

Manos ayudantes

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 7/12)

DESCRIPCIÓN

El voluntariado es gratificante. Aunque pensemos que lo más importante es lo que aportamos a los beneficiarios del trabajo voluntario, en muchos casos el sentido de propósito, la conexión y el impulso de autoconfianza que aporta al voluntario tienen un valor equivalente. Algunos tipos de tareas voluntarias también pueden ser buenas para las capacidades cognitivas y prevenir la demencia. Hay muchas posibilidades de voluntariado para personas mayores, ya sea asistiendo a eventos de apoyo o como actividad permanente.

Involucrarse en el voluntariado también puede ayudar a reducir la ansiedad, así como a afrontar la soledad o la tristeza.

OBJETIVOS

Reducir la ansiedad:

- Aumentando el bienestar con un impacto positivo en la salud mental
- Aumentar el sentido de propósito, la satisfacción vital y la confianza en uno mismo.
- Aumentar el sentido de pertenencia y reforzar las redes sociales.
- Mejorando el diálogo y la conexión intergeneracional.

Hay muchos estudios que subrayan que el voluntariado en la tercera edad puede tener un impacto positivo y también cumplir estos objetivos.

RECURSOS Y MATERIALES

A la hora de poner en marcha un programa de voluntariado, se recomienda investigar y preparar una lista de posibilidades locales para mayores, como en ONG e instituciones, centros de voluntariado, fundaciones, asociaciones, museos, oficinas municipales y de la ciudad, etc.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

IMPLEMENTACIÓN

Las tareas de voluntariado que realizará la persona mayor deben adaptarse a sus capacidades, habilidades y a las necesidades de la otra parte.

El voluntariado y la ayuda de la persona mayor pueden ser necesarios y esperados en muchos ámbitos: por ejemplo, en asistencia social, sanidad, educación, cultura, ecología o deporte. Al igual que hay una gran variedad de lugares en los que los voluntarios ayudan, también hay una gran cantidad de actividades que pueden realizar, por ejemplo, cuidar a enfermos, dar clases particulares gratuitas, organizar festivales, exposiciones, hacer trabajo de oficina, asistir a eventos.

Un voluntario puede encargarse de una tarea específica o de una parte de una actividad o proyecto, por ejemplo, dirigir actividades temáticas (cocina, bordado, historia, etc.), enviar sobres, asesorar en un área en la que tenga experiencia o coordinar una actividad, como dirigir un club de debate, un centro comunitario u organizar un evento especial.

Dado que el voluntariado entre las personas mayores es cada vez más popular, a continuación se ofrece una guía para personas mayores sobre cómo hacerse voluntario:

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007221.pdf>.

RESULTADOS ESPERADOS

- mayor sentido de propósito
- aumento del bienestar y reducción de la ansiedad
- mayor satisfacción general con la vida.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.