

Boluntarioen Osasun Mentala zaintzeko gakoak

Boluntarioek herritarrei eta gizarteari egiten dieten ekarpena ukaezina da. Ekintza boluntarioak boluntarioengan duen eragin positiboa ere halakoxea da, gogobetetze eta garapen pertsonalerako iturri baita.

Boluntarioek beste pertsona batzuei laguntzen diete bizi-prozesu zail, konplexu eta zaurgarritasun handikoetan; horren ondorioz, kezka eta emozio oso negatiboak ager daitezke, hala nola tristura, frustrazioa...

Boluntarioei laguntza horren eragin emozionala kudeatzeko tresnak emateak osasun mentala babestea erraztuko du, eta borondatezko konpromisoari ilusioz eta gogobetetasunez jarraitzea ahalbidetuko du.

Jardunaldiaren **helburuak** :

- Osasun mentalarekin lotutako kontzeptuak argitzea.
- Osasun mentalean eragina duten arrisku-faktoreak identifikatzea.
- Boluntarioen bizipenei aurre egiteko babeserako estrategiak ematea.
- Osasun mentalean alerta-seinaleak antzematen ikastea.

Claves para el cuidado de la Salud Mental de las personas voluntarias

La contribución del voluntariado para la ciudadanía y la sociedad es innegable. También lo es el impacto positivo que la acción voluntaria tiene en las propias personas voluntarias, siendo una fuente de satisfacción y desarrollo personal.

Las personas voluntarias apoyan y acompañan a otras personas en procesos vitales difíciles, complejos y de gran vulnerabilidad, a consecuencia de ello, pueden aparecer preocupaciones y emociones negativas como la tristeza, la frustración...

Dotar a las personas voluntarias de herramientas para gestionar el impacto emocional de este acompañamiento, favorecerá la protección de su salud mental, permitiendo que continúen su compromiso voluntario con ilusión y satisfacción.

Objetivos de la formación:

- Aclarar conceptos relacionados con la salud mental
- Identificar los factores de riesgo que inciden en la salud mental
- Proporcionar estrategias de protección ante las diferentes vivencias del voluntariado
- Aprender a detectar señales de alerta en la salud mental

Prestakuntza amaitutakoan, honako hauei erantzun ahal izango diezu:

- Zeri buruz ari gara Osasun Mentalari buruz ari garenean?
- Zelako eragina izan dezake boluntarioa izateko konpromisoak nire osasun mentalean?
- Zelan jakin dezaket nik neuk edo nire inguruko norbaitek osasun mentaleko arazoren bat duen?
- Zelan babestu dezaket nire osasun mentala?
- Zer tip dira funtsezkoak gure osasun mentala zaintzeko?

Al finalizar esta formación, **podrás dar respuesta** a:

- ¿De qué hablamos cuándo hablamos de Salud Mental?
- ¿Cómo puede afectar mi compromiso de voluntariado a mi salud mental?
- ¿Cómo saber si yo misma, o alguien de mi entorno sufre un problema de salud mental?
- ¿Cómo puedo proteger mi salud mental?
- ¿Qué “Tips” son clave para el cuidado de nuestra salud mental?

Data: 2024ko urriaren 16an, asteazkena.

Bideratzailea: Graciela Rodríguez, AVIFESeko Laguntza Psikologikoko Zerbitzukoa

Ordutegia: 17:00etatik 18:30etara

Modalitatea: ONLINE

Plaza mugatuak.

DOAKO PRESTAKUNTZA.

Fecha: miercoles 16 de octubre de 2024

Facilitadora: Graciela Rodríguez, responsable del Servicio de Atención Psicológica de AVIFES

Horario: de 17:00 a 18:30 horas

Modalidad: ONLINE

Plazas Limitadas.

FORMACIÓN GRATUITA.

IZEN EMATEKO FORMULARIOA – FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN