



BIENESTAR EMOCIONAL EN LA ACCIÓN VOLUNTARIA

CLAVES

- ESCUCHARSE
- PROTEGERSE
- SABER DECIR NO
- PONER LÍMITES
- DISTANCIA EMOCIONAL
- TRABAJAR LA EMPATÍA Y LA COMUNICACIÓN
- RELATIVIZAR
- RECONOCER Y AFRONTAR LAS EMOCIONES



IDENTIFICANDO PROBLEMAS

MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN INDIVIDUALES Y GRUPALES

SOBRECARGA EMOCIONAL

Saturación de sentimientos, pensamientos y sensaciones que derivan en agotamiento mental y físico.

ESTRÉS

Sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustración, furia o nerviosismo. El estrés es la reacción de tu cuerpo a un desafío o demanda.

BURNOUT

Proceso por el cual las tensiones y ansiedades no resueltas de cada día, minan gradualmente la salud mental y física, de modo que afecta a las diferentes facetas de la persona voluntaria y de sus relaciones personales acaban por resentirse.

AUTO CHEQUEO DE ESTRÉS

Prestamos atención a detonantes como: Cansancio físico / Fatiga / Falta de energía / Dificultad concentración / Alteraciones del sueño (insomnio e hipersomnias) Tristeza / Irritabilidad

CHECKLIST BURNOUT

Se caracteriza en tres dimensiones:

- Sentimientos de falta de energía o agotamiento.
- Aumento de la distancia mental con respecto a la labor voluntaria, o sentimientos negativos con respecto a la misma.
- Una sensación de ineficacia y falta de realización.

GUIÓN DEBREAFFING - VENTILACIÓN EMOCIONAL

- Se describe secuencialmente el desarrollo de la actividad.
- Se hace un resumen de todo lo que ha pasado, intentado trasladar la simulación a términos objetivos y compartidos entre todo el equipo
- Puntos de aprendizaje.
- Acciones clave, recordar o preparar protocolos que nos permitan realizar la labor de manera eficiente y sana para todos/as.

1. ESTABLECE LÍMITES

2. CONECTA CON LA NATURALEZA

3. DESCANSA LO SUFICIENTE

4. CULTIVA LA CREATIVIDAD

5. MANTENTE ACTIVO

6. CONECTA CON OTROS

7. PRACTICA LA AUTORREFLEXIÓN

8. ENCUENTRA TU PROPOSITO

TIPS BIENESTAR EMOCIONAL EN LA ACCIÓN VOLUNTARIA



OTROS RECURSOS



- Equipo / Sistema de referentes



- Formación continua / Espacios debreaфин planificados trimestralmente



- Zona CREO - Voluntariado