



## PLAN DE VOLUNTARIADO

ASOCIACIÓN DE TRASTORNOS DEPRESIVOS DE ARAGÓN.



(utilizaremos a lo largo de este documento el término de VOLUNTARIO, entendiendo que hacemos referencia tanto a voluntarias como a voluntarios).

## JUSTIFICACIÓN

El Manual de Voluntariado de AFDA (Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón) es una tarea realizada por aquellos que nos encargamos de coordinar, orientar y acompañar la acción voluntaria en la asociación.

Este documento expresa las líneas generales de la participación, cooperación y apoyo del voluntario, así como el compromiso de atención, formación y acompañamiento de AFDA en su transcurso.

## PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD: AFDA

AFDA es una asociación sin ánimo de lucro, declara de utilidad pública, que proporciona un especial tratamiento a personas y familiares con problemas de depresión y/o ansiedad, procurando mejorar su bienestar, salud anímica y su calidad de vida.

Los **fin**es de AFDA son:

- Promover y favorecer la comprensión, entendimiento y aceptación de los trastornos depresivos y de ansiedad, así como su tratamiento, aportando una lucha contra el estigma y el rechazo de estos.
- Ofrecer servicios de apoyo psicoterapéutico y psicosocial para el tratamiento de los trastornos depresivos y de ansiedad con el fin de conseguir una mejor autonomía y la prevención de recaídas.
- Ofrecer servicios de formación en trastornos depresivos y ansiedad para pacientes, familiares y profesionales sanitarios, sociales y educativos.
- Orientar e informar sobre los trastornos depresivos y ansiosos a la población de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Favorecer la creación de grupos de autoayuda.
- Crear espacios de encuentro para compartir experiencias entre asociados.
- Propiciar la integración social y la participación del paciente con trastornos depresivos, rompiendo el aislamiento y favoreciendo el intercambio.
- Llevar a cabo actuaciones específicas de sensibilización, formación y tratamiento en trastornos depresivos para colectivos con una mayor incidencia en este trastorno por motivos y factores culturales, sociales y biológicos:
  - Con población en riesgo de exclusión social por motivos socioculturales y económicos.
  - Con grupos de mujeres y asociaciones de mujeres. Desde la perspectiva de favorecer la igualdad de género.
  - Con menores y con sus núcleos familiares.
  - Con mayores y entidades de los mismos.

- Formar a voluntarios en materia de trastornos depresivos y de ansiedad para la mejor atención de este colectivo.
- Sensibilizar a la opinión pública en lo referente a los trastornos depresivos y de ansiedad.
- Luchar contra los prejuicios y el estigma social que conllevan los trastornos mentales.
- Reivindicar la mejora en la asistencia al paciente con trastorno depresivo por parte del sistema público de salud.
- Colaborar y promover la investigación de este trastorno en todos sus procesos para mejorar la asistencia y las posibilidades terapéuticas.
- Cooperar con todas las entidades nacionales e internacionales que tengan igual o similar finalidad para conseguir cambios en la actitud social que permitan una mejora en la calidad de vida de las personas enfermas y de sus familiares.
- Las actividades no estarán restringidas a beneficiar exclusivamente a sus afectados, sino que está, abierta a posibles beneficiarios que reúnan las condiciones y características exigidas por la índole de sus propios fines.
- Realizar cualquier otra actividad que permita a la Asociación el mejor cumplimiento de sus fines.

Para conseguir estos fines, el centro proporciona una serie de servicios dirigidos por el **equipo interdisciplinar** compuesto por diez psicólogos, dos trabajadores sociales, un psiquiatra, una neuropsicóloga, un equipo de farmacia y una serie de voluntarios que colaboran en distintas áreas (detalladas en un apartado posterior en este manual) .

### **Tratamientos psicoterapéuticos:**

**Acogidas:** En esta fase se determinan las necesidades, así como las características propias de la persona y los aspectos concretos de su situación, se trata de una primera entrevista con la familia/amigo o paciente con depresión o problemas de ansiedad, donde se realiza una valoración de necesidades terapéuticas, así como un plan individualizado sobre el posible tratamiento desde el centro.

**Terapias individuales** para todas las etapas del ciclo vital: en esta fase se realiza la intervención terapéutica psicosocial, comenzando por una valoración psicológica, dando lugar al acceso a diferentes grupos terapéuticos y finalizando con el plan de seguimiento y prevención en posibles recaídas del paciente.

**Terapias de grupo y talleres saludables** enfocados a mejorar el estado de ánimo, el manejo de las emociones y de la ansiedad y otras áreas que complementan y favorecen el proceso terapéutico y la prevención de recaídas.

### **Otros servicios psicoterapéuticos:**

Servicio de psiquiatría y neuropsicología

Servicio de farmacología

Seguimiento y apoyo en actividades de la vida diaria

Espacio dedicado al ocio y la interacción: Cine fórum / Espacio de ocio / Visitas / Huertos urbanos

Biblioteca asociativa

### **Formación:**

Para empresas en áreas de salud laboral.

Para profesionales sanitarios.

Para voluntariado y alumnado en prácticas.



**Colaboración en investigaciones:** junto a departamentos del Servicio Aragonés de Salud y Universidades (contamos con convenios en 6 Universidades)

**Sensibilización y concienciación pública:** campañas de sensibilización, jornadas y charlas públicas.

**Colabora con diferentes entidades sociales como:** Aldeas Infantiles, Centro Penitenciario de Zuera, Centros de Salud, Cocemfe Aragón y otros centros y asociaciones.

Siguiendo con la Ley Estatal del Voluntariado se definiría la **acción voluntaria** como un movimiento que agrupa al conjunto de personas libremente adscritas a organizaciones sin ánimo de lucro, para la realización, en beneficio de la comunidad de tareas de carácter social.

Ser voluntario es una decisión que se toma de forma **reflexiva y responsable** que supone un **compromiso** tomado por iniciativa propia libremente. Por ello, quedan fuera de este concepto las personas que realizan una acción sujeta a obligaciones legales. Ese compromiso se establece de forma **organizada**, es decir, se establece un acuerdo desde la asociación de la continuidad, deberes y derechos del voluntario. No se considera voluntariado las acciones realizadas de modo esporádico y aislado.

El voluntariado se ejerce de forma **desinteresada**, no se considerarán voluntarios aquellas personas que reciben un salario o gratificación por el desempeño de su actividad.

Continuando con la Ley Estatal de Voluntariado la definición de este término se resumiría en:

- Es una **acción libre**: en contraprestación a obligatoriedad o imposición
- Es una **acción organizada**: dejando fuera las iniciativas espontáneas, por ejemplo
- Es una **acción no remunerada**: que no significa desinterés o ausencia de refuerzo.
- Es una **acción solidaria ciudadana**: motivación fundamental del voluntariado, ligada al desarrollo comunitario.

Estas acciones no sólo fomentan una sociedad menos capitalista y materialista, sino que muestra otras formas de acción enfocadas a la solidaridad y la participación comunitaria dejando de lado conceptos individualistas.



### **Los aspectos positivos de realizar un voluntariado:**

- Proporciona enriquecimiento personal, formación y redes relacionales.
- Tiene un papel relevante a nivel social
- Facilita al personal técnico el acceso a las necesidades reales
- Fomenta el espíritu solidario- cooperativo
- Es una escuela de participación
- Ocupa positivamente el tiempo libre
- Aporta una mirada más cercana a la realidad social
- Cambia la visión de la sociedad
- Significa implicación, transformación social
- Es una Mediación entre las instituciones y la ciudadanía.
- Supone un mecanismo de participación social que refuerza la sociedad civil.
- Promueve valores solidarios y el sentido de corresponsabilidad social.
- Incrementa el número de servicios disponibles hacia los beneficiarios, pudiéndoles dedicar más tiempo, poniendo a su disposición una mayor variedad de servicios y programas más individualizados.
- Facilita un puente entre los beneficiarios y la comunidad.
- Incluye un componente más humano y vital en la integración.
- Facilita la cooperación de la comunidad.
- Incluye un componente de defensa de los derechos.
- Potencia el aprovechamiento de recursos.
- Potencia el soporte técnico y profesional.

**Derechos del voluntario:**

- Información, formación, orientación y apoyo
- Respeto a su libertad, dignidad, intimidad y creencias
- Participación activa en la organización
- Seguro contra riesgos de accidentes, enfermedad y daños y perjuicios a terceros
- Reembolso de gastos autorizados
- Acreditación identificativa si fuera necesario
- Reconocimiento de su contribución
- Cesar su voluntariado en la entidad

**Deberes del voluntario:**

- Cumplir compromisos adquiridos
- Confidencialidad
- Sin contraprestación material
- Responsabilidad
- Respeto de los derechos de destinatarios
- Instrucciones técnicas
- Uso debido de acreditaciones
- Cuidado de recursos
- Observar las medidas de seguridad e higiene

## Áreas de voluntariado en AFDA:

La participación en las diferentes áreas (detalladas a continuación) estará siempre supervisada y gestionada por los coordinadores de la asociación, respetando el siguiente proceso de organización de voluntariado:

**Primer contacto:** Una primera entrevista por parte del equipo de coordinación con el voluntario donde se plantean las diferentes líneas de participación (técnica o no técnica) y un compromiso mínimo de 2 horas a semana de colaboración. En esta se establece el contrato de voluntariado, junto con la fotocopia de DNI y el contrato de confidencialidad por escrito.

- En caso de que el voluntario no pueda acudir algún día a su tarea asignada de colaboración, se compromete a avisar con más de 24h de antelación, exceptuando situaciones urgentes e imprevistos.
- Si el voluntario desea participar en alguna otra área (entrar a otro taller o colaborar en otro tipo de actividad) deberá volver a reunirse con el equipo de coordinación para replantear las líneas de participación del contrato de voluntariado.
- El voluntario no podrá entrar a los talleres de formación sin previo aviso al equipo de coordinación.
- Se ruega puntualidad en las actividades y respeto a la ética y confidencialidad de los socios.

**Acompañamiento y seguimiento del voluntario:** se establecerán diferentes reuniones del voluntario con el equipo de coordinación, con la finalidad de acompañar, guiar y orientar al voluntario en su proceso de aprendizaje y colaboración.

**Acceso a la formación:** desde AFDA se facilitará formación durante todo el proceso del voluntario (detallada con posterioridad), donde también se ruega un compromiso de asistencia a las reuniones y talleres de formación exclusivos para voluntariado.

**Voluntariado No Técnico:** se trata del voluntariado sin formación ni experiencia en el ámbito sociosanitario. Este podrá participar en las siguientes áreas:

- **Espacio abierto:** el voluntario (bajo supervisión) podrá realizar actividades y dinámicas de ocio en los espacios abiertos de la asociación, estos son una herramienta de interacción directa entre los socios sin la guía y orientación de un profesional, donde se fomenta la participación, activación propia y estímulo de acciones o actividades desarrolladas por ellos mismos.
  
- **Espacio dedicado al ocio y la interacción:** el voluntario podrá colaborar o realizar otras actividades de la asociación como el desarrollo y debate de la actividad de cineforum o salidas puntuales a modo de excursión, disfrutando junto a los socios de ese ámbito de interrelación y ocio (visitas a museos, paseos...)
  
- **Actividades de sensibilización y concienciación ciudadana:** desde la asociación se realizan diversas tareas enfocadas a sensibilizar y romper con los estigmas relacionados con la salud mental, tales como mesas informativas, desarrollo de carteles, folletos, chapas...  
El voluntariado podrá participar en estas actividades realizadas en días puntuales (día de la depresión, día de la salud mental...) llevadas a cabo en centros de salud u otros espacios.

**Voluntariado Técnico:** se trata del voluntariado formado y/o con experiencia en el ámbito sociosanitario. Este podrá participar en las en las áreas descritas con anterioridad y también en las siguientes:

- **Acompañamientos terapéuticos:** Un acompañamiento terapéutico es una estrategia terapéutica que ayuda a sostener la continuidad del tratamiento en caso de que la persona o socio tenga limitaciones en su autonomía que le impida dirigirse al centro de forma libre. Tras la valoración de las cualidades y capacidades profesionales del voluntario y con supervisión, el voluntario podrá realizar acompañamientos terapéuticos relacionados con la exposición a la ansiedad del paciente o socio que lo demande y/o lo necesite. Siempre en constante comunicación y feedback con el psicólogo, marcando una primera reunión de ambas partes para concretar las líneas de actuación, las necesidades, inquietudes y la promoción de hábitos saludables del socio. En ningún caso realizando visitas a domicilio, los acompañamientos se realizarán siempre en un contexto exterior (calle, parque, vía pública...). En caso de observar la necesidad de cambio de parámetros de actuación estos deberán volver a reunirse.
- **Atención directa y gestión de las actividades del centro:** el voluntario podrá participar y ayudar en el puesto de recepción/administración, siempre con una formación previa sobre la gestión de los sistemas informáticos, atención telefónica y directa. Siempre con una formación previa en las herramientas informáticas utilizadas en la asociación.

\*Cabe destacar que el alumnado de prácticas tendrá prioridad en la participación de las áreas descritas\*.



## **Formación:**

AFDA facilitará diferentes áreas de formación:

**Formación en base a la observación directa:** AFDA ofrecerá a los voluntarios acceso de entrada a los diferentes talleres y grupos de terapia, con la finalidad de observar y poder adquirir herramientas terapéuticas grupales.

Los **talleres** saludables tienen un componente terapéutico y de activación conductual.

La **terapia de grupo** es un espacio guiado por un profesional, donde participan varias personas asociadas generando un clima de comprensión, respeto y ausencia de críticas.

El acceso a esta área de formación se establecerá en la primera entrevista, desarrollando una organización personalizada para cada voluntario, dado que no se permiten más de dos voluntarios en un mismo taller, por el respeto a la intimidad y vínculo del grupo terapéutico.

**Reuniones clínicas:** los voluntarios tendrán acceso a las reuniones clínicas establecidas por el equipo profesional, donde se trabaja la resolución de casos, desde el “ingreso” hasta el tratamiento y “alta” del paciente.

**Reuniones profesionales:** el voluntario podrá acceder a las reuniones de equipo, donde se valoran aspectos relacionados con el funcionamiento de la asociación, el desarrollo y participación de actividades, buenas prácticas...

**Seminarios y reuniones de voluntariado:** donde se especificará un día de formación puntual para voluntarios, tratando complementar de forma teórica, temas relacionados con la depresión, procesos de ansiedad, habilidades sociales, rol profesional hacia los asociados y otras técnicas de interacción dentro de las diferentes áreas de participación voluntaria.



### **Testimonio de voluntarios:**

Para terminar este plan de Voluntariado, hemos recogido algún testimonio de voluntarios que siguen participando con la asociación, caminando con nosotros en este viaje hacia el bienestar social en salud mental.

\*Bienvenidos a la familia AFDA, mucha suerte y gracias por apoyarnos.