Bienvenidos a la Escuela de Bienestar Emocional de SUPO. Séptima Sesión.

El voluntariado. Un recurso para fomentar ayuda y relaciones en SUPO.

Séptima Sesión de la Escuela de Bienestar Emocional.

Hoy vamos a tratar el tema del voluntariado como un recurso social. Intentaremos en esta charla de entender qué es el voluntariado, quién es una persona voluntaria y qué es una acción voluntaria eficaz, qué se necesita para ser voluntario y, por último, veremos qué me aporta a mí el voluntariado, qué beneficios me genera y qué beneficios genero yo a la sociedad.

Hay un escrito que dice así “no tenemos en nuestras manos la solución a los problemas que nos rodean, pero ante muchos problemas que nos rodean, tenemos nuestras manos”.

Vamos a entender que todos somos sujetos y objetos de acción voluntaria, o sea, todos necesitamos en algún momento de nuestra vida de otros y otros necesitan de nosotros.

Si recordamos lo que estamos haciendo en esta Escuela de Bienestar Emocional, de entender que somos personas activas, relacionadas y comprometidas, el voluntariado tiene mucho que ver con nuestra vida ahora. Una persona voluntaria se define como “la persona que, además de sus propios deberes, se compromete libremente, actúa en una Asociación, no espera recompensa económica y su finalidad es ayudar a otros”. El voluntariado es una acción coordinada, organizada, que trata de ayudar a los demás, por eso decimos que para que una actividad voluntaria sea eficaz, se necesitan cuatro cosas:

* Que lo que se haga debe responder a necesidades locales, cercanas.
* Que se desarrollen en un equipo, en una Organización.
* Que tenga un proceso de continuidad.
* Que se desarrolle con supervisión y evaluación.

Por eso ustedes, los que desarrollan una actividad coordinada y de acción en SUPO, de alguna manera sois personas voluntarias porque os comprometéis libremente, actuáis en una Asociación, no esperáis recompensa económica y tratáis de ayudar a los demás. Vuestra acción es eficaz porque responde a una necesidad sentida, local, la desarrolláis desde la plataforma de SUPO, tenéis continuidad, se supervisa y hacéis evaluación.

¿Qué se necesita para ser voluntario?, hay que tener habilidades, hay que estar motivado. Tenemos que conjugar querer ayudar a los demás y tener tiempo y disposición.

El gran recurso del voluntariado es la disposición de uno, la capacidad de escuchar y las habilidades de comunicarse.

Podríamos preguntar ¿Por qué es tan fuerte en nuestra sociedad el tema de la acción voluntaria?, porque hemos descubierto que el voluntariado promueve la participación social, nos hace ser ciudadanos activos. El voluntariado fomenta unos valores humanos muy fuertes y uno de ellos es la solidaridad, también algo muy importante hoy día, la vinculación, las redes, las relaciones intergeneracionales. En definitiva, el voluntariado es bueno para la salud psicosocial de quien realiza la acción y de quien la recibe, por eso el voluntariado tiene dos vectores, el factor humano, que es la solidaridad, me hace sentirme útil y activo, y el vector sociopolítico, que es la ayuda a la otra persona que necesita.

Qué me aporta a mi ser voluntario ahora que he dejado mi vida laboral, que tengo mucha vida por delante. Podría resumirlo en cuatro puntos:

* Promueve el sentimiento de utilidad.
* Genera actitudes positivas hacia los demás.
* Favorece estar relacionado con los demás.
* Da respuesta a las necesidades que tengo ahora que soy mayor.

Cuando nos vamos haciendo mayor tenemos, entre otras, la necesidad de tener estímulos para vivir, de sentirnos reconocidos y valorados, de tener el tiempo organizado, algo que hacer mañana, por eso el voluntariado es una oportunidad para vivir en bienestar esta nueva y larga etapa de vida. El voluntariado es bueno para la salud psicosocial de quien hace la acción y de quien la recibe, es un proyecto que genera estímulos y promueve a través de la comunicación y del encuentro un clima emocional, cálido, de acogida y de escucha, no olvidemos que nada motiva más a una persona que la relación con otra.

Me preguntaréis, ¿nosotros tenemos recursos para desarrollar el voluntariado? lo tenéis: la valoración social que hace la comunidad. La ONCE nos ofrece un gran Programa de voluntariado y en SUPO podemos ayudar y generar bienestar a los demás.

Quiero terminar con un recuerdo a un escritor español, Vicente Aleixandre, éste cuando tenía 80 años escribió lo siguiente “vivir es conservar la capacidad de entusiasmo, seguir vibrando por toda la vida que sientes a tu alrededor y participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final. Los años solo enriquecen, yo veo la vejez como un enriquecimiento; como un acumular saberes y experiencias. Pero también es una conservación de la vida y, mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, sentir. La capacidad de entusiasmo. Esos viejos que se sientan a esperar la muerte, ya no viven. Mientras se vive hay que esperar la vida.”

Termino animando a seguir siendo personas activas, relacionadas y comprometidas, sabiendo que tenéis dos grandes programas para participar, SUPO y la ONCE.

Gracias por participar en esta Escuela de Bienestar Emocional.