LA ACCIÓN VOLUNTARIA Y LA SALUD MENTAL

DURANTE NUESTRA ACCIÓN VOLUNTARIA

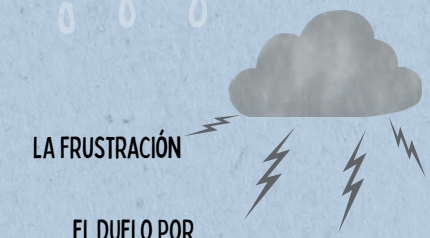
Trabajamos en equipos y podemos estar acompañando a personas en situaciones vulnerables, lo que nos supone una **implicación emocional**

Se **entremezclan muchas situaciones y emociones** que nos afectan de manera diferente a cada uno de nosotros y nosotras.

NOS APORTA MUCHAS COSAS POSITIVAS

- SENTIDO DE PERTENENCIA
- DESCUBRIR NUEVAS CAPACIDADES
- VIVIR EN VALORES
- AUMENTO DE AUTOESTIMA
- NUEVAS RELACIONES SOCIALES, CREAR LAZOS
- DESARROLLO Y SATISFACCIÓN PERSONAL

PERO TAMBIÉN PUEDE APARECER



- SOBREIMPLICACIÓN: NO PONER LÍMITES
- LA FRUSTRACIÓN
- SOBRECARGA: DIFÍCIL GESTIÓN DEL TIEMPO POR QUERER LLEGAR A TODO
- EL DUELO POR PÉRDIDA
- EMOCIONES NEGATIVAS QUE NO SE GESTIONAN BIEN

POR ESO HAY QUE DISPONER DE HERRAMIENTAS

Buena gestión emocional

No se trata de no sentir emociones negativas, sino de identificarlas, aceptarlas y gestionarlas

Los espacios de ventilación emocional son muy importantes

Con otras personas voluntarias y/o con el equipo profesional que os acompaña

Solicitar información y estar abiert@ a formarte

Prepárate para el colectivo al que vas a apoyar y aprovecha todas las formaciones que te ofrezcan desde la entidad

Saber pedir ayuda ¡No siempre tienes que poder solo/a!

Reservar tiempo para tí La ayuda que puedas prestar es muy valiosa, pero también lo es tu AUTOCUIDADO

Preguntar para resolver tus dudas

Tu entidad te aclarará cuál es tu rol como persona voluntaria y tu podrás explicarles cuáles son tus expectativas.

TU SALUD MENTAL SIEMPRE EN FORMA

Podemos fortalecer nuestra SALUD MENTAL!!

AVIFES Osasun mentala Salud mental Bizkaia

BizkaiaGara Eginez izan · Tiempo de acción