



# 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, intentando 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