



Voluntariado Social San Juan

Involucrate, Capacitate, ACTUÁ





CAPACITACIÓN

CUIDANDO AL CUIDADOR



CRUZ ROJA
ARGENTINA
FILIAL SAN JUAN

Apoyo Psicosocial

“Un proceso de facilitación de la Resiliencia entre los individuos, las familias y las comunidades” (permitiendo que las familias se **repongan del impacto** de las crisis y ayudándoles a lidiar con tales eventos en el futuro) Respetando la independencia, la dignidad y los mecanismos de enfrentamiento de los individuos y las comunidades, el apoyo psicosocial promueve la restauración de la cohesión y la infraestructura sociales”.

Este planteamiento consiste en:

- a. Enfoque basado en la comunidad que favorezca la resiliencia de la población afectada
- b. Forma de movilizar el poder de la humanidad.
- c. Un medio de conservar la salud y el bienestar de los voluntarios.**



Voluntariado
Social
San Juan

Riesgos principales al bienestar psicológico de los voluntarios:

- Exposición a eventos traumáticos
- Expectativas poco realistas
- Aspiraciones heroicas



Voluntariado
Social
San Juan

Cuidado y autocuidado de la salud mental del voluntariado



Voluntariado
Social
San Juan

CUIDADO DEL VOLUNTARIADO

Técnicas para personal de respuesta

Conjunto de técnicas sistematizadas para gestionar el estrés producido por los eventos críticos en los que participa.

Las principales técnicas son:

- Técnica de activación (Briefing)
- Ventilación
- Técnica de desactivación (Defusing).
- Técnica de evaluación final (Debriefing).

Técnica de activación (Briefing)

Prepara al personal de respuesta para ingresar al lugar de los hechos y enfrentar con la mejor disposición mental esa realidad de la que va a ser parte.

Es un breve mensaje de introducción el cuál debe contener:

- Generalidades del trabajo a realizar
- Resolución de dudas generales
- Un mensaje de motivación haciendo énfasis en la importancia para la sociedad que tiene la labor a desarrollar.

Ventilación

Consiste en compartir con los compañeros/as sentimientos, sensaciones sobre lo que estamos viviendo y de nuestra propia actuación.

Técnica de desactivación (Defusing).

Dura alrededor de unos 30 o 60 minutos y se lleva a cabo hasta pasadas 4 horas de la intervención en el evento crítico.

El objetivo principal es estabilizar a los intervinientes después del trabajo realizado para que puedan volver a su rutina habitual, descansar y, si es necesario, regresar y continuar atendiendo el evento crítico sin padecer estrés acumulado.

Técnica de evaluación final (Debriefing).

Esta técnica permite que el voluntariado exprese verbalmente su angustia y comprendan sus propias reacciones de estrés, de tal modo que no se refuerce en ellas una interpretación equivocada sobre el evento.

Está diseñada para mitigar el impacto de un evento crítico y favorecer la recuperación.

Se utiliza preferentemente pasadas las 24 horas de la participación en el evento crítico y una vez superado el mismo. Debe aplicarse antes de 12 semanas de haber participado en el evento.

Estrategias básicas para el autocuidado en salud mental

El autocuidado se refiere a las **prácticas cotidianas** y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo **para cuidar de su salud**; estas prácticas son **‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo**, que se emplean por libre decisión, con el propósito de **fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad**; ellas responden a la **capacidad de supervivencia** y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.



Voluntariado
Social
San Juan



Estrategias básicas y cotidianas



Voluntariado
Social
San Juan



Mantener un estilo de vida saludable

Fortalecer nuestras redes sociales



Identificar servicios, profesionales y programas disponibles en salud mental y desarrollar mecanismos para acceder a ellos

Autocuidado en emergencias y desastres



Voluntariado
Social
San Juan

Cuide especialmente de usted

Tome consciencia de sus tensiones y busque relajarse

Haga ejercicio, coma y duerma bien

Comente sus preocupaciones y exprese sus sentimientos con alguien en quien pueda confiar.

Evite automedicarse, consulte al médico.

Comunique al jefe del equipo como le ha afectado.

Evite abrigar expectativas perfeccionistas

Si después de 4 semanas todavía lo inquietan sus reacciones, busque asesoramiento profesional.

APOYO ENTRE PARES



“Apoyo entre pares” significa ofrecer asistencia a alguien en el mismo nivel de quien la ofrece.

Es un proceso activo y exige que los pares se comprometan a apoyarse entre sí y a crear el tiempo y el espacio para hablar juntos sobre reacciones, sentimientos y cómo lidiar con ellos.

APOYO ENTRE PARES

Al brindar apoyo entre pares debemos:

- Estar a disposición
- Manejar la situación y ubicar recursos
- Asistir a una persona a establecer control personal
- Alentar
- Mantener confidencialidad
- Proporcionar seguimiento





Voluntariado
Social
San Juan

¡GRACIAS!