



**Comunidad
de Madrid**

**ESCUELA DE VOLUNTARIADO
DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

Formación en Voluntariado

MÓDULO II

Metodología para la acción Voluntaria



ESCUELA
de Voluntariado

¿Qué es ser voluntario?

<https://www.youtube.com/watch?v=yseHk91yaxE>



Motivaciones del Voluntario/a...



Somos Voluntarios

<https://www.youtube.com/watch?v=D5BOH9kTMRU>

VOLUNTEER



MOTIVACIONES **Del voluntario/a**

Los motivos por los que las personas deciden hacerse voluntarias son muchos y variados.

Normalmente parten de valores como el altruismo, la solidaridad, la ayuda desinteresada hacia otros, el cambio social,...

Cuidar esta motivación no es solo responsabilidad de la persona voluntaria. La entidad ha de poner en marcha estrategias y facilitar espacios para el acompañamiento, la formación y el seguimiento.



Ejercicio

MOTIVACIONES DEL VOLUNTARIO/A



DANIEL

Daniel tiene 17 años y acaba de empezar a estudiar Derecho en Madrid aunque es de Dos Hermanas (Sevilla) donde realizaba acciones solidarias en su colegio

¿Qué motivaciones tiene para hacer Voluntariado?



JUANA

Juana es una mujer de 76 años, se desarrolló profesionalmente como maestra durante 32 años en su barrio, Palomeras y actualmente es viuda y abuela de 3 nietos que viven en Palma de Mallorca.

¿Qué motivaciones tiene para hacer Voluntariado?



RAFA

Rafa, 38 años. Trabajador de una cadena de montaje, lleva un año y medio en situación de desempleo. Está casado y tiene dos niños de 3 y 5 años.

¿Qué motivaciones tiene para hacer Voluntariado?



M^a TERESA

M^a Teresa tiene 45 años. Directora de Recursos Humanos de una gran multinacional desde hace más de 12 años, es una gran defensora de los derechos de las mujeres.

¿Qué motivaciones tiene para hacer Voluntariado?



DANIEL

Daniel tiene 17 años y acaba de empezar a estudiar Derecho en Madrid aunque es de Dos Hermanas (Sevilla) donde realizaba acciones solidarias en su colegio

¿Qué motivaciones tiene para hacer Voluntariado?



M^a TERESA

M^a Teresa tiene 45 años. Directora de Recursos Humanos de una gran multinacional desde hace más de 12 años, es una gran defensora de los derechos de las mujeres.

¿Qué motivaciones tiene para hacer Voluntariado?



JUANA

Juana es una mujer de 76 años, se desarrolló profesionalmente como maestra durante 32 años en su barrio, Palomeras y actualmente es viuda y abuela de 3 nietos que viven en Palma de Mallorca.

¿Qué motivaciones tiene para hacer Voluntariado?



RAFA

Rafa, 38 años. Trabajador de una cadena de montaje, lleva un año y medio en situación de desempleo. Está casado y tiene dos niños de 3 y 5 años.

¿Qué motivaciones tiene para hacer Voluntariado?

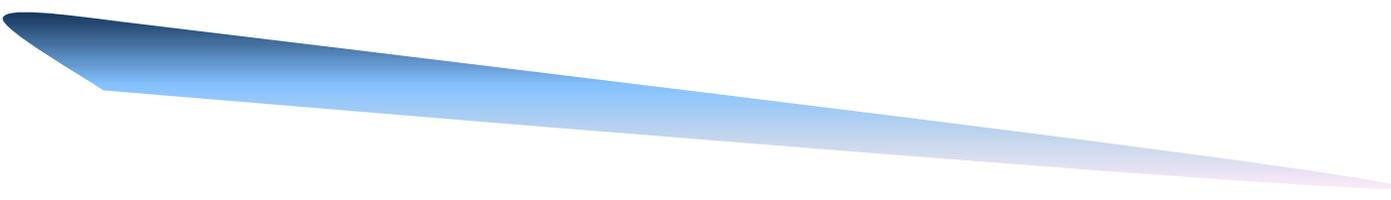


Vídeo

Voluntarios Comunidad de Madrid



**Comunidad
de Madrid**



MOTIVACIONES Del voluntario/a

1. **SOLIDARIAS:** personas sensibilizadas con la justicia social que toman una actitud activa o de compromiso.
2. **VOCACIONALES:** personas que a nivel laboral no han podido desarrollar una actividad de tipo vocacional y buscan cumplir esta inquietud en el voluntariado. La tarea es por placer.
3. **AFECTIVAS:** vínculo que establece una persona con una organización o colectivo por: proximidad, sentimiento de deuda por experiencias pasadas, ... Me han ayudado a mí o a algún conocido; ahora quiero hacerlo yo
4. **IDEOLÓGICAS:** por convicción política de transformación del entorno



MOTIVACIONES Del voluntario/a

- **ESPACIO DE ENCUENTRO:** compartir con personas con inquietudes similares un espacio.
- **RELACIONES:** oportunidad de tener relaciones sociales afectivas o de amistad. Le gusta a mis amigos /as.
- **AVENTUREROS:** personas que quieren vivir una aventura, tener una experiencia profunda o convivir con realidades difíciles.
- **ACTIVISMO:** personas que están dispuestas a sufrir ciertos riesgos, conocen la entidad desde sus orígenes, son testimonio vivo.
- **PARAPROFESIONALES:** adquirir experiencia o contactos.
- **TERAPÉUTICAS:** necesidades personales no cubiertas.
- **FAMILIARIDAD:** Se da a conocer en los medios de comunicación; Me da seguridad porque lo conozco.



MOTIVACIONES Del voluntario/a

No hay motivaciones mejores o peores que otras para el voluntariado

Lo importante es que esas motivaciones, gracias al acompañamiento de la entidad, a la formación y la reflexión permanente sobre la labor realizada, cambien y se conviertan en valores y actitudes más solidarias.



María Voluntaria

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkp9J0Bg-1E>

Andrés Voluntario

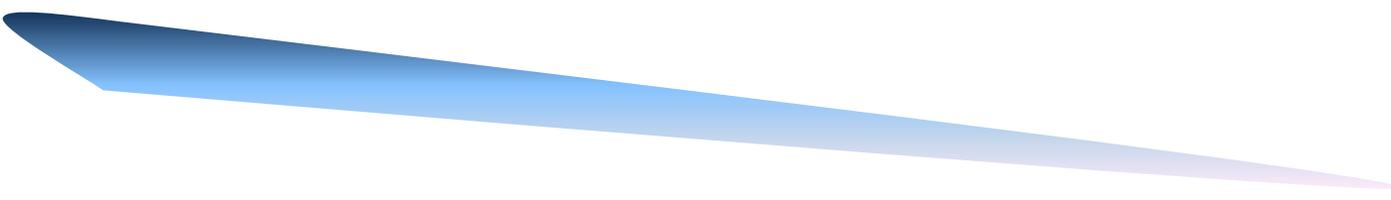
<https://www.youtube.com/watch?v=ZC-RZaRwDJk>

Lucia Voluntaria

<https://www.youtube.com/watch?v=L800tyLkVTE>

Manu Voluntario

https://www.youtube.com/watch?v=J2nIHZ_W7UY



A modo de **Conclusión**

No existe un perfil único
ni de edad, ni de educación, ni de sexo, ni de
religión...para hacerse voluntario

TODOS

podemos ser voluntarios,
la clave está en encontrar el lugar adecuado para
cada persona

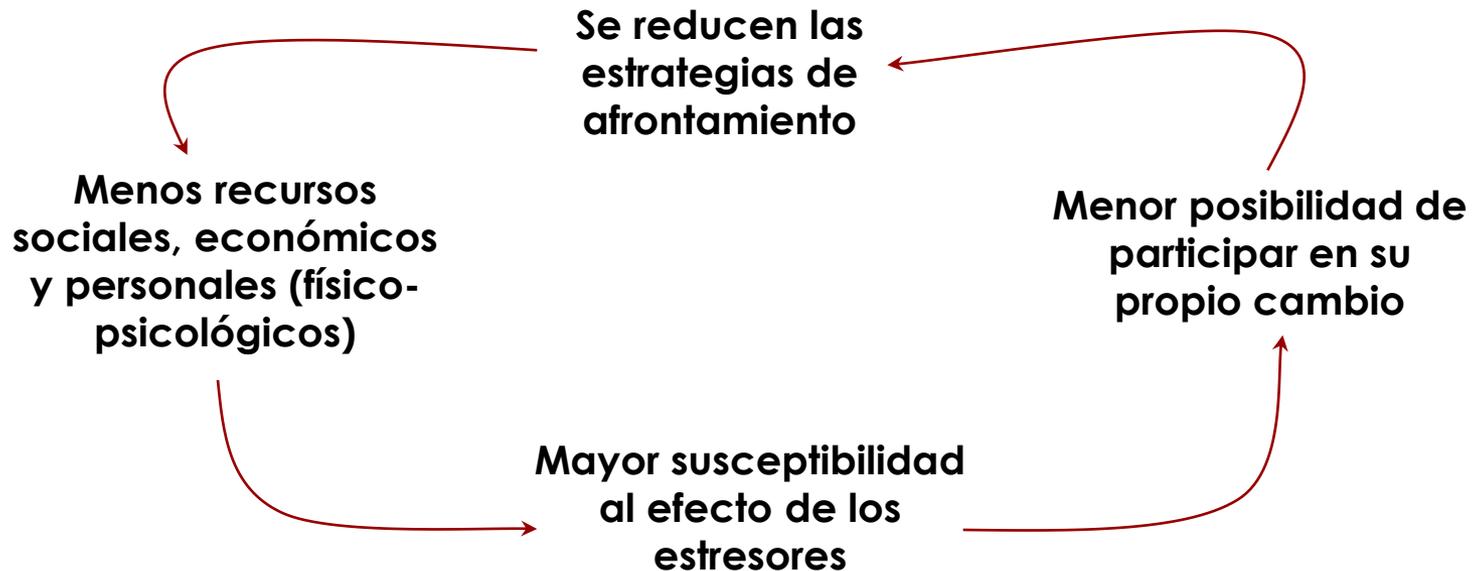
Ejercicio

EL HURACÁN



Vulnerabilidad

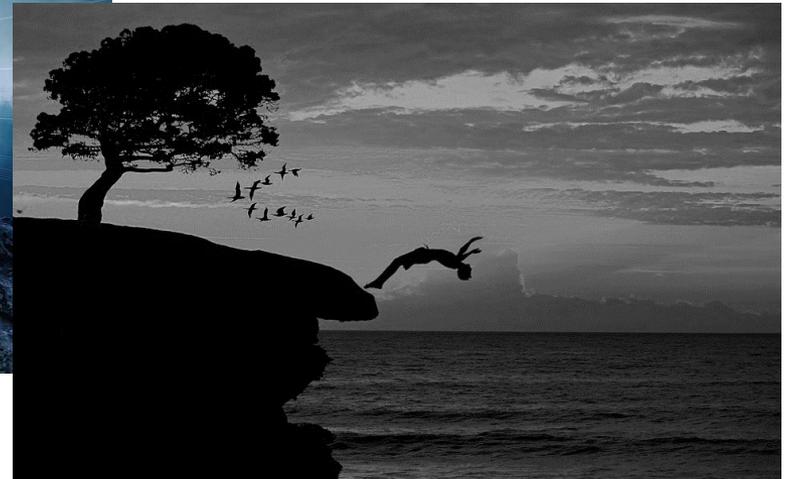
Situación de desprotección en la que se encuentran muchos colectivos por la existencia de estructuras sociales de desigualdad, insolidaridad y falta de compromiso social



Resiliencia

Capacidad de los sujetos para sobreponerse a periodos de dolor emocional y traumas

Capacidad de afrontar la adversidad, saliendo fortalecido



Resiliencia

La **RESILIENCIA** es la capacidad que tenemos las personas para adaptarnos a las situaciones adversas y salir fortalecidas.

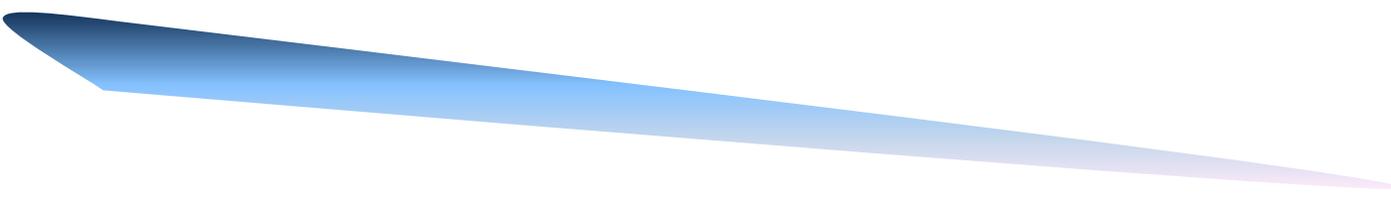
CLAVES PARA MEJORARLA:

- Relativizar las situaciones adversas.
- Aceptar los cambios con flexibilidad.
- Rodearnos de personas con una actitud positiva.
- Observar la realidad con una mirada neutra pero optimista.
- Proponernos metas realistas y pensar como conseguirlas.
- Centrarnos en el momento presente y aceptarlo.
- Comprometernos con nuestros objetivos y ponernos en acción.
- Pensar que existen diferentes opciones para resolver una situación.
- Centrarnos en nosotros mismos, en nuestro bienestar y no en las circunstancias externas.
- Mirar las dificultades como oportunidades y, no como problemas, para aprender y renovarse.



OBJETIVO DE LA RELACIÓN DE AYUDA

**PROVOCAR O FACILITAR UN
CAMBIO EN LAS CONDICIONES
DE VULNERABILIDAD**



RELACIÓN DE AYUDA

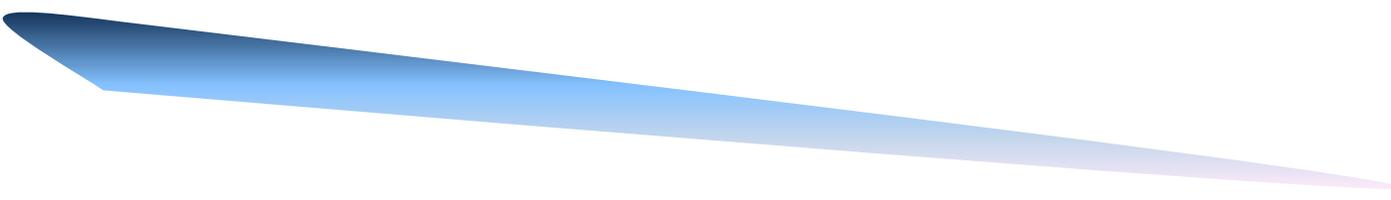
Aquella relación en la que, al menos una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la autonomía y la capacidad de enfrentar las situaciones de manera más adecuada

La tarea es **ESTIMULAR, FACILITAR, ORGANIZAR** experiencias progresivas y positivas de aprendizaje



RELACIÓN DE AYUDA CARACTERÍSTICAS

Relación empática-participativa



RELACIÓN DE AYUDA CARACTERÍSTICAS

No directividad



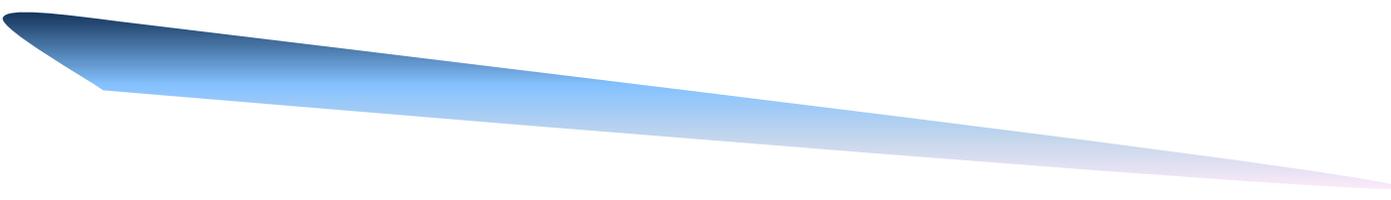
RELACIÓN DE AYUDA CARACTERÍSTICAS

Centrada en la persona



RELACIÓN DE AYUDA CARACTERÍSTICAS

Aceptación incondicional. Empatía



RELACIÓN DE AYUDA CARACTERÍSTICAS

Confianza mutua



RELACIÓN DE AYUDA CARACTERÍSTICAS

Se promueve la expresión de los sentimientos



RELACIÓN DE AYUDA CARACTERÍSTICAS

Relación interpersonal de conocimiento mutuo
basada en una comunicación **proactiva**



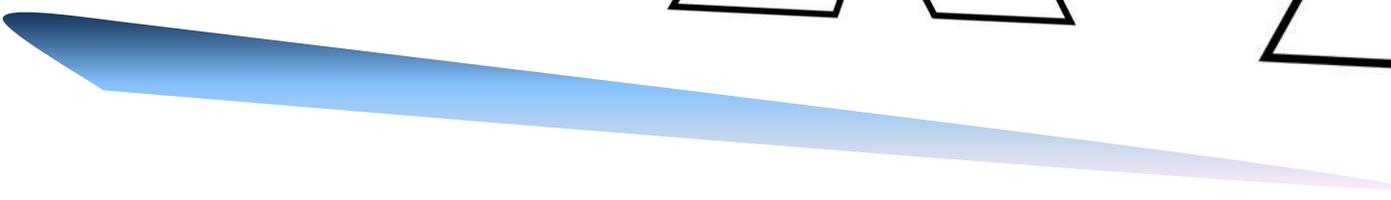
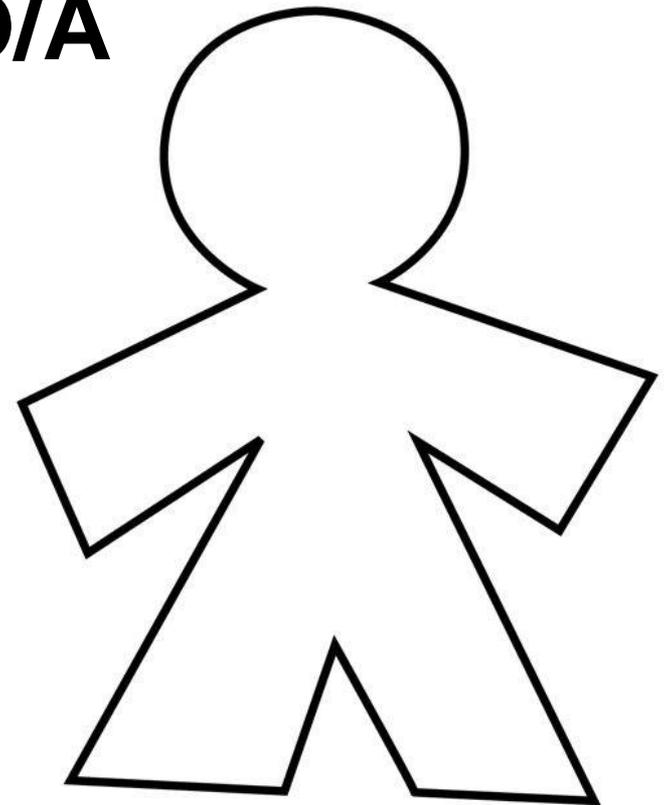
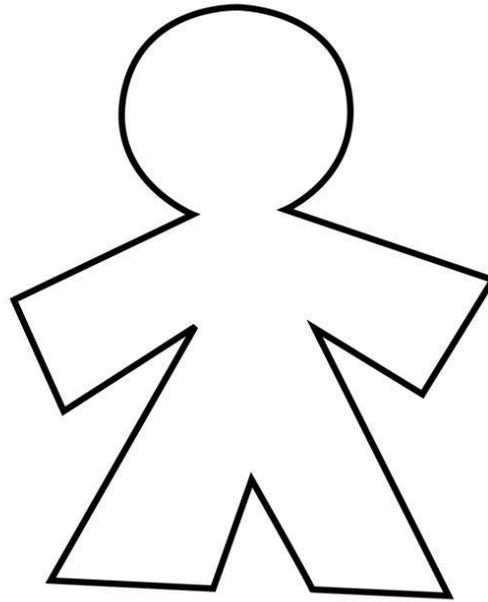
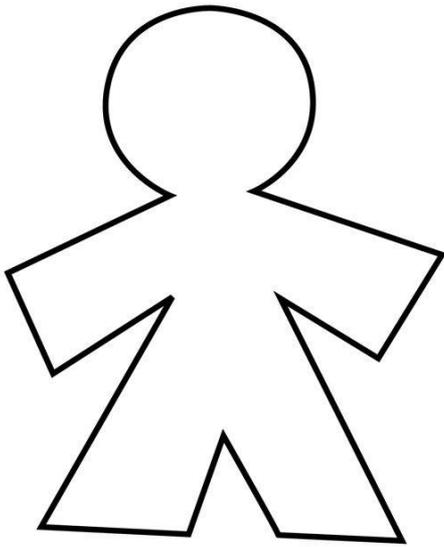
“Ayudar para que el otro ayude”



“Ayudar para que el otro participe”

Ejercicio

CARÁCTERÍSTICAS DEL VOLUNTARIO/A



LAS HABILIDADES SOCIALES

Asertividad

Empatía

Decir NO



Escucha Activa

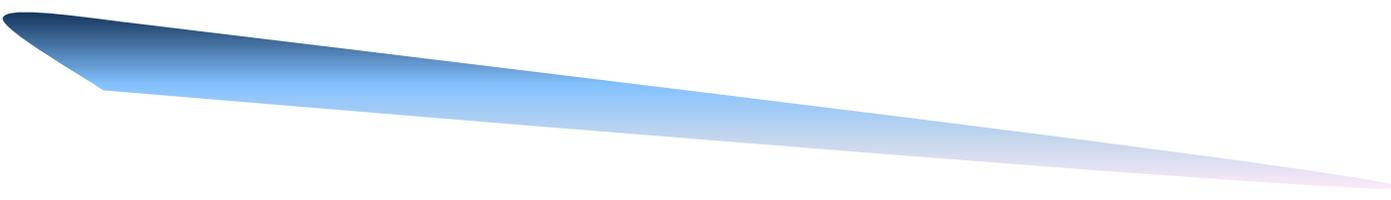
LAS HABILIDADES SOCIALES

**CONDUCTAS SOCIALMENTE ACEPTADAS, QUE
RELACIONAN CAPACIDADES CON ROLES Y
OBJETIVOS**

Logran objetivos claros

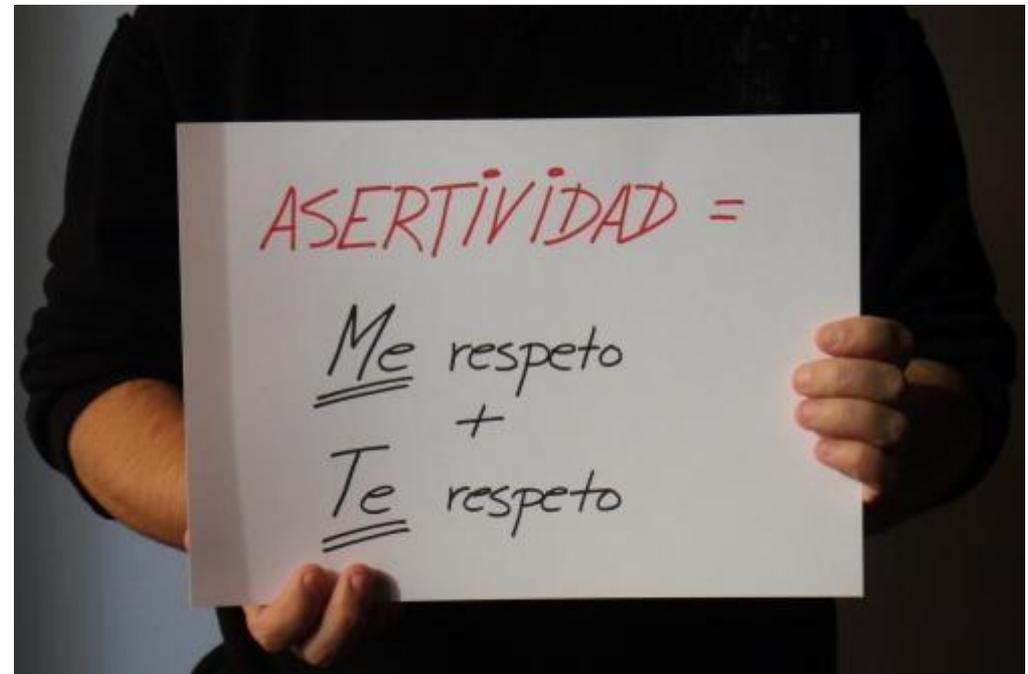
Potencian la autoestima y valor personal de los interlocutores

Mejoran y facilitan las relaciones personales



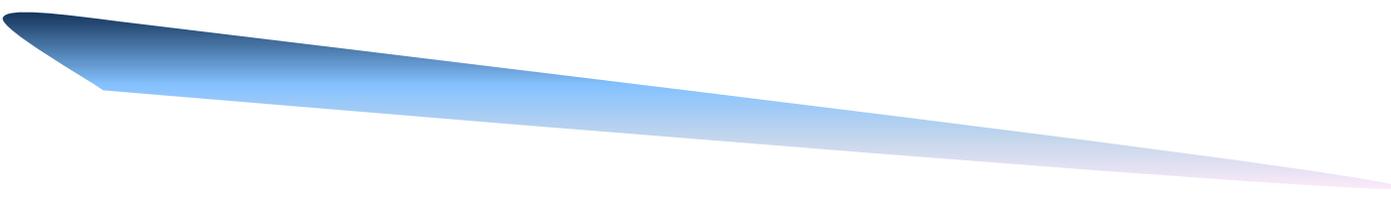
CONDUCTA ASERTIVA

SER CAPAZ DE EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS Y DEMANDAS CON CLARIDAD, TENIENDO EN CUENTA LOS DERECHOS PERSONALES PROPIOS Y DE LOS DEMÁS, ACTUAR SIN OFENDER.



Epi y Blas: Las tazas

<https://www.youtube.com/watch?v=yNR62Mt2T4>



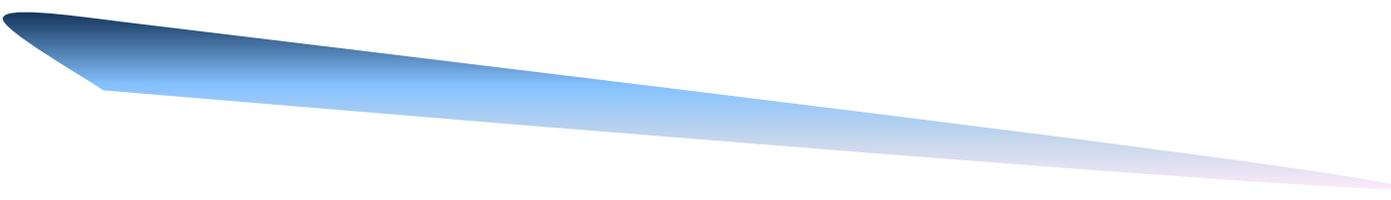
EMPATIA

SITUARNOS EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA, ENTENDER LOS SENTIMIENTOS, NECESIDADES, MOTIVOS....



AFAL

<https://www.youtube.com/watch?v=MsgOzD1khuk>



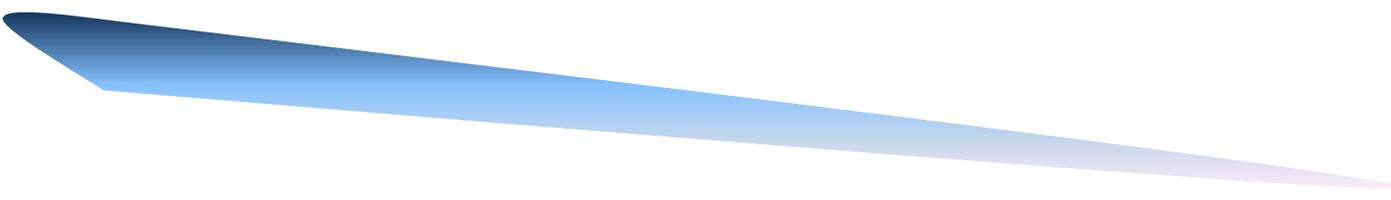
ESCUCHA ACTIVA

CONSISTE EN CENTRARNOS EN ATENDER CON COMPRENSIÓN Y CUIDADO LO QUE NUESTRO INTERLOCUTOR ESTÁ TRATANDO DE COMUNICARNOS.



Qué es virgen

<https://www.youtube.com/watch?v=SjzqM85Ekok>



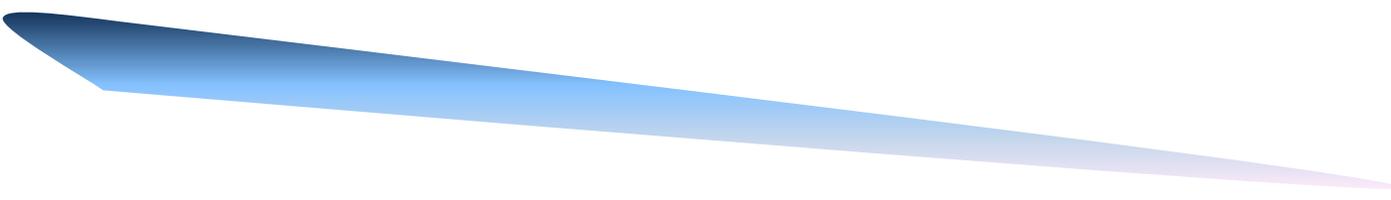
OTRAS HABILIDADES SOCIALES

- Hacer y aceptar cumplidos.
- Hacer peticiones.
- Iniciar y mantener conversaciones.
- Defender los propios derechos.
- Disculparse o admitir ignorancia
- Afrontar las críticas.
- Decir “no”.
- Ofrecer ayuda.



El reto de Fran

<https://www.youtube.com/watch?v=hAlzyuGyLdw>





**Comunidad
de Madrid**

¡Muchas gracias!