



memoria

curso 23/24

Centro de Orientación Familiar San Julián
Diócesis de Cuenca

Índice

1. OBJETIVOS	pág. 3
2. CALENDARIO	pág. 4
3. ACOMPAÑAMIENTOS	pág. 9
4. SUPERVISIÓN DE CASOS	pág. 12
5. VOLUNTARIOS	pág. 12
6. FORMACIÓN DE VOLUNTARIOS	pág. 15
7. PREVENCIÓN	pág. 21
8. ORACIÓN	pág. 29
9. DIFUSIÓN	pág. 29
10. EL COF EN SALIDA	pág. 30
11. RED DE CENTROS DE ESCUCHA	pág. 31

1. Objetivos

- **Ponernos al servicio de Dios y de la Iglesia** para cumplir el **mandato misionero** recibido en el **Bautismo**.
- **Reafirmar la identidad del COF** como servicio abierto y gratuito de la Iglesia en temas de matrimonio y familia.
- **Consolidar la labor del COF como** forma de **apostolado** específica diferenciada de otros servicios de carácter asistencial, terapéutico o espiritual.
- Continuar con el proceso de **sistematización de cuestiones de tipo organizativo**.
- **Ampliar la presencia del COF en la Diócesis** y en la sociedad en general.
- **Reforzar la formación en la fe** de los voluntarios para consolidar nuestra identidad.
- **Hacer presente** en la Iglesia y sociedad la **visión antropológica católica** para dar a conocer la verdad sobre el ser humano frente a ciertas ideologías imperantes.

2. Calendario

Curso 23/24

AI Actividad interna

AE Actividad externa

... Actividades con los voluntarios

... Consejo de dirección

... Oración del COF

... Formación en la Fe

... Otras formaciones

... Talleres COF

... Actividades de la Red de Centros de Escucha San Camilo

SEPTIEMBRE

Planificación del curso y puesta en marcha.

27 Reunión con Delegado de Juventud.

30 Reunión con Delegados de Familia y Vida.

OCTUBRE 2023

5 Reunión con Delegados de Familia y Vida.

AE 7 Encuentro de voluntarios. Jornada de Formación: *Acompañando al corazón: una propuesta pastoral en cuestiones de género.* Acto de apertura de curso en el Seminario Conciliar San Julián.

AI 18 Consejo de Dirección.

18 Reunión de coordinación Red de Centros de Escucha.

23 Oración del COF.

27 Formación en la fe.

27 Presentación del proyecto "Niño Equilibrista" en el COF.

28 Encuentro con jóvenes Effetá.

30 Formación afectivo-sexual para padres parroquia San Fernando.

NOVIEMBRE 2023

3 Presentación del proyecto "Niño Equilibrista" en el COF.

10 Visita al Arciprestazgo de Moya, en Carboneras de Guadazaón.

16 Encuentro de la Red de Centros de Escucha y Jornadas de Duelo. Tres Cantos. Madrid.

24 Presentación del Proyecto "Niño equilibrista" en el COF.

27 Oración COF.

27 Formación afectivo-sexual para padres parroquia San Fernando.

DICIEMBRE 2023

1 Formación en la fe.

AI 14 Encuentro de voluntarios con el Sr. Obispo.

AE 15 *Paternidad robada. ¿son prescindibles los hombres?* María Calvo.

AI 18 Formación Básica nuevos voluntarios.

20 Reunión de coordinación Red de Centros de Escucha.

AE 21 Oración COF.

AE 21 Café COF. *Navidad: baile de emociones.*

22 Formación en la fe.

ENERO 2024

AI 15 Consejo Dirección.

17 Reunión de coordinación Red de Centros de Escucha.

AI 18 Formación Básica nuevos voluntarios.

?AI 22 Oración COF.

22 Formación afectivo-sexual para padres parroquia San Fernando.

AI 23 Formación Básica nuevos voluntarios.

26 Formación en la fe.

AI 31 Formación Básica nuevos voluntarios.

FEBRERO 2024

AE 3 Presentación proyecto "*Juntos en camino*" Itinerario para novios sin fecha de boda (actividad promovida junto a la Delegación de Familia y Delegación de Juventud).

Encuentro con jóvenes Effetá.

AI 7 Encuentro de voluntarios y reunión con equipo de formación.

AI 8 Formación Básica nuevos voluntarios.

12 Visita a los Arciprestazgos de Huete y Tarancón, en Tarancón.

AE/AI 15 Café COF. *Madurez afectiva ¿mito o reto?*

AE 17 Formación sobre acompañamiento a mayores (CAF Edith Stein).

AI 19 Oración COF (tarde).

AI 20 Oración COF (mañana).

AI 21 Formación B. nuevos voluntarios.

21 Reunión de coordinación Red de Centros de Escucha.

AE 22 Formación para Cáritas: *Igualdad de género y acoso laboral*.

23 Formación en la fe.

25 Presentación del taller *Educando para el amor* parroquia Ntra. Sra. de la Asunción (Tarancón).

AI 29 Formación Básica nuevos voluntarios.

MARZO 2024

2 Formación acompañamiento a mayores (CAF Edith Stein).

7 Visita de trabajadores de Cáritas a nuestro centro.

AI 7 Formación B. nuevos voluntarios.

AI 14 Consejo de Dirección.

14 *Masculino: Fuerza, eros, ternura*. Eduardo Navarro.

15 Formación en la fe.

AI 19 Oración del COF.

20 Reunión de coordinación Red de Centros de Escucha.

21 Visita al Arciprestazgo de Belmonte, en Mota del Cuervo.

ABRIL 2024

AI 4 Formación nuevos voluntarios.

AE 8, 9, 10, 11, 12 Taller intensivo presencial y online: *Educando para el amor*.

AE 8 Jornada por la Vida. Eucaristía.

10 Formación para jóvenes *Educando para el amor* parroquia San Fernando (Cuenca).

AE 12 Formación. *El final de la vida sigue siendo vida*. Christian Villavicencio.

17 Reunión de coordinación Red de Centros de Escucha.

AE 20 Formación anual. *Adicciones: la punta del iceberg*. Reconecta Conductas.

AE 26 Formación en la fe.

28 Formación para jóvenes *Educando para el amor* parroquia Ntra. Sra. de la Paz (Cuenca).

MAYO 2024

AE 3-4 III Jornadas de la Escucha . *Soledad no deseada*.

AE 5 Formación para jóvenes *Educando para el amor* parroquia Ntra. Sra. de la Paz (Cuenca).

AE 12 Formación para jóvenes *Educando para el amor* parroquia Ntra. Sra. de la Paz (Cuenca).

15 Reunión de coordinación Red de Centros de Escucha.

19 Formación para jóvenes *Educando para el amor* parroquia Ntra. Sra. de la Paz (Cuenca).

21 Oración COF.

AE 23 Formación en la fe.

AE 23: *San José ¿Sigue vivo?*. Enrique García-Máiquez.

JUNIO 2024

AE 13 Taller: *Dodecaedro de la Planificación anticipada*.

AI 14 Café COF *Madurez afectiva ¿Mito o reto?*

19 Reunión de coordinación Red de Centros de Escucha.

AI 20 Jornada de Evaluación con los voluntarios.

AE 20 Eucaristía de acción de gracias y posterior aperitivo compartido.

AE 21 Formación en la fe.

26 Reunión con Renovación Carismática.

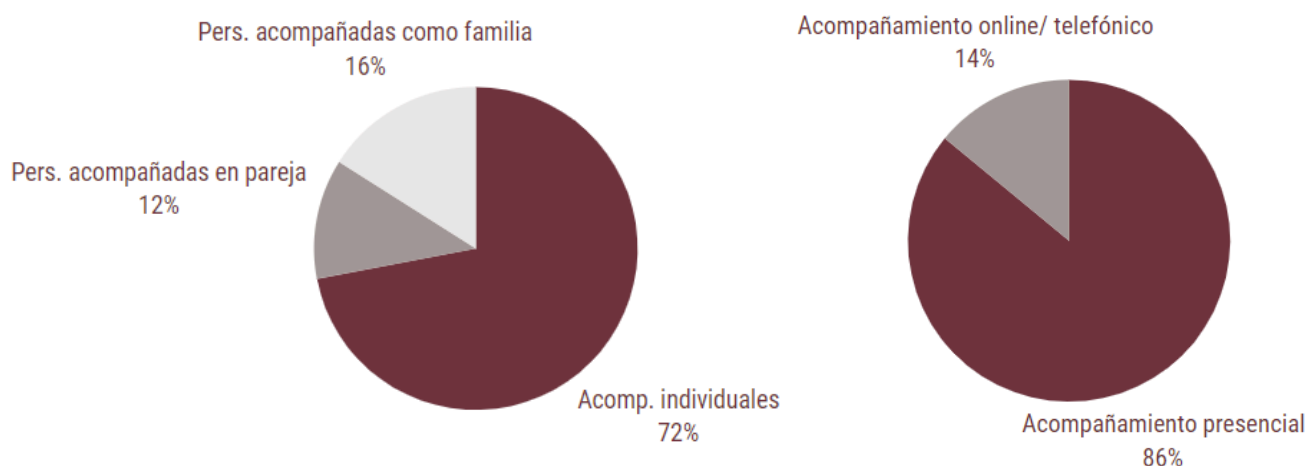
3. Acompañamientos

Uno de los principales servicios del COF es la acogida y el acompañamiento a las personas y familias que atraviesan situaciones de dificultad o sufrimiento.

Durante el año 2023, se atendió a un total de 50 personas en forma de acompañamientos individuales, familiares o de pareja. De todos ellos, se cerraron 33 y en los primeros seis meses de 2024, se han iniciado 9 más, todos ellos individuales. Actualmente hay 26 acompañamientos en proceso y la mayoría se desarrollan presencialmente, si bien es cierto que algunas personas están siendo atendidas telefónicamente u online.

En ocasiones, el acompañamiento no llega a adquirir una estructura formal de encuentros periódicos. En estos casos, el COF acoge igualmente a la persona cuando solicita ayuda a través de llamadas telefónicas o presencialmente. En este momento, dieciséis personas están siendo atendidas de manera esporádica.

ACOMPAÑAMIENTOS 2023



Nº total de PERSONAS ACOMPAÑADAS: 50

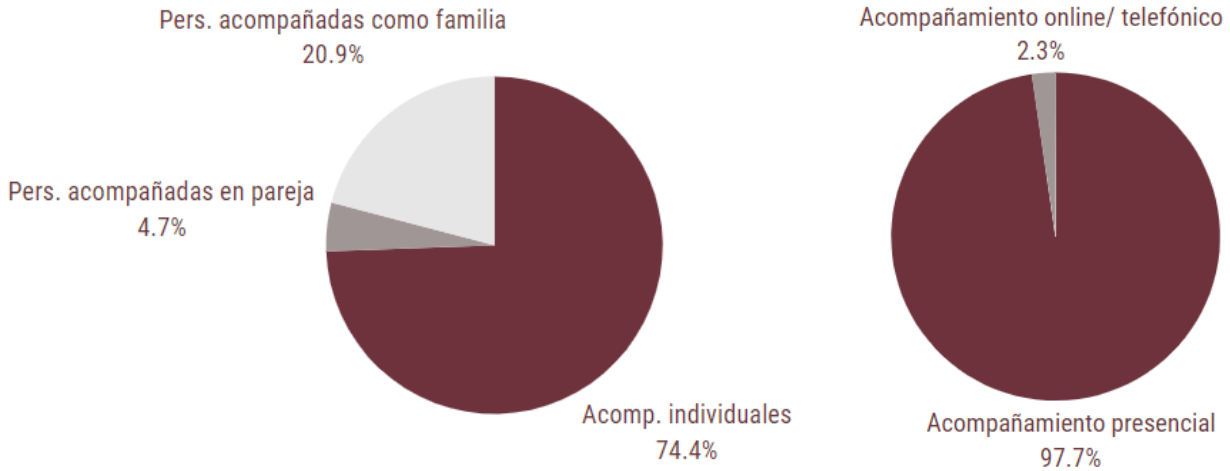
Personas atendidas puntualmente: 5

Nº pers. ATENDIDAS PRESENCIALMENTE: 43 (86%)

Nº pers. ATENDIDAS ON LINE o TELEFÓNICAMENTE:: 7 (14%)

Nº pers. DERIVADAS de otro Centro de Escucha de la Red: 3

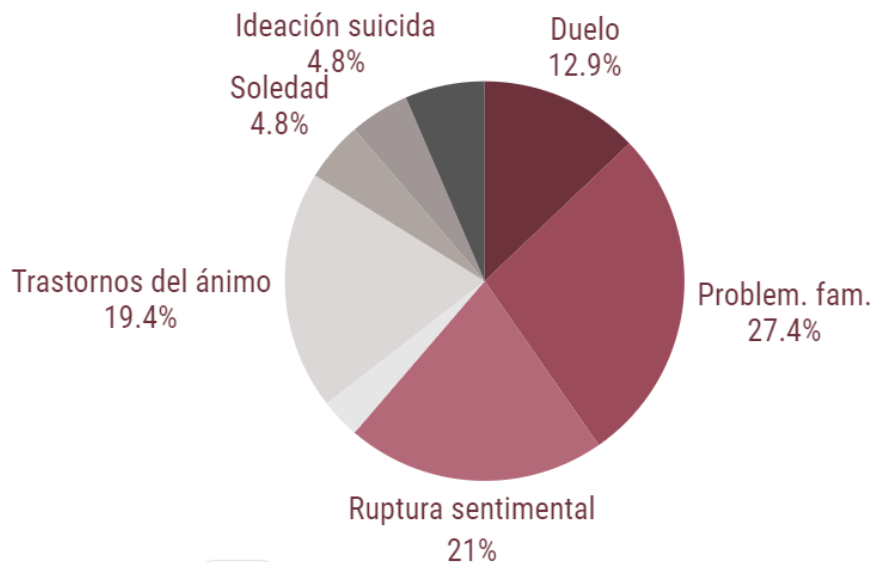
ACOMPAÑAMIENTOS HASTA JUNIO DE 2024



Nº total de PERSONAS ACOMPAÑADAS: 43
 Personas atendidas puntualmente: 16
 Nº pers. ATENDIDAS PRESENCIALMENTE: 42 (98%)
 Nº pers. ATENDIDAS ON LINE o TELEFÓNICA: 1 (2%)
 Nº pers. DERIVADAS de otro CENTRO DE ESCUCHA: 0

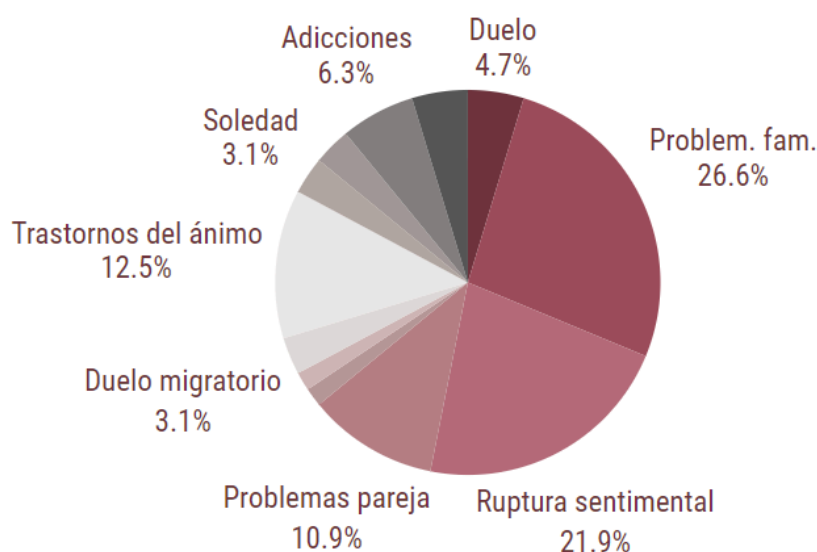
Durante el 2023, las demandas más frecuentes fueron los problemas familiares, de pareja y ruptura, seguidos de los trastornos del estado de ánimo y el duelo. Los datos recogidos durante el primer semestre de 2024 indican que estas problemáticas siguen siendo las más frecuentes, si bien es cierto que ha aumentado la presencia de otras solicitudes. En este sentido, cabe destacar la creciente demanda de acompañamientos en adicciones. La prevalencia de casos que demandan ayuda por ideación suicida o soledad se mantiene estable. Los gráficos que se muestran a continuación, recogen los tipos de demanda atendidas en 2023 y en la primera mitad de 2024, respectivamente.

DEMANDA ATENDIDA EN 2023



- **Nº pers. atendidas por duelo por fallecimiento: 8**
- **Problemas familiares: 17**
- **Ruptura: 13**
- Problemas laborales: 0
- Enfermedad propia y/o de un ser querido: 2
- Duelo migratorio: 0
- **Trastornos del ánimo: 12**
- Soledad: 3
- Ideación suicida: 3
- **Acompañamiento métodos naturales y adopción: 4**

DEMANDA ATENDIDA HASTA JUNIO DE 2024



- Nº pers. atendidas por duelo por fallecimiento: 3
- **Problemas familiares: 17**
- **Ruptura sentimental: 14**
- **Problemas de pareja: 7**
- Problemas laborales: 1
- Enfermedad propia y/o de un ser querido: 1
- Duelo migratorio: 2
- **Trastornos del ánimo: 8**
- Soledad: 2
- Ideación suicida: 2
- **Adicciones: 4**
- **Acompañamiento métodos naturales y adopción: 3**

En general, resulta interesante señalar el **aumento significativo de casos de ruptura**: 2 de cada 3 personas que acuden por problemas de pareja, ya se encuentran en esta situación. Asimismo, **dentro de los problemas familiares**, se percibe cada vez más presencia de **dificultades en el manejo de las pautas**

educativas de los padres para con los hijos y los efectos colaterales. En concreto, se observa un aumento de casos que acuden al COF con **problemas de adicciones a sustancias o pantallas en algún hijo**. Asimismo, merece la pena destacar la gravedad de algunos de los casos que solicitan nuestra ayuda **y acompañamiento con ideación suicida**. Estas tendencias señalan la necesidad de promover la formación de los voluntarios en las competencias propias del acompañamiento en ruptura, conflictos filio-parentales, adicciones e ideación suicida. Además, señalan una clara necesidad de **reforzar la labor preventiva** (comunicación y convivencia familiar y en la pareja, parentalidad, manejo de normas y límites...). Asimismo, sería oportuno concienciar de la necesidad de pedir ayuda cuando todavía no se han desencadenado las últimas consecuencias del problema.

4. Supervisión de casos

Dentro de los acompañamientos, un aspecto esencial es la **supervisión individual de casos**. La supervisión tiene como objetivo garantizar que el acompañamiento se está llevando a cabo con competencia y de acuerdo con nuestra identidad. Para ello, el voluntario se reúne con la psicóloga del centro para reflexionar sobre el trabajo que se está llevando a cabo en las sesiones, plantear dudas, analizar conflictos éticos o personales y buscar herramientas. Al mismo tiempo, las reuniones de supervisión dan respuesta a la necesidad de “acompañar al que acompaña”, ofrecer al voluntario un espacio para ser escuchado, dejarse confrontar, explorar cómo está viviendo el acompañamiento, de qué modo le afecta y por qué. Constituyen una oportunidad de aprendizaje y promueven el crecimiento del acompañante.

Los voluntarios del COF también cuentan con la posibilidad de participar en las **supervisiones grupales de la Red de Centros de Escucha San Camilo**, a la que pertenece desde 2021. Estas están coordinadas por profesionales con experiencia y expertos en counselling del Centro de Humanización de la Salud.

5. Voluntarios

En 2023, el COF contó con 23 voluntarios en activo y 4 en formación. De los voluntarios activos, 19 llevaban a cabo acompañamientos y 4 colaboraban con otras actividades del centro (talleres, oración, etc.). **Durante el primer semestre de 2024, hemos contado con la colaboración de 20 voluntarios activos.** 13 de ellos están acompañando y el resto realizan tareas formativas del área de prevención o colaboran en la oración. Además, **5 personas han recibido la formación básica** que el COF ofrece para nuevos voluntarios. Dos de ellos han comenzado a colaborar activamente en el área preventiva.

VOLUNTARIOS ACTIVOS 2023



Voluntarios acompañantes: 19

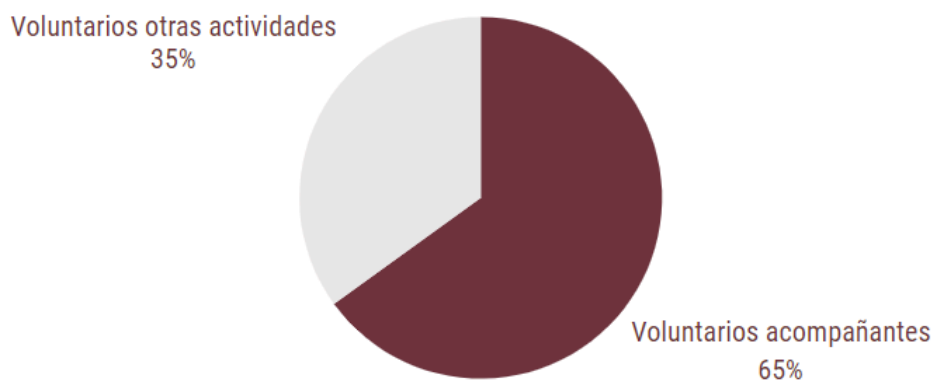
Voluntarios que no acompañan pero realizan otras actividades (talleres, oración, etc.): 4

Total de voluntarios activos: 23

Nuevos voluntarios en formación: 4

Cada voluntario ha acompañado, de media, entre 2 y 3 personas en 2023.

VOLUNTARIOS ACTIVOS HASTA JUNIO DE 2024



Voluntarios acompañantes: 13

Voluntarios que no acompañan pero realizan otras actividades (talleres, oración, etc.): 7

Total de voluntarios activos: 20

Nuevos voluntarios en formación: 5

Cada voluntario ha acompañado una media de 3 personas.

HORAS DEDICADAS POR LOS VOLUNTARIOS EN EL CURSO 2023/24

Se estima que los voluntarios han dedicado **un total de 730 horas** a lo largo del curso 2023/2024. A continuación, se presenta la distribución de las mismas:

- Horas de acompañamiento: 338 h
- Talleres impartidos (Educando para el Amor, Dodecaedro, Cafés COF, Soledad no deseada en institutos, y parroquias): 51 h.
- Formación específica realizada por los voluntarios (Dodecaedro, 7 cursos del Centro de Humanización de la Salud, curso acompañamiento a mayores etc : 117 h
- Oración conjunta: Oraciones mensuales y Adoración Eucarística Perpetua: 60 h
- Otros: 200 h

SEGUIMIENTO DE VOLUNTARIOS

El encuentro con la persona es el eje en torno al cual se ordenan todas las actividades del COF. Con mucha frecuencia, el servicio que ofrecemos va dirigido a personas que sufren y que, por tanto, se encuentran en situación de especial vulnerabilidad. Es una misión valiosa y, al mismo tiempo, delicada. Pone en juego a toda la persona del voluntario y exige de él no sólo saber, sino ante todo, SER. En este sentido, resulta fundamental llevar a cabo un seguimiento individual de los voluntarios a través del cual asegurar que su servicio constituye realmente un bien, tanto para ellos mismos como para las personas que están siendo acompañadas.

Este seguimiento se lleva a cabo a través de sucesivos encuentros individuales de los voluntarios con la psicóloga del centro. Es un espacio que facilita la toma de conciencia de su situación actual y con respecto al COF, para, seguidamente, profundizar en cuestiones de madurez afectiva.

6. Formación de voluntarios



Para poder responder de manera adecuada a la labor que se presta desde el COF los voluntarios necesitan formación continuada tanto en su **identidad católica** como en **competencias específicas**. A continuación hacemos una relación de las formaciones ofertadas o realizadas durante el curso.

6.1. Formación en la fe. Atraídos por la verdad

Charlas sobre la encíclica **Veritatis Splendor** de San Juan Pablo II.

9 Sesiones mensuales abiertas a la Diócesis y retransmitidas a través del canal de Youtube. Asistencia media entre 20 y 30 personas.

En esta actividad **ha habido poca participación por parte de los voluntarios del COF.**

Formación en la fe Atraídos por la verdad

A cargo de D. Declan Huerta Murphy, D. Antonio Fernández Ferrero y Enrique García Máiquez.

LUGAR: Parroquia San Esteban

FRECUENCIA: El cuarto viernes de cada mes. **9 sesiones.**

PARTICIPANTES: 20 en cada sesión.



6.2. El papel del varón en la familia y en la sociedad: Ciclo de conferencias

Actividad abierta y transmitida por Youtube.

Se plantea como respuesta a la necesidad de dar a conocer nuestra propuesta antropológica y revalorizar la figura del varón, denostada a nivel social por imposición ideológica.

Número de asistentes: Entre 25 -30 personas asistieron a cada conferencia.

El tema ha suscitado bastante interés.

Ciclo de conferencias sobre el valor de lo masculino PARTICIPANTES: 28 de media.

Conferencia	Fecha	Lugar	Participantes
Paternidad robada. ¿Son prescindibles los hombres?	15.12.23	Biblioteca Fermín Caballero	28 de media
Masculino: fuerza, eros, ternura.	14.03.24	Biblioteca Fermín Caballero	28 de media
San José, ¿sigue vivo?	23.05.24	Escuelas Aguirre	28 de media

Speakers: María Calvo, Eduardo Navarro, Enrique García-Máiquez.



6.3. Formación de inicio de curso: Acompañando el corazón: una propuesta pastoral en cuestiones de género.

A cargo de **Mónica González**, psicoterapeuta del Centro de Atención Integral a la Familia de la UFV. Esta actividad se corresponde con la formación anual del curso anterior que no pudo llevarse a cabo por cuestiones de agenda de la ponente. Formación abierta a la Diócesis. Número de asistentes: 30 personas. El tema suscita interés y **algunos voluntarios sugieren seguir profundizando.**



Encuentro de inicio de curso

Formación Mónica González
07.10.23

LUGAR: Seminario Conciliar San Julián
PARTICIPANTES: 30.

Acompañando al corazón:
una propuesta pastoral
en cuestiones de género.

6.4. Café-COF. Manejo de emociones y madurez afectiva.

3 sesiones impartidas por una voluntaria y una de las trabajadoras. Número de participantes: entre 7 y 12. Esta actividad ha tenido **buena acogida**, es un **tema que suscita interés** y por su importancia capital habrá que seguir trabajándolo.

Café COF
M^a Jesús Martínez y Celia del Rincón

LUGAR: COF San Julián
FRECUENCIA: 3 a lo largo del curso.
PARTICIPANTES: 10 de media

Oración y Café COF
Navidad
Un baile de emociones
Jueves 21 de diciembre 17:30 h
COF San Julián
Parque San Julián, 7º C
28036 GIGES

MADUREZ AFECTIVA
EMFEO CURTICH
TALLER DE
14 DE JUNIO 2024
COF SAN JULIÁN GIGES

6.5. Jornada de Formación anual. Prevención de adicciones.

A cargo de **Reconecta Conductas**.

Se planteó esta actividad al percibir la necesidad de formación en este ámbito, tanto por parte de los voluntarios como de la sociedad en general, dado el **aumento de la demanda por parte de las familias afectadas**.

Actividad abierta y transmitida por youtube.

Número de participantes: 30 personas.

Hubiéramos esperado mayor participación dada la problemática existente. **Las familias afectadas no acudieron**.

Formación Anual sobre adicciones
Formación en competencias
Reconecta Conductas 20 abril de 2024. 6 h.
PARTICIPANTES: 25-30

ADICCIONES
LA PUNTA DEL ICEBERG

20 ABR 24 10:30 A 17:00 SALONES SAN ESTEBAN
INSCRIPCIÓN: COF SAN JULIÁN/COF SAN ESTEBAN | 981 95 5333 | cof.sanjulian@cof.org

The slide contains a poster on the left with an iceberg graphic and a photograph on the right showing a group of people seated in a room for a training session. A screen at the front of the room displays the 'Reconecta Conductas' logo.

6.6. Formación grupal. Acompañamiento a mayores.

17.02.24 y 2.03.24. A cargo del CAF Edith Stein de Ourense.

En los dos últimos cursos hemos detectado un **incremento de personas mayores que acuden al COF con un problema de soledad** y con dificultades para afrontar las limitaciones que la edad impone. Paralelamente, un grupo de jóvenes se prestó para llevar a cabo un voluntariado en este campo. Con el fin de atender esta necesidad se solicitó una formación específica al **CAF Edith Stein**, que tiene un largo recorrido en este campo.

Formación en acompañamiento a mayores

¡NI UN ANCIANO SOLO!
02 MAR 11.00h
PARROQUIA SAN ESTEBAN

aprender a escuchar a nuestros mayores
COF SAN JULIÁN

Impartida por M. Carmen Vicente (CAF Edith Stein).
17 feb. y 2 mar. 2024
Formato presencial y online
PARTICIPANTES: 60 inscripciones

The slide features a poster on the left with a person sitting on a bench and a photograph on the right showing a group of people in a room, some looking at a screen displaying a woman's face.

6.7. Conferencia sobre el acompañamiento al final de la vida.

Dr. Christian Villavicencio. Organizada junto a la Delegación de Familia y Vida.

A propósito de la semana de la vida, en esta ocasión, quisimos poner de relieve la dignidad de toda persona, también en la etapa final. Esta propuesta responde a la necesidad que percibimos en muchos profesionales y familias que están involucradas en el cuidado al final de la vida. Esta formación fue transmitida a través de nuestro canal de youtube.

Número de asistentes: 100

El tema ha suscitado gran interés y esto nos hace pensar en la necesidad de seguir trabajando en ello para poder dar respuesta a esta necesidad social. Por ello, se ofreció unos meses después un taller práctico dirigido por Susana España haciendo uso del material *Dodecaedro de la planificación anticipada*, diseñado por la Fundación del Dr. Villavicencio: *Caredoctors*.

Conferencia “El final de la vida sigue siendo vida
¿Cómo acompañar en esta etapa?”

Organizado junto a la Delegación de Familia y Vida.

Dr. Christian Villavicencio

12.04.2024
LUGAR: Parroquia San Esteban
PARTICIPANTES: 100

The image is a promotional graphic for a conference. It features a background image of hands being held together, with one hand having a medical bandage and a drip chamber. The text is overlaid on this image. A circular portrait of Dr. Christian Villavicencio is positioned on the left side. The text provides the title of the conference, the organizing body, the date, location, and number of participants.

6.8. Formación de nuevos voluntarios

Cada curso hay personas que deciden colaborar como voluntarios. Se les ofrece una **formación inicial básica** para que puedan discernir si se ven llamados a participar en el apostolado específico que se lleva a cabo desde el COF y en caso afirmativo, en qué ámbito.

Formación básica de nuevos voluntarios
Formación específica

A cargo de voluntarios y trabajadoras del COF
FRECUENCIA: 9 sesiones. De dic. 2023 a abr.2024
PARTICIPANTES: 5 nuevos voluntarios

The image is a promotional graphic for a training session. It features a background image of a group of people sitting around a table in a meeting room, with a whiteboard in the background. The text is overlaid on this image. The text provides the title of the training, the frequency and duration, and the number of participants.

9 sesiones impartidas por voluntarios y trabajadoras.

Número de solicitudes: 7. Por diversos motivos, **sólo 5 personas han podido participar** en las sesiones formativas y **ya han pasado a formar parte del equipo**.

6.9. Formación específica e individual de voluntarios.

6.9.1. Cursos online becados por el Centro de Humanización de la Salud

- **Intervención ante la ideación suicida.** 31 oct.- 14 nov 2023. 9 h. Teresa Sarabia Jarabo. Coste: 0 €
- **Soledad no deseada: claves para prevenir, detectar e intervenir.** 21-23 nov. 2023. 9 h. Amparo Cuevas Peñarrubia. Coste: 0 €
- **Claves para la prevención del suicidio en jóvenes.** 6-20 feb. 2024. 9 h. Teresa Sarabia Jarabo y Benito del Rincón Igea. Coste: 0 € .
- **Cómo trabajar el miedo en niños y adolescentes.** 21-23 feb. 2024. 9 h. Ruth Atienza Marquina. Coste: 0 € .
- **Claves para la comunicación con adolescentes.** 13-27 mar. 2024. 9 h. Belén Melero Muñoz. Coste: 0 € .
- **Ternura, cuidado y salud.** 22 may. - 5 jun. 2024. 9 h. Ruth Atienza Marquina. Coste: 0 €

6.9.2. Cursos online del Centro de Humanización de la Salud (25% de descuento)

- **Escuela de verano-Introducción al Counselling.** 2-4 jul. 2024. 9 h. Rut Sarabia Jarabo. Coste: 75 €.
- **Escuela de verano- Introducción al duelo.** 9-11 jul. 2024. 9 h. Irene González Martínez. Coste: 75 €.

6.9.3. Curso online Teen Star Chile

- **Seminario Identidad, Género y diversidad. Un abordaje integral hacia la plenitud personal.** 14, 16, 21 y 23 nov. 2023. 10 h. Rut Sarabia Jarabo. Coste: 140 €.

6.9.4. Otros cursos

- **Webinar "Sexo, género y educación", de Marta Rodríguez.** Organizado por la UNIV. FCO DE VITORIA Y ATENEO PONTIFICIO REGINA APOSTOLARUM, el 14 de noviembre de 2023. Rut Sarabia Jarabo. Coste: 0 €
- **Diplomado en Teología del Cuerpo.** Universidad Fco. De Vitoria. Marta García-Pulgar. Subvencionado por la Delegación de Familia y Vida.
- **Máster en Matrimonio y Familia.** UFV-CEU-Facultad de Teología de Burgos. Marisa Molina.

En general, los voluntarios solicitan formarse en temas que son recurrentes en los acompañamientos o candentes a nivel social como puede verse en lo descrito anteriormente.

7. Prevención

7.1. Proyecto Niño Equilibrista

Dirigido a hijos de padres separados. Ha sido desarrollado por un equipo multidisciplinar y este curso se ha intentado poner en práctica como experiencia piloto. **El proyecto se presentó** a un grupo de padres y adolescentes **pero no llegó a ponerse en marcha**. Las familias y adolescentes interesados están a la espera.

Dificultades: la difusión que se hizo no fue suficiente, variedad de edades de los adolescentes, problemas de horario, necesidad de contar con la autorización de ambos progenitores.

Se estudia lanzar el proyecto el curso que viene, haciendo algunas modificaciones, así como darle una mayor difusión.

Proyecto Niño Equilibrista





Presentación del proyecto, como experiencia piloto.
7 participantes en cada sesión
27 de octubre y 24 de noviembre de 2023

7.2. Formación para padres y catequistas: EDUCANDO PARA EL AMOR.

Educando para el amor

Formación afectivo-sexual para padres y jóvenes

<p>Talleres en San Fernando</p> <p>4 sesiones de 1 h de duración</p> <p>Para padres de niños de catequesis</p>	<p>Presentación del itinerario en Tarancón</p> <p>45 min.</p> <p>Padres y catequistas</p>	<p>Curso intensivo de 5 días para padres</p> <p>8-12 abril 2024. 10 h Sede del COF</p> <p>8 personas presencial 10 online</p>	<p>Formación para jóvenes parroquia S. Fernando</p> <p>10 de mayo de 2024. 2 h</p> <p>Relaciones sexuales</p>	<p>Formación para jóvenes parroquia de la Paz</p> <p>4 sesiones de 1 h 15 min. de duración</p> <p>28 abril-19 mayo</p>	<p>Itinerario "Juntos en camino"</p> <p>8 sesiones de 1h y media:</p> <p>6 parejas participantes</p>
---	--	--	--	---	---

7.2.1. Taller para padres de niños de catequesis en la parroquia San Fernando. Cuenca.

Oct. 23-ene. 24. Sesiones mensuales de 1 h de duración.

Imparte: Rut Sarabia Jarabo.

Asistentes: 2 personas por sesión.

Se han realizado 4 de las 8 sesiones programadas por falta de asistentes. Se precisa mejorar el conocimiento del interés real de los padres y párrocos por los temas de educación para el amor y difusión.

A raíz de este taller, Rut desarrolló el itinerario de 8 sesiones para formar a los padres en afectividad y sexualidad y dotarlos así de herramientas para que puedan establecer una comunicación con sus hijos sobre este tema.

7.2.2. Sesión informativa del itinerario para padres “Educando para el amor” en la parroquia Ntra. Sra. de la Asunción. Tarancón.

25 feb. 2024. 45 minutos de duración

Imparte: Ruth Sarabia Jarabo y María Sánchez de Tembleque Nieves.

Asistentes: 20 personas.

La sesión interesó en general. Los participantes eran catequistas invitados por el párroco. **Se ofreció una persona voluntaria para formar parte del equipo de educación para el amor en Tarancón.** Algunos asistentes se apuntaron posteriormente al curso intensivo online.

7.2.3. Curso intensivo para padres “Educando para el amor”.

8, 9, 10, 11 y 12 abril de 2024. **5 sesiones** de 2h de duración cada una. 10 h.

Presencial y online. Sede del COF San Julián Cuenca.

Imparten: Rut Sarabia Jarabo, Irene González, Laura Villanueva (ginecóloga) y Marta García-Pulgar (última sesión: Teología del Cuerpo)

Asistentes: 8 personas de manera presencial y 10 online.

En general, el formato intensivo y la posibilidad de participar online fue bien valorado. La modalidad presencial permitió la interacción entre los participantes y compartir experiencias. Debemos mejorar la calidad del sonido y la animación de los participantes online.

7.2.4. Formación de jóvenes de la parroquia de San Fernando. Relaciones sexuales.

10 mayo de. 2024. 1 sesión en el grupo de jóvenes de la parroquia. 2h.

Imparte: Ruth Guijarro

Asistentes: 17 adolescentes.



Es un tema que suscita gran interés, se les brindó la oportunidad de hacer preguntas anónimas y pudieron abordarse buena parte de ellas.

7.2.5. “EDUCANDO PARA EL AMOR” Formación para jóvenes sobre Afectividad y Sexualidad en la parroquia Ntra. Sra. de la Paz.

Del 28 de abril al 19 de mayo de 2024. **4 sesiones** de 1h de duración cada una.

Imparten: Rut Sarabia, Irene González e Ignacio González.

Participantes: 30-40 jóvenes de entre **17 y 30 años**.

El objetivo principal de estas charlas es concienciar sobre el deseo profundo de todo ser humano: **AMAR Y SER AMADOS**.

Temas tratados: los valores de la cultura en la que vivimos inmersos en relación a temas como el placer, las salidas, las relaciones sexuales, la sexualidad en general, el noviazgo, la soltería y el matrimonio. Han sido charlas muy dinámicas en las que se ha creado un ambiente propicio para hacer preguntas y participar activamente.

Los jóvenes apuntaron que es necesario hablar de estos temas y les gustó poder reflexionar sobre el valor de la espera (esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales). **Valoran positivamente las dinámicas participativas.**

Aunque estas charlas se han llevado a cabo en la parroquia de Nuestra Señora de la Paz, **esperamos llegar a jóvenes de otras parroquias el próximo curso.**

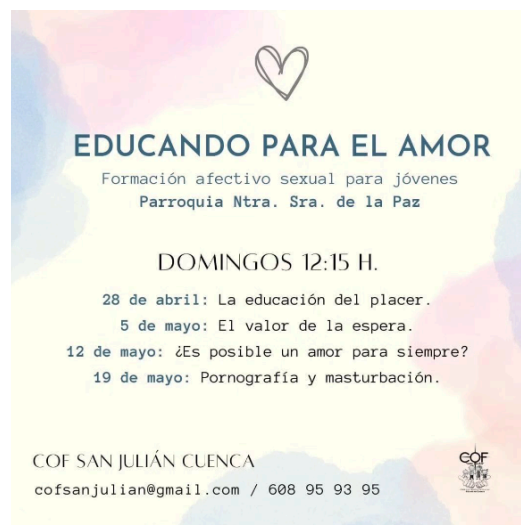
7.2.6. Itinerario para novios “JUNTOS EN CAMINO”. Organizado junto a las Delegaciones de Familia y Vida y Juventud.

8 sesiones de 1h y media impartidas por diversos matrimonios jóvenes y coordinados por Irene González e Ignacio González.

Participantes: 5-6 parejas por sesión. (algunos de ellos online)

Temas:

1. Amor y mitos. 3 febrero
2. Etapas del noviazgo. 17 febrero
3. Iguales en la diferencia, hombre y mujer. 2 marzo
4. Respetar, aceptar y amar. 16 marzo
5. Comunicación. 6 abril
6. Sexualidad. 20 abril
7. Paternidad responsable. 4 mayo
8. Vocación. 18 mayo



Las **sesiones** han sido **impartidas por varios matrimonios con la finalidad de dar testimonio y ayudar a las parejas de novios a afianzar su relación y a discernir sobre su vocación al matrimonio situando a Dios en el centro.**

Las charlas consistían en una exposición del tema acompañado de dinámicas que propician la participación y que los participantes puedan plantear inquietudes. Las sesiones terminaban con un picoteo distendido que facilitaba comentar sobre cuestiones relacionadas con sus vidas, intereses, preocupaciones y dudas sobre lo hablado.

Esperamos continuar con el itinerario el año que viene con nuevas incorporaciones, ya sea a través de las mismas charlas ampliando el temario, o a través de un segundo itinerario para los que ya hayan recibido el primero.



7.3. Taller práctico DODECAEDRO de planificación anticipada.

Tras el interés que suscitó el planteamiento del dr. Villavicencio faltaba completar la formación con un taller práctico, haciendo uso del material ***Dodecaedro de la planificación anticipada***, diseñado por la **Fundación Caredoctors** de la que el doctor es fundador.

Esta actividad se valoró muy positivamente por los participantes y pasará a formar parte de los talleres ofertados por el COF, con algunos pequeños cambios que se vieron necesarios después de la primera experiencia. El taller permitió además, constatar la pertinencia de abordar el duelo preventivo de la vejez.

Taller práctico Dodecaedro.
Aprendiendo a acompañar la fragilidad

APRENDIENDO A ACOMPAÑAR LA FRAGILIDAD
TALLER PRACTICO

13 JUNIO 18:00 H

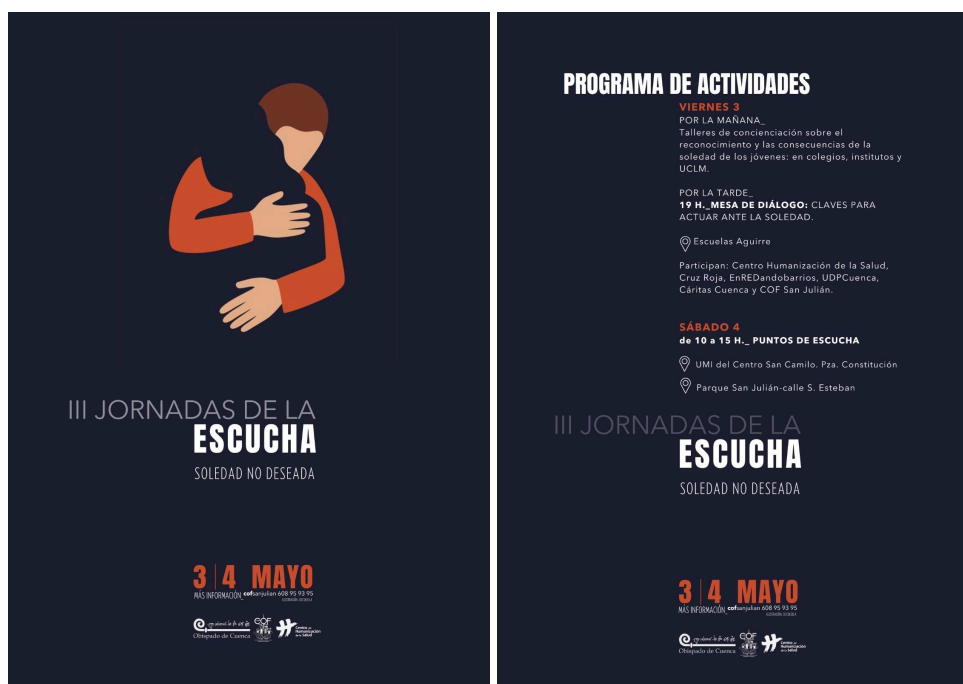
PARROQUIA SAN ESTEBAN

COF SAN JULIÁN
INSCRIPCIÓN: COFSANJULIAN@GMAIL.COM | 608 95 93 95
COFSANJULIAN.ES

A cargo de Susana España. 13.06.2024
LUGAR: Parroquia San Esteban
PARTICIPANTES: 30

7.4. III Jornadas de la Escucha: SOLEDAD NO DESEADA.

3-4 mayo 2024



En colaboración con la **Red de Centros de Escucha San Camilo**, el COF organiza anualmente las Jornadas de la Escucha con el fin de dar visibilidad a alguna problemática o situación de sufrimiento que se percibe como relevante a nivel social. Este año se han centrado en la **soledad no deseada**, una realidad cada vez más presente en nuestra sociedad, con consecuencias significativas para la salud y el bienestar de las personas y que no solo afecta a los mayores, sino también a adolescentes y jóvenes. Paralelamente, **las Jornadas son una ocasión para dar a conocer los servicios del COF y promover la participación e implicación de los voluntarios.**

Actividades que se llevaron a cabo:

7.4.1. Talleres en centros educativos. Viernes 3 mayo de 2024.

Colegio Sta. María de la Expectación, IES Lorenzo Hervás y Panduro, Seminario Conciliar San Julián y Santiago Apóstol y Jóvenes universitarios de la parroquia San Esteban.

Voluntarias y trabajadoras del COF, junto con Valentín Rodil, psicólogo Responsable de la Unidad Móvil de intervención en crisis del Centro San Camilo, impartieron los talleres con el objetivo fundamental de **dar a conocer qué es la soledad no deseada, identificar los pensamientos y comportamientos asociados y adquirir herramientas para manejar la propia soledad y ayudar a otros a superarla**. La actividad tuvo muy buena acogida entre los alumnos y profesores; participaron alrededor de 270 adolescentes y jóvenes.



7.4.2. Mesa de diálogo: Claves para actuar ante la epidemia de soledad. Centro Cultural Aguirre. Viernes 3 mayo de 2024. 19 h.

La soledad no deseada es un fenómeno complejo, plural y diverso. Hay muchos factores o variables que determinan sus causas y consecuencias. Por tanto, no se puede entender y combatir desde un único abordaje. Actuar frente a sus secuelas e impulsar acciones para prevenirla es un desafío que requiere el compromiso y la participación activa de toda la sociedad, por ello es necesario una respuesta conjunta que promueva relaciones sólidas y duraderas. Partiendo de estas premisas, **convocamos a todas las instituciones que en Cuenca y provincia aportan propuestas para dar a conocer, sensibilizar y atajar este problema desde distintos ámbitos**, con el fin de buscar vías de acción de manera compartida.

Participaron:

- **Valentín Rodil**, psicólogo y responsable de la Unidad Móvil de Intervención en Crisis del **Centro de Escucha San Camilo**, como moderador.
- **Justo Mora Pérez**, presidente provincial de **Unión Democrática de Pensionistas Cuenca**, organización que tiene adheridas 185 asociaciones locales de la provincia con más de 21.000 socios.
- **Paz Ramírez López**, Secretaria General de **Cáritas Diocesana** de Cuenca.

- **Amparo Mayordomo Muñoz**, trabajadora Social de Fundación Mayores, que con su compañera Elena Ruiz, llevan a cabo el proyecto comunitario **enREDando barrios**, cuyo objetivo es detectar y romper con las situaciones de aislamiento y soledad no deseada de las personas mayores de los barrios de Las Quinientas y Casablanca, mediante la construcción de un tejido en red.
- **Tania Bascuñana Blanco**, Técnica de Personas Mayores y Discapacidad y **Ana Belén López Miota**, Coordinadora de Cruz Roja Juventud. Ambas pertenecientes a **Cruz Roja Cuenca**, institución con una amplia trayectoria en el abordaje de la soledad.

La mesa fue muy enriquecedora y dio pie a valorar el tema desde distintos enfoques y puntos de vista. Conocer diversas iniciativas abre posibilidades de colaboración.

Lamentablemente la participación fue bastante escasa, unas 20 personas.

7.4.3. Puntos de escucha en Plaza Constitución y Parque San Julián. Sábado 4 mayo de 2024.

Como en ediciones anteriores, junto a la Unidad Móvil de Intervención en Crisis del Centro San Camilo, los puntos de escucha en la calle son un reclamo que atrae a los viandantes, ofrece la posibilidad de dar a conocer nuestros servicios, es fuente de nuevos usuarios e incluso de nuevos voluntarios.

Se pidió colaboración a todos los voluntarios del COF, aunque no todos pudieron participar.

Cabe destacar la actividad realizada por José Ruiz y abierta a los viandantes: el **taller de percusión para combatir la soledad**, que tuvo un notable éxito de participación.



III Jornadas de la Escucha Soledad no deseada



Mesa de diálogo con otras entidades
Salón de actos Centro Cultural
Aguirre



Puntos de escucha en Plaza
Constitución y Parque San Julián

8. Oración

Uno de los pilares sobre los que se asienta la labor del COF es la oración. Somos conscientes de que los voluntarios somos meros instrumentos y que solo Dios es quien puede sanar. Por ello, a parte de la oración individual por cada uno de los casos que atendemos, semanalmente participamos en los **turnos de adoración en la capilla de San Esteban y una vez al mes nos reunimos para orar en el COF**. Este curso, además, hemos estado también presentes en la **oración mensual por la Familia y la Vida** que se organiza en la parroquia de San Esteban.

Oración del COF



ORACIÓN
Lunes 23 de octubre de 2023
POR LA MAÑANA A LAS 11:45
Y POR LA TARDE A LAS 18:00
COF SAN JULIÁN
PARQUE SAN JULIÁN S. 7º C
CUENCA
608 95 93 95
COF
Obispado de Cuenca



ORACIÓN
Tercer martes de mes. Mañana y tarde.



ADORACIÓN
Todos los lunes de 22 a 23
9 voluntarios, por turnos de 2.

9. Difusión

9.1. Redes sociales.

En el momento actual, los cristianos no podemos “encapsularnos”, por el contrario, debemos estar presentes allí donde está la gente y mostrar, con un lenguaje apropiado, la bondad y belleza del mensaje del Evangelio.

A continuación, mostramos el número de seguidores en cada una de las redes sociales del COF San Julián:

Canal de WhatsApp: 44 seguidores.

Instagram: 460 seguidores.

X: 233 seguidores.

Facebook: 522 amigos.

Youtube: 137 suscriptores/ 16 videos/ 1.842 visualizaciones.

Nos hemos incorporado a Youtube durante este curso 23/24 [15.09.23], retransmitiendo a través de esta plataforma la **formación en la fe mensual y algunas de las conferencias** que hemos organizado. La ventaja que encontramos con este medio de difusión es que la formación del COF puede llegar a todas las personas de la Diócesis de Cuenca, independientemente de donde se encuentren.

Contamos con un **equipo de voluntarios** que nos ayudan a la difusión de las actividades del COF a través de las **redes sociales**, pero este curso el equipo se ha visto reducido a un voluntario. **El próximo curso necesitamos ampliar el grupo invitando a colaborar a nuevos voluntarios que aporten frescura y nuevas ideas.**

Un idea **para mejorar**, de cara al próximo curso, es publicar en redes sociales fotos de las actividades una vez realizadas, así como grabar vídeos cortos para youtube e instagram en los que los ponentes de las conferencias hagan un resumen de las mismas, o los voluntarios del COF expliquen algún proyecto en el que estén involucrados.

9.2. Nueva página web

Durante este curso **se ha diseñado una nueva página web: cofsanjulian.es** contando con el trabajo del informático Manuel Pavía Lantero, con el **objetivo de dar a conocer la labor del COF de manera clara**, con un lenguaje visual actual, atractivo y posibilitar nuevas vías de contacto a futuros usuarios y colaboradores.

cofsanjulian.es

10. El COF en salida

Uno de los objetivos del curso era fomentar la presencia del COF en la diócesis y la sociedad en general. A continuación enumeramos algunas de las actuaciones llevadas a cabo con este fin.

- Acto de presentación del COF a la diócesis al inicio de curso.
- Formaciones abiertas y transmitidas por canal de youtube.
- Visita a los arciprestazgos de Moya, Huete, Tarancón y Belmonte.
- Actividades conjuntas con Delegación de Familia y Vida y Delegación de Juventud.
- Colaboración con la UCLM para la posible creación de un punto de escucha en la universidad.
- Colaboración con Cáritas: contactos frecuentes, participación en Jornadas de la Escucha y formación impartida por Celia del Rincón . *"Igualdad de género y acoso laboral"*.
- Colaboración con Pastoral Migraciones participando en la *Jornada de Pastoral de Migraciones*. 13 de abril de 2024.
- Formación para jóvenes de Effetá

De cara al próximo curso esperamos ampliar la presencia y la red de colaboración con otras entidades eclesiales y sociales.





11. Red de Centros de Escucha San Camilo

La interacción con la Red de Centros de escucha ha sido una constante durante el curso. Hemos asistido de manera **online** a las **reuniones mensuales de coordinación** con el resto de centros. Los temas fundamentales abordados han sido cómo recoger los datos de los usuarios que acuden a los centros y se han estudiado varias propuestas para mejorar la supervisión de voluntarios acompañantes.

Mensualmente, se han ofrecido a los voluntarios acompañantes del COF participar en cuatro **supervisiones de casos online** dirigidas por los psicólogos del Centro de Escucha San Camilo de Tres Cantos.

Gracias a formar parte de la Red hemos podido beneficiarnos de becas para la realización de 7 **cursos gratuitos** dirigidos a la mejora en competencias de nuestros voluntarios. Además, durante las **III Jornadas de la Escucha** hemos podido contar con la presencia de Valentí Rodil y la Unidad Móvil de Intervención en Crisis.



Equipo de voluntarios con el Sr. obispo Don José María Yanguas tras la misa de acción de gracias del curso 23/24.

Damos gracias a Dios por la tarea realizada y por tantos dones recibidos a través de cada uno de los voluntarios y de las personas a las que acompañamos.