

“Tips” de autocuidado para el voluntariado

skvl 



Preguntas para reflexionar, sobre mi “ser persona voluntaria”?

- ¿Cómo construyo mi identidad de voluntaria?
- ¿Están mis valores alineados con la organización?
- ¿Estar siempre disponible me hace mejor voluntaria?
- ¿Cuánto tiempo dedico a centrarme, a observarme...?
- ¿Soy capaz de respetar mis tiempos y los de las personas a las que acompaño?
- ¿Me apoyo en mis compañeros y compañeras?



Para poner en práctica

Gestión emocional

- Entrena la capacidad para regular las propias emociones y gestionarlas de manera saludable.
- Expresión emocional. Entrena la capacidad de escucharte y escuchar a la otra persona.
- El mapa no es el territorio: Explora el mapa de la otra persona para moverte en el territorio.

Comunicación No violenta.

- Observa sin evaluar
- Identifica y expresa tus sentimientos
- Asume la responsabilidad de tus sentimientos
- Realiza peticiones conscientes
- Mensajes en primera persona.

Autoconciencia emocional.

Se consciente de lo que sientes y piensas.

Comunicación afectiva: la asertividad

- Utiliza la primera persona del singular.
- Ante la duda, pregunta.
- Se coherente entre lo que comunicas con tus gestos, tu tono de voz y tus palabras.
- No acumules emociones ni pensamientos tóxicos.
- Si hablas de la persona, habla de lo que hace no de lo que es.
- Evita las generalizaciones.
- Hacer una petición antes que una exigencia.
- Escúchate y escucha con qué te conecta la historia de la otra persona.

Los conflictos no se solucionan, se transforman:

- Pregúntate que podría haber hecho para prevenirlo.
- Date tiempo para gestionar tus emociones
- Pregúntate cuál es tu verdadera necesidad.

Para transformar los conflictos y las relaciones necesitarás:

- Empatía
- No violencia
- Creatividad
- Identificar el estilo relacional

Frases inspiradoras

- Paro un minuto, respiro consciente cada día.
- Acompaño procesos, me observo y busco el equilibrio entre la empatía y la implicación emocional.
- Me cuido para cuidar, sé lo que me hace bien y lo busco cada día.
- Creo rutinas de conexión, de creación y de expresión de mis emociones en el día a día.

