaba su luz encendida.»*



63. Mujer – guía. Abrigo

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«Empecé a caminar libre con su clara y firme referencia.
Me alejaba y volvía a su lado
buscando claves más certeras de qué iba la vida.
Andaba despacio y aceleraba,
bajaba o subía,
me enredaba, me atascaba y otra vez resurgía.
Su energía de oro alcanzaba todos mis recodos.»*



64. Mujer – guía. Luz del sol.
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

ANEXO

Varias obras no están expuestas en sala, pero forman parte del proceso. Pueden ser adquiridas, como todas las demás.

*«Algo se remueve. Todo se mueve.
De dentro hacia fuera. Change.»*



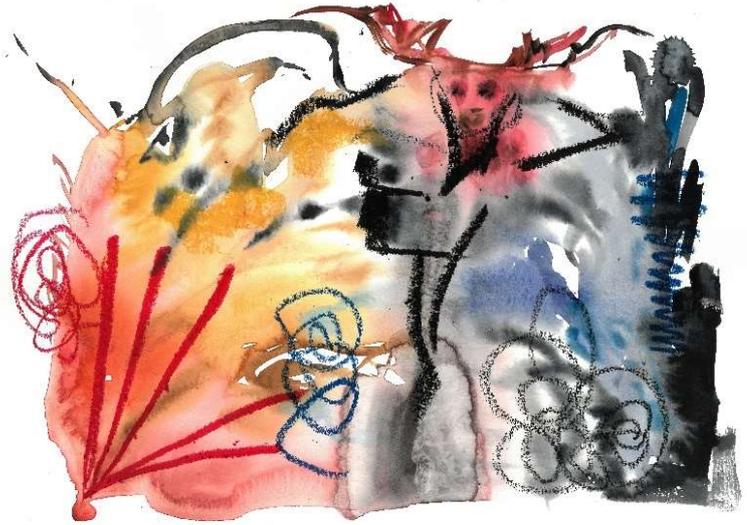
65. Dirección del cambio
Acrílico sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)

*«De tanto dibujarte, querida traición,
pierdes el fuego que fuiste.»*



66. Espectro presente 1
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«La traición asoma como un animalucho
de un fuego que ya no abrasa y con unos
cuernos que ya no dan miedo.»*



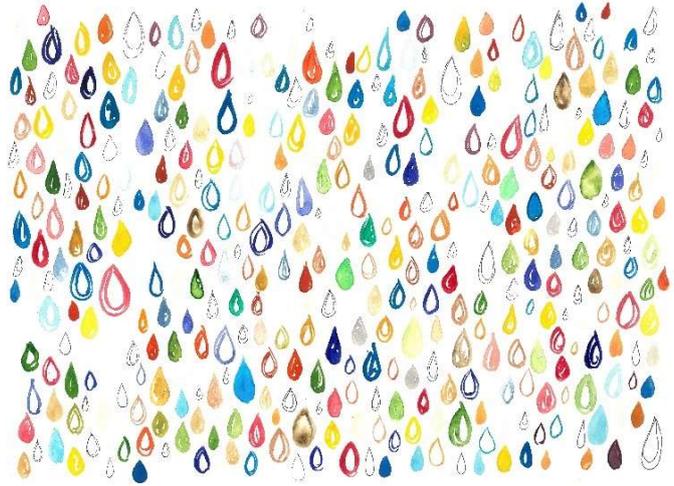
67. Espectro presente 2
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«Cada papel enfrentado con mis pinceles
como lanzas desatan los nudos internos
liberando tripas secas y muertas.»*



68. Vomitando nudos
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)

*«Detrás de la sábana de cada fantasma
enfrentado se abre una cortina de
lágrimas que me sana.»*



69. Bálsamo

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

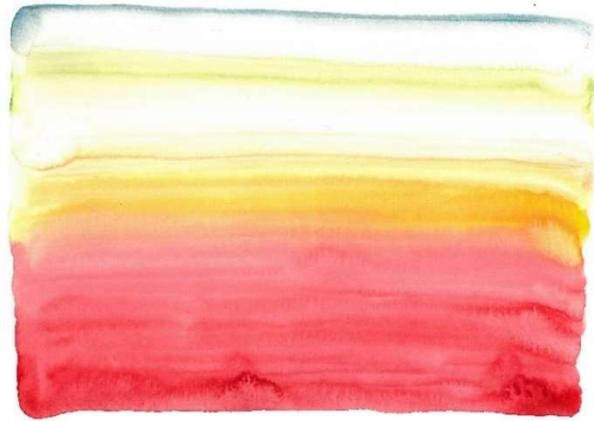
*«Mi miedo huele dulce cuando veo que
viene. Bruma sobre el mar que deforma
mi realidad. Adicto algodón de azúcar
que se camufla conmigo. Le miro y me
habla. Mi miedo me advierte...»*



70. Dulce miedo

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

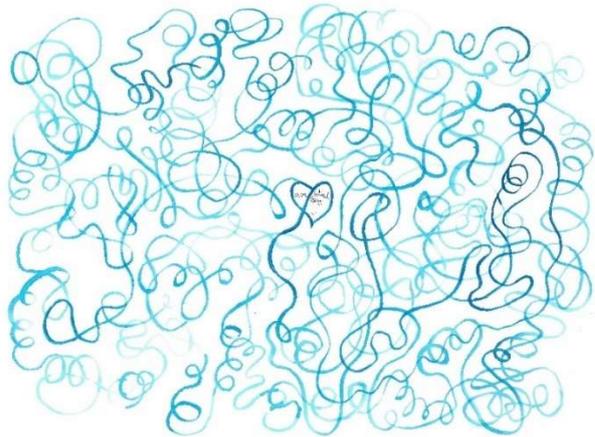
*«Es mi camino, estoy casi llegando.
No es sangre, es la vida reposando.»*



71. Luz y calor

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«Una sola línea, un hilo que da
vueltas infinitas, se retuerce y traza
el camino entre la amistad y el
amor.»*



72. Amistad y amor

Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«En horizontal semilla llena de
posibilidades.
En vertical, ojo desafiante, vigilante.
Trabajando la confianza.»*



73. La semilla de la amistad

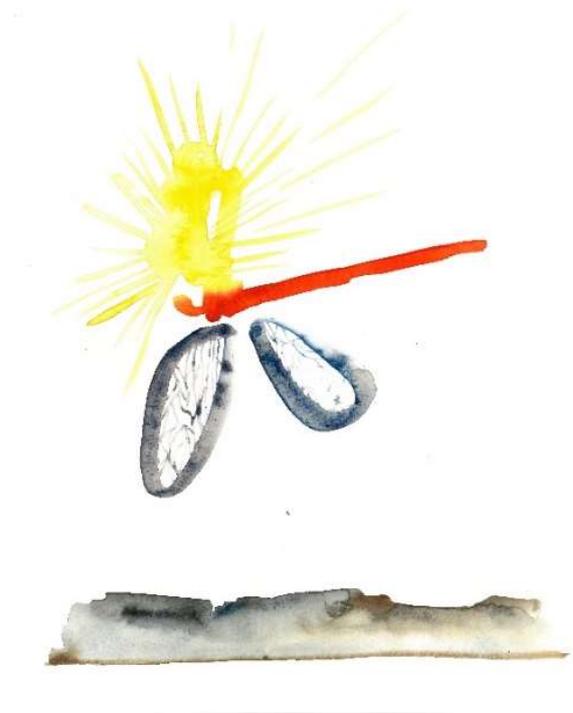
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*“Contigo aprendo, a ti te muestro mis
sinsabores. Yo soy yo contigo.”*



74. Amiga – medicina 2
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

*«A ti que me mostraste como alzar el vuelo
después de haberme estrellado, ¿cómo
haces que vuelas del revés por mantener
esa luz?»*



75. Amiga – vuelo del revés
Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)

AUDIOS EN REFERENCIA

AL PROCESO CREATIVO DE LA OBRA

El proceso creativo de muchas de las obras presentes en esta exposición ha estado acompañado de música de fondo elegida por la artista para inspirar, para remover, para abrir, para sacar, para cerrar, para canalizar... Hemos querido recoger esta música asociada a cada obra y darte la oportunidad de sumergirte en una experiencia sensorial mucho más amplia y profunda.

La artista pone a disposición del público la lista completa de la música que le inspiró y acompañó durante el proceso de creación de las obras de la exposición "LAS HERIDAS QUE ME HAN HECHO CRECER".

Si deseas sumergirte en la banda sonora de este viaje puedes escanear el Código QR de Spotify y disfrutar



ASCO, RABIA, DOLOR E IRA

1	El vínculo traicionado Acrílico sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	<i>Nothing else matters</i>	Metallica	
4	Sal de dentro. Quemás. Rabia Lapiceros sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	<i>Gone with the sin</i>	HIM	
5	Transformación de la ausencia Acuarela sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Música épica de batalla y guerra</i>		
7	Mentiras como puñales Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	<i>Música épica de batalla y guerra</i>		
8	Herida, infección y pus Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	<i>Música épica de batalla y guerra</i>		
9	Infección y curación Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	<i>Música épica de batalla y guerra</i>		
10	Recibiendo al espectro presente 1 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	<i>Engel</i>	Rammstein	
11	Recibiendo al espectro presente 2 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	<i>Engel</i>	Rammstein	
12	Arañazos con tarjeta Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	<i>Sweet dreams</i>	Marilyn Manson	
15	Amo mi herida Montaje de acrílico sobre lienzo e hilo dorado 50 x 50 cm (2021)	<i>Tierra</i>	Xoel López	

MIEDO Y TRISTEZA

16	Lluevo. Me curo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>La gran montaña</i>	Xoel López	
18	El miedo y sus dominios Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Siempre hacia adelante</i>	León Levante	
20	El cuerpo llora sangre cuando el miedo se ha instalado Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Déjalo ir</i>	De Pedro y Coque Malla	

24	Laberinto para desatar Acrílico sobre lienzo circular 20 cm (diámetro) (2021)	<i>Home</i>	Morgan	
25	Mi cobijo Acrílico sobre lienzo circular 20 cm (diámetro) (2021)	<i>Cualquier otra parte</i>	Dorian	
26	Miedo a mí Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Quemas</i>	Xoel López	
28	Airear el miedo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Miedo</i>	Ambkor, El Chojin	
29	Miedo a mis heridas de amor Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Hope there's someone</i>	Antony and the Johnsons	
32	Heridas son pulmones, son alas Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Ningún nombre, ningún lugar</i>	Xoel López	
33	Miedo mi veneno Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>El tiempo pasará</i>	Lori Meyers	
34	Miedo a la niebla Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Niebla</i>	Supersubm arina	
35	Miedo al campo de batalla Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Lucha de gigantes</i>	Love of Lesbian, Zahara	
36	Miedo a olvidarme de mí Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Frágil</i>	Lantana	
37	Amor y calma Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Not alone</i>	Otto Knows	
38	Soy yo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Un nuevo yo despierta</i>	El Chojin	

AMISTAD Y AMOR

41	Amistad Acrílico sobre lienzo 80 x 160 cm (2021)	<i>En una nube</i>	Alex Ferreira	
42	Expectativas Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	<i>Un muelle</i>	Pauline en la playa	
44	Pequeña Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Nunca nadie pudo volar</i>	La Casa Azul	

45	Idealizaciones Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Lágrimas</i>	Dani	
47	Amigo - asco Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Todo lo que merezcas</i>	Xoel López	
51	Amiga - medicina Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Ver en la oscuridad</i>	Xoel López	
52	Amiga - mandala Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Such great heights</i>	The Postal Service	
53	Amiga - alegría Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Gente luminosa</i>	El Arrebato	
54	De manchas a flores Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>Lodo</i>	Xoel López	
58	Flor - planeta Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	<i>On and on</i>	Friska Viljor	
60	Amo mi herida. Constelación Montaje de acrílico sobre lienzo e hilo dorado 50 x 50 cm (2022)	<i>K/half noise</i>	Múm	

ESPERANZA

61	Mujer que emerge del agua Escultura de gres blanco con chamota 20 x 25 x 29 cm (2021)	<i>Ella</i>	Bebe	
63	Mujer - guía. Abrigo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	<i>Days like this</i>	Van Morrison	
64	Mujer - guía. Luz del sol Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	<i>Vivir</i>	Rozalén, Estopa	

ANEXO

66	Espectro presente 1 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	<i>The fight son</i>	Marilyn Manson	
67	Espectro presente 2 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	<i>The fight son</i>	Marilyn Manson	

LISTADO DE OBRAS - ADQUISICIÓN

La colaboración comprometida y solidaria de la artista con el Teléfono de la Esperanza va a permitir la venta de estas obras y, con ello, ayudar a mantener los diferentes proyectos de cuidado de la salud emocional que el Teléfono de la Esperanza está llevando a cabo en La Rioja, acercándolos a cualquier persona que pueda beneficiarse de ellos y ayudando a que otras personas puedan curar sus heridas y vivir vidas más conscientes y plenas.

Estas obras pueden adquirirse a cambio de un donativo mínimo fijado para cada una de ellas. Estarán disponibles para ser adquiridas a lo largo del tiempo que dure la exposición (entre el 31 de marzo y el 21 de abril) aunque se quedarán en reserva para entregarlas cuando termine la exposición.

Cada obra se entregará firmada, con certificado de autenticidad y con el marco que la acompaña en la exposición. Todo ello está incluido en la referencia del donativo. En las obras que pertenecen al anexo el marco no está incluido.

Algunas piezas pertenecen a colección privada y no están a la venta. Otras pueden ser reproducidas por la artista.

1	El vínculo traicionado Acrílico sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	50 €
2	El rosa empieza a oler mal Acrílico sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	50 €
3	La mierda emerge Acrílico sobre papel reciclado 80 g 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	50 €
4	Sal de dentro. Quemás. Rabia. Lapiceros sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	35 €
5	Transformación de la ausencia Acuarela sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
6	Lágrima. Réquiem. Charco Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	45 €
7	Mentiras como puñales Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	40 €
8	Herida, Infección y pus Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	35 €
9	Infección y curación Ceras sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	35 €
10	Recibiendo al espectro presente 1 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	60 €
11	Recibiendo al espectro presente 2 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	60 €
12	Arañazos con tarjeta Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	65 €

13	Ente sujeto y atado Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	50 €
14	Escenario pactado Acrílico sobre lienzo 80 x 160 cm (2021)	300 €
15	Amo mi herida Montaje acrílico sobre lienzo e hilo dorado 50 x 50 cm (2021)	Colección privada
16	Lluevo. Me curo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
17	Las raíces del miedo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	55 €
18	El miedo y sus dominios Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
19	Paisajes del miedo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	40 €
20	El cuerpo llora sangre cuando el miedo se ha instalado Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
21	Agua limpia y aire fresco Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
22	Parálisis Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	40 €
23	El miedo son las barras de mi celda Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	40 €
24	Laberinto para desatar Acrílico sobre lienzo circular 20 cm (2021)	55 €
25	Mi cobijo Acrílico sobre lienzo circular 20 cm (2021)	55 €
26	Miedo a mí Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	40 €
27	Miedo a romperme en pedazos Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €

28	Airear el miedo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
29	Miedo a mis heridas de amor Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
30	Miedo a lo que diga la gente Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
31	Miedo a posarme en el fondo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
32	Heridas son pulmones, son alas Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
33	Miedo mi veneno Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
34	Miedo a la niebla Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm. 2021	50 €
35	Miedo al campo de batalla Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
36	Miedo a olvidarme de mí Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
37	Amor y calma Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
38	Soy yo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	Reproducción personalizada 60 €
39	Amo mi herida. Florecer Montaje acrílico sobre lienzo e hilo dorado 50 x 50 cm (2021)	Colección privada
40	Amigos en común Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	50 €
41	Amistad Acrílico sobre lienzo 80 x 160 cm (2021)	50 €
42	Expectativas Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	50 €

43	Camino de retorno Acrílico sobre lienzo 80 x 160 cm (2021)	60 €
44	Pequeña Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	40 €
45	Idealizaciones Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	40 €
46	La amistad sostiene Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
47	Amigo - asco Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm. 2021	35 €
48	Amigo – torre que se derrumba Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
49	Amigo – estrella de mi galaxia Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
50	Amiga - vida Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
51	Amiga – medicina 1 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
52	Amiga - mandala Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	60 €
53	Amiga – alegría Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
54	De manchas a flores Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
55	Flor – herida de traición Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	45 €
56	Flor – hielo quebrado Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	45 €
57	Flor – espiral de vida Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	45 €
58	Flor - planeta Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	55 €

59	Cáscaras para la vida Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	50 €
60	Amo mi herida. Constelación Montaje de acrílico sobre lienzo e hilo dorado 50 x 50 cm (2022)	Colección privada. Reproducción personalizada. 150 €
61	Mujer que emerge del agua Escultura gres blanco con chamota 20 x 25 x 29 cm (2021)	Colección privada
62	Mujer – guía. Tierra Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	60 €
63	Mujer – guía. Abrigo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	60 €
64	Mujer – guía. Luz del sol Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	60 €
65	Dirección del cambio Acrílico sobre papel reciclado 80 g 29,7 x 42 cm (2020)	35 €
66	Espectro presente 1 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	35 €
67	Espectro presente 2 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	35 €
68	Vomitando nudos Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2022)	35 €
69	Bálsamo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	45 €
70	Dulce miedo Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	40 €
71	Luz y calor Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	35 €
72	Amistad y amor Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	35 €
73	La semilla de la amistad Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	35 €

74	Amiga – medicina 2 Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	40 €
75	Amiga – vuelo del revés Acuarela sobre papel 300 g 29,7 x 42 cm (2021)	35 €

El Teléfono de la Esperanza es una ONG de voluntariado con cuatro líneas de actuación básicas.

la Intervención en crisis, acompañando y orientando a personas que se encuentran en situación de crisis emocional. Esto se hace de manera urgente, gratuita, anónima y especializada a través de una línea de atención y orientación telefónica abierta 24 horas, de profesionales especialistas en intervención en crisis y del trabajo en grupos en los que se abordan crisis específicas.

La promoción del cuidado de la salud emocional, potenciando los recursos internos de cada persona con el fin de que pueda afrontar las presiones normales de la vida, así como concienciar a la sociedad de la importancia de cuidar este aspecto. Trabajamos la prevención individual y comunitaria activando recursos a través de cursos y actuaciones de sensibilización social, desarrollando programas específicos de acompañamiento en soledad o de prevención de suicidio.

Desde nuestros inicios hemos sido siempre una asociación de voluntariado. Creemos firmemente que es posible potenciar las capacidades de aquellas personas que desean ayudar poniendo a su disposición una formación específica en técnicas de escucha y de orientación en situaciones de crisis, además de dotar a las personas voluntarias de herramientas de desarrollo y madurez personal, para que la ayuda que ofrezcan sea verdaderamente eficaz.

Y por último creemos en el trabajo en Red como manera fundamental para conseguir que las aportaciones de cada uno puedan multiplicarse. Mantenemos colaboraciones con entidades y asociaciones con fines similares en nuestro país y en el extranjero, participamos en las plataformas de ONG para el desarrollo existentes en España y en organismos nacionales e internacionales relacionados con la Salud Emocional y el Voluntariado.

El Teléfono de la Esperanza fue fundada en 1971 y actualmente cuenta con centros en 29 provincias. Está declarada de Utilidad Pública y forma parte de la Plataforma del Voluntariado de España, IFOTES (International Federation of Telephonic Emergency Services) y IASP (International Association Suicide Prevention) y tiene convenios de colaboración con otras asociaciones de con fines similares.

En la Rioja abrimos las líneas en 2004, y desde entonces han participado en todos nuestros programas miles de personas en esta Comunidad.

A todas ellas, que confían en nuestra labor, y a todas las que siguen siendo trasmisoras de Esperanza, GRACIAS.



Colaboradores:

