



Gestionar tus emociones

Una guía para voluntarios



Introducción



-¿Por qué hablar de Gestión Emocional?

- El voluntariado puede ser una experiencia emocionalmente intensa.
- Reconocer y cuidar nuestras emociones es esencial para ayudar a otros sin agotarse.





Comprender los desafíos emocionales del voluntariado

- Emociones comunes: empatía, tristeza, frustración, fatiga.
- Sentirse así es normal y humano.
- Reconocerlas es el primer paso para gestionarlas bien.



La importancia de establecer límites emocionales



Los límites son una forma de autocuidado.

Estrategias:

- No te identifiques demasiado con el dolor del paciente.
- Empatía ≠ absorción emocional.
- Equilibrar la vida personal y el voluntariado.





Practicar la escucha activa sin agotamiento emocional

- Estar presente > arreglarlo todo.
- Utilice frases de validación como:
 - “Te escucho”, “Eso suena muy duro”.
- Evite absorber las emociones de los demás.





Manejo de reacciones personales ante situaciones difíciles

- Tómame un respiro y céntrate después de visitas intensas.
- Reflexiona: ¿Qué está bajo mi control?
- Utilice técnicas de “*grounding*” para volver al momento presente.





Después de la visita

- Si es necesario, informe a otro voluntario o supervisor.
- Autocuidado: escribir en un diario, caminar, descansar.
- Esté atento a las señales de fatiga emocional desde el principio.





Encontrar significado y motivación en el voluntariado

- Recuerda tu "por qué".
- Celebre pequeños momentos de conexión.
- Los desafíos emocionales también son parte de tu impacto.





Tu bienestar importa tanto como tu servicio

- Cuidar tus emociones te ayuda a apoyar mejor a los demás.
- No estás solo: hay apoyo disponible.



Referencias



- National Institute on Aging (NIA) – Providing Care and Managing Emotional Stress
- <https://www.nia.nih.gov/health/caregiving>
- American Psychological Association (APA) – Self-Care for Caregivers
- <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/faq>
- Harvard Health Publishing – The Lost Art of Listening
- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/the-lost-art-of-listening>
- Mayo Clinic – Managing Stress and Building Resilience
- <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/stress-management/about/pac-20385109>
- Mental Health America (MHA) – Preventing Volunteer Burnout
- <https://www.mhanational.org/preventing-volunteer-burnout>
- Greater Good Science Center (UC Berkeley) – How Finding Purpose Can Help You Live Longer
- https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_finding_purpose_can_help_you_live_longer