

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA VOLUNTARIADO

Alianza por la
Solidaridad

act:onaid

EU Aid Volunteers
We Care, We Act



INICIATIVA DE VOLUNTARIOS DE AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA - EU AID VOLUNTEERS INITIATIVE

El documento “Caja de herramientas sobre autocuidado para voluntariado” se ha desarrollado en el marco del proyecto 2018-2364/001-001 “EU Aid Volunteers acting for LRRD” financiado por la iniciativa Eu Aid Volunteers de la Agencia Ejecutiva de Educación, Audiovisual y Cultura (EACEA)

Coordinación:

Silvia de Benito Ruiz de Azúa
Sandra Victoria Salazar
Alianza por la Solidaridad

Textos e ilustraciones:

Elena López-Maya Asís

Diseño y maquetación:

Valentina Zuluaga

Este manual se puede copiar y distribuir en cualquier medio o formato, siempre y cuando se reconozca y referencie adecuadamente la autoría. No se puede utilizar el manual para ninguna finalidad comercial.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. PREMISAS	5
3. HERRAMIENTAS DE LAS COMPETENCIAS DEL VOLUNTARIADO	7
a. Desarrollar y mantener relaciones colaborativas	8
i. Asertividad y estrategias de comunicación	8
ii. Comunicación no violenta para el trabajo voluntario	11
iii. Herramientas de trabajo en equipo	14
b. Desenvolverse en un entorno cambiante y sometido a presiones	17
i. Trabajando mis expectativas	17
ii. Tolerancia a la frustración	18
iii. Diseño de escenarios posibles	20
iv. Locus de control ¹ interno y externo	21
c. Trabajo en condiciones de seguridad física y operativa	23
i. Entendiendo la protección de forma integral	26
ii. Antes, durante y después	27
iii. Protección en el tiempo libre	28
4. GESTIÓN DE EMOCIONES Y ESTRÉS	30
a. Identificación de emociones	30
i. ¿Qué me pasa?	31
ii. ¿Qué impactos tiene en mí, el equipo y el entorno lo que me ocurre?	33
b. Identificando necesidades	34
c. Y ahora qué sé que me pasa ¿qué hago?	35
i. Identificación de estrategias utilizadas	35
ii. Análisis de herramientas usadas (cuales funciona, cuales no)	36
d. ¿Qué otra cosa podría hacer?	37
i. Trabajando en la identificación de nuevas estrategias	36
ii. Diseñando estrategias individuales y colectivas de gestión emocional	39
e. Conociendo y practicando herramientas de gestión de emociones y estrés	40
i. Meditación y relajación como herramienta clave frente al estrés	40
ii. Hábitos y rutinas para volver a la calma	40

¹ Locus de control es un término para referirnos a la percepción que las personas tenemos sobre la capacidad o grado de control que tenemos sobre los acontecimientos de nuestra vida. El origen del término locus de control fue introducido por Julian Rotter en 1966 como parte de su Teoría del Aprendizaje Social. (<http://psych.fullerton.edu/jmearns/rotter.htm>).

1. INTRODUCCIÓN

Las herramientas aquí recogidas están pensadas para servir de acompañamiento y apoyo al voluntariado humanitario en terreno de Alianza-Actionaid. Si bien existen tres fases específicas y claras del voluntariado como son; el despliegue, el proceso en terreno y la despedida o cierre, en base a las que hemos organizado las herramientas, te animamos a que utilices esta caja de la forma que acompañe más y mejor tu propio proceso de voluntariado y tus necesidades asociadas al mismo.

Todas las personas voluntarias tienen a disposición este material para acompañar y apoyar su proceso de voluntariado en el programa. Quienes realizan las tutorías, tienen a disposición unas guías que complementan y completan esta, de modo que puedan realizar un acompañamiento completo e integral al voluntariado en terreno.

Se espera de las personas voluntarias que puedan aprovechar de las herramientas que aquí aparecen y de esa manera fortalecer sus capacidades para el desarrollo de un voluntariado lo más integral posible.

2. PREMISAS

Las herramientas y estrategias de acompañamiento para el autocuidado no son recetas mágicas. Esta caja de herramientas pretende ser un apoyo, que se nutre de experiencias previas de personas que hicieron este tipo de voluntariado, de quienes les acompañaron en el camino y además de las experiencias diversas de trabajo a nivel global. Toma estas premisas siempre como referencia para su utilización:

- Cada proceso de voluntariado es diferente y único.
- Los sentires son personales incluso en contexto similares.
- No todas las herramientas sirven para todo el mundo.
- La intención que yo le dé a la utilización de estas herramientas es lo que generará un proceso.
- La caja es un apoyo. Yo decido como utilizarlo y cuál es la mejor manera para mí.
- El potencial y las capacidades para el voluntariado están en ti y estas herramientas permiten ser un apoyo para que logres aprovechar tus capacidades de la mejor manera.

El Autocuidado es dedicar tiempo a una misma para mirarse, escucharse, sentirse, respetarse, aceptarse, preguntarse, cuestionarse, confiarse y sobre todo amarse

AUTOCUIDADO

Es un acto de reciprocidad,
De curarnos y acuerpar, Nuestras tristezas, nuestros
llantos, Nuestras rabias,
Pero sobretodo nuestras esperanzas
Y sueños; no estamos destinadas al sufrimiento ni a la
enfermedad, cada una de nosotras debe ser capaz de
reconocer sus dolores y trabajar sobre ellos, ponerle
nombre a la tristeza para saber lo que nos está lasti-
mando,
Poder acercarnos a ella,
Sin miedo y con fuerza para,
Dejarla atrás nuestra.

No carguemos con nada que
No nos corresponda, el sistema
Nos quiere débiles, tristes, separadas,
Pero del feminismo aprendí que lo personal es político
y en ese tenor
Tenemos que politizar
Nuestras emociones y sentires
Pero sobretodo nuestra sanación.
Sanarnos es un acto de
Ternura con nosotras mismas,
Aboguemos pues siempre por el autocuidado.

Yadira López
Plantas para la tristeza

3. HERRAMIENTAS DE LAS COMPETENCIAS DESEABLES DEL VOLUNTARIADO

Las temáticas elegidas sobre las que se han construido las herramientas que aquí aparecen, se han seleccionado considerando que son aquellas temáticas básicas que nos van a brindar la posibilidad de desarrollar al máximo nuestro potencial durante el periodo de voluntariado.

Además, se toman insumos de un pequeño diagnóstico previo del que se recogieron necesidades detectadas por parte de personas voluntarias y tutores en experiencia previas.

El desarrollo personal y profesional, deben ir de la mano para que esté en equilibrio nuestro quehacer. Por eso, en esta guía vas a encontrar herramientas que acompañen tu proceso personal, colectivo y profesional durante el tiempo en terreno. Permitiendo de esta manera, hacer un voluntariado con un buen balance y en el que seamos capaces de poner a disposición todo nuestro potencial.



a. Desarrollar y mantener relaciones colaborativas

i. Asertividad y estrategias de comunicación

ASERTIVIDAD

ASERTIVIDAD O COHERENCIA PERSONAL: La asertividad o coherencia personal es el valor de actuar como una piensa y no como quieren o piensan las personas de nuestro alrededor, o en base a lo que ellas esperan.

Alguna vez escuchaste la frase, ¿Qué hace Vicente? Lo que hace la gente. Efectivamente a veces y debido a la importancia de la presión del grupo y/o social, acabamos haciendo lo que otras personas quieren o esperan. Esto ocurre cuando empiezan a darnos miedo decir “no”.

En otras ocasiones, lo que nos lleva a no ser coherente con nosotras mismos es lo que creemos que quieren o esperan de nosotras aquellos con los que estamos. Este es el momento en el que ya nos da miedo hasta pensar en decir “no”, importándonos más lo que suponemos que nuestros propios criterios.

No es malo actuar como los demás o decir que si, obviamente. Lo que hace la diferencia es si eso nos hace sentirnos mal o perder nuestras propias señas de identidad. Las palabras, acciones y relaciones que establecemos con las personas de nuestros círculos sociales hacen parte de nuestro aprendizaje y socialización, por eso es importante identificarlas y saber cuáles son nuestras y cuáles no. Aquellas que nos duelan o que de alguna manera nos hagan sentir mal, es importante hacer el ejercicio de poderlas sacar de nuestra cabeza.

Cuando alguien es capaz de decir “no” y de defender lo que piensa, aunque cuando el otro o los otros pudieran no estar de acuerdo o incluso pudiera no sentarles bien, decimos que alguien es asertivo. Una persona asertiva dice lo que piensa pese a que pueda pasarle mal en el momento en que lo hace, y además utiliza la mejor forma de decirlo a fin de que el otro o los otros también se sientan lo menos mal que resulte posible.

Para este proceso de voluntariado vas a colaborar en un contexto que es ajeno para ti y en el que la capacidad de adaptación y de flexibilidad es fundamental. La asertividad, va a ser una herramienta clave que nos permita comunicarnos de forma adecuada, defender nuestras ideas y puntos de vista, pero tomando siempre en consideración el respeto por las posiciones del resto de personas.

Algunos ejemplos que pueden suceder en nuestro periodo de voluntariado:

1. Fase de formación: alguien del equipo de Alianza me explica una cosa, que yo no entiendo o que veo de otra forma y no pregunto o no expreso mi idea porque creo que no es importante.

Propuesta: “disculpa, creo que no estoy entendiendo completamente la idea y como es importante para mi tener la certeza de que estoy entendiendo bien, me gustaría clarificar xxx punto o xxxx idea”.

2. Fase de despliegue: llegamos a un contexto nuevo y con la idea de satisfacer no planteamos algo que pensamos ya que creemos que al acabar de llegar no tenemos autoridad para expresarlo”.

Propuesta: “sé que acabo de llegar, y quizá me falta información para hacer una idea global, pero me surge la idea de si xxxx sería posible o podría ser una opción válida en esta situación.

3. Fase de cierre: para la despedida quiero expresar algunas ideas sobre momentos que siento que han sido difíciles o complicados durante mi proceso de voluntariado, pero me da vergüenza.

Propuesta: “hay algunas cosas de mi experiencia aquí que me gustaría comentar, puesto que, aunque mi experiencia en general ha sido muy positiva y gratificante, creo que si se toman en cuenta los siguientes puntos el aprovechamiento del voluntariado para personas que vengan en el futuro, puede mejorar”

ALGUNAS TÉCNICAS PARA MOMENTOS EN LOS QUE TENGO QUE DECIR NO

“Dar una alternativa”	Ejemplos
Si no estás de acuerdo con lo que se te propone o se te pide, puedes plantear otras posibilidades que resulten interesantes. Si se conoce lo que le interesa al resto, puedes plantear opciones que creas que a la otra persona le puedan interesar o agradar de alguna forma.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué te parece si en vez ir a xxxx, no quedamos en xxxx y charlamos tranquilamente? - ¿Por qué no le decimos directamente a xxxx en lugar de comentarlo nosotras aquí? - ¿Y cómo vería si hacemos ese plan que propones la próxima semana que hoy estoy muy cansada?
“Utilizar el espejo”	Ejemplos
Decirle a la persona o personas que tienes enfrente lo que te dicen a ti en los momentos en los que te intentan convencer.	<ul style="list-style-type: none"> - Ej: te dicen: como que no vas a venir, no seas aburrida mujer - La forma de usar el espejo, es decir: Entonces si no voy según tu soy aburrida?
“Puede ser”	Ejemplos
Dando la razón bajo el paraguas de la duda una evita el riesgo de la confrontación, dado que no se opone frontalmente a lo que se le dice, pide u ofrece.	<ul style="list-style-type: none"> - Si tú lo dices puede ser que tengas razón... - Puede que yo esté equivocada, no lo sé... - Puede que todo el mundo piense como tú dices, pero lo cierto es que yo pienso de otra forma...
“Disco Rayado”	Ejemplos
Se trata de repetir siempre lo mismo. Es otra posibilidad de actuar suavemente cuando no se quiere o no resulta fácil decir que NO. Es como tener grabada una respuesta automática.	<ul style="list-style-type: none"> - Lo vamos a pasar genial. - Te lo agradezco mucho, pero estoy muy cansada. - Pero va a ser muy divertido. - Te lo agradezco mucho, pero estoy muy cansada. - Hija, por una vez que organizamos algo - Te lo agradezco mucho pero estoy muy cansada.

ii. Comunicación no violenta para el trabajo voluntario

La comunicación no violenta es una conciencia que nos trasmite una visión del mundo y un lenguaje orientado a conectar a los seres humanos. Es una forma de comunicar desde un modelo asertivo en el que yo identifico mis sentires y necesidades y además reconozco y pongo en valor los de la personas que tengo enfrente.

Tratamos de comunicarnos en un nivel profundo y no en respuestas desde el juicio, la desconexión y la visión única. Abrimos un prisma para concetarnos con las necesidades humanas de la persona o personas que tengo enfrente y abrimos canales para el entendimiento.

La comunicación cambia de un país a otro, la cultural, las normas sociales y el lenguaje corporal , entre otras. En fundamental conocer y preguntar sobre esos códigos antes de mi llegada a destino. Esto nos puede librar de algún malentendido y de situaciones incómodas. Algunas recomendaciones a tomar en cuenta para lograr tener una comunicación no violenta:

1. Conocer los códigos sociales del país al que voy.
2. Observación: fijate en como se relaciona y comunica la gente local. Pon especial atención a la comunicaicón no verbal, al tono, al lenguaje, a las distancias que establecen, y a todo aquello que te de pistas sobre como es una comunicación no violenta en el lugar en el que vas a estar.
3. No fuerces formas de comunicar con las que no te sientes cómoda. Estas situaciones pueden generar malestar, puede ser que pos querer adaptarnos tomemos acciones que claramente nos son muy ajenas y que incomoden más a la otra personas, más que acercarnos a ella (pj: si yo vengo de una cultura de poco contacto físico y en el lugar en el que estoy se favorece el contacto, no fuerces ese contacto físico si te genera incomodidad)
4. Nunca dejes de aprender. No creas que porque llevas tres meses en terreno ya conoces todo sobre el lugar, trata de permanecer con la atención puesta en esos patrones y códigos de comunicación durante todo el periodo que dure el voluntariado.

La virtualidad que hace más de un año que nos acompaña también dificulta en ocasiones los procesos de comunicación y los enrreda un poco.



Algunos tips para tomar en cuenta en reuniones virtuales son:

- a. Establece objetivos, tiempos y facilitaciones claras para las reuniones.
- b. Respeto de los turnos de palabra.
- c. Escucha activa con los 5 sentidos conectados, ya que hay cosas que nos facilita la comunicación presencial que no estamos teniendo, por lo que debemos poner nuestra máxima atención.
- d. En la medida de lo posible, tener las cámaras prendidas (si la conexión lo permite) para facilitar el cercamiento y la conexión.

Recuerda que en esencia:

1. Los seres humanos compartimos las mismas necesidades básicas a nivel emocional.
2. La gran parte de acciones humanas surgen del intento de satisfacer una necesidad.
3. Los conflictos no surgen de las necesidades sino de las estrategias que estamos empleando para tratar de satisfacer esas necesidades, es decir, que la forma en la que la estamos comunicando o tratando de lograr no esta dando resultado.
4. Por eso es importante expresarse siempre desde las necesidades y no desde las estrategias, para poder establecer desde la conexión.

**ANTE LA DUDA PREGUNTA SIEMPRE:
¿QUÉ NECESITAS?**

Dos ejercicios claves que podemos trabajar en Comunicación no violenta tienen que ver con la empatía hacia mi persona (que me permitirá tener mayor autoconocimiento) y la empatía con el resto de personas.

a. EJERCICIO DE EMPATÍA CONMIGO

CONEXIÓN CONMIGO (AUTO- EMPATIA)
OBSERVACIÓN: Cuando veo o escucho xxxxx
SENTIMIENTO Me siento xxxxxx
NECESIDAD Porqué necesito xxxxxxx
PETICIÓN Estaría dispuesta a que lo hablemos en otro momento

b. EJERCICIO DE EMPATÍA CON LAS DEMAS PERSONAS

CONEXIÓN CON LAS DEMAS PERSONAS (EMPATIA)
OBSERVACIÓN: Cuando te veo o escucho decir xxxx cosa.....
SENTIMIENTO Me da la impresión que te siente xxxxx.....
NECESIDAD ¿Puede ser que necesites xxxxx?.....
PETICIÓN ¿Te gustaría que probáramos xxxx?

i. Herramientas de trabajo en equipo

El trabajo en equipo es básico y clave para poder desarrollar un buen voluntariado y acompañamiento en terreno. Para ello, no debemos esperar a que los conflictos surjan o las incomodidades estén presentes. Más bien, debemos de trabajar colectivamente desde el inicio, nutriendo el espacio común, para prevenir situaciones complicadas y para contar con las herramientas adecuadas cuando los conflictos emerjan.



Si bien el trabajo voluntario tiene diferencias en relación al trabajo remunerado y está delimitado en el tiempo, el papel y aportes que se espera el voluntariado es clave. La energía, el entusiasmo, las ganas de aprender y compartir son fundamentales para sostener el proceso el terreno así que el trabajo en equipo es muy importante para que el impacto final sea el que estamos esperando.

En primer lugar, es importante entender el conflicto desde un lugar nuevo. No lo vamos a entender como algo con un cariz malo, sino que, vamos a entenderlo como algo intrínseco a las relaciones humanas. En todos los equipos habrá momentos, condicionados por el contexto, por las diferencias personales, por tomas de decisiones o por una suma de todas ellas en que los conflictos tengan lugar. Entenderlos desde un lugar constructivo, nos permitirá abordarlos con motivación y ganas de crecer y construir en colectivo.

Para construir un equipo sólido necesitamos:

1. Conocernos
2. Saber nuestras necesidades.
3. Saber que aportamos cada persona al equipo.
4. Permitirnos espacios de intercambio y conocimiento.
5. Entender que el equipo es más que la suma de cada una de las personas que lo componen.
6. Comunicarnos de forma muy clara y constante.

Una propuesta de actividad quincenal para los equipos que pueden gestionar de forma interna es la que sigue:

RONDA DE SENTIMIENTOS

Hacemos una ronda hablando de cómo estamos, cómo nos sentimos luego del ejercicio, etc. y cómo hemos estado en esta semana.

¿CÓMO NOS HEMOS CUIDADO EN LOS ESPACIOS DE MAYOR ESTRÉS?

La idea con este ejercicio es conocer las prácticas de cuidado que ha puesto en marcha cada una dependiendo de sus herramientas y necesidades para mantener su bienestar en los momentos de mayor estrés laboral que han tenido. La idea es que cada una conteste desde sí misma.

PERSONA 1	PERSONA 2	PERSONA 3	PERSONA 4	PERSONA 5
<p>Ej: “esta semana me he sentido agotada emocionalmente por el malentendido que ocurrió el martes”</p> <p>Las estrategias que he utilizado han sido: salir a correr, hacer una llamada con mi familia y comentarlo con X persona del equipo.</p>				

Este ejercicio me puede ayudar a identificar las necesidades de mis compañeras y compañeros y equipo y a empatizar con sus situaciones vividas en el día a día durante el voluntariado. Por otro lado, también puedo conocer las estrategias que utilizar y valorar si alguna de esas estrategias puede ayudarme a mí en momentos de estrés.

Un ejercicio de construcción de equipo que podemos establecer a mitad de periodo del voluntariado tiene que ver con la construcción de equipo desde las valoraciones que cada persona hace sobre los aportes del resto de su equipo.



Pasos a seguir:

Establecer un espacio de dos horas para la realización del ejercicio. Iniciamos colocando una cartulina con el nombre de cada persona del equipo.

¿QUÉ APORTAMOS AL EQUIPO CADA UNA? Para esto nos vamos a ver reflejadas desde los ojos del resto del equipo. Colocamos las cartulinas distribuidas por un espacio común y cada quien va pasando por cada una de ellas, colocando en la ficha de cada persona cualidades que cree que esa persona aporta al equipo. Cuando hayamos escrito algo en todas las cartulinas las dejamos a un lado y las reservamos para el final del ejercicio.

EL AUTOCUIDADO INDIVIDUAL DENTRO DEL PLAN DE CUIDADO COLECTIVO

¿Qué ejercicios /espacios podríamos adoptar para el autocuidado dentro del espacio de trabajo colectivo? Hacer una lista de propuestas y tratar de ponerlas en cronograma.

RONDA DE CIERRE

Cerramos el espacio leyendo cada una la imagen que recopila las cosas positivas que cada una de las compañeras ve de mí en el trabajo en equipo. Nos sentamos en círculo con la cartulina que lleva mi nombre (todavía sin leerla). En orden, iremos dando la vuelta a nuestra cartulina y leyéndola en primera persona: “yo soy...y todos los adjetivos que pusieron de mí en la cartulina”.

b. Desenvolverse en un entorno cambiante y sometido a presiones.

i. Trabajando mis expectativas

Para el trabajo y abordaje de mis expectativas es importante centrarme y equilibrarme desde el autocuidado propio. ¿por qué? porque muchas de las frustraciones que tenemos en nuestra vida diaria vienen derivadas de expectativas incumplidas.

Antes de iniciar este proceso de acompañamiento voluntario debemos reflexionar sobre nuestras propias expectativas:

1. Permítete un espacio de tiempo para reflexionar sobre tus expectativas.
2. ¿Que espero de mi proceso de voluntariado en terreno? ¿Cómo que imagino que será mi día a día? Deja salir tus deseos y necesidades.
3. Realiza un dibujo, collage o texto que recoja todo eso.
4. Ahora trata de identificar cuáles de esas expectativas están bajo tu control.

Para el cumplimiento de esas expectativas ¿qué cosas están en tu mano hacer? Elabora una lista de actitudes, acciones y hechos que vas a llevar a cabo y de qué forma.

ii. Tolerancia a la frustración

Una vez que has podido identificar tus expectativas, y lo que está en tu mano hacer, es clave que entendamos la otra cara de la moneda. Trata de conversar con tu tutor/a sobre esas expectativas. Exprésalas y trabaja en ajustarlas para no llevarte sorpresas.

Pregúntate en conjunto con tu tutor/a: ¿Qué ocurriría si no se cumpliera esta expectativa?

ACEPTAR, NO RESISTIRSE: relajación para conectar y caminar con mis emociones

Lo esencial de esta práctica es tomar conciencia de lo que está siendo predominante en nuestra experiencia del momento. Así, si la mente tiende a ir a un lugar a otro -con pensamientos, sentimientos o sensaciones particulares-, vamos a traerla de forma suave pero firme, deliberada e intencionadamente al aquí y el ahora. Este es el primer paso.

El segundo paso consiste en notar, lo mejor que podamos, cómo nos relacionamos –cómo lo vivimos o experimentamos- con lo que está teniendo lugar aquí y ahora. A veces nos encontramos teniendo un pensamiento, sentimiento o sensación del cuerpo al que reaccionamos sin aceptarlo. Si el pensamiento, el sentimiento o la sensación nos gustan, tenemos tendencia a aferrarnos, tememos perderlos y sufrimos anticipando dolor o incomodidad ante la idea de que se desvanezcan. Si no nos gusta porque es doloroso, desagradable o incómodo de algún modo, tendemos a contraernos, a rechazarlo debido a miedo, irritación o enfado. Cada una de estas respuestas es lo contrario de la aceptación.

La manera más fácil de relajarse es, antes de hacer nada, rendirse ante la evidencia de que las cosas son como son en este momento, es decir, dejar de luchar contra lo que ahora es. Aceptar una experiencia significa simplemente dejar un espacio para sea lo que sea que esté sucediendo, en vez de intentar crear otro estado. A través de la aceptación nos acomodamos en la conciencia de lo que haya en el presente. Lo dejamos estar –sencillamente notamos y observamos lo que ya está presente. Esta es la manera de relacionarnos con las experiencias que atraen con fuerza nuestra atención. Por ejemplo, si notas que tu conciencia sigue apartándose de la respiración (u otro foco de atención) y se dirige hacia sensaciones particulares en el cuerpo asociadas con molestias físicas, emociones o sentimientos, el primer paso es prestar atención consciente a estas sensaciones físicas, de pasar deliberadamente el enfoque de tu conciencia a la parte del cuerpo en la que estas sensaciones sean más fuertes. La respiración brinda un útil vehículo para hacerlo –del mismo modo que lo practicaste en el escaneo del cuerpo puedes llevar una atención consciente y amable a esta parte del cuerpo “inhalando” en esta parte durante la inhalación y “exhalando” desde ella en la exhalación.

Una vez tu atención haya pasado a las sensaciones del cuerpo y tengas el elemento en el campo de la conciencia, dite a ti mismo “Está bien. Sea lo que sea está bien. Déjame sentirlo”, usando cada exhalación para suavizar y abrir las sensaciones de las que te has vuelto consciente.

La aceptación no es resignación: la aceptación es un primer paso decisivo, nos permite hacernos completamente conscientes de las dificultades y luego, si es lo apropiado, responder de una manera hábil en vez de reaccionar de manera visceral usando alguna de nuestras estrategias (que a menudo ayudan poco) para ocuparnos de las dificultades.

La frustración va a ir cambiando a lo largo del ciclo del voluntariado. Algunas situaciones que nos pueden ocurrir:

1. Fase de formación: una frustración que puede aparecer es la de no sentirse preparada para el voluntariado. Pensar que no vamos a ser capaces de compartir nuestro potencial al máximo.

Propuesta: analizar de donde viene esa frustración. Recordar la ficha de pensamientos automáticos negativos y revisar sino estamos cayendo en el “error del adivino”.

2. Fase de despliegue: El idioma y la dificultad para comunicarme me genera una gran frustración.

Propuesta: Pide a alguien del equipo que tenga mayor facilidad con el idioma que dedique un tiempo a practicar contigo. Establecer normas como que en el día a día solo se utilice el idioma del lugar en que se desarrolla el voluntariado.

3. Fase de cierre o despedida: hacia el final de nuestro periodo podemos sentir en algún momento que no hemos hecho todo lo que queríamos o las ideas que teníamos antes de llegar.

Propuesta: Realicemos una línea de tiempo, coloquemos en ella todos los hechos, aportes y situaciones clave que hemos vivido durante el tiempo de voluntariado. Analicemos los impactos de todo ese tiempo de vivencias y experiencias compartidas.

iii. Diseño de escenario posibles

Frente a los miedos e inseguridades, debemos de trabajar para tener a disposición todas las certezas que podamos ajustar. Para ellos frente a momentos inciertos podemos hacer un ejercicio de escenarios posibles. Realizar ese ejercicio, me permite tener ante mí algunos escenarios que pueden suceder y como podría yo actuar ante ellos.

Es un trabajo individual para que reflexiones sobre las situaciones:

SITUACIÓN TEMIDA	¿Cuál es el peor escenario posible, lo peor que podría pasar?	¿Qué recursos tengo frente a ese escenario? ¿Hay algo que esté en mi mano?	¿Qué porcentaje hay de que sea real?	Escenarios alternativos
Ej: No llevarme bien con mis compañeras de equipo	Que alguien de mi equipo deje de hablarme	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer espacios privados y colectivos para abordar la situación. - Pedir a poyo a los tutores/as si es necesario para mediar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntar a la organización si esa situación se da con frecuencia. - Establecer un porcentaje real (ej: 15%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer buenas relaciones. - Crear lazos afectivos en el equipo.... - Contar con amistades interculturales...
Ejemplo: hay claras relaciones de poder en el equipo	Alguien del equipo toma la posición de liderazgo de forma unilateral y eso genera malestares	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer este punto a trabajar en las reuniones de equipo. - Diseñar propuestas de liderazgo compartido y toma de decisiones por consenso. 		

iv.Locus de control interno y externo

Control

En general creemos que tenemos el control de todo lo que pasa a nuestro alrededor y por supuesto a nosotras mismas. Sin embargo, hay cosas que se escapan de nuestro ámbito de control y no dependen de nosotras por mucho interés que pongamos en querer controlarlas.

El hecho de intentar controlar cosas que están fuera de nuestro alcance puede generarnos sensaciones inmensas de culpa que nos hace autoflagelarnos por aquello que ocurre, aunque en realidad no dependía en ningún caso de nuestro actuar.

**Ante un obstáculo que es
imposible de superar, la
testarudez es algo estúpido**

Simone de Beauvoir

“A algunas de nosotras no nos gusta oír esto, pero existen ciertas cosas e nuestras vidas sobre las que somos impotentes.

De hecho, cuando llegamos a este punto, nos damos cuenta de que existen unas pocas cosas que no podemos controlar realmente.

Ciertamente, las zonas de nuestras vidas sobre las que somos realmente más impotentes son nuestros hábitos adictivos y compulsivos de trabajar, apresurarnos y estar siempre ocupadas. De hecho, esta es una de las definiciones de adicción. Una adicción es cualquier cosa que controla nuestras vidas, sobre la que no podemos hacer nada, y que hace que nuestra existencia sea ingobernable.

Nuestra incapacidad para dejar de matarnos a nosotras mismas haciendo demasiado se ajusta ciertamente en esta categoría. Saber cuándo abandonar puede ser mi mayor victoria.¹”

¹ Extraído del libro *Meditaciones para mujeres que hacen demasiado* (Anne Wilson Schaef)

El miedo

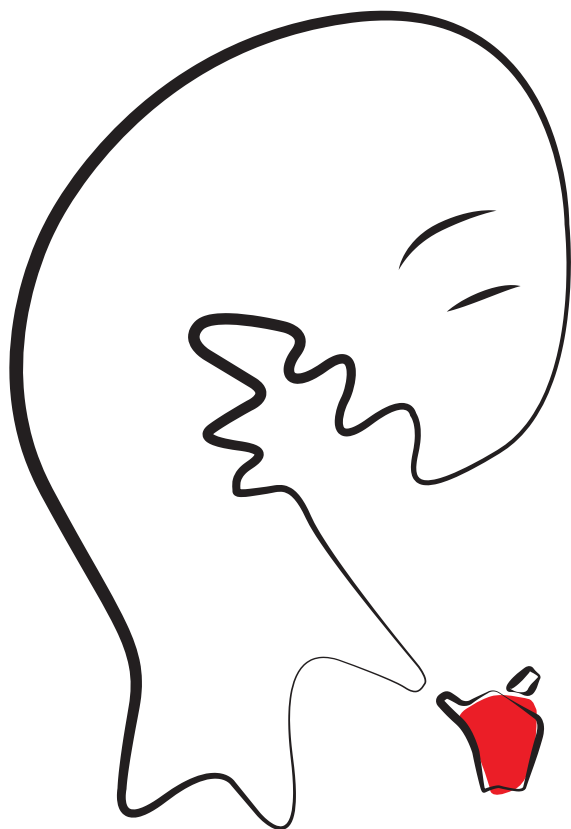
El miedo es una emoción, con las demás. Es una de las emociones que se enfoca en la protección y en nuestro cuidado. Lo que a veces nos dificulta, es cuando se activa en situaciones en las que no nos es necesario, o cuando no logramos identificar bien aquello a lo que le tenemos miedo.

Un pequeño ejercicio por fases nos puede ayudar y clarificar que son aquellas cosas a las que tememos, y que podemos hacer para enfrentarlos.

1. Reconocer. Todas las personas tenemos miedo, es algo natural y es positivo. No debemos ocultarlo o bloquearlo.

2. Identificar. Nombrarlo. El miedo a lo desconocido, a lo ambiguo no podemos enfrentarlo. Necesitamos ponerle nombre y apellidos y ser lo más concretas posibles.

3. Analizar. Repensar el camino que ha hecho ese miedo. De donde proviene, identificar las formas en las que se expresa en nosotras y hacer el análisis completo de él. Es como hacerle una radiografía y ver todo lo que lo compone en mí.



4. Socializar. Entendiendo que la narrativa, lo que contamos es una forma de elaborar y procesar los miedos y situaciones complejas. Esto, nos hace ver que no estamos solas y que podemos apoyarnos en otras personas, reconocernos en otras y entendernos y colectivizar la experiencia vivida.

5. Descomponer. Buscar las partes concretas que componen este miedo, más allá de las generalidades para poder pensar en cómo afrontar cada una de las pequeñas partes.

6. Opciones de acción. Aquí ya ponemos en práctica todo el análisis previo. Definimos acciones concretas para cada parte en la que hemos descompuesto nuestro miedo.

Trabajando en la compasión

Cuando hablamos de autocuidado y cuidado mutuo, sobre todo en el caso de las mujeres, tenemos clarísimo, como apoyar y como cuidar a otras personas. El cuidado, ese trabajo no remunerado del que habla Silvia Federici, es además un constructo social muy vinculado al género femenino (enfocándonos desde una visión binaria y muy básica). Cuidar, es una de las “tareas” que tradicionalmente se ha asociado a las mujeres. Cuidamos a nuestras hijas, hijos, hermanes, madres y padres cuando son mayores, amigas, vecinas, y a cualquier que nos muestra debilidad, necesidad o vulnerabilidad. Somos las que nos vinculamos a trabajos del área social, las que hacemos voluntariado no pagos, las que tradicionalmente renuncian a su vida profesional para cuidar a la familia. Y todo esto tiene algo de identitario, por aquello de que hemos sido socializadas con estos constructos e imaginarios colectivos. Entonces, ¿qué pasa cuando no cuidamos? ¿Cómo nos sentimos cuando no estamos para esa amiga que sabemos que está atravesando un mal momento? O cuando no supe ver una situación que estaba viviendo mi hija adolescente, ¿Cómo nos sentimos cuando alguien nos echa en cara que no hemos estado ahí para ella? ¿Cómo nos sentimos cuando decimos que no? Esto, puede ocurrir en nuestro día a día en el trabajo voluntario. Algo sobre lo que podemos reflexionar es: ¿Cómo repartimos las cargas de cuidado en el equipo? ¿Qué cosas hacen los hombres y cuales las mujeres? ¿es equitativo ese reparto? ¿qué pasa si digo a algo que no?.



La respuesta en la mayoría de las ocasiones, es: CULPABLES, injustas, con remordimientos...o sentimientos similares. Nos sentimos culpables, porque hemos aprendido que el cuidado es obligatorio para nosotras, y lo más importante, sino cuidamos, no somos, pero, además, tenemos que cuidar como nos han enseñado a hacerlo, es decir, cuidar incondicionalmente, sin límites de ningún tipo, sin ninguna opción a decir que no.

Esto puede ocurrirnos con facilidad en los lugares en los que desarrollamos el voluntariado, ya que, en muchas ocasiones, las condiciones son extremas y tenemos que hacer frente a injusticias, desigualdades e inequidades. Aquí recuerda la diferencia del locus de control y trata de enfocarte en lo que está en tu mano. No puedes cambiar la realidad del territorio en el que estás, pero hay pequeños gestos y cambios de los que si puedes ver el impacto. En estos, es donde tenemos que poner el foco, ya que si lo ponemos en lo estructural la frustración puede ser atroz. No quiere decir esto que lo estructural no sea importante.

Obviamente es la base de muchas de las injusticias y desigualdades con las que tendrás que lidiar durante tu periodo voluntario, pero son un contexto para entender tu posición. No vamos a salvar a nadie. La solidaridad entre los pueblos nace de la empatía y el respeto mutuo. Y para que exista respeto debemos cargar con la responsabilidad que nos corresponde, pero no con más carga adicional.

c. Trabajo en condiciones de seguridad física y operativa

i. Entendiendo la protección de forma integral

El nivel de riesgo es cambiante y depende de diversas cosas:

1. El contexto
2. Las amenazas.
3. Las capacidades
4. Las vulnerabilidades
5. Factores como género, edad o capacidad.

Para poder hacer un voluntariado lo más seguro posible debemos tomar en cuenta que si bien la parte de análisis de riesgo la hace la propia organización, cada persona debe tomar su parte de responsabilidad para facilitar que la seguridad y protección sea lo más integral posible.

Para ellos podemos hacer un pequeño análisis individual e incluso a nivel de equipo en el que analicemos nuestras vulnerabilidades y capacidades y de ese modo ser muy conscientes de las fortalezas y debilidades de cada equipo.

Solo debemos tomar en cuenta que las vulnerabilidades y capacidades son dos caras de la misma moneda. Por esto, para cada vulnerabilidad que identifiquemos podremos pensar en la capacidad que la supliría (ej.: si una vulnerabilidad es no saber nadar y en el día a día estamos cerca de rios o playas, una capacidad puede ser aprender a nadar).

Adicional a esto habrá capacidades adicionales que no responden a una vulnerabilidad específica, sino que son capacidades que hemos ido desarrollando y que pueden generar mejor afrontamiento del riesgo.

En el siguiente cuadro se encuentran algunos ejemplos:

¿QUIÉN?	VULNERABILIDADES	CAPACIDADES
Persona 1	Poco dominio del idioma	Práctica diaria y refuerzo entre el propio equipo
Persona 2
.....
Equipo	Poco conocimiento del contexto	Análisis del contexto semanal Consultar la Alianza y pedir información adicional sobre contexto
.....	Equipo sólido y con buena comunicación.

ii. Antes, durante y después

Para la construcción de protocolos y/o medidas en *salidas a terreno*, debemos pensar en tres tiempos: ANTES, DURANTE y DESPUÉS, tomando en cuenta no solamente aspectos de la seguridad física, sino de la seguridad emocional y digital.

Es fundamental tener tres premisas claras antes de las salidas a terreno:

1. La acción sin daño como base sólida. Todo el accionar voluntario en terreno genera impacto. No hay acción sin impacto. El objetivo, es que el voluntariado no se convierta en un generador de daño, por ejemplo, en generar dependencia, o promesas incumplidas. Por eso es importante, delimitar y comprender siempre los límites del trabajo y medir bien el impacto de las acciones.
2. El complejo de Superhéroes / superheroínas. En los voluntariados en ocasiones ocurre que llega esa sensación de salvadores/as del mundo. Esa sensación de querer cambiar todo y acabar con las injusticias del mundo. Esta actitud es altamente generadora de frustración, pero además puede implicar acción con daño, puesto que se pierden los límites de lo que estamos haciendo. Es importante recordar los objetivos del voluntariado, su duración y tratar de no sobrepasar esos límites.
3. El principio de aceptación: significa reconocer y aprobar nuestra experiencia emocional, nuestros pensamientos o nuestros sentimientos, así como los de las personas que tengo al frente. Es seguro que vamos a colaborar en contextos donde las personas o comunidades, tienen realidades muy distintas a la nuestra, por lo que sus vivencias y construcciones sociales pueden ser totalmente distintas.



Recuerda:
¡Acepta sin juicio la realidad del otro!

MEDIDAS/ MOMENTOS	ANTES	DURANTE	DESPUÉS
FÍSICAS	Ej: Asegurarse de estar bien a nivel salud. Tener el celular con batería	Ej: Hidratarse bien (asegurando que sea agua pura)	Ej: Reunión de equipo para comunicar aspectos importantes y extraer aprendizajes futuros (ej: en esta zona debemos de llevar más cantidad de agua).
EMOCIONALES	Ej: Ejercicios sobre expectativas y manejo de estrés previos a la salida.	Ej: Asegurar el tomar pausas y utilización de técnicas de manejo de estrés (revisar ese apartado de la caja de herramientas).	Ej: En las reuniones periódicas con el tutor o tutora compartir los impactos emocionales de algunas salidas.
DIGITALES	Ej: Compartir la información sensible por medios seguros	Ej: Utilización de señal o infoencryp para comunicaciones	Ej: No tener fotografías o información del proyecto en mis dispositivos personales.

iii. Protección en el tiempo libre

Hay que recordar que la protección es una estrategia integral. No podemos aplicar todos los protocolos existentes durante el trabajo voluntario y en el tiempo libre no tomar ningún tipo de medida de protección.

Claves a tomar en cuenta en el tiempo libre:

- Los lugares en los que decido pasar mi tiempo libre.
- Las compañías que elijo para el tiempo libre.
- Las medidas personales (llevar documentación, celular con batería, plata suficiente...etc cuando salgo).
- Reconocer y ser conscientes de las diferencias culturales en los países en los que hago el voluntariado y respetarlas.
- Cuando surjan dudas sobre si algo debo hacerlo o no, siempre es mejor tomar la posición más conservadora para evitar riesgos innecesarios.
- Relaciones interculturales como fuente de posible conflicto.
- Mis expectativas pueden jugar una mala pasada si no se cumplen mis ideas sobre cómo sería el tiempo libre.

- Es clave entender a nivel de contexto como te ve la gente alrededor (ej: en algunos lugares ser una persona extranjera se lee como que es una persona con dinero y con gran capacidad económica). Debemos conocer esas sutilezas del lugar en el que desarrollamos nuestro voluntariado.
- Hacer amigos locales puede ser complicado, no podemos esperar que las relaciones y vínculos se establezcan de la misma forma y al mismo ritmo que en mi País de origen.
- Algunos riesgos pueden derivarse de diferencias culturales (formas de decir las cosas que puede ser agresivas para otra cultura) o gestos que pueden leerse como violentos (acariciar la cabeza a niños y niñas que se acercan o tomar fotografías sin consentimiento).

4. GESTIÓN DE EMOCIONES Y ESTRÉS

a. Identificación de emociones

Cuando hablamos de identificar las emociones, en primer lugar, tenemos que pensar en que son las emociones. Si tuvieras que definir las, ¿cómo lo harías? Más allá de nombrarme alguna de las que conoces o te vienen a la cabeza, la pregunta es; ¿Qué es una emoción?.

UNA EMOCIÓN ES:

Si pensamos en el origen de la palabra emoción viene de movimiento. En este sentido, las emociones nos mueven, nos impulsan, nos sacuden y de alguna forma nos impulsan hacia algo. Las emociones llegan por algún motivo. Si pensamos desde el enfoque capitalista, diríamos que tienen una función, una utilidad. Sin embargo, si vamos un poco más allá, desde los feminismos nos plantearíamos que están aquí para transitar con ellas, para dejar que nos invadan, que nos inunden, que nos impulsen y en definitiva que nos acompañen en distintos momentos, situaciones, decisiones y caminos.

Una reflexión importante, es pararnos a mirar que tanto identifico yo las emociones que siento en el día a día y que tanto les dejo el espacio que tienen que ocupar. Si lo comparamos con una constelación, por ejemplo, cuando algún elemento no está en un lugar mueve a todos los demás elementos del sistema. Lo mismo ocurre con las emociones. Cuando no les damos el lugar que les corresponde, cuando no las dejamos emerger, estamos de alguna forma bloqueando un movimiento y por tanto impulsando reajuste en el sistema, y haciendo que todo se mueva y se descentre de su lugar.

Además, como mujeres tenemos una carga histórica en relación a las emociones que son bien recibidas o que encajan socialmente en cuanto a los estereotipos de género y otras que no. Por ello cuesta mucho trabajo y esfuerzo expresar emociones como la rabia, o cualquier emoción que identifiquemos como fuerte, o asociada a roles más masculinos. En ese sentido, estamos “ahorcando” algunas emociones, no dejándonos transitarlas y no dándonos la oportunidad de conocernos a un nivel más profundo, sabiendo cómo somos cuando habitamos determinadas situaciones. Por ejemplo, con la rabia, yo creo que hay un ejercicio que nos toca como mujeres y es reconocer esta emoción en nosotras, habitarla, sentir esa digna rabia que tenemos todo el derecho a sentir, a reaccionar con ella y a conocernos un poquito más caminando con esta emoción que muchas veces nos negamos, bloqueamos o no dejamos aflorar.

Además, cuando no dejamos aflorar las emociones que estamos sintiendo, ellas encuentran otro camino para poder mostrar, mostrarse y mostrarnos lo que estamos ocultando de alguna manera. Podría ser que se manifestaran en un dolor en el cuerpo, un impacto a nivel social, familiar...etc. Por ejemplo, la rabia, ya que estamos hablando de ella, cuando no la dejamos fluir se puede manifestar en afecciones en el hígado con mucha facilidad.

A nivel general podríamos hablar de impactos básicos relacionada a emociones no transitadas o bloqueadas.

i. ¿Qué me pasa?

VOLVER A ENFOCAR MIS EMOCIONES:
¿Que pienso?, ¿Qué siento?, ¿Qué hago?



CONCIENCIA: observa- lleva el enfoque de la conciencia a tu experiencia interior y nota qué está ocurriendo en tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Describe, reconoce, identifica –expresa las experiencias en palabras, por ejemplo, di en tu mente “está surgiendo un sentimiento de enfado” o “aquí hay pensamientos autocríticos”.

REDIRIGIR LA ATENCIÓN: redirige con suavidad tu plena atención hacia la respiración. Sigue la respiración a lo largo de todo el proceso de la inhalación y de la exhalación. Intenta observar “con una conciencia de fondo”, “inhalando...exhalando” o contando “inhalando, uno... exhalando, uno; inhalando, dos... etc.”.

AMPLIAR LA ATENCIÓN: permite que tu atención se amplíe hacia todo el cuerpo –especialmente a cualquier sensación de incomodidad, tensión o resistencia. Si estas sensaciones están ahí, lleva su conciencia ahí llevando tu respiración hacia ellas en la inspiración. Luego, exhala desde estas sensaciones, suavizando y abriendo con la exhalación. Dite a ti misma en la exhalación, “Está bien. Sea lo que sea está bien. Déjame sentirlo”. Cobra conciencia de tu postura y expresión facial y ajústalas. Haz todo lo que puedas para llevar contigo tu conciencia ampliada a los próximos momentos del día.

La casa de huéspedes

El ser humano es como una casa de huéspedes.

Cada mañana, llega un nuevo inquilino.
Una alegría, una tristeza, una maldad,
que viene como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!

Aun si son un coro de penurias que vacían tu
casa violentamente.

Trata a cada huésped honorablemente,
él puede estar creándote el espacio para alguna
delicia.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
recíbelos en la puerta sonriendo
e invítalos a entrar.

Agradece a quien quiera que venga,
porque cada uno ha sido enviado
como un guía de muy lejos.

*Extraído de Barks y Moyne. Copyright 1995
en favor de Coleman y Barks y John Moyne.
Publicado originalmente por Threshold Books*

ii. ¿Qué impactos tiene en mí, el equipo y el entorno lo que me ocurre?

Generalmente las personas que trabajamos en organizaciones sociales, vinculadas a derechos humanos y/o activismo político, entendemos el trabajo como una apuesta de vida y por tanto también una apuesta política que implica dedicar y colocar este trabajo en un espacio muy centrado de tu vida, de tu accionar y de tu pensar, pudiendo ocasionar a veces un desbalance o un descentre de necesidades básicas a nivel individual, familiar, colectivo y social.

El cuidado no es productivo, por eso apostar por el cuidado a nivel organizativo implica retar y desbancar al sistema que se sostiene de la alianza capitalismo-patriarcado

Por ello, en las organizaciones debemos pensar los protocolos de cuidado y autocuidado centrados en los estresores de cada organización. No sirven recetas generales para aplicar a todas las organizaciones ni ambientes de trabajo. Sin embargo, existen algunas señales / síntomas o alertas que nos pueden servir de llamado de atención para revisar si se está descuidando el cuidado y autocuidado a lo interno de nuestros equipos.

Un ejemplo de algunos impactos en diferentes ámbitos puede ser estos:



Cuando pensamos en los impactos del trabajo en organizaciones vinculadas al ámbito social, derechos humanos o que trabajan en contextos de violencia sociopolítica, en ocasiones tendemos a imaginar a super heroínas o super héroes con superpoderes, que pueden con todo y que no decaen ni desisten ante nada. Esta imagen es la primera que debemos descartar si queremos aportar al autocuidado y al cuidado mutuo como estrategia de protección y apuesta política de las organizaciones.

Por otro lado, escoger este tipo de actividad laboral o voluntaria, no nos hace responsables de los impactos derivados de la realización de la misma. Por tanto, la segunda cosa que deberemos descartar será la culpa. La sensación de que tenemos exactamente lo que merecemos por haber elegido un tipo de trabajo, una organización específica o una zona o país de trabajo concreto es una idea que tenemos que bloquear de una. Este pensamiento genera individualizar los impactos y olvidar y dejar de dimensionar las verdaderas responsabilidades que hay detrás de estas afectaciones y por lo tanto nos desvía nuestra atención, sobre donde debemos trabajar o poner el foco.

b. Identificando necesidades

Generalmente los ritmos de vida que llevamos, el estrés y sobre todo la manera en que priorizamos dejan en un segundo plano el tiempo para mirarnos a nosotras mismas. Ese tiempo para parar, reflexionar, observar y observarnos y poder darnos cuenta de lo que nos está pasando.

¿Qué necesidades tengo ahora mismo?

¡RECUERDA que son necesidades TUYAS, intenta pensarlas en primera persona, no son necesidades para mi familia, ni para mi entorno (aunque les pueda influir) son necesidades en PRIMERA PERSONA!

Identificamos necesidades en:

- En lo inmediato ¿En el día a día?
- Mediano plazo ¿de aquí a unos días?
- Largo plazo ¿de aquí a unos meses?

c. Y ahora qué sé que me pasa ¿qué hago?

i. Identificación de estrategias utilizadas

Cuando pensamos en estrategias que ya estamos utilizando, lo podemos hacer de forma introspectiva preguntándonos ¿cómo me cuido? ¿cuáles son esas cosas que ya hago en mi vida diaria o en otros procesos de voluntariado que sé que son formas de cuidarme?.

Al tratar de contestar esta pregunta, muy seguramente se nos ocurre una pregunta anterior que sería ¿qué es cuidarse? Esta pregunta es la que tenemos que contestarnos primero para luego saber cómo lo hacemos.

Cuidarse implica mínimamente tres pasos parafraseando a María Bonet en su libro Feminismo terapéutico que serían; conectar(se) o escuchar(se), (des)aprender y avanzar o caminar.

Estos pasos siempre tienen que ir acompañados de algo muy básico a lo que generalmente no le prestamos tanta atención, como es RESPIRAR. Para eso, es clave, realizar un ejercicio consciente empezando a prestar atención a la respiración, iniciando ejercicios diarios de respiración consciente y todo aquello que nos permita poder atender(nos) a nuestro cuerpo.



ESCUCHARSE

NUTRIR
(Alimentar todos los
cuerpos que nos
componen)

- Energético
- Social
- Emocional
- Pensamiento
- Espiritual

ii. Análisis de herramientas usadas (cuales funciona, cuales no)

Párate y haz una lista con aquellas estrategias que ha identificado que utilizas de forma general para cuidarte y en qué momento reciente recuerdas haberla utilizado y como funcionó.

ANÁLISIS DE HERRAMIENTAS USADAS

¿QUÉ
HERRAMIENTAS
TENGO?

1

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



¿CUÁLES
PODRÍAN
FUNCIONAR
MEJOR?

2

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



d. ¿Qué otra cosa podría hacer?

i. Trabajando en la identificación de nuevas estrategia

Cuando pensamos en las cosas nuevas que podría hacer para cuidarme mejor, también podemos enfocarnos en recuperar cosas que hacíamos en algún momento y que también nos servían para estar mejor.

De la suma del análisis en todos los niveles (personal, familiar, social, comunitario y organizativo) vamos a tener antes nosotras los primeros insumos para la construcción de un Plan de autocuidado personalizado al que dar seguimiento para ir viendo sus resultados y progresos paulatinamente.

a En lo personal

A nivel personal, hay muchísimas cosas que podemos hacer para nuestro autocuidado, para volver a centrarnos y anclarnos y desde nuestro centro, enraizadas, poder entonces mirar hacia afuera y trabajar con y para los demás. Sin este centro y enraizamiento previo, lo que podemos impulsar son desequilibrios, conflictos y/o enfermedades ya que el cuerpo físico suele expresar lo que la boca calla o no puedo decir por el motivo que sea.

ACTIVIDAD	PERIODICIDAD	TIENE COSTOS?	BENEFICIOS
Ej: Ejercicio físico	Diario	No	Relajación y bienestar

b. En lo familiar

A nivel personal, para pensar un poco en que cosas nuevas podríamos hacer, deberíamos hacernos algunas preguntas previas relacionadas con las cosas que hemos venido haciendo a lo largo de la vida y que tan orientadas a satisfacer a la familia estaban esas actividades.

De forma rápida podemos pensar en estas tres preguntas básicas:

1. En tu infancia, ¿realizabas alguna actividad de ocio en familia?, ¿Cuál?
2. ¿Cómo la recuerdas? Si dejaron de hacerla, ¿cuándo y por qué motivo fue?
3. ¿Buscabas alguna vez aprobación de la familia a la hora de elegir actividades de ocio o todo lo contrario? ¿Qué recuerdos tienes?

ACTIVIDAD	PERIODICIDAD	¿TIENE COSTOS?	BENEFICIOS
Ej: Llamada con la familia	Semanal	No	Mayor tranquilidad, sentimiento de pertenencia y conexión.

c. En lo organizativo

ACTIVIDAD	PERIODICIDAD	¿TIENE COSTOS?	BENEFICIOS
Ej: reuniones de equipo	Quincenales	No	- Mejor conocimiento del equipo - Mayor solidez Creación de red de apoyo.

ii. Diseñando estrategias individuales y colectivas de gestión emocional

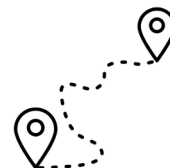
En base al ejercicio anterior y en relación al contexto en el que desarrollas el voluntariado, diseña una hoja de ruta o plan de acción de que estrategias podrías empezar a utilizar y de qué forma las priorizarías.

Es como si realizaras un cronograma de estrategias. Haz una lista de ellas y contacta a tu acompañante para compartirle tu hoja de ruta.

HOJA DE RUTA

ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

A	ACTIVIDADES: ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER? HAMARILLO (INTERMEDIO)Y VERDE (- PRIORITARIO)
P	PERIODICIDAD: DETERMINA CADA CUANTO PUEDES REALIZAR ESTA ACTIVIDAD.
C	COSTOS: ¿QUÉ COSTO TIENE?, SI ES QUE TIENE UN COSTO.
B	BENEFICIOS: ¿QUÉ BENEFICIOS ME VA A APORTAR ESTA ACTIVIDAD?



e. Conociendo y practicando herramientas de gestión de emociones y estrés

i. Meditación y relajación como herramienta clave frente al estrés

Los ejercicios de respiración y meditación son claves como herramientas para gestionar de forma adecuada nuestro estrés. Una propuesta que puedes realizar es grabarte los ejercicios en formato audio para poder llevarlos a cabo, o pedirle a otra persona que lo grave para ti, si te resultara raro escucharte a ti misma. Recuerda que tu tutor o tutora tienen también un manual con estrategias y herramientas en ese sentido.

ii. Hábitos y rutinas para volver a la calma

“*Switching*” es un ejercicio muy beneficioso para calmarse y centrarse; para usar antes de meditación para centrarse, para aliviar la depresión o ansiedad; y para enfocar la mente y el espíritu. Cuando se trabaja con individuos o grupos, la práctica puede ser usada para calmar a alguien antes de terapia o para enfocar la energía de niños o estudiantes después del descanso en la escuela, antes de un examen, o antes de empezar la clase.

Te invitamos a realizarlo siguiendo estos sencillos pasos:

- Sentarse cómodamente y respirar profundo.
- Cruzar el tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho.
- Extender las manos hacia el frente. Hacer una vuelta con las manos con los pulgares dirigidos hacia la tierra.
- Cruzar la mano derecha sobre la izquierda. Entrelazar los dedos de las manos formando un puño.
- Con un puño de las manos tocar el centro del esternón.
- Cerrar los ojos, respirar profundo y relajar todo el cuerpo. Imaginar que se puede bajar hacia un lugar en el centro de tu ser. (puedes imaginar debajo del ombligo en el centro de abdomen).
- Relaja la lengua y deja que toque detrás de los dientes superiores.
- Respirar profundo y dejar ir todos los pensamientos. Descansar profundo en paz y silencio profundo por algunos minutos.
- Después de dos o tres minutos, relajar las manos encima de las piernas. Respirar profundo y despacio abrir los ojos.
- Estirar manos y brazos. Suavemente hacer golpecitos con los dedos sobre la cabeza para estimular su cabeza y energía.

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA VOLUNTARIADO

Alianza por la
Solidaridad

act:onaid

EU Aid Volunteers
We Care, We Act

