



## Bienvenidos/as al Programa PARES

Programa de Acompañamiento al Realojo de Familias en Situación de Exclusión social y Residencial Cronificada.

En este boletín número 17, vamos a ver contenidos relacionados con lo que durante estos meses ha acontecido en la actualidad social del Programa PARES; también hablaremos de salud mental y la importancia de ésta, así como de un proceso de resolución de conflictos, cada vez más utilizado, la mediación comunitaria y vecinal.

Además, entrevistamos a la jefa del Servicio de Bienestar Social, Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Lorca, localidad participante en el Programa PARES; y, por último, en la sección de biblioteca os hacemos varias recomendaciones para este invierno.

*“No importa lo lento que vayas, siempre y cuando no te detengas”.*

— Confucio

· Puedes consultar toda la información detallada del programa en la web y seguirnos en redes sociales ·

# ESTUVIMOS EN...

✓ **17 de octubre de 2022**

## **I Jornada: Riesgo de exclusión social y respuesta institucional en la Región de Murcia.**

Se celebraron en el Hemiciclo de la Facultad de Letras, en el Campus de La Merced de la Universidad de Murcia y desde la Asociación Habito y el Programa PARES estuvimos presentes.

Esta jornada estuvo organizada por el Colegio Oficial de Trabajo Social de la Región de Murcia, la Universidad de Murcia y el Observatorio de la Exclusión Social, de esta última institución nombrada.



Los temas que se trataron versaron sobre: los retos de la inclusión en la Región de Murcia y la presentación del primer informe 2022, sobre el “Riesgo de exclusión social y respuesta institucional en la Región de Murcia”.

✓ **8 de noviembre de 2022**

## **Seminario “Instrumentos políticos y financieros para la erradicación del chabolismo en España”.**

La situación chabolista y de infravivienda se encuentra extendida por todo el territorio español y desde la **Fundación Secretariado Gitano** (entidad fundadora de la Asociación Habito junto a Cáritas Diócesis de Cartagena y Copedeco S. Coop.), se han confeccionado una serie de Seminarios que se desarrollarán en algunas ciudades de España, donde se abordará esta realidad y los instrumentos políticos y financieros que existen en la actualidad para la erradicación del chabolismo en España. El primero de estos seminarios ha tenido lugar en Murcia, en el salón de actos de la Consejería de Fomento e Infraestructuras.

Desde la Asociación Habito y especialmente, desde el Programa Pares, se participó dentro del seminario en dos de las mesas: en la primera de ellas, varias familias participantes del

# ESTUVIMOS EN...



Programa PARES han contado su experiencia relacionada con el chabolismo e infravivienda y como su participación en el programa y el acceso a una vivienda digna, adecuada y segura ha supuesto un cambio y transformación en sus vidas y en la de sus familias. Felicitamos especialmente a estas mujeres que han compartido sus vivencias y han defendido el derecho a

una vivienda digna a través de su testimonio. Esta mesa la dinamizó Sonia Carmona, coordinadora técnica del Programa PARES.

Mientras que, en una segunda mesa, participó la directora de Habito y del Programa PARES, Marga Romero, exponiendo los objetivos del Programa y el desarrollo y consecución de estos.

Fue una mañana donde se compartieron muchas reflexiones, con la participación de agentes públicos y entidades sociales presentes en el territorio, y se pusieron encima de la mesa todas las herramientas y fondos que hay actualmente para la erradicación del chabolismo.

**¿Qué esta problemática se resuelva de forma definitiva es una responsabilidad compartida! ¿Seguimos trabajando por ese objetivo!**



# ¿SABÍAS QUÉ...

## LA EXCLUSIÓN RESIDENCIAL Y LA SALUD MENTAL

La exclusión residencial presenta diferentes dimensiones que impacta en la calidad de vida de las personas que la sufren. La vivienda tiene una función social y las condiciones de esta genera un impacto en la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Con frecuencia, los estudios sobre condiciones de la vivienda se quedan en una visión material de la problemática obviando el impacto nocivo que esta situación genera en otros elementos como la salud.

Los factores estresantes existentes cuando se vive en situación de exclusión residencial afectan directamente a la salud mental. Las condiciones de la vivienda pueden ocasionar que las personas sufran problemas emocionales derivados de sus condiciones de vida y de la vivienda. Puede darse malestar psicológico por el riesgo y la inestabilidad de la vivienda, estrés, ansiedad, estigmatización de la pobreza, problemas en el descanso y en el sueño, autoaislamiento, depresión... lo que puede ocasionar sentir que uno tiene menos control sobre su propia vida y puede conducir a no encontrarle sentido a la misma, a una pérdida de implicación y a sentimientos de impotencia y desesperanza.

La exclusión residencial y exclusión social son conceptos estrechamente relacionados, ambos son procesos dinámicos, multicausales, multidimensionales y estructurales.

En el polo opuesto se encontraría la inclusión y en medio, una serie de estadios de vulnerabilidad o precariedad cuya graduación van alejando o acercando a las personas de los polos según la combinación de diferentes factores: el género, la clase, la procedencia o etnia, y la edad.

La exclusión social y residencial produce, en muchas ocasiones, falta de participación en la vida social, educativa y profesional, esto se acentúa si existen problemas o enfermedad mental generando aislamiento, soledad, sufrimiento y marginación.

La vivienda es el espacio donde se reproduce la familia y sus roles sociales, se desarrolla el proceso de socialización de hijos e hijas y se aprende a estar en sociedad. También el “hogar” otorga sensación de pertenencia e identidad, es el espacio privado que da seguridad, protección e intimidad.



# ¿SABÍAS QUÉ...



El acceso a la vivienda se convierte en sí mismo en una necesidad vital de las personas y en un derecho recogido en la mayoría de los ordenamientos jurídicos.

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos: «Toda persona tiene derecho a un nivel de vida que asegure, para ella y su familia, la salud y el bienestar, en especial la alimentación, el vestido, vivienda, asistencia médica y los servicios sociales necesarios»

En suma, la vivienda es un mecanismo esencial en el proceso de inclusión social, mejora de las condiciones y de la calidad de vida, y entre ello entendemos mejora de la salud tanto física como mental de cada persona. En definitiva, un hogar cubre necesidades fisiológicas, de protección, de aceptación social, de autoestima, de autorrealización, etc.

Desde el Programa PARES, ponemos en valor la importancia de la atención a la salud mental motivando a las personas que acompañamos a que participen en los Talleres de Desarrollo Personal organizados por la entidad dentro del Proyecto Habitando que está financiado por la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias, Política social y Transparencia y por el Ayuntamiento de Murcia.

Estos Talleres son espacios grupales de encuentro y reconocimiento, en un encuadre socio-terapéutico que promueven y facilitan las interacciones interpersonales y la mejora de las competencias relacionadas con el cuidado emocional, elementos clave en el desarrollo del bienestar psicológico.

Se llevaron a cabo en los meses de septiembre y octubre y se realizaron dentro del espacio cedido del Centro Cultural del Barrio del Carmen, Murcia.



# VENTANA DE INCLUSIÓN SOCIAL

## JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN: LA EXCLUSIÓN RESIDENCIAL HEREDADA EN EL MUNICIPIO DE MURCIA

Enmarcada dentro del Proyecto Habitando, antes mencionado, se preparó y desarrolló esta jornada donde participó un grupo muy numeroso de familias acompañadas desde la Asociación, entre ellas, muchas personas que participan en el Programa PARES.

El día 3 de noviembre, nos reunimos el equipo técnico de Habito y las familias participantes en la Asociación para una **Jornada de Convivencia** en la que se conmemoraba el 15º aniversario de la constitución de la Asociación, con el objetivo de compartir reflexiones, valorar el trabajo realizado y la evolución de las situaciones de exclusión residencial que han vivido y viven aún muchas familias.

El lugar elegido fue el Jardín del Malecón, un espacio al aire libre, donde se pudo disfrutar de una jornada amena, en la que se compartieron experiencias, anécdotas e historias de vida. La Jornada terminó con un almuerzo, y momentos muy emotivos de celebración.



Toda la jornada fue filmada y esto junto al aporte documental y los testimonios del equipo técnico y la junta directiva de la Asociación, dio lugar a un material audiovisual (vídeo, fotografías, mapas, línea temporal y árbol genealógico sobre la exclusión residencial en Murcia) que resumen las vivencias de las familias acompañadas y el trabajo de la entidad en estos quince años de historia, trabajando para la erradicación de la exclusión social y residencial cronificada e histórica.

Todo el material audiovisual creado junto a las familias se expuso el día 30 de noviembre en una **Jornada de sensibilización**, celebrado en el salón de actos del Centro de Formación e Iniciativas de empleo de la Fica (Murcia), donde también se realizaron varias dinámicas para reflexionar sobre cómo afecta la exclusión residencial a la infancia, mujer, salud e inclusión social. En la jornada contamos con la participación de familias participantes del Programa Pares y la asistencia de profesionales de distintos servicios públicos del Ayuntamiento de Murcia y otros Ayuntamientos como Cieza, además de profesionales de distintas entidades sociales que nos acompañaron ese día.

En el siguiente enlace puedes ver el vídeo realizado: <https://www.youtube.com/watch?v=Krh0wOEoXCY>

# EN QUÉ ESTAMOS...

## MEDIACIÓN COMUNITARIA Y VECINAL

Los barrios, son esas zonas donde a diario desempeñamos gran parte de nuestro día a día y donde solemos tener encuentros de uno u otro tipo con vecinos/as y conocidos/as, ya sea en la escalera, en el parque, supermercado, entre otros lugares.

Todo esto, al fin y al cabo, genera interacción y convivencia vecinal, pero no se ha de obviar que en el día a día se pueden generar malentendidos en el momento en que una persona malinterpreta lo que la otra dice y reacciona, directa o indirectamente, conforme a esto de manera ofensiva; esto puede desencadenar un conflicto sino se trabaja de manera adecuada y a tiempo.

Desde el Programa PARES trabajamos de manera activa para que los/as participantes tengan una relación lo más positiva e inclusiva con la comunidad de vecinos/as donde viven, especialmente con las familias que han sido realojadas. Las personas realojadas hasta el momento, 136 personas (66 adultos y 70 menores) han demostrado una gran autonomía para gestionar de una forma positiva su incorporación a los barrios y zonas donde están viviendo, sólo en algún caso se ha tenido que intervenir apoyando a la familia para ver cual es la mejor estrategia para afrontar algún conflicto vecinal.



# EN QUÉ ESTAMOS...

A nivel general, y a modo formativo en relación a la mediación comunitaria, algunos motivos de los conflictos más cotidianos que se suelen dar dentro de una comunidad de vecinos/as o dentro del barrio son:

- ▶ **Ruidos en la zona de parques durante las horas de descanso.**
- ▶ **Ruido de persianas de los comercios al abrir y cerrar.**
- ▶ **Desacuerdos entre los distintos miembros de una misma escalera para realizar una obra, derrama o tomar cualquier otra decisión de ámbito colectivo.**
- ▶ **Música alta a deshoras.**
- ▶ **Obras en la comunidad.**
- ▶ **Suciedad en zonas comunes de las escaleras y/o edificios.**
- ▶ **Ladridos de perros o ruidos de otros animales dentro de las viviendas.**
- ▶ **Entre otros muchos...**

Que exista un conflicto o malentendido entre miembros de una misma comunidad, no tiene un componente negativo, ya que, de este conflicto, si lo afrontamos de una manera positiva:

- ▶ **Aprenderemos a relacionarnos mejor.**
- ▶ **Comenzaremos a utilizar otro tipo de lenguaje para conversar asertivamente.**
- ▶ **Entenderemos los pensamientos y sentimientos de la otra persona.**
- ▶ **Aprenderemos a controlar las emociones que llevan a la ira y al enfado común.**

El objetivo no es otro que aprender a vivir en paz y armonía, algo que a priori nos puede parecer complejo por la dificultad de los distintos tipos de relaciones que se dan en el día a día en el vecindario, pero que a través de la mediación vecinal y/o comunitaria y de las herramientas y recursos que brinda, puede facilitar la convivencia entre todos/as.



# EN QUÉ ESTAMOS...

**La comunicación o la forma en que nos comunicamos**, es el elemento fundamental para prevenir conflictos y, de la misma forma, para transfórmalos y solucionarlos, ya que:

1

Es una herramienta necesaria para entendernos mutuamente y para comprender los problemas, preocupaciones y sentimientos de las dos partes de la relación.

2

Contribuye a que, una vez que las dos partes sean capaces de entenderse a sí mismas y entre sí, puedan trabajar juntas y encontrar soluciones que les beneficien a ambas.

3

Ayuda a entender las diferencias culturales, de valores, de intereses, de información, e incluso estructurales que causan o complican muchos conflictos.

Por lo general, para llevar a cabo una mediación comunitaria o vecinal suele existir una figura profesional en el barrio y/o municipio, llamado **mediador/a**. Las personas enfrentadas o con un conflicto acuden a él/ella de manera voluntaria y se suelen reunir en una sala, un centro social o cualquier otro espacio disponible, donde el mediador/a trata de facilitar la comunicación entre estas personas, en base a las propias propuestas que realizan estos para solucionar el conflicto; tras ello, se fijan acuerdos para resolver el problema por el que han acudido y se pone fin. Desde el Programa PARES, las/os técnicas/os de acompañamiento también realizan esta función cuando es necesario.

Con la mediación, las personas en conflicto ganan con respecto a su enfrentamiento, puesto que logran **un acuerdo común**, que satisface a todas las partes.

Y es que el **objetivo final de la mediación vecinal/comunitaria, no es otro que el de facilitar que los/as asistentes a este encuentro adquieran habilidades y/o técnicas de comunicación**, que puedan utilizar en el futuro para saber cómo afrontar positivamente un nuevo problema o conflicto vecinal.

# EN QUÉ ESTAMOS...



## RECUERDA

La **asertividad** es una forma de comunicación que consiste en defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando la opinión y argumentación de los demás.

## BIBLIOTECA DE INVIERNO

### *Película: El niño que domó el viento*

La película trata sobre la vida de un niño de 13 años que reside en una zona rural de Malawi. La situación en el lugar, ha empeorado debido a las condiciones económicas derivadas del mal clima, lo que le obliga también a dejar la escuela, ya que su familia no puede afrontar otro gasto que no sea la comida. William, que es como se llama el niño, tiene una mente curiosa y creativa y se inspirará en un libro de ciencias para construir una turbina de viento, con el que su comunidad podrá regar los cultivos. Por el camino, encuentra dificultades, pero termina consiguiendo su objetivo con diferentes utensilios. **¿Logrará ayudar a su pueblo con su invento y su astucia? Este drama biográfico está basado en la historia real de William Kamkwamba.**



# CONOCIÉNDONOS EN PARES

## JUANA GÁZQUEZ EGEA

Jefa de Servicio de Bienestar Social, Familia y Servicios Sociales. Centro de Servicios Sociales de Atención primaria del Ayuntamiento de Lorca

Juana se describe como una mujer muy dinámica. Le gusta cocinar, la costura, leer y sobre todo pintar. Uno de sus sueños es poder hacer alguna vez su primera exposición. Su “refugio” se encuentra en el pueblo murciano de Puerto Lumbreras y los fines de semana dedica su tiempo a la familia y los amigos.




Ha viajado a distintas partes del mundo y se divierte con actividades al aire libre, montando en moto o escuchando música. Destaca de ella la bondad, lealtad y el saber escuchar, aspectos que desarrolla en su vida personal y profesional. De su familia obtiene confianza, apoyo y alegría, aspectos que le motivan a diario para seguir con fuerza y lograr sus sueños.

Un aspecto que le gustaría cambiar de su vida es la organización, que añade que tiene que mejorar. En su vida laboral lo que más le gusta y con lo que más disfruta es con las relaciones personales y haciendo el trabajo en equipo. Si pudiera pedir un deseo en este ámbito, es contar con un Centro de Servicios Sociales nuevo, para que tenga mejores espacios de trabajo, donde poder hacer reuniones, atender a los usuarios y en definitiva, mejorar las intervenciones sociales. Por otro lado, destaca la importancia en el trabajo de tener una organización eficiente.

Su niña interior recuerda los juegos de calle con su peña de amigos/as en las noches de verano y como con su primera bicicleta iba a casa de sus abuelos y disfrutaba hablando con ellos junto al fuego.

**🙏 Gracias Juana por compartir un poquito de ti!**

**👍 Un placer poder trabajar contigo dentro de la Red PARES!**



**Desde la Asociación Habito,  
os deseamos unas Felices Fiestas  
y Feliz Año Nuevo**

**Que el 2023 venga cargado de  
inclusión residencial  
y justicia social**



**Asociación Habito Murcia.**

C/Corbalán nº10, bajo. Barrio del Carmen, Murcia. C.P 30002  
968 828 942 | 669 175 226

**Entidades fundadoras:**

Cáritas Diócesis de Cartagena, Copedeco S. Coop y Fundación Secretariado Gitano

[info.pares@programapares.org](mailto:info.pares@programapares.org) | [www.programapares.org](http://www.programapares.org) | [www.habitoMurcia.org](http://www.habitoMurcia.org)