



HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Índice de Contenidos

La salud mental en el CES	2
Línea de Vida de un/a Voluntario/a del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES)	14
Comprender las emociones: Función adaptativa y acompañamiento en CES	30
Gestión de Conflictos y Salud Mental en el Marco del Programa CES	45
Apoyando a los/as voluntarios/as en momentos difíciles	60
Mecanismos de afrontamiento en el marco CES	73
Gestión de crisis de ansiedad y/o pánico en el marco del CES	88
Tutoría y Promoción de la Salud Mental en el CES	99
Guía para orientar la entrevista inicial	115
Autocuidado para tutores/as CES	120



HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

La salud mental en el CES

1. ¿Qué es la salud mental y por qué importa en el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES)?

¿Qué es la salud mental?

La salud mental no es solo la ausencia de enfermedades. Es sentirse bien con uno/a mismo/a, con los/as demás y con el entorno. Tiene que ver con cómo pensamos, sentimos y actuamos en la vida diaria.

Cuando cuidamos nuestra salud mental:

- Nos sentimos más seguros/as y tranquilos/as.
- Podemos adaptarnos mejor a los cambios.
- Tomamos decisiones con más claridad.
- Nos relacionamos de forma más positiva con los/as demás.

¿Por qué es importante en el CES?

Participar en un proyecto del CES es una experiencia única y enriquecedora, pero también puede ser desafiante. Las personas voluntarias suelen:

- Vivir lejos de su familia y amigos/as.
- Adaptarse a una cultura y un idioma nuevos.
- Enfrentar situaciones desconocidas o estresantes.

Todo esto puede generar emociones intensas, tanto positivas como negativas. Por eso, hablar de salud mental desde el principio ayuda a:

- Normalizar que no siempre nos sintamos bien.
- Prevenir situaciones más difíciles.
- Crear un ambiente donde la persona voluntaria se sienta acompañada y comprendida.

¿Y qué puede hacer un/a tutor/a?

Un/a tutor/a no es psicólogo/a ni tiene que resolverlo todo. Pero puede:

- Escuchar sin juzgar.
- Preguntar cómo está la persona, de forma sincera.
- Detectar señales de malestar y ofrecer apoyo o ayuda para buscar recursos adecuados.

Promover la salud mental no requiere grandes herramientas. A veces, basta con estar presente, mostrar empatía y crear un entorno donde la persona voluntaria sepa que puede hablar de lo que siente.

2. El rol del/a tutor/a: Acompañar, apoyar, cuidar



¿Qué hace un/a tutor/a en el CES?

El/a tutor/a es una figura de acompañamiento. No se trata solo de ayudar con el proyecto o la logística, sino de estar presente como persona de confianza durante toda la experiencia de voluntariado.

El/ tutor/a:

- Escucha activamente: se interesa por cómo se siente el/a voluntario/a
- Apoya emocionalmente: valida sus emociones, anima a expresar dudas y miedos.
- Ofrece orientación: ayuda a resolver problemas o a encontrar los recursos adecuados.
- Crea espacios seguros: donde el/la voluntario/a pueda hablar sin miedo a ser juzgado/a.

¿Cuál NO es el rol del/a tutor/a?

- No es terapeuta ni tiene que resolver problemas clínicos.
- No está disponible 24/7 ni debe sacrificar su propio bienestar.
- No tiene que saberlo todo ni tener respuestas para todo.

Ejemplos de cosas que SÍ puede hacer el/la tutor/a:

- Preguntar: “¿Cómo estás realmente esta semana?”
- Detectar señales de aislamiento o tristeza y ofrecer una conversación.
- Organizar encuentros informales para fomentar el vínculo con otros/as voluntarios/as.
- Hablar de temas como la frustración, la motivación o la nostalgia con normalidad.

Ejemplos de cosas que NO debe hacer el mentor:

- Dar diagnósticos sobre salud mental.
- Ignorar señales de malestar por miedo a “meter la pata”.
- Tratar de solucionar todos los problemas por su cuenta.
- Convertirse en “el/la salvador/a” del/a voluntario/a.

El/la tutor/a es un puente, no un muro. Acompaña, observa, escucha, y en caso necesario, conecta al/a voluntario/a con otros apoyos más especializados.

3. Factores que influyen en la salud mental

La salud mental no depende solo de “tener un buen día” o “ser fuerte”. Hay muchos elementos que influyen, y es importante conocerlos para entender mejor cómo apoyar a las personas voluntarias. Aquí los agrupamos en tres grandes bloques:

a) Factores biológicos: el cuerpo también habla

- Genética y antecedentes familiares: algunas personas pueden ser más sensibles al estrés o a la ansiedad por factores hereditarios.
- Estado físico: el cansancio, la mala alimentación o la falta de sueño pueden afectar mucho al estado de ánimo.
- Cerebro y química: hay sustancias en el cerebro que influyen en cómo nos sentimos. El estrés o la falta de descanso pueden alterar ese equilibrio.

Como tutor/a, puedes animar al/a voluntario/a a cuidarse físicamente (comer bien, descansar, hacer algo de ejercicio). Esto también mejora su bienestar mental.

b) Factores psicológicos: lo que pensamos y sentimos

- Pensamientos negativos: a veces, las personas se critican mucho a sí mismas o imaginan lo peor. Esto genera ansiedad o tristeza.
- Emociones intensas: estar en otro país puede activar emociones fuertes: miedo, inseguridad, frustración.
- Forma de ver el mundo: hay personas más perfeccionistas, otras más impulsivas, otras más sensibles... Cada personalidad vive el voluntariado de forma distinta.

Como tutor/a, puedes ayudar a poner palabras a lo que sienten, normalizar sus emociones y recordarles que no están solos/as.

c) Factores sociales y del entorno: lo que nos rodea importa

- Relaciones: llevarse bien (o mal) con compañeros/as, tutores/as o personas del entorno tiene un impacto directo en el estado emocional.
- Entorno físico y cultural: vivir en una casa incómoda, no entender el idioma o sentirse discriminado/a puede aumentar el estrés.
- Apoyo social: saber que alguien está disponible para escuchar o ayudar, hace una gran diferencia.

Como tutor/a, puedes crear pequeñas acciones que generen comunidad, confianza y pertenencia.

La salud mental no depende solo de la voluntad de la persona. También depende de lo que pasa en su cuerpo, en su cabeza y en su entorno. Si un/a voluntario/a se siente mal, no es debilidad: puede ser una señal de que necesita apoyo.

4. Hábitos diarios que mejoran el bienestar

El día a día tiene un gran impacto en cómo nos sentimos. A veces, pequeños ajustes en la rutina pueden marcar una gran diferencia en el bienestar mental de las personas voluntarias. Aquí van algunos elementos clave:

a) Alimentación: comer bien también es cuidarse

- Lo que comemos afecta nuestro cuerpo y también nuestro ánimo.
- Saltarse comidas, comer solo comida rápida o no beber suficiente agua puede generar cansancio e irritabilidad.
- Comer en grupo o probar nuevos alimentos locales puede mejorar el ánimo y crear conexión.

Como tutor/a, puedes animar a los y las voluntarios/as a mantener horarios de comida regulares, compartir recetas o cocinar juntos/as.

b) Sueño: dormir bien para pensar mejor

- Dormir pocas horas afecta la memoria, el humor y la concentración.
- Un ambiente ruidoso, cambios de horario o uso de pantallas antes de dormir pueden alterar el descanso.

Como tutor/a, puedes ayudar a establecer rutinas de sueño, como respetar “horas de silencio” en la casa o hablar abiertamente sobre cómo duermen los/as voluntarios/as.

c) Movimiento: el cuerpo ayuda a calmar la mente

- Caminar, bailar, estirarse o hacer deporte libera tensiones y mejora el estado de ánimo.
- No hace falta ir al gimnasio: moverse un poco cada día ya ayuda.

Como tutor/a, puedes proponer actividades físicas sencillas: paseos por el barrio, partidos de vóley, clases de yoga o incluso juegos al aire libre.

d) Gestión del estrés: equilibrio entre actividad y descanso

- En el voluntariado, a veces se mezclan el trabajo, la emoción de lo nuevo y la presión de “querer hacerlo bien”.
- Es clave que los/as voluntarios/as también tengan espacios para desconectar.

Como tutor/a, fomenta momentos de pausa. Puedes sugerir escribir un diario, escuchar música, colorear, meditar o simplemente tener tiempo libre sin culpa.

Hábitos sencillos como comer bien, dormir suficiente, moverse y descansar son herramientas potentes de autocuidado. Ayuda a los/as voluntarios/as a valorarlos y mantenerlos, incluso en la vorágine de lo nuevo.

5. Factores de riesgo y protección

Durante la experiencia del CES, las personas voluntarias pueden vivir momentos de gran crecimiento, pero también situaciones que pongan en riesgo su bienestar. Como tutores/as, es importante conocer qué puede afectar negativamente su salud mental y qué puede ayudarles a sentirse más fuertes.

a) Factores de riesgo: ¿qué puede dificultar el bienestar?

- Lejos de casa: la distancia con su red de apoyo puede generar soledad o nostalgia.
- Idioma y cultura nueva: no entender todo puede provocar frustración o hacerle sentir “fuera de lugar”.
- Vivienda o convivencia complicada: compartir casa sin privacidad o con conflictos genera estrés.
- Sobrecarga o expectativas poco realistas: querer hacerlo todo perfecto o sentirse presionado/a puede llevar al agotamiento.
- Problemas personales: duelos, rupturas, traumas pasados que resurgen en un entorno nuevo.

Como tutor/a, puedes estar atento/a a estos factores y abordarlos con sensibilidad, antes de que crezcan.

b) Factores de protección: ¿qué fortalece el bienestar?

- Red de apoyo: tener personas con quien hablar (compañeros/as, tutores/as, gente local).
- Rutinas estables: tener horarios claros, tiempo de descanso y actividades placenteras.
- Espacios seguros para expresarse: saber que pueden hablar de lo que sienten sin ser juzgados/as.
- Herramientas para el autocuidado: desde respirar profundo hasta hacer algo creativo o llamar a alguien de confianza.
- Reconocimiento y sentido: sentirse útil y valorado/a por su trabajo.

Como tutor/a, puedes fomentar estas condiciones para que el/a voluntario/a sienta que tiene recursos y no está solo/a.



Un enfoque equilibrado:

El voluntariado en el CES es un “mix” de riesgos y protecciones. La clave está en reconocer los momentos difíciles, hablar de ellos con naturalidad, y reforzar lo que da apoyo y bienestar.

Detectar lo que estresa y reforzar lo que cuida. Esa es la base de un acompañamiento que protege la salud mental del/a voluntario/a.

6. Resiliencia: cómo ayudar a los/as voluntarios/as a fortalecerse

¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad de una persona para adaptarse y recuperarse después de momentos difíciles. No significa “no sufrir” ni “ser fuerte todo el tiempo”, sino poder seguir adelante, aprender y crecer a pesar de los retos.

a) ¿Por qué es importante para las personas voluntarias?

Durante su experiencia, pueden vivir:

- Desacuerdos con compañeros/as o en la organización
- Nostalgia, miedo, frustración o fracaso
- Cambios inesperados o barreras culturales

En vez de evitar estos retos, el objetivo es ayudarles a enfrentarlos con herramientas y apoyo.

b) ¿Cómo se construye la resiliencia?

- Hablando sobre lo que pasa: poner en palabras lo que sienten les ayuda a entenderse mejor.
- Aprendiendo de las experiencias: reflexionar sobre lo que funcionó y lo que no.
- Celebrando logros pequeños: reconocer avances, por mínimos que parezcan.
- Fomentando redes de apoyo: saber que hay alguien que escucha marca la diferencia.
- Teniendo espacios de descanso: para respirar, reconectar y cuidar el cuerpo y la mente.

Como tutor/a, puedes animar a escribir un diario, compartir aprendizajes en grupo, o simplemente hacer la pregunta: “¿Qué te llevas de esta experiencia?”

c) Herramientas prácticas para tutores/as:

- Usar metáforas como “montaña rusa emocional” para normalizar altibajos.
- Proponer ejercicios de autorreflexión (por ejemplo: ¿Qué me hizo sentir orgulloso/a esta semana?).
- Ayudar a transformar errores en aprendizajes: “¿Qué te gustaría hacer diferente la próxima vez?”
- Estar disponibles, pero sin resolver todo: guiar, no sustituir.

Fomentar la resiliencia es enseñar a las personas voluntarias que no tienen que ser perfectas, sino humanas, y que cada desafío es también una oportunidad de crecer.

7. Cómo detectar y acompañar dificultades de salud mental

Las personas voluntarias pueden tener momentos en los que se sienten tristes, ansiosas o perdidas. No es tu tarea “diagnosticarles”, pero como tutor/a puedes ser clave para notar señales, abrir conversaciones y guiar hacia apoyo adecuado.

a) Señales de alerta que pueden indicar malestar

- Cambios en el ánimo: irritabilidad, tristeza persistente, apatía.
- Aislamiento: dejan de participar en actividades, evitan hablar.
- Cambios en el cuerpo: insomnio, fatiga, dolores frecuentes sin causa física clara.
- Falta de motivación o dificultad para concentrarse.
- Hablan negativamente sobre sí mismos/as o sobre su experiencia.

No todas estas señales significan un problema grave, pero son motivos suficientes para abrir un espacio de escucha.

b) Cómo iniciar una conversación sin ser intrusivo/a

- Elige un momento tranquilo y privado.
- Usa frases abiertas y sin juicio: “He notado que estás más callado/a últimamente, ¿quieres hablar de cómo te sientes?”
- Escucha sin interrumpir, sin minimizar (“no es para tanto”) ni “arreglar” de inmediato.
- Valida: “Tiene sentido que te sientas así en este momento”
- Pregunta: “¿Qué crees que te ayudaría ahora mismo?”

Mostrar interés sincero puede ser más potente que cualquier solución.

c) ¿Y si la situación es más compleja?

Hay veces en las que un/a voluntario/a necesita más ayuda de la que tú puedes ofrecer. En esos casos:

- No intentes ser terapeuta.
- Acompaña a buscar ayuda profesional: servicios locales, líneas de ayuda, apoyo del/a coordinador/a del proyecto.
- Consulta tú también si no sabes cómo actuar: otros tutores/as o responsables del programa pueden orientarte.

No estás solo/a. Derivar a tiempo es un acto de cuidado, no de fracaso.

Escuchar, observar y acompañar. A veces basta con estar. Otras veces, con saber cuándo y a quién pedir ayuda. Lo importante es no ignorar las señales y actuar con humanidad.

8. Estrategias prácticas para tutores/as y supervisores/as

Acompañar a los/as voluntarios/as en el CES es una experiencia hermosa, pero también desafiante. Aquí tienes herramientas prácticas que te pueden ayudar en el día a día.

a) Comunicación efectiva y escucha activa

- Escucha de verdad: más allá de las palabras, observa el tono, los gestos, el silencio.
- Haz preguntas abiertas: “¿Cómo ha sido esta semana para ti?”
- Parafrasea: repetir lo que entendiste demuestra que estás presente.
- Valida emociones: “Entiendo que te haya dolido”, en lugar de “No exageres”

Lo más valioso no es tener respuestas, sino estar dispuesto/a a escuchar de forma real.

c) Cuida tus propios límites y bienestar

- No te sobrecargues: está bien decir “necesito pensarlo antes de responderte” o “vamos a buscar ayuda juntas”.
- Tómate descansos, pide ayuda cuando lo necesites.
- Habla con otros/as tutores/as, comparte dudas y emociones.
- Usa herramientas como supervisión, intervención o espacios de reflexión con colegas.

Cuidarte no es egoísmo, es responsabilidad. Si tú estás bien, puedes acompañar mejor.

b) Crea un espacio seguro y confiable

- Muestra disponibilidad sin invadir.
- Respeta la confidencialidad.
- Sé claro/a con tus límites y tu rol: no eres terapeuta ni amigo/a íntimo/a, eres una figura de apoyo.
- Permite que el/la voluntario/a tenga voz en las decisiones que le afectan.

Un espacio seguro no es uno sin problemas, sino uno donde se puede hablar de ellos sin miedo.

d) Pequeñas acciones que tienen gran impacto

- Organiza encuentros informales donde se pueda hablar sin presión.
- Haz preguntas sobre lo que les da alegría, no solo sobre problemas.
- Propón actividades de autocuidado: paseos, tiempo de silencio, espacios para compartir música o arte.
- Usa recursos visuales o creativos para explorar cómo se sienten (dibujos, cartas de emociones, metáforas...).

Ser tutor/a no es hacerlo perfecto. Es estar presente, abrir espacio para el otro, poner límites sanos y crecer juntos/as en el proceso.

9. Acompañar desde lo humano

Ser tutor/a en el Cuerpo Europeo de Solidaridad no es solo una tarea práctica. Es un acto de humanidad, de presencia y de cuidado. Significa estar ahí cuando alguien se enfrenta a lo desconocido, cuando necesita apoyo, o cuando simplemente necesita ser escuchado sin ser juzgado.

Este documento no pretende convertirte en un/a experto/a en salud mental. Pero sí quiere darte claridad, confianza y herramientas para que puedas:

- Reconocer que el bienestar emocional importa.
- Hablar de ello con naturalidad.
- Acompañar desde la empatía y el respeto.
- Saber cuándo actuar y cuándo derivar.
- Y, sobre todo, cuidarte a ti también en el proceso.

La salud mental es un viaje compartido. Y en el CES, cada tutor/a tiene el poder de crear un entorno más sano, más humano y más consciente.

CUANDO CUIDAMOS NUESTRA SALUD MENTAL...

NOS SENTIMOS MÁS SEGUROS/AS
Y TRANQUILOS/AS

TOMAMOS DECISIONES
CON MÁS CLARIDAD

PODEMOS ADAPTARNOS
MEJOR A LOS CAMBIOS.

NOS RELACIONAMOS DE FORMA
MÁS POSITIVA

10. Bibliografía

A continuación te proporcionamos una lista de recursos y enlaces relevantes sobre salud mental y tutoría en el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES):

Guía del Cuerpo Europeo de Solidaridad 2024 – European Youth Portal: Documento que establece los objetivos, prioridades y características importantes del CES, incluyendo aspectos relacionados con la salud mental y el bienestar de los/as voluntarios/as.

https://youth.europa.eu/sites/default/files/inline-files/european_solidarity_corps_guide_2025_ES.pdf

Voluntariado en Salud Mental – Universidad de Málaga: Documento que aborda estrategias eficaces para el voluntariado en salud mental, incluyendo la estimulación activa y la adaptación del entorno para personas con demencia.

https://www.uma.es/media/tinyimages/file/Voluntariado_en_Salud_Mental.pdf

Voluntariado en Salud Mental – Plataforma del Voluntariado de España: Guía que explora cómo la salud mental es fruto de todos los aspectos de la vida cotidiana y la importancia de los vínculos afectivos en el bienestar psicológico.

<https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/02/voluntariado-en-salud-mental.pdf>

Informe sobre el voluntariado en Salud Mental España 2022: Informe que analiza la realidad de las personas que dedican su labor voluntaria dentro de las entidades del movimiento asociativo de salud mental en España.

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Informe-Voluntariado-Salud-Mental-2022.pdf>

Toolkit para trabajar con voluntarios/as con menos oportunidades: Herramienta que ofrece consejos para facilitadores, incluyendo la comunicación con personas que conozcan al/a voluntario/a para entender mejor sus problemas de salud mental.

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/f848ec5a-28b9-4baf-89eb-37c49c-b57b41/toolkit_ESP_3_.pdf

Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en voluntariado – Cruz Roja: Estudio que investiga las relaciones entre la inteligencia emocional, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en voluntariado de Cruz Roja.

<https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/03/tesisestudiovoluntariadocruzroja.pdf>

Bienestar y salud mental del voluntariado - Red Íncola: Sesión formativa que reflexiona sobre la importancia del autocuidado y cómo fomentar el bienestar emocional de las personas involucradas en actividades de voluntariado.

<https://redincola.org/en/bienestar-y-salud-mental-del-voluntariado/>

La salud mental durante el voluntariado: ¿Cómo abordarla? - Fundación Maniapure: Artículo que discute cómo la exposición a situaciones emocionalmente exigentes y la presión por cumplir expectativas pueden afectar la salud mental de los/as voluntarios/as.

<https://www.maniapurefoundation.org/post/salud-mental-durante-el-voluntariado-c%C3%B3mo-abordarla>

Mentoría en el CES - Cardenal Cisneros: Programa de mentoría que establece una relación educativa de acompañamiento y guía entre una persona con mayor experiencia y otra que desea adquirirla.

<https://www.cescisneros.es/mentoría/>

Cuerpo Europeo de Solidaridad - European Youth Portal: Portal oficial que ofrece información sobre cómo participar en actividades de voluntariado, proyectos solidarios y voluntariado en ayuda humanitaria dentro del CES.

https://youth.europa.eu/solidarity_es



HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Línea de Vida de un/a Voluntario/a del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES)

Perspectiva de Salud Mental y Rol del Tutor/a

1. Introducción

El Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES) es una iniciativa de la Unión Europea que brinda a jóvenes la oportunidad de participar en proyectos solidarios dentro o fuera de su país de residencia. Estas experiencias permiten no solo el desarrollo personal y profesional, sino que también implican una profunda transformación emocional.

En este contexto, la salud mental se convierte en un aspecto clave para garantizar una experiencia positiva, sostenible y significativa. Las emociones, las inseguridades, el aprendizaje intercultural y los momentos de crisis forman parte del camino del voluntariado. Por ello, contar con un acompañamiento emocional desde el inicio hasta el final del proceso es fundamental.

Aquí entra en juego la figura del/a tutor/a, quien no solo guía en lo administrativo o logístico, sino que también actúa como referente emocional. Su presencia puede marcar la diferencia entre una experiencia que abruma y una que empodera.

2. La escucha activa y la profundidad emocional en el acompañamiento

La importancia de profundizar más allá del “todo bien”

Este es un punto clave en el acompañamiento emocional de los/as voluntarios/as: la confianza no es inmediata, y un “todo bien” muchas veces oculta matices que necesitan tiempo y seguridad para poder emerger.

Aunque un/a voluntario/a diga que “todo está bien”, no siempre significa que no haya malestar, dudas o conflictos internos. Muchas veces, por vergüenza, por miedo a decepcionar, por no saber cómo nombrar lo que sienten o simplemente por falta de confianza aún con el/la tutor/a, las personas voluntarias optan por respuestas generales o evasivas.

La construcción del vínculo emocional con el/la tutor/a lleva tiempo. Es esencial no presionar, pero sí crear un espacio de seguridad, empatía y escucha auténtica, donde la persona se sienta autorizada a expresar incluso aquello que le cuesta reconocer.

Una herramienta clave es pasar de preguntas generales a preguntas más específicas. Las preguntas abiertas, pero orientadas, permiten al/a la voluntario/a conectar con sus emociones, ponerles nombre, y comenzar a reflexionar sobre su vivencia de forma más consciente.

Ejemplos de preguntas específicas para profundizar



Estas preguntas pueden adaptarse al momento del proceso en el que se encuentre el/la voluntario/a. No se trata de hacerlas todas, sino de elegir las más adecuadas en cada encuentro:

Sobre el día a día

- *¿Qué fue lo mejor y lo peor de tu semana?*
- *¿Qué te está costando más últimamente?*
- *¿En qué momentos del día te sientes más cómodo/a o más incómodo/a?*
- *¿Sientes que estás encontrando tu lugar en la organización/piso/ciudad?*

Sobre vínculos y convivencia

- *¿Cómo está la convivencia con tus compañeros/as de piso últimamente?*
- *¿Has podido hacer algún vínculo nuevo con alguien local o del entorno?*
- *¿Hay alguien con quien te gustaría hablar más o menos?*
- *¿Te sientes acompañado/a o más bien solo/a en tu vida diaria?*

Sobre emociones y cambios

- *¿Qué emociones han estado más presentes esta semana?*
- *¿Ha habido algo que te haya sorprendido o removido últimamente?*
- *¿Cómo manejas los días en los que te sientes más bajo/a de ánimo?*
- *¿Has tenido momentos en los que te hayas sentido desbordado/a?*

Sobre el proyecto

- *¿Qué tareas disfrutas más en tu día a día? ¿Y cuáles te frustran?*
- *¿Sientes que estás aprendiendo algo que te interesa?*
- *¿Hay algo que te gustaría proponer o cambiar en tu rol?*
- *¿Sientes que tus expectativas iniciales se están cumpliendo?*

Para momentos críticos

- *¿Cómo estás durmiendo/comiendo últimamente?*
- *¿Qué estás haciendo para cuidar de ti mismo/a en este periodo?*
- *¿Hay algo que te está preocupando y que aún no has contado?*
- *¿Qué necesitarías ahora para sentirte más acompañado/a?*

Estas preguntas ayudan no solo a detectar dificultades, sino también a fortalecer el vínculo y la reflexión interna del/la voluntario/a, y abren camino a un acompañamiento más humano, preventivo y empático.

Como tutores/as, es importante ser conscientes de los momentos clave del proceso de un/a voluntario/a desde una perspectiva emocional. A continuación detallamos herramientas útiles para que los/as tutores/as puedan ejercer su rol de forma más consciente y eficaz.

3. Antes de la actividad de voluntariado

Fase de Búsqueda y Selección

Impacto emocional: Durante esta etapa inicial, los/as jóvenes pueden experimentar una combinación de emociones: ilusión ante la posibilidad de vivir una experiencia internacional y ansiedad ante la presión de encontrar el proyecto “ideal”. Es frecuente el miedo al rechazo o las dudas sobre si se posee el perfil adecuado. La incertidumbre puede generar inseguridad e incluso frustración.

Rol del/a tutor/a:

- Ofrecer una escucha activa si el/la voluntario/a expresa inseguridad o desánimo.
- Validar emociones como el nerviosismo, la impaciencia o la frustración.
- Ayudar a revisar las expectativas desde una mirada realista, acompañando con empatía y alentando a mantener una actitud abierta.

Preparación Antes de la Salida

Impacto emocional: Con la confirmación del proyecto y la cercanía del viaje, se activan emociones encontradas: entusiasmo por lo nuevo, curiosidad, pero también temor a lo desconocido. Aparecen preocupaciones sobre el idioma, el país de destino, las relaciones personales o la adaptación. Es común sentir vértigo ante los cambios inminentes.

Rol del/a tutor/a:

- Generar espacios de conversación centrados en la gestión emocional del cambio.
- Proporcionar recursos de autocuidado como diarios personales, mindfulness, ejercicios de respiración o técnicas de relajación.
- Facilitar el contacto con antiguos/as voluntarios/as que puedan compartir su experiencia y ofrecer una visión más cercana y realista del proceso.

4. Durante la actividad de voluntariado

Llegada al País de Acogida

Impacto emocional: La llegada puede ser abrumadora. El choque cultural, la desorientación, la barrera del idioma, impresión sobre el alojamiento, curiosidad ante los/as compañeros/as de piso, emociones ante la presencia o ausencia de otros/as voluntarios/as, la sensación de soledad o vulnerabilidad son habituales. Aunque también puede haber entusiasmo, los primeros días suelen estar marcados por un fuerte impacto emocional.

Rol del/a tutor/a:

- Mantener un contacto regular durante los primeros días.
- Reforzar la red de apoyo local: tutor/a del proyecto, compañeros/as de piso, otros/as voluntarios/as.
- Detectar señales de aislamiento, tristeza o angustia, y actuar preventivamente para contener y orientar.

Primeros Días en la Organización de Acogida

Impacto emocional: El/la voluntario/a puede sentirse perdido/a, con dudas sobre su rol o temiendo no cumplir las expectativas. La falta de claridad en las tareas o la estructura organizativa puede generar estrés y una sensación de inutilidad.

Rol del/a tutor/a:

- Acompañar el proceso de adaptación al entorno laboral con paciencia y apoyo.
- Fomentar una comunicación transparente entre el/la voluntario/a y la organización.
- Motivar a expresar sus inquietudes sin temor al juicio, recordando que las dudas son parte del proceso.

Vida Compartida y Convivencia

Impacto emocional: Compartir espacio con personas de diferentes culturas y costumbres puede generar roces, momentos de soledad o necesidad de intimidad. La convivencia es uno de los mayores retos y aprendizajes del voluntariado.

Rol del/a tutor/a:

- Proponer espacios seguros donde poder hablar abiertamente sobre la convivencia.
- Mediar en caso de conflictos, desde la empatía y la neutralidad.
- Fomentar estrategias de convivencia respetuosa: establecer normas comunes, fomentar la comunicación asertiva, promover el autocuidado y el cuidado mutuo.

Dificultad para Comunicarse en el Idioma Local

Impacto emocional: Puede generar frustración, vergüenza, miedo a equivocarse, aislamiento, sensación de incompetencia. Afecta tanto a la vida diaria como a los vínculos sociales y laborales.

4. Durante la actividad de voluntariado

Rol del/a tutor/a:

Validar el proceso de aprendizaje, reforzar los logros.

Proponer recursos accesibles (apps, intercambios lingüísticos, apoyo de compañeros/as).

Motivar desde el proceso, no desde la perfección.

Comparación Cultural y Choque de Valores

Impacto emocional: Las diferencias culturales pueden generar fascinación, pero también juicios, frustración o sensación de extrañeza. Puede haber choques con normas sociales, roles de género, formas de comunicación, etc.

Rol del/a tutor/a:

Fomentar una mirada crítica pero empática hacia ambas culturas.

Acompañar desde la reflexión intercultural, no desde el juicio o la idealización.

Ofrecer herramientas para comprender diferencias sin despersonalizarse.

Dificultad para Conectar con Jóvenes Locales

Impacto emocional: Puede generar frustración, sensación de exclusión o desarraigo. Se compara con la idea idealizada de la integración cultural y esto genera desánimo.

Rol del/a tutor/a:

- Reforzar la idea de que la integración lleva tiempo.
- Acompañar en la búsqueda de espacios de encuentro (grupos de ocio, actividades culturales, voluntariados locales).
- Promover la diversidad de vínculos, no solo con locales.

Inseguridad, Timidez o Dificultad para Expresarse

Impacto emocional: Estas características personales pueden intensificarse en un entorno desconocido. El/la voluntario/a puede retraerse, evitar participar o desarrollar pensamientos autocríticos.

Rol del/a tutor/a:

- Crear un vínculo seguro y paciente.
- Invitar a expresar emociones de forma progresiva.
- Evitar presionar hacia la extroversión, promoviendo la participación desde el ritmo propio.

4. Durante la actividad de voluntariado

Dudas Sobre la Elección del Proyecto o del País

Impacto emocional: Pueden surgir preguntas como “¿y si me equivoqué?”, que generan ansiedad, tristeza o necesidad de compararse con otros/as voluntarios/as.

Rol del/a tutor/a:

- Acompañar en la reformulación del sentido del proyecto.
- Promover una visión flexible: incluso una experiencia difícil puede ser significativa.
- Ayudar a diferenciar entre frustración puntual y deseo real de cambio.

Formaciones Obligatorias (Formación a la Llegada y Evaluación Intermedia)

Impacto emocional: Estas formaciones representan momentos de encuentro con otros/as voluntarios/as, de validación de vivencias y de reflexión sobre el proceso. También pueden remover emociones intensas o despertar nuevas preguntas sobre el camino recorrido.

Rol del/a tutor/a:

- Conversar antes y después de las formaciones para preparar y acompañar emocionalmente.
- Ofrecer espacios para verbalizar y procesar las emociones que puedan surgir.
- Estar atento/a a posibles cambios de ánimo o inquietudes derivadas de estas experiencias.

Crisis y Momentos de Dificultad

Impacto emocional: A lo largo del proyecto pueden aparecer crisis personales: burnout, ansiedad, tristeza, o una crisis de identidad vinculada a la experiencia. La distancia, el cambio de entorno y la exposición constante a nuevas realidades pueden generar desequilibrios emocionales.

Rol del/a tutor/a:

- Ser una figura de confianza, que escuche sin juzgar y que esté presente en los momentos difíciles.
- Acompañar emocionalmente y derivar, si es necesario, a servicios profesionales de salud mental.
- Recordar al/la voluntario/a sus derechos y recursos disponibles para el cuidado emocional.

Vacaciones Durante el Proyecto

Impacto emocional: Las vacaciones pueden generar entusiasmo, descanso y desconexión. Pero también ansiedad por organizar el tiempo, posibles sentimientos de soledad si otros/as voluntarios/as viajan y ellos/as no, o tristeza al no tener un lugar “hogareño” al cual volver.

4. Durante la actividad de voluntariado

Rol del/a tutor/a:

- Acompañar en la planificación emocional de las vacaciones (no solo logística).
- Validar sentimientos de soledad o expectativas frustradas.
- Fomentar espacios de disfrute, exploración y descanso, sin culpa.
- Asegurar que sepan a quién acudir en caso de emergencia durante el periodo vacacional.

Navidad y Fechas Significativas

Impacto emocional: La distancia con la familia y las tradiciones genera nostalgia, tristeza o sensación de pérdida. Es una época de comparaciones y puede sentirse el aislamiento con mayor intensidad, especialmente si se está en un país con costumbres muy distintas.

Rol del/a tutor/a:

- Hablar con antelación sobre las emociones que pueden surgir en estas fechas.
- Proponer actividades simbólicas o colectivas para compartir con otros/as voluntarios/as.
- Recordar que es válido no sentirse festivo/a, y que cada emoción es legítima.

Vuelta a Casa y Retorno al Proyecto

Impacto emocional: Quienes regresan temporalmente a casa (por vacaciones, navidad, etc.) pueden experimentar un choque emocional tanto al volver a su casa, como al volver al proyecto. Puede surgir desmotivación, sensación de desconexión o frustración al comparar ambas realidades.

Rol del/a tutor/a:

- Preparar emocionalmente antes del viaje y al regreso.
- Escuchar sin juicios, si lo hay, el “bajón” post-regreso.
- Reforzar el sentido del proyecto y permitir un reenganche progresivo.

No Ir a Casa en Todo el Proyecto

Impacto emocional: Quedarse todo el tiempo en el país de acogida puede generar sensación de aislamiento, envidia hacia quienes sí viajan, o incluso culpa si sienten que deberían estar con su familia.

Rol del/a tutor/a:

- Estar especialmente disponible durante fechas sensibles.
- Validar la elección (voluntaria o no) de quedarse.
- Fomentar la creación de “rituales personales” o actividades significativas.

4. Durante la actividad de voluntariado

Viajes Durante el Proyecto

Impacto emocional: Los viajes pueden ser fuente de disfrute y aprendizaje, pero también generar fatiga, desconexión del entorno inmediato, o incluso conflictos logísticos o interpersonales.

Rol del/a tutor/a:

- Invitar a reflexionar sobre el propósito de los viajes (huida vs. exploración).
- Promover la planificación responsable.
- Recordar la importancia del descanso real y del equilibrio emocional.

Enfermedades Durante el Proyecto

Impacto emocional: Enfermar lejos de casa puede generar vulnerabilidad, miedo, sensación de soledad o falta de contención. Incluso enfermedades menores pueden vivirse con gran impacto emocional.

Rol del/a tutor/a:

- Estar atento/a y disponible en esos momentos, aunque la enfermedad parezca leve.
- Asegurar acompañamiento práctico (acceso a salud) y emocional.
- Validar el miedo o tristeza, y evitar minimizar la experiencia.

Conflictos con Compañeros/as de Piso

Impacto emocional: Los conflictos de convivencia suelen ser de los más desgastantes: generan estrés, tensión diaria, sensación de injusticia o de estar “atrapado/a”.

Rol del/a tutor/a:

- Escuchar ambas partes sin tomar partido.
- Facilitar la mediación con herramientas de comunicación no violenta.
- Proponer acuerdos de convivencia y dinámicas de resolución de conflictos.

Conflictos en la Organización de Acogida

Impacto emocional: Problemas con la organización pueden generar decepción, desmotivación o incluso ruptura del sentido del voluntariado. El/la voluntario/a puede sentirse solo/a, sin recursos o culpable por “no encajar”.

Rol del/a tutor/a:

- Validar la vivencia sin desautorizar a la organización.
- Facilitar espacios de diálogo y acompañar en la gestión de expectativas.
- Intervenir si hay situaciones de abuso, discriminación o negligencia.

4. Durante la actividad de voluntariado

Desmotivación por las Tareas o el Proyecto

Impacto emocional: Cuando el proyecto no cumple las expectativas o las tareas resultan monótonas, puede surgir apatía, frustración, desánimo o cuestionamiento del sentido del voluntariado.

Rol del/a tutor/a:

- Escuchar activamente sin presionar para que “todo esté bien”.
- Fomentar pequeñas adaptaciones, propuestas propias del/la voluntario/a.
- Explorar juntos/as el aprendizaje más allá de las tareas.

Enfermedad o Fallecimiento de un Familiar Cercano

Impacto emocional: El duelo o la preocupación a distancia generan una gran carga emocional. Puede aparecer culpa por no estar cerca, angustia, sensación de impotencia o aislamiento emocional. También puede interrumpir el proceso del proyecto.

Rol del/a tutor/a:

- Ofrecer contención inmediata, sin presionar.
- Respetar el proceso emocional individual, sin minimizar ni sobreintervenir.
- Facilitar el contacto con la familia, opciones de viaje si es necesario, o una pausa en el voluntariado si la situación lo requiere.
- Hacer seguimiento emocional a medio plazo.

Visitas de Familiares o Amigos/as Durante el Proyecto

Impacto emocional: La visita puede traer alegría y alivio, pero también nostalgia o sensación de desconexión posterior. Puede reabrir el “mundo anterior” y hacer que se cuestione la experiencia presente.

Rol del/a tutor/a:

- Preparar emocionalmente la visita antes y después.
- Acompañar posibles emociones encontradas: alegría, nostalgia, ansiedad por el regreso de los/as visitantes.
- Reforzar la autonomía del/la voluntario/a tras la visita.

Hiperresponsabilidad en las Tareas

Impacto emocional: Algunas personas voluntarias sienten que deben “darlo todo” y acaban agotadas, con dificultad para poner límites, sintiéndose culpables por no hacer más o por fallar.

4. Durante la actividad de voluntariado

Rol del/a tutor/a:

- Ayudar a identificar señales de burnout o sobrecarga.
- Promover el equilibrio entre compromiso y autocuidado.
- Validar que el aprendizaje no depende del sacrificio extremo.

Sensación de Fracaso Personal o de No Estar “Aprovechando” la Experiencia

Impacto emocional: Muchos/as voluntarios/as llegan con grandes expectativas. Si sienten que no están creciendo, aprendiendo o conectando como “deberían”, aparece culpa o frustración.

Rol del/a tutor/a:

- Acompañar a redefinir el éxito del proceso de forma personal y realista.
- Validar que el crecimiento no siempre es lineal ni espectacular.
- Invitar a mirar lo aprendido en lo pequeño.

Cambio de Rol, de Tareas o de Alojamiento Durante el Proyecto

Impacto emocional: Toda modificación puede desestabilizar emocionalmente, generar sensación de ansiedad, pérdida o descontrol.

Rol del/a tutor/a:

- Acompañar la adaptación desde lo emocional, no solo lo logístico.
- Validar el impacto de los cambios.
- Ayudar a resignificar lo nuevo sin invalidar el malestar.
- Brindar claridad, contención y acompañar en la adaptación.

Participación en Actividades Fuera del Proyecto (activismo, arte, deporte)

Impacto emocional: Estas actividades pueden ser fuente de energía, pertenencia y expresión personal. Pero también, si no hay espacio o tiempo para ellas, se vive como pérdida o frustración.

Rol del/a tutor/a:

- Motivar a explorar intereses propios fuera del proyecto.
- Reforzar la identidad personal más allá del rol de voluntario/a.

4. Durante la actividad de voluntariado

- Apoyar en el equilibrio entre implicación en el proyecto y vida personal.

Vínculos Amorosos o Afectivos

Impacto emocional: Euforia, dependencia emocional, celos, ruptura, etc.

Rol del/a tutor/a:

- Estar disponible si estos vínculos afectan la experiencia emocional; sin invadir.
- Ofrecer un espacio para procesar.

Cumpleaños u Otras Fechas Personales

Impacto emocional: Pueden ser días difíciles si no hay redes locales sólidas.

Rol del/a tutor/a:

Acompañar y fomentar que se celebren o resignifiquen.

Evaluación/autoevaluación a mitad del proyecto

Impacto emocional: Este punto del proceso invita a mirar lo vivido con perspectiva. Pueden surgir sentimientos de inseguridad, orgullo, frustración o satisfacción. Es un momento clave para conectar con lo aprendido y reajustar objetivos.

Rol del/a tutor/a:

- Acompañar en la evaluación desde una mirada emocional y humana.
- Favorecer una reflexión profunda sobre el recorrido y las expectativas futuras.
- Validar los logros alcanzados, aunque parezcan pequeños o invisibles.

Últimos Meses y Fin del Proyecto

Impacto emocional: Se acercan las despedidas, y con ellas la nostalgia, el miedo a perder vínculos o la incertidumbre ante el futuro. Es un momento de cierre que también puede despertar sentimientos de pérdida o de duelo anticipado.

Rol del/a tutor/a:

- Acompañar la gestión emocional de las despedidas.
- Sugerir rituales simbólicos para cerrar la experiencia con sentido.
- Ayudar a planificar la transición hacia el regreso o nuevas etapas de forma consciente y cuidadosa.

5. Después del Voluntariado

Impacto emocional: El regreso puede generar un fuerte contraste emocional. Aparece la sensación de vacío, la desconexión con el entorno previo, o incluso una crisis de sentido. Es habitual sentirse diferente y no saber cómo integrar la experiencia vivida.

Rol del/a tutor/a:

- Facilitar espacios de reflexión para integrar la experiencia.
- Reforzar el valor del camino recorrido y su impacto personal.
- Ofrecer un seguimiento puntual o vincular con redes locales de antiguos/as voluntarios/as para sostener el proceso de reintegración.

6. Claves para los/as tutores/as

Para que la experiencia del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES) sea verdaderamente transformadora, no basta con garantizar un alojamiento digno o una buena planificación de tareas: es imprescindible integrar el cuidado de la salud mental como parte esencial del proceso educativo. El bienestar emocional de los/as voluntarios/as no es un complemento ni un valor añadido; es un pilar sobre el que se construye su aprendizaje, su sentido de pertenencia, y su capacidad para implicarse activamente en el proyecto y en la comunidad de acogida.

La figura del/a tutor/a tiene un rol estratégico y profundamente humano: puede convertirse en el punto de anclaje, contención y orientación que un/a joven necesita en los momentos más retadores del proceso. Este acompañamiento no se basa solo en resolver incidencias, sino en estar presentes de forma consciente, empática y constante.

A continuación, algunas acciones y actitudes clave que pueden ayudarte a ejercer tu rol con mayor profundidad y preparación:

- **Participar en formaciones específicas** sobre acompañamiento emocional, gestión de crisis, salud mental juvenil, prevención del burnout y primeros auxilios psicológicos. Esto no solo te dará herramientas prácticas, sino también mayor seguridad y capacidad de respuesta ante situaciones complejas.
- **Cultivar la escucha activa y sin juicio.** A veces, el mayor aporte no es una solución concreta, sino la posibilidad de ser escuchados/as con atención, calma y presencia.
- **Crear o formar parte de redes de tutores/as**, tanto a nivel local como europeo, donde puedas compartir buenas prácticas, resolver dudas y sentirte acompañado/a en tu propio proceso como acompañante. El acompañamiento también requiere ser acompañado.
- **Reforzar el rol del/a tutor/a como figura clave**, no solo a nivel operativo, sino emocional. Tener claros tus límites, pero también tus posibilidades, te permite ejercer un rol más sólido y coherente.
- **Promover una mirada integral sobre el voluntariado**, que contemple a la persona en su totalidad: sus emociones, sus vínculos, sus aprendizajes, sus dudas y su evolución. No acompañamos a un/a voluntario/a, sino a una persona en proceso de transformación.
- **Confiar en el poder del vínculo humano.** A veces, un solo espacio de conversación genuina puede ser el punto de inflexión para que un/a joven recupere su motivación, gestione mejor sus miedos o se sienta visto/a en su singularidad.

claves para los tutores

acciones y actitudes clave



Participar en formaciones específicas

Cultivar la escucha activa y sin juicio

Crear o formar parte de redes de tutores/as

Reforzar el rol del/a tutor/a como figura clave

Promover una mirada integral

Confiar en el poder del vínculo humano

Recordemos que **un/a tutor/a no es un/a terapeuta**, pero sí una figura significativa que puede facilitar —o dificultar— el crecimiento personal del/la voluntario/a.

Apostar por el acompañamiento emocional es apostar por la calidad del proyecto, el bienestar del equipo y el sentido profundo de la experiencia CES.

7. Bibliografía

La siguiente selección de recursos ofrece un marco sólido para comprender y profundizar en el acompañamiento emocional de los/as voluntarios/as del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES). Incluye guías oficiales, investigaciones académicas y materiales prácticos que abordan tanto la dimensión psicológica del voluntariado como estrategias de intervención y apoyo desde una perspectiva educativa y de salud mental.

European Solidarity Corps Guide. European Commission: Guía oficial del programa CES, que detalla las oportunidades de voluntariado y los principios fundamentales del programa.

[Guía del Cuerpo Europeo de Solidaridad](#)

González, R., & Páez, D. (2014). Psicología del voluntariado: factores motivacionales y beneficios psicológicos. Papeles del Psicólogo: Este artículo analiza los factores que motivan el voluntariado y los beneficios psicológicos asociados.

<https://www.papelesdel psicologo.es/pdf/1189.pdf>

Mental Health Europe (2021). Mental health and well-being of young people in Europe: A youth perspective: Informe que ofrece una perspectiva juvenil sobre la salud mental y el bienestar en Europa.

<https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2022/12/MHE-AR-2021-final.pdf>

García-Castro, M. (2022). Acompañamiento emocional en contextos de movilidad internacional juvenil. Revista de Educación Social, 35: Artículo que aborda estrategias de acompañamiento emocional para jóvenes en movilidad internacional.

https://www.google.com/url?q=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9633394.pdf&sa=D&source=-docs&ust=1745953244168413&usg=AOvVaw3eljUht3_qVyfTHmpUtyv7

World Health Organization (2022). Mental health and psychosocial well-being in humanitarian settings: Documento que explora el apoyo a la salud mental en contextos humanitarios.

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/providing-mental-health-support-in-humanitarian-emergencies-an-opportunity-to-integrate-care-in-a-sustainable-way>

Fundación EDEX (2019). Educación emocional y desarrollo de competencias para la vida. Bilbao: Recurso que promueve el desarrollo de competencias emocionales en jóvenes.

<https://www.edex.es/>



HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Comprender las emociones: Función adaptativa y acompañamiento en CES

1. Introducción

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones no son un problema que haya que solucionar. Son señales del cuerpo que nos informan de algo importante que está pasando dentro o fuera de nosotros. Aparecen cuando hay algo que necesita ser atendido. Aunque a veces sean incómodas o difíciles de gestionar, todas tienen una función. No están “mal”. Nos muestran lo que nos importa.

Una brújula interna

Podemos imaginar las emociones como una brújula que nos orienta. Nos avisan de que algo necesita cuidado, que algo está en peligro, que necesitamos retirarnos o al contrario, que debemos acercarnos a alguien o a algo. Son reacciones automáticas, antiguas, que nuestro cuerpo activa para ayudarnos a sobrevivir y adaptarnos. Aunque muchas veces no sepamos explicarlas, las emociones están ahí para protegernos.

En el voluntariado, las emociones están muy presentes

Durante un proyecto CES, las personas voluntarias están expuestas a nuevas culturas, roles, relaciones y desafíos. Cambia su entorno, su rutina, su idioma, su círculo de confianza. Todo eso genera movimiento emocional. Como tutores/as, podemos observar cómo se expresan estas emociones, cómo se silencian o cómo afectan al bienestar de los/as voluntarios/as.

Acompañar sin intervenir demasiado

No hace falta ser terapeuta para acompañar emocionalmente. Lo que sí hace falta es estar disponibles, atentos/as y ser capaces de sostener una emoción sin querer quitarla enseguida. Muchas veces, lo que más ayuda es que alguien escuche sin juzgar, que valide lo que el otro siente, y que permita que la emoción esté presente sin acelerarse en dar soluciones. Esa presencia es, en sí misma, un apoyo.

“Darse cuenta” y dar espacio

Una de las mejores formas de apoyar a un/a voluntario/a es ayudarle a darse cuenta de lo que le está pasando: qué está sintiendo, cuándo, con quién, qué efecto tiene eso en su cuerpo, qué pensamientos le vienen. El objetivo no es analizar ni corregir, sino facilitar que la persona tome conciencia. Porque desde esa conciencia es más fácil tomar decisiones, regularse, y conectar con lo que realmente necesita.

2. EMOCIONES

2.1. TRISTEZA

¿Qué función tiene?

La tristeza aparece cuando perdemos algo significativo o cuando algo importante no ocurre como esperábamos. Puede ser la pérdida de un vínculo, una expectativa frustrada, un cambio de etapa o una desconexión interior. Aunque a menudo la consideramos una emoción negativa, la tristeza tiene una función adaptativa clara: ayudarnos a parar, a recoger energía y a procesar una pérdida o un cambio. Nos invita a bajar el ritmo, mirar hacia adentro y tomar contacto con lo que nos duele.

Es una emoción que nos ayuda a digerir lo que ha pasado, a soltar, a despedirnos, y a veces también a pedir apoyo.

¿Cómo se puede manifestar en voluntarios/as del CES?

- Falta de energía o entusiasmo por las actividades
- Necesidad de más tiempo en soledad
- Llanto sin causa aparente
- Nostalgia constante por su país, familia o pareja
- Sensación de “no estar conectado/a con nada”
- Dificultad para disfrutar o para vincularse con el entorno

Muchas veces, estas manifestaciones aparecen después de las primeras semanas, cuando la novedad del proyecto baja y empieza a surgir el contraste con la realidad.

¿Cómo acompañar esta emoción?

Como tutor/a, puedes:

- Validar la tristeza sin intentar quitarla (“Tiene sentido que te sientas así después de tantos cambios”)
- Dar espacio para que se exprese si la persona lo necesita
- No presionar para “estar bien” ni buscar una solución inmediata
- Preguntar con amabilidad: “¿Qué crees que estás necesitando ahora?”
- Invitar a pequeñas acciones que conecten con el cuerpo (caminar, escribir, respirar, descansar)
- Aceptar los silencios como parte del proceso

Qué evitar

- Frases como “No es para tanto”, “Anímate”, “Tienes que pensar en lo positivo”
- Distraer rápidamente con actividades si la persona necesita parar
- Dar consejos no solicitados
- Presionar para que hable si no quiere

2.2 RABIA

¿Qué función tiene?

La rabia es una emoción que nos habla de límites que han sido cruzados o de situaciones que percibimos como injustas o dañinas. También puede surgir cuando sentimos que no podemos hacer algo que necesitamos o deseamos. Su función adaptativa es clara: defendernos, protegernos y recuperar nuestra fuerza vital.

Bien escuchada y expresada de forma segura, la rabia tiene el poder de poner en marcha procesos de cambio y de autoafirmación. Nos activa, nos conecta con el impulso de decir “¡basta!” y de proteger lo que es importante para nosotros.

¿Cómo se puede manifestar en voluntarios/as del CES?

- Irritabilidad ante pequeños detalles
- Reacciones explosivas o críticas excesivas
- Necesidad de confrontar a figuras de autoridad
- Sensación de que “todo me molesta” o “nadie me entiende”
- Comentarios de frustración, enfado o culpa
- Aislamiento tras una discusión o tensión con el grupo

En el entorno del CES, es común que aparezca cuando hay malentendidos culturales, límites poco claros o una sensación de falta de reconocimiento.

¿Cómo acompañar esta emoción?

Como tutor/a, puedes:

- Reconocer la emoción sin juzgarla (“Entiendo que eso te ha enfadado mucho”)
- Ayudar a ponerle nombre a lo que la persona está sintiendo
- Crear un espacio seguro donde se pueda hablar sin miedo a ser reprendido/a
- Invitar a explorar qué necesidad está detrás del enfado (por ejemplo, respeto, claridad, descanso)
- Fomentar formas de canalizar la energía de la rabia de manera constructiva (escribir, caminar, hablar con alguien de confianza, actividad física)
- Recordar que la rabia no es “mala” por sí sola; lo que puede dañar es cómo la expresamos

Qué evitar

- Tomarse el enfado como algo personal
- Reprimir o minimizar lo que la persona expresa (“No es para tanto”, “Estás exagerando”)
- Reaccionar con más control o autoridad excesiva
- Evadir el conflicto cuando lo que se necesita es diálogo claro

Agresividad vs. Violencia: recuperar una fuerza legítima

Comprender la agresividad como energía vital

En el día a día de los proyectos CES, es frecuente que tanto voluntarios/as como tutores/as experimenten momentos de tensión, frustración o conflicto. En estos contextos, la agresividad suele ser rápidamente malinterpretada como algo negativo o inaceptable. Pero no siempre es así.

La agresividad, en su raíz más auténtica, es una forma de energía viva. Nos conecta con el impulso a protegernos, a marcar límites y a cuidar lo propio. Es lo que nos permite decir “no”, defender nuestro espacio o expresar lo que no queremos tolerar. Es la fuerza que impulsa la defensa sana de nuestro territorio interno y externo.

Sin esta energía, corremos el riesgo de ceder continuamente, de silenciarnos o de acumular tensiones que acabarán saliendo de formas mucho más destructivas. Reprimir la agresividad no la elimina: la transforma en síntomas físicos, en tristeza crónica, o en explosiones emocionales desproporcionadas.

¿Y qué pasa con la violencia?

La violencia aparece cuando esa energía natural se distorsiona: por no haber encontrado canales legítimos de expresión, por miedo, por haber crecido en entornos donde estaba prohibido mostrarse o por no saber cómo usar esa fuerza sin dañar.

Donde la agresividad protege, la violencia irrumpe y destruye.

Mientras la agresividad puede decir:

“Esto no me hace bien. Necesito un cambio”

La violencia actúa así:

“Te voy a hacer pagar por esto”

Y entre ambas hay una línea que no es tan delgada como parece, pero que a menudo se confunde.

Un legado que reprime lo instintivo

Muchos/as de nosotros/as, y también muchas personas jóvenes voluntarias, venimos de culturas profundamente marcadas por valores judeocristianos. Esto significa que, históricamente, se ha premiado la sumisión, la obediencia, el sacrificio y el aguante.

En este marco, la rabia, el impulso, el deseo o la necesidad de defender lo propio han sido leídos como signos de debilidad moral o de “mal carácter”, especialmente en mujeres o personas jóvenes. Esta herencia cultural nos lleva a penalizar o reprimir expresiones legítimas de malestar.

El resultado: personas que no se atreven a decir lo que sienten, que callan cuando deberían hablar, o que acaban estallando después de haber aguantado demasiado.

¿Qué puede hacer un/a tutor/a CES?

Como tutor o tutora no estás ahí para controlar ni corregir emociones, sino para acompañar con presencia y claridad.

Aquí van algunas claves:

- Reconoce la agresividad como una señal de vida. Si alguien se rebela, no es necesariamente algo negativo. Puede estar marcando un límite o pidiendo un cambio necesario.
- No juzgues la emoción. Pregúntate: ¿qué necesidad hay debajo de esta expresión?
- Ayuda a traducir. Muchas veces, un estallido agresivo es una mala traducción de una necesidad no escuchada. Puedes intervenir para facilitar esa traducción con respeto: “Parece que esto te ha removido mucho. ¿Qué necesitas que no está pasando?”
- Acompaña desde tu centro. No entres en el juego del choque. Si tú puedes permanecer presente, firme y tranquilo, ayudarás a regular la situación sin reprimir la emoción.
- Promueve espacios donde esté bien decir “no”. Un entorno donde solo cabe el “sí” es un entorno que no escucha de verdad.

Imagen de una sesión del programa formativo 2025



2.3 MIEDO: señal de alerta y oportunidad de crecimiento

El miedo no es el enemigo

Dentro de los proyectos CES, es habitual que tanto voluntarios/as como tutores/as enfrenten situaciones nuevas, inciertas, desafiantes. En este tipo de contextos, el miedo aparece con facilidad. Pero sentir miedo no es un problema en sí.

El miedo es una emoción primaria y adaptativa. Su función es clara: avisarnos de un posible peligro y prepararnos para responder. Nos alerta, activa el cuerpo, enfoca la atención. Es gracias al miedo que evitamos riesgos innecesarios o tomamos decisiones prudentes.

El problema aparece cuando:

- El miedo se instala más allá de su función original, sin motivo claro.
- Se transforma en ansiedad constante o bloqueo.
- O cuando es negado, silenciado o ridiculizado.

Miedo sano y miedo paralizante

Hay que distinguir entre dos formas de miedo:

- El miedo funcional, que nos ayuda a prepararnos ante un reto. Por ejemplo, un/a voluntario/a que siente nervios antes de hablar en público puede usar ese estado para prepararse mejor.
- El miedo disfuncional, que bloquea, aísla o limita la participación. Por ejemplo, alguien que evita todas las reuniones por miedo a ser juzgado/a y termina aislándose.

En muchos casos, este segundo tipo de miedo no se resuelve dándole más datos o explicaciones. Necesita otro tipo de presencia: alguien que escuche, que acompañe, que normalice lo que está sintiendo.

¿Qué puedes hacer como tutor o tutora?

Tú no eres psicólogo/a ni terapeuta. Pero puedes ser un referente estable y confiable. Algunas claves para acompañar el miedo sin invadir:

- Valida la emoción. “Tiene sentido que sientas miedo ante esto”. Reconocer sin minimizar.
- Ayuda a concretar. El miedo crece en la nebulosa. Puedes ayudar a la persona a ponerle forma: “¿Qué es lo que más te preocupa de esta situación?”.
- Ofrece seguridad externa. A veces, una pequeña estructura (saber quién lo acompaña, qué va a pasar, qué opciones tiene) reduce mucho la carga del miedo.
- No empujes, no ridiculices. Frases como “no es para tanto” o “venga, ánimo” pueden generar más retraimiento.
- Recuerda tu lugar. Si el miedo se vuelve inmanejable o empieza a limitar mucho la vida cotidiana de la persona voluntaria, conviene valorarlo con el equipo y ver si procede una derivación.

2.4 ASCO: límite frente a lo que invade

El asco no solo protege el cuerpo... también protege la identidad

Aunque se suele asociar solo con reacciones físicas (náusea, rechazo, repulsión), el asco también tiene una función emocional y simbólica muy importante: protegernos de lo que sentimos como dañino, invasivo o contaminante. No solo en el plano físico, sino también en el emocional y relacional.

El asco es una emoción de frontera, que marca el límite entre lo que soy y lo que no quiero que entre en mí.

En el contexto del voluntariado:

- Puede aparecer ante comportamientos que repugnan, que contradicen los propios valores o códigos éticos.
- También puede manifestarse como rechazo instintivo hacia ciertas dinámicas o personas, aunque no siempre sepamos por qué.

Distinguir entre intuición y prejuicio

Aquí es importante tener cuidado: no todo rechazo significa peligro real.

Como tutores/as debemos ayudar a:

- Diferenciar entre una reacción emocional legítima (algo me hace daño, me invade, me agrede) y
- Una reacción condicionada por estereotipos, miedos heredados o prejuicios (por ejemplo, hacia formas de vida, expresiones culturales o identidades diferentes).

No se trata de reprimir el asco, sino de explorarlo con curiosidad, sin juicio. Qué me dice, qué me muestra de mí, y si estoy proyectando algo que no corresponde.

¿Cómo acompañar estas emociones desde el rol de tutor/a?

- Ayuda a nombrar lo que está ocurriendo. A veces, poder decir “esto me genera rechazo” es el primer paso para comprender y modular esa emoción.
- Ofrece un espacio seguro para hablar sin censura. Muchas personas sienten vergüenza de sentir asco, y lo esconden.
- Abre la reflexión, no la confrontación. “¿Qué parte de esta situación te hace sentir incómodo?” puede abrir un diálogo más útil que “no deberías pensar así”.
- Evita imponer la tolerancia como obligación moral. El proceso de apertura y comprensión necesita tiempo y honestidad emocional.
- Ten cuidado con tus propias reacciones. Como tutor o tutora, puedes sentir también rechazo. Observa qué te está diciendo de ti y, si es necesario, busca apoyo en tu equipo.

2.5 Estados emocionales complejos: culpa, vergüenza, celos, envidia

Emociones secundarias: no son “básicas”, pero sí muy comunes

Este grupo de emociones —llamadas a veces emociones sociales o secundarias— no tienen un correlato instintivo tan inmediato como el miedo o el asco, pero son profundamente humanas y se construyen a lo largo del tiempo, en interacción con los/as demás.

Aparecen cuando entran en juego elementos como la mirada del otro, las normas sociales, la comparación, las expectativas o los ideales internos.

Culpa y vergüenza: ¿he hecho algo malo o soy malo/a?

- La culpa suele surgir cuando sentimos que hemos transgredido una norma, hecho daño o fallado a alguien. Nos orienta hacia la reparación y la responsabilidad.
- La vergüenza aparece cuando sentimos que hay algo en nosotros/as que no está bien, algo que si los/as demás vieran, nos haría indignos/as. Tiene un componente de autoimagen y pertenencia muy fuerte.

En el voluntariado, pueden aparecer si:

- El joven siente que no está a la altura del proyecto.
- Ha tenido un conflicto con alguien y no sabe cómo repararlo.
- Le han hecho sentir que “no encaja” o “molesta”.

¿Cómo acompañar la culpa y la vergüenza?

- No minimices (“no es para tanto”) ni exageres (“esto es gravísimo”).
- Pregunta con delicadeza: “¿Qué parte de esto crees que te toca a ti?” o “¿Qué te estás diciendo a ti mismo en esta situación?”.
- Valida la emoción como señal: “Parece que esto te está afectando mucho”.
- Acompaña sin salvar: “¿Qué podrías hacer con esto ahora? ¿Qué necesitas?”

Celos y envidia: emociones “tabú” pero profundamente humanas

- La envidia aparece cuando deseamos algo que el otro tiene, y que sentimos que nos falta. No solo cosas, también reconocimiento, seguridad, vínculos.
- Los celos surgen cuando sentimos que podemos perder algo o alguien importante para nosotros/as, en favor de otra persona.

En un proyecto de voluntariado, estos estados pueden emerger si:

- Hay comparaciones entre voluntarios/as.
- Un/a tutor/a o responsable parece favorecer a alguien.
- Un vínculo muy estrecho con alguien empieza a cambiar o enfriarse.

¿Cómo acompañar estas emociones sin juicio?

- Abre un espacio donde estas emociones puedan ser nombradas sin vergüenza ni censura.
- Haz preguntas que inviten a observar lo que hay detrás del deseo o el miedo a perder.
- Acompaña a revisar las propias necesidades (“¿Qué es lo que tú necesitas en este momento?”).
- Refuerza el valor del diálogo y la autorresponsabilidad, sin caer en la culpa.

3. Herramientas prácticas para trabajar con emociones sin hacer terapia

Principios clave para los/as tutores/as del CES

Antes de abordar cualquier herramienta, es fundamental recordar que no somos terapeutas, pero sí podemos:

- Escuchar con presencia y sin juicio.
- Acompañar sin dirigir ni “salvar”.
- Nombrar lo que observamos sin diagnosticar.
- Abrir espacios seguros donde lo emocional tenga lugar.
- Sostener la emoción sin intentar cambiarla de inmediato.

Herramientas útiles en situaciones cotidianas

1. El reflejo empático

Consiste en devolver al otro lo que estamos percibiendo emocionalmente, sin añadir interpretación.

Ejemplo: “Veo que te estás sintiendo muy frustrado/a con esta situación”, “Parece que esto te está removiendo mucho”.

Esto ayuda a la persona a sentirse vista, reconocida y a conectar con su vivencia sin sentirse juzgada.

2. El uso de preguntas abiertas

Preguntas que abren un espacio de exploración y conciencia:

“¿Qué parte de esto te toca más?”

“¿Cómo te está afectando esto?”

“¿Qué necesitas en este momento?”

Evita preguntas tipo “¿por qué?”, que suelen poner a la defensiva y obligan a justificar.

3. La técnica de los tres focos

Proponla como herramienta de autorregulación emocional:

1. Cuerpo – “¿Dónde notas esto en tu cuerpo?”
2. Emoción – “¿Qué emoción está más presente ahora?”
3. Pensamiento – “¿Qué historia te estás contando sobre esto?”

Permite integrar sensaciones, emociones y pensamientos, sin que la mente domine todo el proceso.

4. “Quédate un poco más”

Cuando alguien empieza a emocionarse y lo quiere cortar (“perdona, no debería llorar”), podemos decir con suavidad:

“Sí puedes, quédate un poquito más ahí. Estoy contigo”

Este tipo de presencia sin presión permite que las emociones fluyan en vez de bloquearse.

5. Nombrar lo no dicho

A veces, la emoción está en el ambiente aunque no se nombre. El/a tutor/a puede hacerlo visible de manera respetuosa:

“Siento que hay algo en el aire que nos está afectando. ¿Cómo estás tú con esto?”

Ayuda a bajar la tensión implícita y recuperar una comunicación auténtica.

6. Cierre consciente de conversaciones difíciles

Antes de terminar una tutoría emocionalmente intensa, haz un pequeño ritual de cierre:

“¿Con qué te vas ahora?”

“¿Qué necesitas antes de continuar el día?”

“¿Hay algo más que quieras decir antes de cerrar?”

Esto da contención y permite integrar lo vivido.

Recordatorio final para tutores/as

La clave no está en tener “la solución”, sino en sostener el espacio donde la otra persona pueda encontrarse a sí misma.

Tu presencia, tu mirada no invasiva, tu capacidad de no intervenir demasiado pronto... son las verdaderas herramientas.

4. Recomendaciones para tutores/as del CES ante la expresión emocional

El papel del/a tutor/a no es “resolver”, sino acompañar con presencia y cuidado.

La expresión emocional puede surgir en muchos momentos del voluntariado: una tutoría, una conversación informal, una actividad grupal... Lo importante no es “hacer algo perfecto”, sino sostener el momento con humanidad y respeto.

A continuación, te compartimos algunas recomendaciones clave que pueden ayudarte.

1. Sostén la emoción, no la apresures ni la cortes

- Permite que el/a voluntario/a exprese lo que siente.
- No es necesario llenar los silencios.
- Evita frases como “no llores”, “no te pongas así”.

Tu silencio atento es más potente que cualquier consejo rápido.

2. Regula tu propia emoción primero

- Si te sientes removido/a o incómodo/a, respira y observa qué se mueve en ti.
- No te precipites a intervenir desde tu impulso.
- El autocuidado emocional del/a tutor/a es clave para acompañar bien.

Puedes decirte internamente: “Esto que siento es mío. No necesito actuar desde ahí ahora mismo”.

3. Haz de “espejo”, no de “solucionador”

- Repite con tus palabras lo que estás escuchando (“te noto cansada”, “esto te está superando”).
- No busques tener razón, ni convencer, ni tranquilizar demasiado pronto.
- No des consejos salvo que te los pidan explícitamente.

Reflejar = ayudar al otro a verse, sin deformar su vivencia.

4. Cuida el encuadre: espacio, postura, contacto visual

- Busca un lugar tranquilo donde no haya interrupciones.
- Siéntate a la misma altura, de frente, con apertura corporal.
- Mira con amabilidad, sin invadir.

La forma en que te colocas transmite más que tus palabras.

5. Respeta los ritmos del otro

Cada persona necesita un tiempo distinto para hablar, llorar, ordenar lo que siente.

No todos/as están preparados/as para verbalizar lo que les pasa.

- A veces solo necesitan sentirse acompañados/as sin más.

Acompañar no es empujar, es caminar al lado.

6. Da valor a lo emocional, sin etiquetar

- Evita juicios (“eso es una tontería”, “no es para tanto”) o diagnósticos (“eso es ansiedad”, “tienes depresión”).
- Puedes decir:

“Me parece muy importante lo que estás sintiendo”, “Gracias por compartirlo”.

Nombrar con cuidado abre, etiquetar cierra.

7. Si hay alarma, actúa sin dramatizar

- Si ves señales de autolesión, colapso emocional o riesgo, contacta con la persona responsable del proyecto y sigue los protocolos establecidos.
- Informa con calma, sin generar más miedo o presión.

Tu rol no es ser terapeuta, pero sí puedes ser un puente hacia una ayuda más especializada.

5. Bibliografía esencial en español

Echeburúa, Enrique (2004). Psicología del miedo: Temor, ansiedad y fobias. Ed. Ariel Psicología.

Ofrece un análisis profundo pero accesible sobre el miedo como emoción básica y su papel en la adaptación.

Bisquerra, Rafael (2000). Educación emocional y bienestar. Ed. Praxis.

Un clásico en la educación emocional. Aporta una base para trabajar emociones sin necesidad de formación clínica.

Goleman, Daniel (1996). La inteligencia emocional. Ed. Kairós.

Aunque muy difundido, sigue siendo útil para entender cómo se integran emoción y pensamiento, y cómo influye en nuestras relaciones.

Miriam Subirana (2011). ¿Quién manda en tu vida? Aprende a gestionar tus emociones. Ed. Plataforma Editorial.

Lenguaje claro y muchos ejemplos cotidianos para entender las emociones como señales útiles y no como amenazas.

Norberto Levy (2004). La sabiduría de las emociones. Ed. Urano.

Muy útil para entender el mensaje detrás de emociones como la culpa, el miedo, la tristeza o la rabia. Es una referencia clave en formaciones gestálticas y educativas.

Álvaro Bilbao (2015). El cerebro del niño explicado a los padres. Ed. Plataforma Actual.

Aunque centrado en infancia, su explicación de cómo el cerebro procesa el estrés y las emociones es muy aplicable a contextos educativos y de acompañamiento.

Vázquez, Carmelo (2011). Psicología positiva. Ed. Desclée de Brouwer.

Perspectiva equilibrada y científica sobre cómo cultivar emociones saludables sin negar el dolor emocional.

HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD



Gestión de Conflictos y Salud Mental en el Marco del Programa CES

Comunicación Empática: Apoyando a voluntarios/as cuando experimentan emociones intensas

1. Introducción

Las emociones forman parte de nuestra vida cotidiana. A veces son agradables, y otras veces pueden resultar incómodas o incluso abrumadoras. Ser capaces de reconocerlas, comprenderlas y gestionarlas es parte de la inteligencia emocional. Lamentablemente, esto no suele enseñarse en las escuelas.

En algunas culturas o familias, hablar de emociones o expresarlas puede considerarse inapropiado. A menudo, aprendemos que ciertas emociones “no son aceptables” a través de mensajes sutiles como “No llores, eso es de débiles”, o por observar a familiares que ocultan sus emociones y solo lloran en soledad.

Si no hemos desarrollado la competencia emocional, enfrentarnos a situaciones emocionales puede ser realmente difícil. Las emociones y reacciones emocionales pueden parecer sorprendentes, incluso aterradoras. Es posible que los/as voluntarios/as digan cosas como “Eso no es normal”. Esto también puede ser desconcertante para los/as tutores/as, ya que los/as voluntarios/as pueden parecer alterados pero afirmar que están bien o negarse a hablar. Incluso si están dispuestos/as a conversar, pueden tener dificultades para identificar y verbalizar lo que sienten, o no comprender la causa de sus emociones o reacciones.

Aquí es donde el acompañamiento mediante tutoría adquiere un papel clave. Las sesiones de tutoría periódicas ofrecen un espacio para hablar de emociones, construir relaciones, normalizar el diálogo emocional y ampliar el vocabulario emocional. A través de estas conversaciones, los/as voluntarios/as obtienen una mejor comprensión de sí mismos/as y de sus emociones.

La competencia emocional ayuda a los/as voluntarios a manejar situaciones difíciles y emociones desagradables, no solo en casos extremos como crisis (violencia, abuso, robo), sino también en desafíos del día a día: nostalgia, conflictos con compañeros/as, retos de convivencia, sentimientos de soledad o malestar emocional.

Cualquiera que sea la situación, la tutoría puede ser una fuente importante de apoyo mientras los y las voluntarios/as atraviesan nuevas experiencias, ajustes culturales y crecimiento personal. El siguiente texto explora la competencia emocional y la comunicación empática como algunas de las herramientas más poderosas que un/a tutor/a puede tener.

2. Competencia emocional

Podemos definir la competencia emocional como la capacidad de educadores/as, tutores/as y formadores/as para reconocer, comprender y gestionar tanto sus propias emociones como las de las personas jóvenes con quienes trabajan. Esta competencia permite crear un entorno de aprendizaje seguro, empático y motivador, donde las emociones se convierten en una fuerza impulsora del desarrollo personal y colectivo.

Inspirado en los principios de la inteligencia emocional, este concepto se adapta al contexto del trabajo con juventud, haciendo especial hincapié en la autoconciencia como base para fomentar el bienestar integral de las personas jóvenes.

Dimensiones de la competencia emocional:

Autoconciencia emocional: Habilidad del/a tutor/a para reconocer sus propias emociones y comprender cómo estas afectan sus interacciones con los y las voluntarios/as. Esto incluye identificar los desencadenantes emocionales propios del contexto del voluntariado y ajustar su comportamiento en consecuencia.

Ejemplo: Un/a tutor/a que se da cuenta de su frustración durante una intervención puede cambiar su enfoque para no transmitir esa emoción al/la voluntario/a.

Regulación emocional adaptativa: Capacidad para gestionar las propias emociones de forma que se mantenga un entorno seguro y motivador, adaptándose a la dinámica emocional de los grupos juveniles.

Ejemplo: Un/a tutor/a que interviene con calma y eficacia durante un conflicto grupal, modelando cómo gestionar las emociones en situaciones desafiantes.

Empatía dinámica: Aptitud para comprender y sintonizar con las emociones de los y las jóvenes, considerando su diversidad emocional y cultural. Va más allá de la empatía pasiva, implicando una interacción activa que fomente el crecimiento emocional.

Ejemplo: Adaptar el apoyo emocional según las necesidades culturales y personales de cada voluntario/a.

Fomento de la motivación y el propósito: Conectar las emociones del/la voluntario/a con sus metas personales y educativas, utilizando la emoción como motor de motivación intrínseca.

Ejemplo: Ayudar a un/a voluntario/a a relacionar sus logros académicos con su propósito personal y su bienestar emocional.

Habilidades sociales para la cohesión y el apoyo mutuo: Capacidad para construir y mantener relaciones interpersonales efectivas entre voluntarios/as, fomentando un entorno de apoyo y colaboración.

Ejemplo: Facilitar la resolución de conflictos dentro de un grupo para fortalecer la cohesión y el apoyo mutuo.

Promover la autoconciencia en los/as voluntarios/as: Guiar a los y las voluntarios/as en el desarrollo de su propia autoconciencia emocional, ayudándoles a reconocer y gestionar sus emociones eficazmente.

Ejemplo: Enseñar prácticas de reflexión y mindfulness adaptadas a las necesidades emocionales de los y las jóvenes.

En términos más prácticos, los/as tutores/as emocionalmente competentes pueden asegurarse de que sus emociones no dirijan el proceso, y pueden convertirse en modelos positivos para los/as voluntarios/as. Además, están mejor preparados/as para apoyar a los/as voluntarios/as en el desarrollo de su propia inteligencia emocional.

(Si te interesa este tema, puedes consultar las publicaciones "[Emotional intelligence in youth work](#)" y "[Switch it on - practices for youth work on emotional intelligence](#)").

3. Apoyar cuando emergen las emociones

Estar simplemente ahí

Imaginemos que un/a voluntario/a llega a una sesión de tutoría visiblemente afectado/a por algo que ha ocurrido en la organización. ¿Qué deberíamos hacer?

En la mayoría de los casos, basta con estar plenamente presentes y sostener el espacio para que el/la voluntario/a se exprese, sin tratar de arreglar, juzgar o controlar su experiencia. Nuestra tarea es “simplemente” estar ahí mientras la persona comparte lo que desee. Aceptamos lo que venga, y al hacerlo, creamos un entorno seguro donde la persona puede explorar sus emociones sin tener que reprimirlas ni cambiarlas.

Decimos “simplemente” porque estar ahí, disponible y sin juicios, es a menudo todo lo que la otra persona necesita. A veces, tras expresar en voz alta lo que siente, el/la voluntario/a puede decir algo como: “Ahora me siento mejor, entiendo lo que pasó”, incluso si no dijimos una sola palabra.

(Adaptado de [Plett, H. \(2019\), What It Means to Hold Space for Someone](#))

Ejemplo: Un/a tutor/a se sienta con un/a voluntario/a que está en duelo, escuchando y ofreciendo consuelo sin dar consejos, sin intentar que deje de llorar ni “animarle”.

Sintonizar y practicar la sintonía emocional

A veces, además de estar presentes, necesitamos “sintonizar” con el estado emocional del/a voluntario/a y practicar la sintonía. Esto implica captar la frecuencia emocional única de la persona voluntaria, tratando de comprender su experiencia interna y cómo esta resuena dentro de ella.

Prestamos atención plena al momento presente, a lo que se dice y lo que no se dice, al ambiente y a la energía emocional que se genera. Escuchamos activamente, mostramos curiosidad y ejercemos paciencia. Una vez que sintonizamos, comenzamos a practicar la sintonía emocional al crear una conexión profunda, respondiendo a los sentimientos y necesidades del/a voluntario/a con calidez y aceptación. Brindamos comprensión y respondemos con empatía.

(Adaptado de [Emond, Steckley, Roesch-Marsh: A Guide to Therapeutic Child Care, 2016](#))

Ejemplo práctico: Un/a voluntario/a llega frustrado a una sesión de tutoría tras fallar en una tarea importante. Está cabizbajo/a, evita el contacto visual y habla en voz baja.

Sintonizar (observar y escuchar):

El/la tutor/a capta la decepción incluso antes de que la persona voluntaria lo exprese.

Voluntario/a: “La cagué completamente. Me dieron una tarea y fallé. No soy bueno/a para esto.”

El/la tutor/a no se apresura a dar respuestas ni consuelo, simplemente escucha.

Practicar la sintonía (conexión emocional y respuesta):

En lugar de minimizar sus sentimientos, el/la tutor/a responde con empatía:

Tutor/a: “Puedo ver que esto te pesa mucho. Fallar en algo que nos importa puede doler mucho.”

A veces, solo con esa validación, la persona voluntaria sentirá que fue vista y comprendida. Si el/la voluntario/a se emociona aún más, puede necesitar ayuda adicional para entender y procesar lo que está viviendo.

Contener

Aquí es donde entra la contención emocional. El/la tutor/a mantiene la calma, se muestra centrado/a y presente, ayudando a la persona voluntaria a sentirse segura mientras atraviesa emociones intensas. La contención consiste en ayudar a la persona a experimentar, nombrar, expresar y recuperar el equilibrio emocional sin que se sienta desbordada.

En la práctica, el/la tutor/a acoge las emociones del/a voluntario/a de forma serena y le ayuda a procesarlas.

Ejemplo de contención paso a paso:

Traer a la conciencia el contenido emocional:

“Parece que tuviste un día muy difícil y estás molesto/a por algo que pasó en la organización. Escucho mucha frustración en tu voz.”

Nombrar la emoción:

“Veo que estás pasándolo mal y parece que estás enojado/a. Debe ser muy duro para ti.”

Hacer la emoción manejable y expresable:

“A veces, nuestro cuerpo nos muestra lo que sentimos, como cuando apretamos los puños. El enfado puede traer mucha energía acumulada. ¿Te gustaría liberar esa energía? Podrías caminar rápido, golpear un cojín... lo que te parezca seguro y apropiado.”

Imagen de una sesión del programa formativo 2025



4. Comunicación empática

En el corazón de todo lo mencionado anteriormente está la comunicación empática, una herramienta esencial para crear un entorno de apoyo en el que las personas voluntarias se sientan comprendidas, valoradas y seguras para expresar sus emociones.

Antes de iniciar una conversación significativa, es importante elegir un momento y lugar adecuados, donde ambas personas se sientan cómodas y seguras. Elimina las distracciones, tanto externas (teléfonos, papeles) como internas (preocupaciones, suposiciones), para poder estar realmente presente. Mostrar esa presencia activa demuestra al/la voluntario/a que su bienestar es una prioridad para ti.

Elementos clave de la comunicación empática

Escucha activa: Presta atención completa. Refleja lo que escuchas sin interrumpir. Deja que el/la voluntario/a termine sus pensamientos antes de intervenir.

Reafirmación: Demuestra que estás presente con señales verbales y no verbales: asiente, di “te escucho” o “entiendo”. Esto transmite que el mensaje ha sido recibido.

Empatía genuina: Intenta sentir lo que el/la voluntario/a siente, ver el mundo desde su perspectiva, imaginar cómo se siente en su situación.

Si la persona voluntaria dice: “Esto suena estúpido” o “No quiero molestarte con esto”, responde con frases como: “No sé ni qué decir... pero me alegra tanto que me lo hayas contado.”

(Inspirado en Brené Brown y su enfoque sobre empatía)

Permitir el silencio: A veces, el/la voluntario/a necesita tiempo para ordenar sus pensamientos. No temas a los silencios; pueden ser poderosos.

Actitud no juzgadora: El/la voluntario/a debe sentir que puede expresarse sin miedo al juicio. Escucha con mente abierta y corazón compasivo. No corrigas cómo deberían sentirse o actuar.

Comunicación no verbal: Observa los gestos, la postura corporal y el tono de voz. Estos elementos dicen mucho. Mantén un lenguaje corporal abierto y tranquilo. Tu postura y mirada pueden influir en la sensación de seguridad del/z voluntario/a.

Posición y mirada: Siéntate cerca pero manteniendo una distancia respetuosa. Una posición frontal muestra apertura. Usa el contacto visual con naturalidad, enfocándote en un ojo si una mirada prolongada resulta intimidante.

Comunicación verbal empática: Céntrate en la historia del/a voluntario/a: No interrumpas ni redirijas la conversación. Permítele contar su experiencia a su propio ritmo.

Refleja lo que escuchas: Resume lo que el/la voluntario/a dijo para asegurarte de que lo/a comprendiste.

Ejemplo: “Si entendí bien, ayer ocurrió (lo que sea), y desde entonces te sientes...”

Extrae ideas clave: Escucha palabras repetidas o emociones centrales. Refleja lo que notas para facilitar la exploración.

Ejemplo: “Has mencionado tres cosas principales...”

Haz preguntas abiertas: Fomenta la reflexión y la profundización. Evita preguntas con “¿por qué?”, ya que pueden hacer que la persona se ponga a la defensiva. Pregunta mejor:

“¿Puedes contarme más sobre eso?” o “¿Cómo ves esta situación?”.

Evita diagnosticar: No estás ahí para hacer diagnósticos clínicos. Si es necesario, deriva a un profesional.

No presiones para que cuente más de lo que quiere: Respeta sus límites. Deja que el/la voluntario/a marque el ritmo.

Enfócate en el apoyo, no en dar soluciones: No des órdenes ni consejos de inmediato. No impongas soluciones a menos que te las pidan. Acompaña al/a voluntario/a mientras procesa sus emociones, sin precipitarte a resolver.



Reconoce sus emociones: Usa frases que validen lo que sienten:

“Puedo entender que te sientas así”, “Suenas como si esto fuera muy difícil para ti”.

Regulación emocional: Mantén tu propia calma. Respira, observa tu cuerpo y emociones. Responde desde la serenidad, no desde la reactividad. Si es necesario, ayuda también al/a voluntario/a a regularse emocionalmente.

5. Claves esenciales para los/as tutores/as

Este es un resumen práctico de los puntos más importantes que como tutor/a deberías recordar cuando acompañas a un/a voluntario/a que está atravesando un momento emocional difícil. Son pequeños gestos con un gran impacto.

ESCUCHA: Permite que la persona voluntaria exprese lo que siente y narre la situación que le ha alterado. Bríndale tiempo y espacio sin interrumpir. Evita dar consejos prematuros o minimizar su experiencia.

SINTONIZA, CONÉCTATE Y ACOMPAÑA: Conecta emocionalmente con lo que la persona voluntaria está diciendo, pero también presta atención a tus propias emociones. Mantén la presencia emocional, empatiza y adapta tu respuesta a lo que necesita en ese momento.

PREGUNTA: Haz preguntas que te ayuden a entender mejor la reacción emocional del/a voluntario/a

Por ejemplo: *“¿Qué pensaste y sentiste en ese momento?”*

“¿Cuál fue la parte más difícil de esa situación para ti?”

RESUME: Refleja lo que has escuchado, usando las palabras del/a voluntario/a. Verifica que tu comprensión es correcta antes de continuar.

Por ejemplo: *“Si entendí bien, me estás diciendo que...”*

SOSTÉN EL ESPACIO Y CONTÉN: Acoge todo lo que la persona voluntaria exprese. Reconoce sus emociones, ponles nombre y normaliza sus reacciones:

Por ejemplo: *“Estas son respuestas normales a una situación anormal”*

Solo después de que el/a voluntario/a haya expresado lo que necesitaba, ofrece información que pueda ayudarle a comprender mejor su reacción:

Por ejemplo:

“Mencionaste que estás sintiendo (repetir señales de estrés)... Son reacciones comunes ante situaciones difíciles”

PREGUNTA POR SUS PROPIOS RECURSOS: Ayúdales a reconectar con su fuerza interior. Comparte ejemplos de autocuidado y estrategias saludables.

Por ejemplo: *“¿Qué haces tú normalmente para sentirte mejor en momentos así?”*

“¿Qué te ha ayudado en otras ocasiones?”

EXPLORA NECESIDAD DE APOYO ADICIONAL:

“¿Necesitas más apoyo para manejar esta situación?”

“¿Hay algo que pueda hacer por ti?”

“¿Crees que sería útil involucrar a alguien más?”

Estas claves no son un guión, sino una brújula. El objetivo no es controlar la conversación, sino crear un espacio de confianza donde la persona voluntaria se sienta vista, acompañada y comprendida. En este espacio, las emociones no son un problema que resolver, sino una puerta que se abre hacia la conexión, la comprensión y el crecimiento.

Bibliografía

A continuación, presentamos una recopilación de recursos y enlaces relevantes relacionados con el apoyo emocional a voluntarios/as en el marco del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES):

Manual sobre Inteligencia Emocional en el Trabajo con Jóvenes – SALTO-YOUTH: Este manual ofrece un enfoque práctico para desarrollar la inteligencia emocional en el trabajo con jóvenes, proporcionando herramientas y métodos para que los y las trabajadores/as juveniles y los/as propios/as jóvenes gestionen sus emociones y pensamientos frente a los desafíos actuales.

<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/emotional-intelligence-in-youth-work.2538/>

Switch it on: Manual sobre Inteligencia Emocional en el Trabajo con Jóvenes – European Academy on Youth Work: Este manual es una herramienta valiosa para que los/as trabajadores/as y formadores/as juveniles integren la inteligencia emocional en su práctica, apoyando tanto su propio bienestar como el de los y las jóvenes con los/as que trabajan. Incluye ejercicios, herramientas y métodos actualmente en uso en la práctica del trabajo juvenil en toda Europa.

<https://www.eayw.net/wp-content/uploads/2019/11/report-Maria-Pagano-final.pdf>

Emotional Intelligence in Youth Work – Limina: Este recurso destaca la importancia y relevancia de la inteligencia emocional en el trabajo con jóvenes, proporcionando un manual con prácticas educativas para apoyar la inteligencia emocional en jóvenes y trabajadores/as juveniles.

<https://www.limina.at/emotional-intelligence-in-youth-work/>

Emotional Intelligence in Youth Work – Youth Networks: Este proyecto ha desarrollado un concepto actualizado y sostenible para oportunidades educativas dirigidas a jóvenes, apoyando el desarrollo de la inteligencia emocional para una vida mejor.

<https://youthnetworks.net/take-control-over-your-emotions-emotional-intelligence-in-youth-work/>

Yale Center for Emotional Intelligence: Centro de investigación dedicado a diseñar y estudiar enfoques basados en evidencia para apoyar a las comunidades escolares en la comprensión del valor de las emociones, enseñando y practicando habilidades de inteligencia emocional, y construyendo climas emocionales positivos.

<https://www.ycei.org/>

Six Seconds – The Emotional Intelligence Network: Organización internacional sin fines de lucro que investiga y enseña inteligencia emocional, proporcionando herramientas y programas para aumentar la inteligencia emocional en diversos contextos, incluyendo la educación y el desarrollo juvenil.

<https://www.6seconds.org/>

CuentosIE: ¿puede un chatbot sobre “cuentos con mensaje” ayudar a enseñar inteligencia emocional? Este artículo presenta CuentosIE, un chatbot educativo sobre emociones que también proporciona a docentes y psicólogos una herramienta para monitorear a sus estudiantes/pacientes a través de indicadores y datos recopilados por CuentosIE.

<https://arxiv.org/abs/2403.07193>

Investigando la viabilidad de la realidad virtual para la regulación emocional con jóvenes: Este estudio explora la viabilidad de utilizar experiencias de realidad virtual para desarrollar habilidades de regulación emocional en adolescentes, proporcionando una forma efectiva para que los/as jóvenes practiquen la gestión de sus emociones.

<https://arxiv.org/abs/2212.00002>

El impacto de la psicoterapia en la inteligencia emocional en niños/as: Este artículo analiza cómo la terapia de juego permite a los/as niños/as expresar sus emociones internas, ayudando a los terapeutas a comprender sus luchas y enseñar respuestas emocionales más saludables, lo cual es crucial para desarrollar la autoconciencia y la resiliencia.

<https://www.kidsfirstservices.com/first-insights/the-impact-of-psychotherapy-on-emotional-intelligence-in-children>

HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD



**Apoyando a los/as voluntarios/as
en momentos difíciles**



MINISTERIO
DE JUVENTUD
E INFANCIA

injuve



**CUERPO
EUROPEO
DE SOLIDARIDAD**



1. Introducción

Como tutor/a, tu labor en relación con la salud mental se centra principalmente en promover el bienestar emocional, apoyar a los y las voluntarios/as en el desarrollo de competencias relacionadas con la salud mental y crear un entorno de trabajo y convivencia que favorezca su bienestar. Para la mayoría de las personas voluntarias, este apoyo es suficiente para mantener una buena salud mental durante su experiencia de voluntariado y adquirir habilidades que les beneficiarán en el futuro. Sin embargo, hay ocasiones en las que este nivel de apoyo no es suficiente.

Los/as voluntarios/as pueden enfrentarse a dificultades de salud mental (leves o graves) desde antes de iniciar su voluntariado, pueden resurgir problemas previos debido a los desafíos de las actividades de voluntariado, o pueden experimentar dificultades de salud mental por primera vez durante su proyecto. Sea cual sea el caso, los siguientes pasos y preguntas están diseñados para ayudarte a navegar estas situaciones difíciles.

2. Requisitos clave para implementar el sistema de apoyo

Antes de profundizar en los detalles, es importante destacar algunos requisitos clave para implementar un sistema de apoyo eficaz:

Construir relaciones y normalizar las conversaciones sobre salud mental:

Invierte tiempo en establecer relaciones sólidas con los/as voluntarios/as y demuestra que la salud mental no es un tema tabú. Abordar la salud mental desde el principio puede facilitar la discusión de estos temas cuando surjan desafíos.

Respetar la privacidad de los/as voluntarios/as:

Durante la tutoría, puedes conocer información sensible relacionada con la salud mental de los/as voluntarios/as que ellos/as consideran privada (por ejemplo, experiencias traumáticas, diagnósticos de depresión). Proteger la confidencialidad es esencial: no compartas información privilegiada sin el consentimiento del/a voluntario/a. Si es necesario compartir cierta información (por ejemplo, con otros/as tutores/as, miembros del equipo, otros/as voluntarios/as o profesionales involucrados/as), asegúrate de que tú y el/la voluntario/a estéis de acuerdo en: quién necesita saberlo, cuánto necesitan saber y el propósito de compartir esa información (por ejemplo, garantizar la seguridad, abordar preocupaciones, proporcionar apoyo adecuado durante un ataque de ansiedad).

Definir el sistema de apoyo holístico desde el inicio:

El sistema de apoyo debe definirse y comunicarse a todo el mundo desde el comienzo del proyecto. Debe ajustarse a cada individuo y a la situación durante el proyecto y no debe recaer en una sola persona. Algunas medidas de apoyo deben implementarse desde el inicio del proyecto para mantener la salud mental de todas las partes involucradas (por ejemplo, tutoría regular para los/as voluntarios/as y apoyo entre pares para los/as tutores/as), mientras que otras medidas pueden activarse según sea necesario (por ejemplo, tutoría reforzada para un/a voluntario/a y supervisión para los/as tutores/as). Al leer este documento, considera los mecanismos de apoyo que ya tienes y aquellos que aún necesitas organizar e implementar.

Asegurar que nadie se quede sin apoyo:

Los desafíos que enfrenta un/a voluntario/a probablemente no le afectarán sólo a él/ella, sino también a otros/as voluntarios/as y personas del equipo. Todas las partes involucradas deben recibir el apoyo adecuado para garantizar que nadie, ni el/la voluntario/a ni los/as tutores/as, se sientan solos/as.

Imagen de una sesión del programa formativo 2025



3. Implementar un sistema de apoyo es un proceso

Los pasos que tomamos dentro del sistema de apoyo no siguen una secuencia rígida ni son necesariamente lineales. Algunas acciones pueden darse al mismo tiempo, mientras que otras podrían no aplicarse en ciertos casos. Es posible que reflexiones sobre uno de estos pasos y decidas omitirlo si no es relevante para la situación, o que necesites volver a él o hacer una pausa a medida que el contexto evoluciona.

En situaciones de emergencia donde esté en riesgo la vida de una persona, la prioridad absoluta es garantizar la seguridad y proporcionar Primeros Auxilios Psicológicos. Las acciones que se detallan en este documento pueden ponerse en marcha una vez que esa seguridad inmediata esté asegurada.

[Para más información sobre la prestación de primeros auxilios psicológicos, consulta nuestro siguiente artículo: "Primeros Auxilios Psicológicos".](#)

Paso 1: Reconocemos señales de dificultades de salud mental en los/as voluntarios/as

¿Qué han compartido los/as voluntarios/as acerca de su salud mental y/o qué hemos observado que genera preocupación?

Una parte fundamental del rol de tutor/a es la capacidad de estar presente, atento/a y alerta ante señales que puedan indicar malestar emocional o psicológico. Es importante destacar que **el/la tutor/a no es un/a profesional de la salud mental ni debe diagnosticar**; su función es abrir el diálogo, acompañar y, si es necesario, facilitar el acceso a recursos profesionales.

Aunque existe una lista de señales que pueden indicar que un/a voluntario/a está atravesando dificultades, este listado **no debe usarse como un "checklist" mecánico**, sino como una herramienta de observación consciente. Además, es crucial interpretar estas señales **en el contexto y desde un enfoque individualizado**. Por ejemplo, una persona introvertida puede tender al aislamiento sin que esto sea un indicador de malestar. Lo que buscamos son **cambios en los patrones habituales de comportamiento**.

Ya sea que detectes estas señales por tu cuenta, que el/la propio/a voluntario/a las comparta contigo, o que otros/as compañeros/as o personas del equipo las señalen, es fundamental **abordarlas con prontitud, delicadeza y empatía**.

Preguntas para iniciar la conversación:

"Me he estado preocupando por ti. ¿Podemos hablar un poco más sobre lo que estás sintiendo? Y si no es conmigo, ¿hay alguien con quien te sentirías más cómodo/a hablando?"

"¿En el pasado alguien te ha ayudado con algo parecido? ¿Quién fue, y cómo lo hizo?"

"¿Conoces a otras personas que hayan pasado por algo similar y con quienes puedas hablar?"

"¿Cómo podría ayudarte a encontrar más información o recursos sobre lo que estás viviendo?"



Señales posibles de dificultades de salud mental

- **Cambios drásticos en el apetito** o en los patrones de sueño (comer o dormir en exceso o muy poco).
- Tendencia al **aislamiento**, evitación de otras personas.
- **Abandono** de actividades que antes eran importantes o placenteras (como hobbies).
- **Descuido** de las responsabilidades o aumento de **ausencias** injustificadas.
- Incremento en el **consumo** de sustancias como tabaco, alcohol o drogas.
- **Conductas de riesgo**, como acciones peligrosas en la vía pública o negligencia personal.
- **Dolencias físicas** recurrentes o síntomas somáticos sin explicación médica clara.
- **Descuido en la higiene** personal, la vestimenta o el cuidado general.
- Sensación persistente de **debilidad** o agotamiento sin causa física evidente.
- Pérdida de interés por la vida, sentimientos de aburrimiento profundo o **apatía**.
- Expresiones de **desesperanza**, inutilidad o falta de sentido.
- **Manifestaciones emocionales intensas**: tensión, tristeza, rabia, preocupación constante, ansiedad, miedo o culpa.
- **Cambios de humor** abruptos o imprevisibles.
- Reacciones **agresivas**, gritos o discusiones frecuentes.
- **Confusión**, olvido excesivo, o dificultad para concentrarse.
- Presencia de **pensamientos intrusivos** o recuerdos recurrentes que generan angustia.
- **Autocrítica excesiva**, comentarios de desprecio hacia uno/a mismo/a.

Paso 2: Ajustamos el sistema de apoyo individualizado

1. Ajustamos el sistema de apoyo individualizado para el/la voluntario/a

Tras haber identificado señales de dificultades en la salud mental de una persona voluntaria, el siguiente paso es **trabajar conjuntamente** con ella para construir un sistema de apoyo individualizado. Es clave **escuchar con atención, respetar sus decisiones y tiempos**, y asegurarse de que la persona se sienta **empoderada**, no infantilizada, en su proceso de bienestar.

Este sistema de apoyo puede implicar distintos **niveles de intervención**, y conviene explorarlos con el/la voluntario/a desde una perspectiva colaborativa:

Algunas preguntas orientadoras para la tutoría:

¿Qué tipo de ayuda necesitas en este momento? ¿Hay personas cercanas que puedan ayudarte?

¿Quién, dentro de la organización de acogida o envío, podría apoyarte?

¿Hay medidas de apoyo dentro del Programa del CES que podríamos activar?

¿Conoces algún/a profesional de salud mental (fuera del proyecto) que pueda acompañarte?

Un buen punto de partida es identificar **personas significativas en la vida del/a voluntario/a** que puedan convertirse en un apoyo clave (amigos/as, familiares, líderes espirituales, vecinos/as, etc.). Si la persona ya ha recibido acompañamiento psicológico anteriormente, tal vez pueda **retomar ese vínculo de forma virtual y en su idioma materno**.

Más preguntas que pueden ayudarte a explorar estas opciones:

“¿Cómo puedo ayudarte a hablar de esto con tus padres o con alguien que te importe y pueda ayudarte?”

“Parece que estás atravesando un momento difícil. ¿Cómo puedo apoyarte para que encuentres la ayuda que necesitas? ¿Hay algo que te dé miedo o te incomode de buscar apoyo?”

No subestimes la importancia de mecanismos de afrontamiento que ya usa la persona: su mascota, una manta, un diario, un objeto de apego, una llamada a alguien especial. Asegúrate de que pueda acceder a esos recursos siempre que los necesite.

Apoyar también al entorno del voluntario/a:

Aunque el foco principal esté en la persona que está en crisis o que atraviesa dificultades, no debemos olvidar que **su entorno inmediato también se ve afectado**. Otros/as voluntarios/as pueden:

- Sentirse inquietos/as o culpables.
- Vivir episodios de agresividad, ansiedad o retraimiento de su compañero/a.
- Cargar con información o emociones para las que no están preparados/as.
- Intentar “salvar” al/a compañero/a, ocupando un rol que no les corresponde.

Intervenciones recomendadas:

- Encuentros individuales o grupales para hablar de lo que está pasando (sin revelar detalles confidenciales).
- Conversaciones sobre **límites claros**: qué pueden hacer para ayudar y qué no está en sus manos.
- Actividades formativas o preventivas sobre manejo del estrés, autocuidado y contención emocional.

Incluso si algunos/as voluntarios/as tienen formación en salud mental o cuidados, su rol **sigue siendo el de compañeros/as, no el de profesionales**. Acompañan desde el vínculo cotidiano: invitan a caminar, charlar, cocinar juntos/as. Pero no pueden ni deben tomar responsabilidades terapéuticas.

Recursos dentro de tu organización:

Aun si sientes que puedes manejar la situación por tu cuenta, recuerda: **no tienes que hacerlo todo tú solo/a**. El autocuidado también implica **saber pedir ayuda**. Algunas ideas:

- Un/a colega que te escuche o colabore contigo más activamente.
- Alguien que pueda llevar al/la voluntario/a al hospital.
- Un/a miembro del equipo que invite a esa persona a una salida para evitar que se aíse.
- Contactos de utilidad o experiencias previas del equipo en situaciones similares.

La organización de envío debe mantener el contacto con el/la voluntario/a durante todo el proyecto y también tras su retorno. Activa ese vínculo si es necesario, incluso si hasta ahora no han estado muy involucrados/as.

Recursos formales del Programa CES:

Cuando recibes el presupuesto de tu proyecto, ya viene incorporado un fondo de **apoyo a la inclusión**, destinado a voluntarios/as con menos oportunidades. Este fondo está pensado para cubrir barreras de todo tipo, incluidas las relacionadas con la salud mental, que dificulten la participación plena y activa en los proyectos.

Este fondo puede utilizarse para distintos fines, siempre y cuando se justifique cómo responde a las necesidades de la persona voluntaria y su situación particular.

Ejemplos de uso de estos fondos:

- Financiación adicional para que la persona pueda viajar más a menudo a casa por razones médicas o para recibir tratamiento especializado.
- Costes asociados a contar con una persona acompañante durante el proyecto ([ver página 28 de la Guía del CES](#)).
- Contratación de una tutoría reforzada, si la persona necesita un acompañamiento más frecuente o por alguien con formación específica en salud mental.
- Solicitud de cobertura para psicoterapia que no esté incluida en la Tarjeta Sanitaria Europea, a través del seguro Henner. Este puede cubrir hasta 30 sesiones de terapia o 30 días consecutivos de tratamiento hospitalario ([ver página 23 de la Guía del Plan de Seguro](#)).
- Si anticipaste que trabajarías con una persona con desafíos de salud mental, puedes haber incluido en la propuesta del proyecto un viaje preparatorio, que permite visitar el lugar antes de empezar, reducir la ansiedad y hacer ajustes necesarios ([ver página 29 de la Guía del CES](#)).

Apoyos externos y profesionales fuera del CES:

A veces, puede ser necesario recurrir a recursos **fuera del sistema de apoyo de tu organización o del propio CES**. Para ello, es ideal que previamente hayas mapeado recursos en tu comunidad local, como organizaciones, instituciones o profesionales que puedan apoyar cuando sea necesario.

Algunos recursos útiles a tener identificados:

- Psicólogos/as o psiquiatras en centros de salud públicos o privados, con capacidad de emitir diagnósticos o recetar medicación.
- Instituciones psiquiátricas que ofrezcan atención de emergencia.
- ONGs que brinden orientación psicológica o terapia breve.
- Terapeutas privados/as que trabajen con jóvenes o voluntariado.
- Centros de salud pública con servicios integrales en salud mental.
- Grupos de apoyo sobre temas específicos (ansiedad, duelo, trauma).
- Organizaciones o redes nacionales que intervienen ante **crisis psicológicas** (primeros auxilios psicológicos), sobre todo en situaciones como:
 - Autolesiones o intentos de suicidio.
 - Agresiones físicas o sexuales.
 - Accidentes graves o muertes repentinas.
 - Catástrofes naturales o conflictos violentos.

Estas intervenciones están diseñadas para **estabilizar emocional y cognitivamente** a las personas afectadas y prevenir consecuencias psicológicas a largo plazo.

Una vez identificadas las necesidades, se diseña un plan claro con roles definidos. Crear claridad en torno a quién hace qué evita confusiones y alivia tensiones:

- **Voluntario/a:** dice lo que necesita, acepta el apoyo ofrecido.
- **Tutor/a:** escucha, acompaña, facilita el acceso a otros apoyos. NO es terapeuta.
- **Organización de acogida:** adapta tareas si es necesario, garantiza seguridad.
- **Organización de envío:** activa recursos específicos (Henner, profesionales, etc.).
- **Profesionales externos:** ofrecen acompañamiento psicológico o médico profesional.

2. Activamos o reforzamos el sistema de apoyo individualizado para quienes acompañan

¿Quién está sosteniendo al/a voluntario/a y qué apoyo adicional necesita esa persona?

En momentos de dificultad, solemos enfocarnos en quien atraviesa la crisis. Pero no podemos descuidar a quienes acompañan esa crisis. El sistema de apoyo para el equipo debe existir desde el inicio del proyecto, pero puede no ser suficiente en situaciones complejas.

Algunas preguntas clave para los/as tutores/as:

¿Cómo te sientes después de este proceso?

¿Qué necesitarías para sentirte más sostenido/a?

¿A quién puedes acudir para buscar apoyo, formación o contención?

Ejemplos de apoyos útiles para el/la tutor/a:

- Conversar con un/a colega de confianza tras una situación emocionalmente intensa.
- Consultar con profesionales sobre temas que desconoces (por ejemplo: ansiedad, ataques de pánico).
- Buscar formación específica o lecturas sobre el desarrollo de habilidades emocionales.
- Pedir supervisión externa o armar un grupo de intervisión entre colegas (peer-vision).
- Hablar con un/a terapeuta si notas que tu historia personal, tus límites o tu autoconfianza se ven afectados por el acompañamiento.
- Conectarte con comunidades como **MUC – Mentoring Under Construction**, que ofrece recursos formativos, encuentros regulares y espacios para el crecimiento de quienes tutorean en voluntariado.

Paso 3: Seguimos el proceso y evaluamos regularmente si el sistema de apoyo es suficiente para continuar con la actividad de voluntariado

¿El proceso es saludable y manejable para todas las personas involucradas?

Una vez activado un sistema de apoyo, no basta con implementarlo: hay que **seguir observando, valorando y ajustando**. Puede que el plan funcione perfectamente, o que requiera ajustes sobre la marcha. También es posible que se llegue a la conclusión de que continuar con la actividad de voluntariado ya no es lo más beneficioso para nadie.

Este paso implica **reevaluar regularmente** desde una mirada global, preguntándose:

- ¿Está el/la voluntario/a seguro/a y beneficiándose de la experiencia?
- ¿Están los/as demás voluntarios/as a salvo y participando plenamente?
- ¿Las personas que brindan acompañamiento pueden seguir haciéndolo sin poner en riesgo su propia salud mental?
- ¿La situación afecta el funcionamiento, la imagen, los valores o a las personas beneficiarias del proyecto?

Si las respuestas a estas preguntas indican que el sistema no está funcionando, se puede volver al **Paso 2** (ajustar el sistema), o dar paso al **Paso 4** (finalizar la actividad).

Paso 4: Finalizamos la actividad de voluntariado

¿Qué tipo de apoyo necesita el/la voluntario/a en el proceso de cierre del voluntariado?

Aunque lo ideal es que el proyecto llegue a su fin de forma natural, puede haber situaciones en las que concluir antes sea **la mejor o única opción viable**. Terminar no significa fracasar. Es un acto de cuidado cuando la experiencia ya no es segura, saludable o constructiva.

Este momento puede activar emociones intensas en todas las partes implicadas: tristeza, culpa, frustración, sensación de pérdida o de no haber hecho suficiente. Por eso, es crucial darle un cierre consciente, humano y reparador.

Preguntas para facilitar el cierre:

- ¿Cómo queremos despedirnos? ¿Quiénes deberían estar presentes?
- ¿Hay culpas, vergüenza o resentimiento que debamos nombrar y trabajar?
- ¿Qué apoyo necesitará el/la voluntario/a al regresar a casa?
- ¿Quiénes pueden apoyar su reintegración y a quién hay que informar?
- ¿Sabe el/la voluntario/a que su seguro Henner cubre asistencia durante los dos meses posteriores a su regreso?
- ¿Cómo podemos seguir en contacto y disponibles si lo necesita?
- ¿Qué aprendió nuestra organización de esta experiencia? ¿Qué podemos mejorar? ¿De qué estamos orgullosos/as?

Si el cierre fue abrupto o por una urgencia, puede que el/la voluntario/a no haya tenido espacio para despedirse. En ese caso, podemos **retomar el contacto más adelante**, cuando esté preparado/a para cerrar emocionalmente el ciclo.

Puntos clave para el tutor/a:

Aquí tienes los pasos esenciales a seguir cuando un/a voluntario/a atraviesa momentos difíciles (Ruta de apoyo):

1. Observar y nombrar: Detectar cambios, abrir la conversación con sensibilidad. Estás atento/a a cambios significativos en el comportamiento del voluntario/a. Inicias el diálogo desde la empatía.

Claves: Escucha activa – No juzgar – Validar emociones.

Ejemplos: *“Te noto apagado/a últimamente. ¿Quieres que hablemos?”*

“Te noto distinto/a. ¿Quieres hablar de lo que te está pasando?”

2. Escuchar y entender: Hacer preguntas abiertas, sin juicio. Realiza preguntas abiertas para entender la situación. Explora experiencias pasadas, recursos internos, miedos actuales.

Ejemplo: *“¿Cómo te estás sintiendo? ¿Desde cuándo lo sientes así?”*

“¿Has pasado por algo similar antes?”

“¿Qué te ayudaría en este momento?”

3. Diseñar juntos/as un plan: Diseñar juntos/as la red de apoyo. Colabora en la creación de un sistema de apoyo personalizado. Involucra a personas clave y estructuras del CES. Definís roles, recursos y próximos pasos.

Ejemplo: *"¿Qué podemos hacer a partir de ahora? ¿Quién podría ayudarte?"*

"¿Qué te parecería que tu tutor/a hable con...?"

"¿Podemos pensar juntas/os en quién más puede ayudarte?"

4. Revisar y adaptar: Evaluar cómo va todo, ajustar si es necesario. Reevalúa el plan periódicamente. Si no está funcionando, modifícalo el enfoque. Evalúa también el impacto en el entorno y en ti como tutor/a.

Ejemplo: *"¿Cómo te está funcionando el plan? ¿Necesitamos cambiar algo?"*

"¿Cómo ha sido tu semana con este nuevo apoyo?"

"¿Sientes que algo debería cambiar?"

5. Cerrar y acompañar: Si el proyecto finaliza, dar un cierre digno y apoyar la transición. Si la experiencia termina antes de lo previsto, acompaña el cierre. Si termina como estaba previsto, aseguras un final digno y consciente. Mantienes la posibilidad de seguimiento después del regreso.

Ejemplo: *"¿Cómo estás ahora? ¿Quieres que sigamos en contacto?"*

"¿Cómo te gustaría cerrar este ciclo?"

"Recuerda que tu seguro sigue activo durante dos meses más"

Recordatorio clave para tutores/as

- No estás solo/a. Pide ayuda y activa redes internas y externas.
- Cuidarte a ti también forma parte del acompañamiento.
- Estás aquí para sostener, no para salvar.
- Las emociones son parte del proceso, también las tuyas.
- Cada voluntario/a necesita un plan único.

ESCUCHA ACTIVA

VALIDAR EMOCIONES

NO JUZGAR



4. Primeros Auxilios Psicológicos en contextos de voluntariado (CES): El protocolo PFA

¿Qué es el PFA y por qué es relevante en el CES?

Los **Primeros Auxilios Psicológicos (PFA, por sus siglas en inglés)** son un enfoque humanitario y práctico para **apoyar a personas en situaciones de crisis emocional o alto malestar psicológico**, especialmente tras una experiencia estresante, inesperada o desbordante.

Se basa en la idea de que, al igual que los primeros auxilios físicos pueden aliviar y contener una emergencia médica, **el PFA permite acompañar emocionalmente a alguien en el momento en que más lo necesita, sin necesidad de formación clínica.**

En el marco del **Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES)**, donde los/as voluntarios/as pueden enfrentarse a procesos de adaptación, soledad, conflicto o crisis personales lejos de casa, **el tutor/a ocupa un rol clave:** es muchas veces la primera figura adulta accesible, y su presencia puede marcar la diferencia entre sentirse acompañado o desamparado.

El protocolo PFA ofrece una **forma estructurada, respetuosa y segura** para que tutores/as del CES puedan actuar con **empatía y sin invadir**, sabiendo **qué hacer, qué decir, y cuándo derivar.**

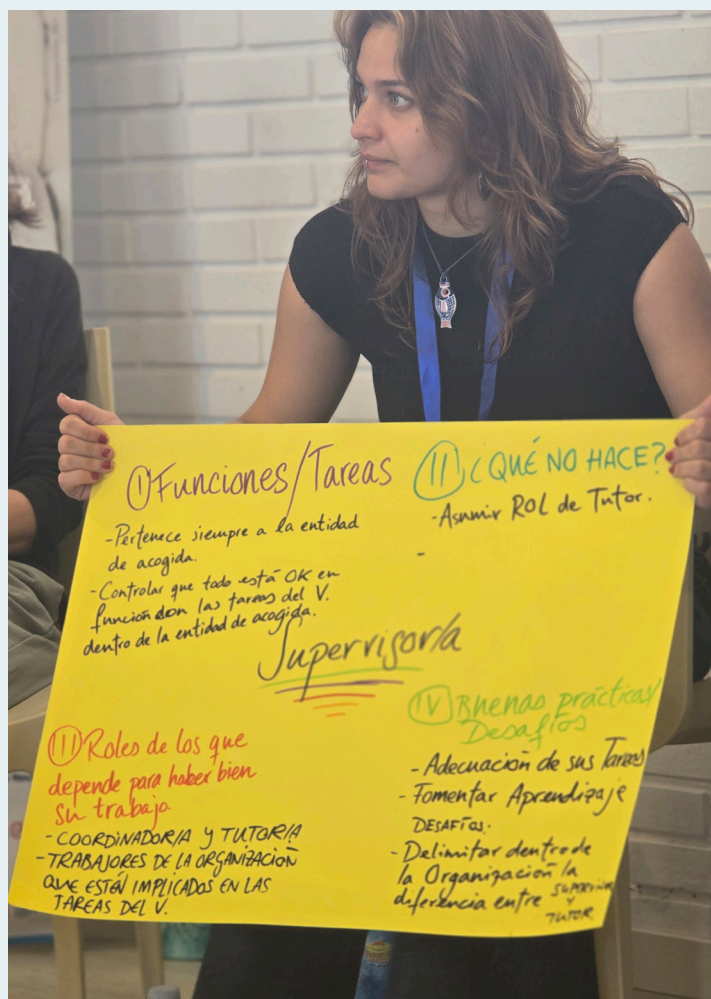
Origen y fundamentación del PFA

El enfoque de los Primeros Auxilios Psicológicos surge como respuesta a la necesidad de **intervenciones tempranas no clínicas** para personas expuestas a crisis, catástrofes o emergencias.

Desarrollado inicialmente por la OMS, la IFRC, el Comité Internacional de Rescate y otras agencias humanitarias, ha sido adoptado ampliamente por organismos internacionales en contextos de desastres naturales, conflictos armados, migración forzada y ahora también en contextos educativos, juveniles y comunitarios.

Su versión más reconocida es la propuesta por el **National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)** y la **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)**, adaptada también por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en su manual *"Psychological First Aid: Guide for field workers"* (2011).

En Europa, ha sido adaptado para contextos educativos, interculturales y de voluntariado, permitiendo aplicarlo sin necesidad de formación clínica, siempre que se respeten los límites del rol.



¿Para qué sirve?

El protocolo **PFA (Psychological First Aid)** es una herramienta sencilla y humana para **apoyar a una persona que está viviendo una situación de malestar emocional intenso**, sin necesidad de ser terapeuta.

Su objetivo es **contener, estabilizar y conectar con la persona, no diagnosticar ni resolver**.

¿Por qué es útil para tutores del CES?

Porque:

- Estás en contacto cercano con jóvenes en proceso de adaptación emocional.
- Puedes ser la **primera persona en notar señales de alerta**.
- Tu rol es acompañar con **presencia, escucha y límites claros**, no intervenir clínicamente.

¿NECESITAS AYUDA?



ESTRUCTURA DEL PFA: 5 pasos clave

1. Prepararse

- Calma tu propio estado antes de intervenir.
- Observa sin asumir ni precipitarte.
- Asegura que el entorno es seguro (sin público, sin presión).

2. Acercarse con cuidado

- Acércate con respeto y tono tranquilo.
- Pide permiso para hablar: “¿Te parece bien que me quede contigo?”
- Asegúrate de que la persona no se siente invadida.

3. Escuchar activamente

- No interrumpas ni busques soluciones rápidas.
- Usa silencios, mirada atenta, lenguaje corporal abierto.
- Acepta cualquier emoción que surja, sin juzgar.

4. Tranquilizar y contener

- Valida lo que la persona siente: “Tiene sentido que te sientas así.”
- Si hay desregulación (ansiedad, confusión), ofrece anclajes: respiración lenta, agua, sentarse.
- No fuerces a hablar ni a “hacer algo ya”.

5. Conectar con apoyos

- Ayuda a identificar un paso siguiente seguro (hablar con alguien, descansar, escribir, acompañar al médico).
- No abandones sin cerrar: “Si necesitas algo, estaré cerca.”
- Informa si es necesario al equipo o al responsable de la organización.

Muy importante:

- **No estás solo/a.** Si la situación te supera, pide ayuda.
- Si hay riesgo grave (autolesiones, suicidio, desregulación severa), **deriva de inmediato**.
- El mejor acompañamiento comienza por **una presencia humana, empática y sin juicios**.

Bibliografía:

Guía del Cuerpo Europeo de Solidaridad 2025: Documento oficial que detalla las normas, recursos y medidas de apoyo para voluntarios/as del CES, incluyendo fondos de inclusión y seguros.

https://youth.europa.eu/sites/default/files/inline-files/european_solidarity_corps_guide_2025_ES.pdf

Guía para fomentar la inclusión de jóvenes con menos oportunidades: Orientaciones para apoyar a jóvenes con menos oportunidades en programas como el CES, incluyendo recursos y estrategias de acompañamiento.

<https://biblioteca.plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2025/03/guia-menos-oportunidades.pdf>

Guía de solicitud de “apoyo a la inclusión” en movilidad de estudiantes: Documento que explica cómo solicitar fondos de inclusión para cubrir necesidades específicas de salud mental en proyectos del CES.

https://www.sepie.es/doc/educacion-superior/documentos/guia_solicitud_apoyo_inclusion.pdf

Primeros Auxilios Psicológicos - Manual de NeuroClass: Manual que ofrece una guía práctica para intervenir en situaciones de crisis emocional, proporcionando apoyo inmediato y facilitando la recuperación.

<https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2025/02/Manual-Primeros-Auxilios-Psicologicos.pdf>

Curso de Primeros Auxilios Psicológicos - Coursera: Curso en línea impartido por la Universidad Autónoma de Barcelona, destinado a entrenar en la aplicación de primeros auxilios psicológicos en diversas situaciones.

<https://www.coursera.org/learn/pap>

Capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos a personas con intención suicida: Proyecto de capacitación enfocado en estrategias para disminuir las ideas suicidas en adolescentes, dirigido a directivos escolares.

<https://repository.ces.edu.co/bitstreams/fcd6ed04-9428-43f1-a0da-459afeed4549/download>

Referencias clave:

- **WHO, War Trauma Foundation, & World Vision International** (2011). Psychological First Aid: Guide for field workers
- **National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD** (2006). Psychological First Aid Field Operations Guide
- **Sphere Handbook** (2018). Minimum Standards in Humanitarian Response – capítulo sobre apoyo psicosocial
- **IFRC (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies)**. Psychological First Aid Training Manual for Red Cross and Red Crescent Societies



HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Mecanismos de afrontamiento en el marco CES

1. Introducción

¿Qué son los mecanismos de afrontamiento?

Los mecanismos de afrontamiento son **estrategias que las personas utilizan para hacer frente al estrés, las emociones difíciles y las situaciones complejas** de la vida cotidiana. No se trata de soluciones mágicas, sino de respuestas aprendidas que buscan reducir el malestar emocional o recuperar cierto equilibrio interno.

Estos mecanismos pueden ser **conscientes o inconscientes**, y su eficacia varía en función de múltiples factores: la situación, la personalidad, el entorno y la historia previa de la persona. Lo que funciona para una persona en un contexto, puede resultar dañino para otra o en otro momento.

¿Por qué importan en el contexto del CES?

El voluntariado en el marco del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES) ofrece a jóvenes una experiencia intensa de crecimiento personal y comunitario, pero también implica **cambios bruscos, retos interculturales, presión emocional y múltiples adaptaciones**.

En este contexto, los mecanismos de afrontamiento que cada voluntario/a trae consigo —y los que desarrolla durante su estancia— pueden marcar **la diferencia entre una experiencia saludable o una situación de riesgo psicológico**.

Como tutor/a, **comprender, identificar y acompañar estos mecanismos** es fundamental para:

- Reconocer señales tempranas de malestar.
- Promover estrategias saludables.
- Intervenir de forma preventiva.
- Modelar con el propio ejemplo herramientas de afrontamiento.

Afrontar no es evitar: redefiniendo expectativas

Es clave comprender que **afrontar no significa “resolver” de inmediato un problema**, sino encontrar formas funcionales de **sostener emocionalmente lo que está ocurriendo** mientras se busca una solución. A veces, afrontar implica llorar, pedir ayuda, descansar, o simplemente parar.

Por eso, hay que evitar frases como:

“Tienes que ser fuerte.”

“No pienses en eso.”

“Todo pasa por algo.”

Y sustituirlas por actitudes más empáticas como:

“¿Qué estás sintiendo ahora?”

“¿Hay algo que te haya ayudado en situaciones similares?”

“Estoy aquí, no tienes que pasar por esto solo/a.”

El papel del/a tutor/a ante mecanismos saludables y no saludables

Tu tarea no es juzgar cómo afrontan los/as voluntarios/as sus situaciones, sino **acompañar, abrir conversaciones honestas, y ayudar a tomar conciencia**. A veces un/a voluntario/a:

- No se da cuenta de que su mecanismo es perjudicial (por ejemplo: usar el trabajo para evitar sentir tristeza).
- Sabe que lo es, pero no encuentra alternativa.
- Cree que lo que hace “no afecta a nadie” (por ejemplo: aislarse o consumir alcohol con frecuencia).

Tu rol es **sostener la complejidad sin imponer soluciones**. Como figura de referencia, tu ejemplo y tu forma de regularte también impactan en cómo los/as demás aprenden a afrontar.



2. Tipos de mecanismos de afrontamiento

Los mecanismos de afrontamiento pueden clasificarse en varias categorías dependiendo del objetivo que persiguen: **resolver un problema, gestionar una emoción, encontrarle sentido a la experiencia o evitar el malestar.** A continuación, exploramos los tipos más relevantes en el contexto del voluntariado.

2.1 Afrontamiento centrado en el problema:

Este tipo de afrontamiento se enfoca en resolver directamente la causa del estrés. La persona identifica el problema y actúa para modificarlo o eliminarlo.

Ejemplos saludables:

- Crear un plan de estudio para manejar mejor los tiempos.
- Hablar con el/la coordinador/a del proyecto para redefinir tareas poco claras.
- Buscar clases de idioma si la barrera lingüística genera frustración.

Riesgos si se desregula:

- Hipereficiencia que lleva al agotamiento (burnout).
- Perfeccionismo excesivo.
- No pedir ayuda por querer resolver todo solo/a.

2.2 Afrontamiento centrado en la emoción:

Cuando no se puede cambiar la situación externa, este tipo de afrontamiento busca regular la reacción emocional interna que produce el estrés.

Ejemplos saludables:

- Practicar técnicas de respiración o mindfulness.
- Escribir un diario para procesar emociones.
- Hablar con alguien de confianza para desahogarse.

Riesgos si se desregula:

- Reprimir las emociones en lugar de elaborarlas.
- Negar el malestar ("no pasa nada") sin atenderlo.
- Dependencia de otras personas para validar emociones constantemente.

2.3 Afrontamiento centrado en el significado:

Este enfoque busca darle sentido a la experiencia estresante y resignificarla como oportunidad de aprendizaje, crecimiento o transformación.

Ejemplos saludables:

- Ver los desafíos culturales como formas de ampliar la perspectiva.
- Reflexionar sobre cómo una dificultad te hizo más fuerte o empático/a.

- Buscar apoyo espiritual o filosófico.

Riesgos si se desregula:

- Minimizar el dolor (“todo pasa por algo”) sin aceptar lo vivido.
- Usar la espiritualidad para evitar emociones reales.
- Generar presión para “sacar algo positivo” de todo lo que ocurre.

2.4 Afrontamiento evitativo:

Este mecanismo consiste en evitar activamente la situación o emoción estresante, ya sea ignorándola, distrayéndose o suprimiéndola.

Puede ser útil a corto plazo:

- Tomarse un respiro antes de una conversación difícil.
- Ver una película para desconectar un rato tras una jornada estresante.

Pero si se convierte en el mecanismo principal:

- Aplazamiento de conversaciones importantes hasta que el conflicto se agrava.
- Abuso de redes sociales, sustancias o sueño como forma de huida.
- Evitación crónica que perpetúa el estrés y la desconexión.

Mecanismos de afrontamiento disfuncionales: ¿cuándo se vuelven nocivos?

No existe una regla rígida. Lo que hace que un mecanismo sea disfuncional no es el mecanismo en sí, sino:

- La frecuencia con la que se utiliza.
- El contexto en el que se emplea.
- Si bloquea la acción o el cuidado personal.
- Si daña a la persona o a su entorno.
- Si impide el aprendizaje o la adaptación.

Por eso, muchas veces no es blanco o negro. Un mismo mecanismo puede ser adaptativo en un momento y desadaptativo en otro. Lo importante es cómo se usa y con qué conciencia.

3. Criterios para diferenciar afrontamientos saludables y no saludables

No todos los mecanismos de afrontamiento son positivos o negativos en sí mismos. Lo que realmente importa es el efecto que generan a corto y largo plazo, así como el nivel de conciencia con que son utilizados. En esta sección, te damos herramientas para identificar cuándo una estrategia es funcional... y cuándo deja de serlo.

¿Cómo saber si una estrategia ayuda o perjudica?

Aquí algunos criterios clave para distinguirlo:

CRITERIO	AFRENTAMIENTO SALUDABLE	AFRENTAMIENTO NO SALUDABLE
OBJETIVO	Afronta la raíz del problema o gestiona la emoción para avanzar.	Evita el problema o adormece el malestar.
RESULTADO A CORTO PLAZO	Disminuye la ansiedad, genera sensación de agencia.	Da alivio momentáneo, pero reaparece el malestar.
RESULTADO A LARGO PLAZO	Promueve autonomía, bienestar y aprendizaje.	Refuerza la dependencia, aislamiento desregulación.
IMPACTO EN EL CUERPO Y EMOCIONES	Conecta con el cuerpo y permite sentir.	Desconecta el cuerpo, puede generar síntomas psicosomáticos.
NIVEL DE CONCIENCIA	Mejora la comunicación y la empatía.	Aumenta el conflicto, la evitación o la agresividad.
IMPACTO EN LAS RELACIONES	Es elegido con intención, se reconoce.	Es automático o negado ("yo no hago eso").

Ejemplo comparativo:

- Dormir bien para recargar energía = saludable.
- Dormir todo el día para no pensar = evasión disfuncional.

Factores personales, culturales y situacionales a considerar

Es fundamental recordar que no existen recetas universales. Algo que para ti es claramente evitativo, para otra persona puede ser su única herramienta disponible en ese momento. Además:

- Algunas culturas promueven el silencio o el autocontrol como formas válidas de gestionar emociones.
- Las historias personales (trauma, pérdidas, violencia) influyen en cómo una persona afronta la vida.
- El nivel de confianza con el entorno condiciona la disposición a compartir o pedir ayuda.

Tu rol como tutor/a no es corregir, sino **entender, acompañar y ampliar posibilidades.**

La línea difusa entre adaptación y evitación

Muchos mecanismos están en una zona gris, donde su impacto depende de cómo, cuánto y por qué se usan. Aquí algunos ejemplos:

MECANISMO	SALUDABLE CUANDO...	NO SALUDABLE CUANDO...
USO DE REDES SOCIALES	Sirve para mantener contacto, divertirse o aprender.	Se usa para evitar toda interacción o procrastinar constantemente.
SILENCIO O AISLAMIENTO	Es una forma consciente de autorregulación temporal.	Se convierte en desconexión prolongada, tristeza o autonegación.
ACTIVIDAD FÍSICA	Libera tensión, mejora estado de ánimo.	Se usa para evitar emociones o se vuelve compulsiva.
HUMOR	Ayuda a relativizar y conectar.	Se usa para tapar el dolor o evitar conversaciones profundas.

Lo importante es **mirar el patrón, no el evento aislado.**

4. Ejemplos de afrontamiento en voluntarios/as del CES (Nivel 1: Salud mental dentro del rango saludable)

Cuando hablamos de voluntarios/as cuya salud mental está dentro de un rango funcional, nos referimos a personas que pueden experimentar malestar o estrés, pero mantienen cierta capacidad de regulación, autoconciencia y adaptación. Aun así, es importante observar cómo gestionan sus emociones y qué mecanismos utilizan.

Situación 1: Nostalgia del hogar

Ejemplo de afrontamiento saludable:

- Mantener contacto regular con la familia por videollamadas.
- Crear un rincón con objetos personales que les recuerden su hogar.
- Participar en actividades locales para generar nuevas redes.

Ejemplo de afrontamiento no saludable:

- Aislarse del grupo y evitar todo contacto con el entorno nuevo.
- Pasar todo el tiempo libre en redes sociales o viendo series para “desconectar”.
- Descuidar tareas o responsabilidades por pensamientos obsesivos relacionados con el hogar.

Situación 2: Dificultades de adaptación cultural

Ejemplo de afrontamiento saludable:

- Participar en talleres de intercambio cultural.
- Formar amistades con personas locales.
- Practicar la observación sin juicio, con apertura y paciencia.

Ejemplo de afrontamiento no saludable:

- Generalizar negativamente sobre la cultura anfitriona (“esta gente es fría”).
- Buscar solo experiencias “seguras” o familiares.
- Reaccionar con hostilidad o sarcasmo frente a lo diferente.

Situación 3: Barreras lingüísticas

Ejemplo de afrontamiento saludable:

- Inscribirse en clases de idioma.
- Usar herramientas visuales o tecnológicas para comunicarse.
- Reírse de los errores y seguir intentándolo.

Ejemplo de afrontamiento no saludable:

- Evitar todo tipo de interacción verbal.
- Depender totalmente de otros para traducir o hablar.
- Interiorizar mensajes de auto-rechazo (“soy inútil”, “nunca lo voy a lograr”).

Situación 4: Estrés por carga de trabajo

Ejemplo de afrontamiento saludable:

- Hacer un calendario de prioridades y tareas.
- Pedir ayuda al tutor/a o a otros/as compañeros/as.
- Tomarse pausas activas o de descanso programado.

Ejemplo de afrontamiento no saludable:

- Aceptar tareas sin límite por miedo a decir que no.
- Postergar tareas clave hasta último momento.
- Abusar de cafeína u otras sustancias para “rendir más”.

Situación 5: Conflictos interpersonales

Ejemplo de afrontamiento saludable:

- Expresar cómo se siente de forma asertiva.
- Escuchar activamente a la otra persona.
- Pedir apoyo para facilitar una conversación si es necesario.

Ejemplo de afrontamiento no saludable:

- Evitar el problema esperando que se resuelva solo.
- Hablar mal de la otra persona a espaldas (gossip).
- Responder con agresividad o sarcasmo.

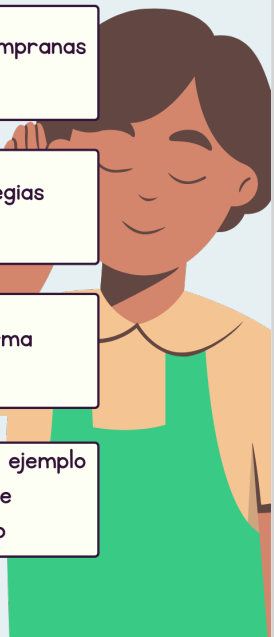
En todos estos casos, los mecanismos saludables **fortalecen la autonomía, el aprendizaje y la integración** del/la voluntario/a, mientras que los no saludables, aunque puedan ofrecer un alivio temporal, prolongan o agravan el malestar y dificultan la experiencia.

Reconocer señales tempranas de malestar

Promover estrategias saludables

Intervenir de forma preventiva

Modelar con el propio ejemplo herramientas de afrontamiento



5. Ejemplos de afrontamiento en voluntarios/as con desafíos de salud mental (Nivel 2: Riesgo o afectación significativa)

En estos casos, los mecanismos de afrontamiento utilizados pueden estar más desregulados o ser insuficientes, y pueden requerir intervención profesional además del acompañamiento tutor/a.

Situación 1: Nostalgia del hogar con síntomas depresivos

Afrontamientos saludables:

- Buscar acompañamiento terapéutico para hablar del dolor.
- Establecer una rutina con actividades placenteras y estructuradas.
- Contactar con grupos de apoyo (otros/as voluntarios/as, red del país de origen).

Afrontamientos no saludables:

- Aislamiento total, sin contacto con el grupo o entorno.
- Descuidar la higiene personal, alimentación o sueño.
- Expresar sentimientos persistentes de vacío, inutilidad o deseo de no continuar.

Situación 2: Dificultad cultural con ansiedad severa

Afrontamientos saludables:

- Trabajar con un/a terapeuta estrategias de exposición gradual a lo nuevo.
- Practicar ejercicios de relajación como respiración profunda o mindfulness.
- Pedir que alguien acompañe al/la voluntario/a en nuevas experiencias hasta ganar seguridad.

Afrontamientos no saludables:

- Evitar todo contacto con personas del país anfitrión.
- Tener ataques de pánico ante estímulos sociales o culturales.
- Manifestar síntomas de ansiedad generalizada o agorafobia.

Situación 3: Barreras lingüísticas con fobia social

Afrontamientos saludables:

- Participar en grupos reducidos para practicar el idioma con menos presión.
- Usar tarjetas o recursos visuales que reduzcan la ansiedad en interacción.
- Combinar aprendizaje del idioma con trabajo emocional sobre autoestima.

Afrontamientos no saludables:

- Silencio total y evitación sistemática de espacios grupales.
- Pensamientos autorreferenciales constantes ("se están burlando de mí").
- Desconectarse de toda actividad por miedo a hablar.

Situación 4: Estrés laboral crónico con burnout

Afrontamientos saludables:

- Reducir carga de tareas junto con el/la tutor/a.
- Reorganizar horarios con pausas reales de descanso.
- Buscar ayuda psicológica para trabajar síntomas de agotamiento emocional.

Afrontamientos no saludables:

- Mostrar indiferencia o cinismo hacia el proyecto o sus compañeros/as.
- Problemas físicos persistentes: insomnio, dolores, cansancio extremo.
- Abuso de sustancias (alcohol, energizantes, tranquilizantes) para seguir “rindiendo”.

Situación 5: Conflictos interpersonales con activación de trauma

Afrontamientos saludables:

- Acudir a sesiones de psicoterapia para resignificar el conflicto.
- Trabajar límites personales y habilidades de regulación emocional.
- Hacer ejercicios de expresión emocional (arte, escritura, corporalidad).

Afrontamientos no saludables:

- Reacciones desproporcionadas como ataques de ira o llanto incontrolable.
- Autolesiones o pensamientos autodestructivos como forma de calmar el dolor.
- Revivir episodios pasados (flashbacks, disociación) ante situaciones de tensión.

Atención: En todos estos casos, tu rol como tutor/a es acompañar sin invadir, validar sin diagnosticar, sostener sin sustituir el rol de un/a profesional. Y sobre todo, activar la red de apoyo lo antes posible.

6. Cómo acompañar a los voluntarios desde la tutoría

En tu rol como tutor/a dentro del CES, no eres terapeuta, pero sí **eres figura de referencia, escucha y orientación**. Tu presencia, actitud y disponibilidad emocional pueden marcar la diferencia en cómo un/a voluntario/a atraviesa momentos difíciles y cómo aprende a cuidarse mejor.

6.1 Cómo detectar mecanismos no saludables:

No necesitas ser especialista para notar ciertas señales de alerta. Presta atención si observas:

- Cambios drásticos en el comportamiento (aislamiento, irritabilidad, llanto frecuente).
- Uso de frases que revelan desesperanza o desconexión emocional (“da igual”, “ya no me importa”).
- Evitación sistemática de situaciones, personas o responsabilidades.
- Reacciones físicas ante situaciones emocionales (dolores, fatiga, insomnio).

Hazte preguntas como:

¿Este comportamiento le está ayudando realmente?

¿Se siente mejor después de hacer esto, o empeora su estado?

¿Es algo puntual o un patrón repetido?

6.2 Cómo hablarlo con el/la voluntario/a sin juicio:

Abrir una conversación sobre cómo alguien gestiona su malestar puede ser delicado. El lenguaje importa. Aquí algunos principios clave:

Haz preguntas abiertas:

“¿Qué sueles hacer cuando te sientes así?”

“¿Eso te ayuda o te deja igual?”

Muestra curiosidad sin diagnóstico:

“He notado que últimamente estás más callado/a. ¿Quieres hablar de eso?”

Usa frases de validación:

“Tiene sentido que te sientas así en una situación nueva como esta.”

Evita:

- Generalizaciones: “Siempre haces lo mismo”.
- Comparaciones: “Yo también pasé por eso, pero lo superé”.
- Correcciones: “No deberías sentirte así”.

6.3 Cómo ayudar a identificar sus propios patrones:

Muchos/as voluntarios/as no son conscientes de sus mecanismos de afrontamiento. Puedes ayudarles a identificarlos con dinámicas como:

- Diario emocional: Anotar qué siente, qué hace en esos momentos, y cómo se siente después.
- Rueda de afrontamiento: Visualizar sus reacciones ante distintos tipos de estrés.
- Conversación guiada:

“¿Qué cosas te han ayudado en otros momentos difíciles?”

“¿Qué haces cuando quieres calmarte, y qué efecto tiene eso en ti?”

Este proceso fomenta el **autoconocimiento y la autorresponsabilidad emocional**, sin imponer una única “forma correcta” de manejar el malestar.

6.4 Promover alternativas: herramientas simples y efectivas

Una vez que el/la voluntario/a reconoce qué no le está funcionando, puedes sugerir alternativas accesibles, como:

- Respiración cuadrada (4-4-4-4)
- Técnica 5-4-3-2-1 de grounding
- Diario de emociones
- Actividad física regular
- Contacto con la naturaleza
- Conversaciones semanales de seguimiento
- Círculos de escucha entre compañeros/as

No se trata de imponer, sino de **ampliar el repertorio** de recursos disponibles.

6.5 Modelar como tutor/a estrategias de afrontamiento saludables:

Tu forma de gestionar el estrés, hablar de tus emociones y poner límites también enseña. Algunas formas de modelar:

- Compartir (sin sobreexponerte) cómo tú manejas el estrés: “Cuando me siento abrumado/a, me ayuda salir a caminar.”
- Mostrar autocuidado real: tomarte descansos, decir que no, regular tu agenda.
- Nombrar tus emociones con naturalidad: “Hoy estoy algo frustrado/a, necesito un momento para pensar mejor.”

Recuerda: **enseñamos más con lo que hacemos que con lo que decimos.**

7. Bibliografía

Cuerpo Europeo de Solidaridad - European Youth Portal: Portal oficial que ofrece información sobre cómo participar en actividades de voluntariado, proyectos solidarios y voluntariado en ayuda humanitaria dentro del CES.

https://youth.europa.eu/solidarity_es

Guía del Cuerpo Europeo de Solidaridad 2025: Documento oficial que detalla las políticas, prioridades y estructuras de apoyo del CES, incluyendo el papel del tutor/a en el acompañamiento emocional de los/as voluntarios/as.

https://youth.europa.eu/sites/default/files/inline-files/European_solidarity_corps_guide_2025.pdf

Fomentando la Inteligencia Emocional en Jóvenes: Artículo que ofrece estrategias para que los/as trabajadores/as juveniles fomenten la empatía y las habilidades sociales en los/as jóvenes, esenciales para el desarrollo de mecanismos de afrontamiento saludables.

<https://training.yipa.org/blog/fostering-emotional-intelligence-in-young-people/>

Inteligencia Emocional y su Relación con Estilos de Afrontamiento del Estrés: Estudio que investiga la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes, destacando la importancia de la motivación y la empatía.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7656878/>

Desarrollo de Habilidades Sociales y Emocionales a través del Aprendizaje No Formal: Informe que explora cómo el aprendizaje no formal puede desarrollar habilidades sociales y emocionales en los y las jóvenes, fundamentales para su bienestar y empleabilidad.

https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2020-12/policy_brief_non_formal_learning.pdf

Toolkit de Formación en Liderazgo y Defensa Juvenil: Herramientas prácticas para desarrollar la inteligencia emocional en el trabajo con jóvenes, incluyendo áreas como la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/5cbe3d7e-01d2-4595-affb-c3d764c23c27/TACC_PR1_-_Training_Toolkit_on_Leadership_and_Advocacy.pdf

Inteligencia Emocional en el Trabajo Juvenil en Tiempos de Corona: Artículo que discute la importancia de la inteligencia emocional en el trabajo con jóvenes durante tiempos de crisis, como la pandemia de COVID-19.

<https://www.linkedin.com/pulse/emotional-intelligence-youth-work-times-corona-i-solomon>

FRIENDS Program: Programa reconocido por la OMS que utiliza estrategias cognitivo-conductuales para aumentar las habilidades sociales y emocionales, promoviendo la resiliencia y previniendo la ansiedad y la depresión en jóvenes.

https://en.wikipedia.org/wiki/FRIENDS_program

Centro de Inteligencia Emocional de Yale: Centro de investigación que diseña y estudia enfoques basados en evidencia para apoyar a las comunidades escolares en la comprensión y práctica de la inteligencia emocional.

https://en.wikipedia.org/wiki/Yale_Center_for_Emotional_Intelligence

Cómo Ayudar a los Adolescentes a Desarrollar la Inteligencia Emocional: Artículo que proporciona estrategias para que los y las adolescentes desarrollen la inteligencia emocional, incluyendo la diferenciación entre emociones y comportamientos y la modelación de mecanismos de afrontamiento saludables.

<https://www.alisbh.com/blog/how-to-help-teens-develop-emotional-intelligence/>



HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Gestión de crisis de ansiedad y/o pánico en el marco del CES

1. Introducción

¿Por qué abordar la ansiedad en el contexto del CES?

En el marco del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES), los/as voluntarios y voluntarias viven experiencias transformadoras, pero también emocionalmente intensas. Adaptarse a un nuevo país, convivir con personas desconocidas, afrontar retos sociales o personales, y gestionar el propio proceso de crecimiento son elementos que pueden favorecer el desarrollo... pero también generar estrés, vulnerabilidad o desregulación emocional.

En este contexto, es probable que como tutor/a te encuentres acompañando a jóvenes que experimentan ansiedad —algunos/as por primera vez, otros/as como reactivación de experiencias previas—. Estar preparado/a para **reconocer una crisis de ansiedad o un ataque de pánico**, saber cómo actuar y conocer tus límites es clave para garantizar el bienestar de todos/as los/as implicados/as.

Este dossier busca proporcionarte herramientas concretas, claras y adaptadas a tu realidad como tutor/a. No para que “resuelvas” una crisis (no eres profesional de salud mental), sino para que sepas cómo estar, contener, actuar sin hacer daño y activar redes de apoyo si es necesario.

¿Qué es una crisis de ansiedad o ataque de pánico?

Un ataque de pánico es una reacción súbita de miedo o malestar intenso, que **alcanza su pico en pocos minutos** y se acompaña de varios síntomas físicos y cognitivos, como:

PALPITACIONES, SUDORACIÓN, TEMBLORES
DIFICULTAD PARA RESPIRAR, SENSACIÓN DE AHOGO
DOLOR O MOLESTIAS EN EL PECHO
NÁUSEAS, MAREO O DESMAYOS
ESCALOFRÍOS O CALOR REPENTINO
MIEDO A PERDER EL CONTROL
MIEDO A MORIR



Muchas personas describen esta experiencia como “sentir que voy a morir”, “que estoy atrapado/a”, “que no puedo escapar”.

Aunque los síntomas son intensos y aterradores, **el ataque de pánico no es peligroso** en sí mismo. Lo que sí requiere es un **acompañamiento empático, firme y sin juicio** para evitar que la persona se sienta más sola o estigmatizada.

Qué NO es un ataque de pánico: Es importante tener claridad sobre lo que NO constituye un ataque de pánico, para evitar interpretaciones erróneas, sobre intervenciones o incluso invalidaciones.

Un ataque de pánico:

- No es fingido ni exagerado.
- No es una forma de “llamar la atención”.
- No se resuelve con frases como “cálmate” o “tranquilo/a”.
- No siempre tiene una causa clara o inmediata.
- No es sinónimo de debilidad o inmadurez.
- No indica que la persona “está loca”.

Tener información es prevenir el estigma. Validar la experiencia es cuidar.

2. Primeros auxilios emocionales ante crisis de ansiedad

Cuando un/a voluntario/a atraviesa una crisis de ansiedad o un ataque de pánico, es fundamental que quien acompaña **no entre en pánico también**. El papel del tutor/a no es clínico, sino de **contención, presencia, claridad y activación del entorno de apoyo**.

Rol del tutor/a en situaciones agudas: Tu rol en una situación de crisis no es resolver, diagnosticar ni analizar. Tu presencia debe ser:

- **Segura:** la persona debe sentir que puede estar contigo sin ser juzgada.
- **Estable:** eres un punto de anclaje en medio del caos emocional.
- **Conectada:** no necesitas tener todas las respuestas, solo estar presente con empatía.

Recuerda: estar con alguien en un momento de desborde es ya una forma poderosa de ayuda.

Pautas para actuar durante una crisis

Lo que SÍ puedes hacer:

- Acércate con calma, sin invadir el espacio personal.
- Pregunta con voz suave: “Estoy aquí. ¿Quieres que me quede contigo?”
- Evita tocar sin permiso.
- Invita a la respiración lenta, sin forzar: “Intentemos respirar juntos/as. Inhala conmigo... ahora exhala.”
- Ofrece anclajes al presente: “Mira alrededor, dime cinco cosas que ves.”
- Asegúrate de que la persona esté en un lugar seguro (no junto a una carretera, por ejemplo).
- Mantente cerca y disponible, incluso si no hay diálogo.

Lo que debes evitar

- Decir frases como: “Cálmate” / “No es para tanto” / “Todo está bien” / “Tienes que ser fuerte”
- Hacer preguntas rápidas o técnicas: “¿Qué pasó? ¿Por qué te pasa esto? ¿Qué lo provocó?”
- Invadir el espacio físico sin consentimiento.
- Minimizar la experiencia: “Eso también me pasa a veces. No es nada.”
- Forzar a hablar o racionalizar.
- Tomar decisiones por la persona sin preguntarle nada.

En momentos de alta vulnerabilidad, menos es más. Tu actitud importa más que tus palabras.

Técnica de conexión a tierra (grounding):

Una de las estrategias más útiles en momentos de ansiedad aguda es el grounding, o anclaje al presente. Es una forma sencilla y no invasiva de ayudar a la persona a salir del estado de pánico conectando con su entorno inmediato.

Técnica rápida (5-4-3-2-1): Pídele al/a la voluntario/a:

- 5 cosas que puede ver.
- 4 cosas que puede tocar.
- 3 cosas que puede oír.
- 2 cosas que puede oler.
- 1 cosa que puede saborear.

Esto ayuda a “desenganchar” el sistema nervioso de la alarma interna y volver al aquí y ahora.

3. Técnicas de regulación emocional inmediata

En medio de una crisis de ansiedad, la persona pierde momentáneamente su capacidad de autorregulación. Su sistema nervioso está en modo alarma: no razona, **solo reacciona**. El objetivo de estas técnicas es **recuperar una mínima sensación de control** desde lo físico y sensorial.

Estas herramientas no sustituyen la intervención profesional, pero sí ayudan a gestionar el pico de ansiedad y a evitar que la situación escale o se cronifique. Lo ideal es aplicarlas cuando la persona da su consentimiento y si el contexto lo permite.

Respiración cuadrada o en caja:

Una técnica simple y poderosa para estabilizar el ritmo respiratorio y, con ello, el estado emocional. También se la conoce como **Box Breathing** y es usada incluso por cuerpos de emergencia en situaciones críticas.

¿Cómo se hace? Pídele a la persona que:

1. Inhale por la nariz durante 4 segundos.
2. Retenga el aire durante 4 segundos.
3. Exhale por la boca durante 4 segundos.
4. Mantenga los pulmones vacíos otros 4 segundos.

(Repetir durante 2-5 minutos)

“Vamos a respirar juntos. Como si dibujáramos un cuadrado: inhalas... retienes... exhalas... y te quedas ahí un segundo.”

Puede hacerse con los ojos cerrados o mirando un dibujo de un cuadrado que lo represente visualmente.

Técnica 5-4-3-2-1 (anclaje sensorial):

Ya mencionada como grounding, puede utilizarse también como herramienta de regulación. Es particularmente útil cuando la persona se siente “fuera del cuerpo” o disociada.

Pedirle que nombre en voz alta:

- 5 cosas que **puede ver** (colores, objetos, personas)
- 4 cosas que **puede tocar** (ropa, silla, suelo)
- 3 cosas que **puede oír** (voces, sonidos, naturaleza)
- 2 cosas que **puede oler** (si no huele nada, que lo diga)
- 1 cosa que **puede saborear** o imaginar el sabor de algo conocido

Repetir si es necesario. Esta técnica reorienta el foco desde la mente agitada hacia el cuerpo y el presente.

Afirmaciones de seguridad:

Cuando el miedo se apodera del cuerpo, es importante **reafirmar verbalmente que el peligro no es real**, aunque el malestar sí lo sea. Se trata de **recordar a la mente que está a salvo**.

Algunas frases que puede repetir en voz alta o mentalmente:

“Estoy teniendo un ataque de ansiedad. Esto pasará.”

“Mi cuerpo está activando una alarma, pero no hay peligro real.”

“Ya me ha pasado antes y ha pasado.”

“Estoy a salvo aquí y ahora.”

Puedes decirle:

*“Si te parece, probemos con esta frase: ‘Esto es solo ansiedad. Estoy a salvo. Pasará.’
¿La decimos juntos/as?”*

Técnicas de presión y contacto físico regulador:

A veces el cuerpo necesita sentirse contenido físicamente, especialmente si hay temblores, hiperventilación o desorientación. Estas técnicas deben aplicarse sólo si la persona consiente o lo solicita, y deben respetar los límites culturales, personales y de género.

Técnicas sencillas:

- Cruzarse los brazos fuerte sobre el pecho, como si se diera un abrazo.
- Presionar una palma contra la otra con fuerza durante 10 segundos.
- Colocar una manta o chaqueta sobre los hombros como un “peso amable”.
- Sentarse contra una pared o en el suelo para sentir el contacto del cuerpo con una superficie firme.

Estas acciones ayudan a reencontrarse con los límites físicos del cuerpo y salir del torbellino mental.

4. Comunicación con el voluntario después de una crisis

Una vez superada la intensidad del ataque de ansiedad o crisis de pánico, es necesario abrir **un espacio de acompañamiento post-crisis**, adaptado al ritmo y disposición del/la voluntario/a. Este momento no es para analizar en profundidad, sino para **validar lo vivido, cuidar el vínculo y ofrecer una escucha segura**.

Espacios de integración y reflexión (sin invadir):

Cada persona necesita tiempos diferentes para procesar una crisis. Algunas querrán hablar de inmediato, otras necesitarán silencio o distancia. El rol del tutor/a aquí es ofrecer sin imponer.

Puedes decir:

“¿Te gustaría hablar un poco sobre lo que pasó más adelante?”

“Estoy disponible si en algún momento quieres compartir cómo te sentiste.”

Si no hay apertura para hablar, el silencio también es un modo de cuidado, siempre que vaya acompañado de disponibilidad emocional.

Cómo validar la experiencia y reducir el estigma:

Muchas personas se sienten avergonzadas, culpables o débiles tras una crisis. Pueden restarle importancia, pedir disculpas o evitar el tema.

Tu rol es romper con esas narrativas negativas sin infantilizar ni exagerar.

Frases útiles: *“Lo que sentiste fue real. No estás exagerando.”*

“No hiciste nada mal. Tu cuerpo reaccionó como pudo.”

“Te agradezco que me dejaras acompañarte.”

“No estás solo/a. Hay formas de aprender a manejar esto.”

Validar NO es dramatizar. Validar es reconocer lo vivido sin juicio y con humanidad.

Cómo preguntar sin interrogar:

A veces queremos comprender más para ayudar, pero podemos caer en preguntas que presionan, incomodan o reabren el dolor.

Recomendaciones:

Evita:

- “¿Qué lo provocó?”
- “¿Otra vez te pasó esto?”
- “¿No estabas mejor?”

Prefiere:

- “¿Hay algo que creas que te ayudaría si vuelve a pasar?”
- “¿Qué necesitas de mí en este momento?”
- “¿Hay algo que quieras que sepa, o prefieres dejarlo aquí por ahora?”

Deja claro que hablar es una posibilidad, no una obligación.

5. Cuándo derivar y cómo hacerlo

Como tutor/a, tu función es acompañar, contener, escuchar y guiar. Pero no eres psicólogo/a, ni terapeuta, ni personal sanitario. Saber **cuándo dar un paso al costado y derivar a profesionales especializados** es parte esencial de un acompañamiento ético y saludable.

Indicadores de necesidad de apoyo externo o profesional:

A continuación, te compartimos algunas señales de alarma que indican que es recomendable o necesario buscar ayuda especializada:

- Las crisis de ansiedad son **muy frecuentes o intensas**, impiden al voluntario/a realizar sus actividades cotidianas o afectan su seguridad.
- El/la voluntario/a expresa **pensamientos de muerte, desesperanza extrema o ideación suicida**.
- Hay **autolesiones físicas** o menciones repetidas al deseo de hacerse daño.
- Aparecen síntomas de **desconexión de la realidad** (despersonalización, delirios, alucinaciones).
- Hay **síntomas físicos** que requieren revisión médica (taquicardias intensas, desmayos, hiperventilación severa).
- El/la voluntario/a **ya estaba en tratamiento y ha interrumpido sin seguimiento**.
- Se detectan posibles situaciones de **trauma complejo, abusos, violencias, duelos recientes** o consumo problemático de sustancias.

No esperes a estar desbordado/a. Consultar a tiempo no debilita tu rol, lo fortalece.

¿Qué hacer si la persona rechaza ayuda?

Es frecuente que el/la voluntario/a sienta miedo, vergüenza o resistencia a buscar ayuda externa, sobre todo si hay estigma en torno a la salud mental en su cultura o entorno.

Estrategias para acompañar esa resistencia:

- Validar su miedo: *“Entiendo que te incomode esta idea. Es normal.”*
- Proponer pasos intermedios: *“No hace falta ir a un psicólogo ya. ¿Qué te parecería hablar primero con alguien del equipo de apoyo?”*
- Explicar con claridad que pedir ayuda no es rendirse: *“Buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino de cuidado y responsabilidad contigo mismo/a.”*

Si hay riesgo para la integridad de la persona o de otros/as, se puede tomar una decisión unilateral para intervenir, pero **sólo en casos extremos y priorizando la seguridad**.

Activación de redes de apoyo en el CES

El Programa del Cuerpo Europeo de Solidaridad cuenta con herramientas específicas que puedes activar:

Henner – Seguro médico del CES

- Cubre hasta **30 sesiones de psicoterapia o 30 días consecutivos de ingreso psiquiátrico**, si hay diagnóstico clínico.
- Puede solicitarse a través de la organización de envío o acogida.
- La cobertura sigue activa hasta **dos meses después** del final del proyecto.

Tutoría reforzada

- Puedes pedir apoyo adicional para acompañar más de cerca a una persona voluntaria.
- Esto puede incluir acompañamiento por una persona con formación en salud mental o aumentar la frecuencia de las sesiones.

Organización de envío

- Puede tener información relevante del voluntario/a (historia previa, redes de apoyo, idioma).
- Puede ayudar a contactar con profesionales en el país de origen.

Contactos locales

- Si no hay profesionales en el equipo, debes conocer psicólogos/as o centros de salud mental locales donde puedas derivar.
- Establece convenios o contactos informales con antelación si es posible.

Asegúrate de que el/la voluntario/a sepa que no está solo/a, que hay un sistema pensado para protegerlo/a.

Involúcralo/a en cada paso del proceso.

6. Recursos y Bibliografía

- **Guía sobre crisis de ansiedad y ataques de pánico:** Proporciona información detallada sobre los síntomas y cómo actuar ante estas situaciones.

<https://www.clinicamoreno.com/crisis.pdf>

- **Trastorno de pánico:** Cuando el miedo agobia: Información del Instituto Nacional de la Salud Mental sobre el trastorno de pánico.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia>

- **Ataques de pánico y trastorno de pánico** - HelpGuide.org: Guía sobre los ataques de pánico, síntomas y tratamiento.

<https://www.helpguide.org/es/ansiedad/ataques-de-panico-y-trastorno-de-panico>

Técnicas de regulación emocional inmediata Respiración cuadrada o en caja (Box Breathing)

- **Healthline:** Explica cómo la respiración cuadrada puede aliviar la ansiedad y el estrés.

<https://www.healthline.com/health/es/respiracion-del-cuadrilatero>

- **Medical News Today:** Ofrece una guía paso a paso sobre cómo practicar la respiración cuadrada.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/respiracion-del-cuadrilatero>

Técnica 5-4-3-2-1 (anclaje sensorial)

- **Glamour España:** Describe el método 5-4-3-2-1 como una técnica de 'grounding' para calmar la ansiedad.

<https://www.glamour.es/articulos/metodo-5-4-3-2-1-ansiedad>

- **Verywell Mind:** Detalla cómo esta técnica ayuda a aliviar la ansiedad al anclar a las personas en el momento presente.

<https://www.verywellmind.com/5-4-3-2-1-grounding-technique-8639390>

Afirmaciones de seguridad

- **Desansiedad:** Ofrece afirmaciones positivas para disminuir los síntomas de la ansiedad.

<https://www.desansiedad.com/psicologo-online/afirmaciones-positivas-ansiedad>

- **Crisis Text Line:** Proporciona 100 afirmaciones positivas para mejorar la rutina de autocuidado.

<https://www.crisistextline.org/es/2024/01/26/100-afirmaciones-positivas-para-mejorar-tu-rutina-de-autocuidado/>

Primeros auxilios emocionales ante crisis de ansiedad

- **Guía práctica para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos:** Incluye estrategias para la contención emocional y cómo actuar en situaciones de crisis.

https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia_practica_de_aplicacion.pdf

- **Manual de Aplicación de Primeros Auxilios Emocionales:** Proporciona herramientas prácticas para acompañar a personas en escenarios de crisis.

<https://eirenesuisse.ch/wp-content/uploads/2020/07/Manual-de-Aplicacion-de-Primeros-Auxilios-Emocionales-2020.pdf>

Recursos del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES)

- **Portal Europeo de la Juventud:** Información oficial sobre el Cuerpo Europeo de Solidaridad y cómo participar.

https://youth.europa.eu/solidarity_es

- **INJUVE - Salud mental y bienestar en el CES:** Ofrece recursos y formación para tutores sobre salud mental en el ES.

<https://programaseuropeos.injuve.es/formacion/actividades-net/salud-mental-y-bienestar-en-el-cuerpo-europeo-de-solidaridad>

- **IVAJ - Generalitat Valenciana:** Información sobre las actividades de voluntariado del CES en la Comunidad Valenciana.

<https://ivaj.gva.es/es/servicio-de-voluntariado-europeo>

HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD



Tutoría y Promoción de la Salud Mental en el CES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE JUVENTUD
E INFANCIA

injuve



Agencia Nacional Española



CUERPO
EUROPEO
DE SOLIDARIDAD



Región

de Murcia

1. Introducción

El apoyo brindado a través de la tutoría suele estar a cargo de un grupo de personas que comparten la responsabilidad de garantizar que los/as voluntarios/as reciban todo el acompañamiento necesario. En el contexto de la salud mental, todas las personas involucradas desempeñan un papel crucial: promover el bienestar emocional, fomentar competencias vinculadas a la salud mental y crear un entorno de vida y trabajo que sea saludable y favorecedor para los/as voluntarios/as.

En términos prácticos, esto implica:

- Establecer una **relación abierta y de apoyo**, donde los/as voluntarios/as se sientan seguros/as para hablar sobre su salud mental.
- Iniciar conversaciones sobre el tema, **invitando a las personas voluntarias a reflexionar regularmente** sobre sus propias prácticas de autocuidado emocional.
- Empoderarles para **afrontar de forma constructiva** los desafíos que pueden (o podrían) impactar su salud mental.
- **Apoyar el desarrollo de competencias** relacionadas con la salud mental, tanto en ellos/as como en el equipo.
- **Organizar y ofrecer actividades** o ejercicios específicos orientados a la promoción del bienestar mental.
- **Explorar nuevas formas de apoyo** para los/as voluntarios/as y brindar mecanismos adicionales cuando sea necesario.
- **Observar señales de posibles dificultades emocionales**, hablar con naturalidad sobre la importancia de pedir ayuda y acompañarles si se requiere apoyo profesional.
- **Cultivar un entorno de voluntariado** saludable, cuidadoso y positivo.

2. Construcción de un entorno de aprendizaje seguro y relaciones de confianza - Un prerequisite para abordar la salud mental

Contar con una relación abierta y basada en el apoyo mutuo es fundamental en cualquier proceso de tutoría. Pero cuando se trata de salud mental, esto deja de ser solo importante: es absolutamente imprescindible. Sin esta base de confianza, los/as voluntarios/as probablemente no se sentirán cómodos/as compartiendo información sensible. Es posible que hayan sido víctimas de estigmas o discriminación en el pasado al hablar sobre su salud mental, o que simplemente perciban el tema como algo demasiado vulnerable, íntimo o incluso vergonzoso.

Por tanto, es vital tener siempre presente que **la relación con el/la tutor/a debe estar bien establecida antes de iniciar cualquier conversación** en torno al bienestar emocional.

Hay varios requisitos fundamentales para poder abrir conversaciones sobre esta temática:

Tener una relación basada en la confianza:

El/la voluntario/a debe sentirse seguro/a, comprendido/a y reconocido/a. La relación debe contar con límites claros, estar preparada para manejar conflictos o temas difíciles, y ofrecer una sensación sólida de seguridad emocional.

Cualidades del/a tutor/a:

El perfil del/a tutor/a que facilita este tipo de procesos incluye características como: interés genuino, ausencia de juicios, disponibilidad, inclusión, experiencia, curiosidad, apertura mental, cercanía, empatía, paciencia, flexibilidad y resiliencia.

Además, debe ser **un buen modelo a seguir**.

Un proceso de tutoría estructurado pero flexible:

La estructura ofrece seguridad (por ejemplo, reuniones individuales regulares con horarios definidos), pero debe coexistir con un margen de libertad (como la flexibilidad para encuentros adicionales cuando sean necesarios).

Recomendación práctica:

Invierte en construir relaciones sólidas con las personas voluntarias. Muéstrales desde el inicio que hablar de salud mental no es un tabú. Cuando este tipo de conversaciones se normalizan desde el principio, resulta mucho más sencillo abordar cualquier dificultad que surja a lo largo del proyecto.

Una buena práctica es hablar abiertamente sobre los siguientes temas:

- ¿Cómo aborda tu organización la salud mental en general, y específicamente con los/as voluntarios/as?
- ¿Cuáles son los contactos de emergencia y redes de apoyo social del/la voluntario/a, en caso de que sea necesario involucrarlos?
- ¿Qué actitud tiene el/la voluntario/a hacia la búsqueda y la aceptación de ayuda profesional?

Invitación para la reflexión:

Haz una pausa y piensa en tu propia salud mental, especialmente en momentos en los que no estaba en su mejor punto.

Pregúntate:

¿Cuándo te sentiste realmente preparado/a para hablar de ello? ¿Con quién decidiste compartirlo? ¿Qué tipo de relación necesitabas para sentirte seguro/a hablando de eso?

- ¿Qué piensas tú como tutor/a sobre la salud mental y cómo la gestionas personalmente?
- ¿Qué medidas específicas de apoyo existen dentro del programa del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES)?

En este sentido, el Info Kit para Voluntarios del CES ofrece un párrafo excelente para abrir este tipo de conversaciones en la fase de selección o preparación del voluntariado:

¿Necesitas algo? ¿Estás enfrentando algún tipo de obstáculo social, económico, de salud, educativo u otro?

El programa ofrece apoyo financiero adicional a las organizaciones para que puedan adaptarse mejor a tus necesidades, así como una serie de medidas de apoyo (por ejemplo, tutoría reforzada, persona acompañante, etc.) para permitirte participar en igualdad de condiciones.

Siéntete libre de informar a las organizaciones de acogida y apoyo sobre cualquier circunstancia que pueda influir en tu capacidad para llevar a cabo las tareas, y comparte con ellas si tienes alguna necesidad especial que requiera ayuda.

Si fuera necesario, también deberías proporcionar información precisa sobre tus necesidades relacionadas con la salud.

*Además, puedes participar en una **visita preparatoria** al lugar de la actividad de voluntariado antes del inicio de la misma, de modo que puedas involucrarte en el diseño de la actividad y asegurar que tus necesidades se tomen en cuenta desde el principio.*

3. Prevención y promoción de la salud mental a través de la tutoría

En primer lugar, es esencial subrayar que abordar la salud mental con los/as voluntarios/as va mucho más allá de actuar únicamente cuando surgen problemas. **La mayoría del trabajo de tutoría en realidad se centra en la prevención y la promoción** del bienestar mental, no en la reacción ante crisis.

Esto significa que nos enfocamos en identificar qué factores pueden poner en riesgo la salud de los/as voluntarios/as y, desde ahí, **intervenimos para reducir esos riesgos y reforzar factores protectores**. Al mismo tiempo, trabajamos para:

- **Fortalecer la resiliencia del voluntariado**, es decir, empoderar a las personas voluntarias para que cuiden su salud mental y desarrollen competencias útiles.
- **Crear condiciones saludables** en los entornos donde viven y realizan su voluntariado.

Una estrategia poderosa para promover la salud mental es **invitar a las personas voluntarias a reflexionar sobre sus rutinas diarias**: el sueño y el descanso, los hábitos alimenticios, las relaciones y emociones, el ejercicio y la atención plena, la creatividad y las fuentes de alegría.

Sugerencia práctica para tutores/as:

Cuando los/as voluntarios/as se vuelven conscientes de estos aspectos, los verbalizan y reflexionan conscientemente sobre qué prácticas diarias contribuyen a su bienestar, están desarrollando de manera activa sus competencias en salud mental. Para facilitar este proceso, puedes utilizar herramientas visuales.

Cuidar la salud mental en lo cotidiano permite a las personas ampliar su ventana de tolerancia.

¿Qué es la ventana de tolerancia?

Es un concepto que describe el estado mental en el que una persona puede manejar situaciones intensas (estresores) sin sentirse emocionalmente desbordada. Dentro de esta “ventana”, somos capaces de funcionar con claridad, reaccionar de forma efectiva y autorregularnos. No estamos simplemente reaccionando por impulso, sino que **tenemos la capacidad de elegir cómo responder** ante lo que ocurre.

Rol del/a tutor/a: Ayudar a los/as voluntarios/as a ampliar esta ventana trabajando todas las dimensiones mencionadas anteriormente y acompañándoles para que apliquen mecanismos de afrontamiento cuando se sientan desregulados.

Para saber más sobre este concepto, puedes visitar recursos como la página de NICABM

3.1. Estresores que dificultan la salud mental:

Hablar sobre salud mental o reflexionar sobre la experiencia del voluntariado en general puede sacar a la luz **estresores** que desregulan emocionalmente a las personas voluntarias y las sacan de su “ventana de tolerancia”.

Un **estresor** es cualquier evento, condición o factor interno/externo que una persona **percibe como peligroso o perturbador**, o que le exige más de lo que cree que puede afrontar. Este tipo de eventos activan una **respuesta de estrés** en el individuo, que puede manifestarse de diversas formas:

Cambios conductuales	Reacciones emocionales	Problemas cognitivos	Reacciones físicas
• Dependencia excesiva hacia otras personas • Comportamiento defensivo o agresivo • Aislamiento o evitación del contacto social • Dificultad para trabajar de forma eficaz • Sentirse incapaz de resolver incluso problemas pequeños • Pérdida de apetito o alimentación compulsiva • Problemas para dormir • Pérdida de objetos personales con frecuencia • Consumo excesivo de café, alcohol, tabaco, etc.	• Ansiedad • Ira • Inquietud • Frustración • Miedo • Resentimiento • Impaciencia • Irritabilidad • Culpa • Apatía • Hipersensibilidad • Cambios bruscos de humor	• Dificultades de memoria • Problemas de concentración • Confusión • Indecisión • Cambios en la visión del futuro • Pensamientos catastrófistas	• Cambios de peso (aumento o pérdida) • Dolores de cabeza • Malestares gastrointestinales, úlceras • Hipertensión • Brotes de asma o alergias • Alteraciones en el ciclo menstrual • Dolores musculares leves

Nota importante:

El mismo evento no será igualmente estresante para todas las personas. El estrés es una experiencia **subjetiva**, y solo mediante la conversación con un/a voluntario/a en particular podremos saber si un suceso fue o no estresante para él o ella.

Sin embargo, obtener una visión más clara sobre **qué consideran estresante los/as voluntarios/as en nuestra organización y comunidad** puede ayudarnos a estar más atentos/as y sensibles. Esta comprensión también nos permite **revisar y posiblemente eliminar estresores repetitivos** que afectan de forma frecuente, como pueden ser:

- Condiciones de vida inadecuadas
- Tareas mal definidas o muy exigentes
- Estilos de comunicación poco empáticos
- Aspectos culturales o estructurales en la organización

Actividades Sugeridas para Comprender los Estresores desde la Perspectiva de las personas voluntarias:

1. Entrevista individual con un/a voluntario/a del CES: Mantén una conversación abierta y cercana con alguna persona voluntaria sobre su experiencia relacionada con la salud mental durante su etapa en el programa. Es preferible que no haya sido directamente tutorizada por ti y que cuente con cierta trayectoria en el voluntariado, para que pueda aportar una perspectiva más amplia y enriquecedora.

Preguntas sugeridas:

¿Cómo describirías tu salud mental durante tu voluntariado?

¿Cómo te sentiste en general? ¿Hubo momentos que te hicieron sentir orgulloso/a, feliz o realizado/a?

¿Qué te ayudó a mantenerte fuerte y cuidarte cuando las cosas fueron difíciles?

¿Experimentaste estrés o momentos difíciles? ¿Cómo los gestionaste?

¿Necesitaste algún tipo de apoyo que no recibiste? ¿Qué hubiera marcado una diferencia positiva?

¿Qué pueden hacer los/as tutores/as para ayudar a las personas voluntarias a mantenerse positivas, motivadas y resilientes?

¿Qué consejos darías a los/as tutores/as para apoyar a los/as voluntarios/as tanto en los momentos duros como en los de celebración?

Después de la entrevista, reflexiona sobre lo que aprendiste y piensa cómo podrías aplicar ese conocimiento en tu labor como tutor/a.

2. Ejercicio de empatía: Ponte en la piel de los/as voluntarios/as: Reflexiona sobre lo que puede sentir una persona voluntaria en tu organización y comunidad. Imagina que eres tú quien atraviesa las siguientes etapas de la experiencia:

- Antes de empezar: ¿Qué tipo de persona eres y qué te motiva a hacer voluntariado?
- Fechas importantes en tu país (cumpleaños, Navidad, etc.)
- Tomar la decisión de comenzar esta aventura
- Cumplir 6 meses en una nueva cultura
- Llegar a un nuevo país y vivir tu primer día como voluntario/a
- Participar en la reunión intermedia del proyecto
- Las primeras 4 semanas: adaptación, emociones, dudas
- Un día normal de trabajo después de 8 meses
- Tu tiempo libre después de 2 meses
- El día en que terminas tu Youthpass
- La convivencia con otros/as voluntarios/as tras 3 meses
- El día de despedida
- La semana posterior a terminar el proyecto

Consejo: Anota los estresores y tus respuestas emocionales en cada etapa. Esta experiencia te dará mayor claridad para empatizar con quienes estás acompañando.

3.2. Mecanismos de afrontamiento

Una vez identificados los estresores que pueden llevar a la desregulación emocional, es esencial que los/as tutores/as ayuden a los/as voluntarios/as a descubrir y aplicar **mecanismos de afrontamiento** eficaces, que les permitan regresar a su ventana de tolerancia y recuperar el equilibrio emocional.

¿Cómo comenzar?

Por ejemplo, si una persona voluntaria experimenta ansiedad antes de hacer una presentación en público, el/a tutor/a puede preguntarle si ya tiene alguna técnica que utilice para calmarse (como la respiración profunda, el auto-diálogo positivo o el uso de afirmaciones), y además sugerir otras estrategias como ejercicios de mindfulness breves o visualizaciones de lugares o personas que le transmitan seguridad.

Explorar lo que ya existe

Una buena práctica es iniciar conversaciones preguntando qué mecanismos de afrontamiento ya ha desarrollado el/la voluntario/a, en qué contextos les han funcionado, y cómo podrían aplicar esas mismas estrategias a nuevas situaciones.

También puedes explorar con ellos/as nuevas posibilidades, mostrándoles otras opciones.

Ejemplo práctico: Un/a voluntario/a que sufre de nostalgia o añoranza podría beneficiarse de:

- Agendar videollamadas periódicas con sus seres queridos.
- Crear un “rincón de confort” en su habitación, decorado con fotos, cartas o elementos personales que le den sensación de hogar.

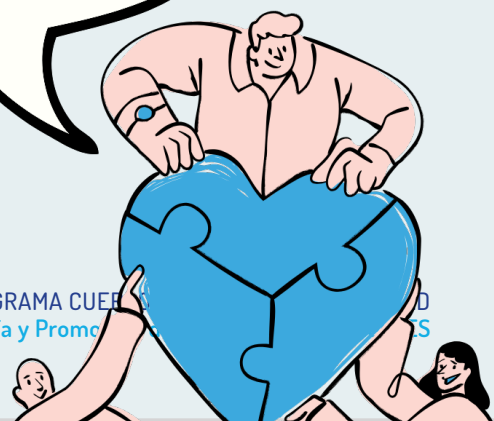
Tipos de mecanismos de afrontamiento

Los mecanismos de afrontamiento son muy diversos y se pueden enfocar tanto en influir sobre el estresor (por ejemplo, evitar o gestionar mejor una situación) como en modular la respuesta emocional ante ese estresor. Estos pueden clasificarse en distintas categorías:

- **Psicológicos:** escribir un diario, reencuadrar pensamientos negativos.
- **Intelectuales:** informarse o investigar sobre temas que generan ansiedad o desconocimiento.
- **Espirituales:** prácticas como meditación diaria, atención plena, conexión con creencias personales.
- **Creativos:** actividades como pintar, escribir poesía, tocar música, cocinar con atención plena.
- **Emocionales:** identificar y expresar lo que se siente a través de la palabra hablada o escrita.
- **Sociales:** pedir ayuda, compartir con amistades, acudir a un grupo de apoyo o al/a tutor/a.

Herramienta útil: Puedes utilizar algún tipo de póster de habilidades de afrontamiento (“Coping Skills Poster”) para facilitar esta conversación de forma visual e interactiva.

¿NECESITAS ALGO? ¿ESTÁS ENFRENTANDO ALGÚN TIPO DE OBSTÁCULO SOCIAL, ECONÓMICO, DE SALUD O EDUCATIVO ?



Modelo BASIC Ph

Una herramienta para potenciar las estrategias de afrontamiento: El Profesor **Mooli Lahad** desarrolló un modelo muy útil para ampliar y fortalecer las habilidades de afrontamiento en situaciones de trauma y estrés. Este modelo se llama **BASIC Ph** y propone **seis canales principales** a través de los cuales las personas enfrentan las dificultades:

- **B – Belief / Creencias:** Anima a los/as voluntarios/as a reflexionar sobre su propósito vital. Invítales a compartir aquello en lo que creen firmemente y por lo que están agradecidos/as.
- **A – Affect / Afecto:** Anima a las personas voluntarias a expresar sus emociones, validarlas, y comparte también tus propias experiencias emocionales. Esto les ayuda a sentirse comprendidas y acompañadas.
- **S – Social / Social:** Explora con la persona su red de apoyo. ¿A quién acuden cuando lo necesitan? ¿Qué significa para ellos/as dar y recibir apoyo?
- **I – Imagination / Imaginación:** Invita a los/as voluntarios/as a expresarse de forma creativa: dibujo, escritura, teatro, música... La imaginación puede ser una gran aliada para comprender y transformar emociones.
- **C – Cognitive / Cognitivo:** Apoya a los/as voluntarios/as en el desarrollo de habilidades de resolución de problemas y conflictos. Invítales a idear múltiples formas de abordar un desafío concreto.
- **Ph – Physical / Físico:** Sugiere actividades físicas que ayuden a canalizar el estrés a través del cuerpo: caminar, bailar, hacer ejercicio, estiramientos, juegos al aire libre...

Fortalece la resiliencia con una caja de herramientas diversa: Familiarizar a los/as voluntarios/as con una **amplia gama de mecanismos de afrontamiento** no solo fortalece sus competencias en salud mental, sino que también les permite **ampliar su repertorio personal de recursos**. Esto es clave, ya que:

- Un mecanismo que funciona en un momento, puede no ser útil en otro.
- Lo que ayuda a una persona puede no servir a otra.
- La clave está en probar, experimentar y ajustar según el momento y las necesidades.

Por ejemplo, un/a voluntario/a puede descubrir que escuchar música le calma, pero en otras ocasiones le distrae. En ese caso, puede probar con una caminata breve, escribir lo que siente o llamar a alguien de confianza.

Lo esencial: Evaluar si una estrategia concreta se adapta bien a la situación y a la persona.

Fomentar la autonomía para elegir con conciencia.

4. Intervenciones de tutoría que apoyan la salud mental

Una vez que conocemos mejor los estresores que pueden afectar la salud mental de las personas voluntarias durante su experiencia en el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES), podemos diseñar intervenciones de tutoría que actúen tanto sobre ellas como sobre su entorno.

Estas intervenciones pueden tener un objetivo **preventivo** o pueden servir para **acompañar y sostener** a la persona en momentos de dificultad. Hay múltiples situaciones estresantes comunes en las distintas fases de un proyecto de voluntariado, así como intervenciones útiles que los/as tutores/as pueden llevar a cabo para gestionarlas.

A continuación, se presentan **ejemplos reales**. Ten en cuenta que **no es una lista cerrada**. Cada tutor/a debe adaptar estas ideas a:

- La personalidad y circunstancias de la persona voluntaria
- El contexto de la organización y la comunidad local
- Su propio estilo de acompañamiento

Antes del Proyecto y Día de Llegada

Posibles estresores en esta fase:

- Incertidumbre por ir a un país desconocido, sin conocer a nadie, ni el idioma, ni la cultura.
- Desaprobación por parte de amigos/as, pareja o familia.
- Dificultad emocional al despedirse.
- Organización del viaje.
- Deseo profundo de “hacer algo importante” y miedo a no lograrlo.
- Necesidad de cambiar para desarrollar nuevas habilidades.
- Dudas respecto a la decisión tomada.

Intervenciones de tutoría recomendadas:

- Organizar una visita de planificación previa (APV) junto a la persona voluntaria y un representante de la organización de apoyo, especialmente si el/la voluntario/a tiene menos oportunidades.
- Investigar la red de apoyo de la persona voluntaria: ¿quiénes son sus referentes? ¿A quién avisar en caso de emergencia? Usa herramientas como el póster del “Mapa de red de seguridad”.
- Preparar el espacio de trabajo del/a voluntario/a, incluyendo materiales visuales que resalten la importancia de la salud mental.
- Proveer información detallada sobre:
 1. Mecanismos de apoyo disponibles a través del CES, la organización y la comunidad local (por ejemplo, tutoría reforzada, asesoramiento psicológico o psicoterapia cubierta por el seguro Henner).
 2. Detalles sobre el alojamiento y las personas con las que va a compartir vivienda.
 3. Información sobre la comunidad local, actividades de ocio, tradiciones y costumbres.
 4. Opciones alimenticias y hábitos comunes.

Primeros Meses del Proyecto

Estresores frecuentes durante esta fase:

- Que no haya nadie en la estación para recibirle a su llegada.
- Alojamiento inadecuado, falta de privacidad.
- Problemas de convivencia.
- Alimentación diferente, dificultad para cocinar.
- Falta de recursos económicos.
- Barrera idiomática que dificulta expresar necesidades o emociones.
- Sentimiento de aislamiento y soledad.
- Echar de menos a amigos/as y familia.
- Miedo o inseguridad ante lo nuevo.
- Diferencias religiosas.
- Adaptación al clima.
- Choque cultural.
- Desajuste entre expectativas y realidad.
- Situaciones traumáticas o difíciles.
- Dificultad para organizar el tiempo diario.
- Cansancio por tareas nuevas.
- No establecer una relación fluida con el tutor/a.
- Falta de comunicación clara con la organización.
- Noticias negativas en los medios (por ejemplo, conflictos bélicos).

Intervenciones de tutoría recomendadas:

- Asegurar buenas condiciones de vida y de trabajo.
- Organizar clases de idioma local.
- Crear un entorno acogedor:
 - Recibir personalmente a los/as voluntarios/as a su llegada.
 - Organizar una fiesta de bienvenida o un encuentro informal.
 - Proporcionar un kit de bienvenida.
 - Presentar al equipo de trabajo y a todas las personas clave.
- Apoyar la integración en la comunidad:
 - Explorar el vecindario juntos/as.
 - Conectar con actividades sociales o de ocio.
- Programar reuniones regulares con foco en:
 - Identificar qué situaciones son percibidas como estresantes y cómo están lidiando con ellas (puedes entregarles el documento *Volunteers & Stress* y pedirles que creen un mapa mental de estresores y mecanismos de afrontamiento).
 - Hablar sobre miedos, límites personales, dudas, vulnerabilidad y choque cultural.
 - Co-crear espacios seguros, definiendo qué necesitan para sentirse protegidos/as.
 - Introducir herramientas visuales y/o interactivas que faciliten vuestras conversaciones.
 - Clarificar metas, expectativas, competencias desarrolladas y ajustar tareas si es necesario.
 - Establecer canales de comunicación preferidos.

Durante la Actividad de Voluntariado

Estresores que pueden impactar a los/as voluntarios/as en esta fase:

- Roles, tareas y expectativas mal definidas o confusas.
- Cultura organizacional poco clara o excluyente.
- Falta de retroalimentación sobre logros y próximos pasos.
- Conflictos y desacuerdos.
- Carga de trabajo excesiva o plazos demasiado ajustados.
- Experiencias personales del/a voluntario/a que se asemejan a las de las personas usuarias a las que atiende.
- Riesgo de agresión física o lesiones.
- Falta de herramientas de trabajo necesarias.
- Problemas en relaciones personales o afectivas.
- Baja autoestima o pérdida de confianza.
- Extrañar celebraciones importantes en su país de origen.
- Descubrir discrepancias con las normas del CES en la evaluación intermedia.
- Sentirse excluidos/as del grupo o querer abandonar el proyecto.

Intervenciones de tutoría recomendadas:

- Mantener y reforzar la comunicación con la organización de apoyo.
- Establecer un canal de retroalimentación donde los/as voluntarios/as puedan expresar dificultades de forma anónima (por ejemplo, un buzón de sugerencias, un “árbol de evaluación”).
- Fomentar un sentido de comunidad mediante:
 - Celebraciones (cumpleaños, festividades, logros).
 - Actividades sociales como noches de juegos de mesa o dinámicas de grupo.
 - Crear oportunidades de apoyo entre pares.
- Programar reuniones regulares de tutoría, ajustando la frecuencia según las necesidades. En estas reuniones, se recomienda:
 - Realizar “check-ins” emocionales: hablar sobre cómo se han sentido, cómo están gestionando los eventos recientes. Herramientas sugeridas: diario emocional, gráfico de la “montaña rusa emocional”.
 - Facilitar procesos de reflexión y aprendizaje sobre:
- Autoconocimiento y habilidades emocionales.
- Estrategias de afrontamiento.
- Vulnerabilidad.
- Gestión del fracaso y tolerancia a la ambigüedad.
- Motivación.
- Equilibrio entre vida personal y trabajo.
- Rutina diaria, descanso y relajación, actividad física, contacto con la naturaleza.
- Alimentación saludable.
- Saber pedir ayuda y ofrecer apoyo a otras personas.
 - Abordar metas personales y proyectos del/a voluntario/a, así como reconocer sus logros.
 - Detectar señales de estrés o de dificultades emocionales. Si observas cambios de comportamiento, abre el diálogo y ofrece espacio para hablar sobre salud mental con mayor profundidad.
 - Acompañar en momentos difíciles, sostener en situaciones de sufrimiento.
 - Modelar buenas prácticas: mostrar con tu ejemplo la importancia del autocuidado, la expresión emocional, la vulnerabilidad y la búsqueda de ayuda.



Pocos Meses Antes de la Salida

Estresores comunes en esta fase:

- Incertidumbre sobre el futuro, falta de planes.
- Tristeza por las despedidas.
- Sensación de soledad, no tener con quién hablar.
- Toma de conciencia de que la experiencia está por concluir.
- Miedo a volver a circunstancias pasadas.
- Sentimiento de estar fuera de lugar en los últimos días, arrepentimiento por no haberse involucrado más.

¿PODEMOS HABLAR UN POCO MÁS SOBRE LO QUE ESTÁS SINTIENDO?



Después de la Partida

Estresores frecuentes tras finalizar el proyecto:

- Choque cultural inverso (reverse culture shock).
- Dificultades para encontrar oportunidades de empleo o estudios.
- Volver a vivir con la familia de origen.
- Pérdida o distanciamiento de amistades del proyecto.
- Sentir nostalgia incluso de cosas que antes molestaban (como el sonido de campanas de la iglesia).

Intervenciones de tutoría recomendadas:

- Organizar una ceremonia de cierre o fiesta de despedida, con regalos simbólicos o sesiones de cierre con todos los actores del proyecto.
- Informar a la organización de apoyo sobre el regreso de la persona voluntaria, especialmente si hubo dificultades y podría requerir seguimiento posterior.
- Intensificar las sesiones de tutoría, enfocándolas en:
 - Planes futuros, posibles estresores, recursos y red de apoyo al regresar.
 - Elaborar junto con el/la voluntario/a un “Mapa de red de seguridad” para después del proyecto.
 - Explorar la posibilidad de prolongar su estancia, participar en nuevos proyectos, sumarse como tutores/as o promotores/as del CES.
 - Revisar logros y expectativas cumplidas, identificar aspiraciones no resueltas (por ejemplo, asistir a un evento o proyecto pendiente) y motivarles a darles cierre.
 - Explicar las coberturas del seguro Henner una vez de regreso a su país.
 - Recoger impresiones y evaluaciones finales.

Intervenciones de tutoría recomendadas:

- Organizar una reunión de seguimiento en su país de origen por parte de la organización de apoyo. Esta sesión puede centrarse en:
 - Recoger retroalimentación sobre la experiencia.
 - Explorar si la persona voluntaria desea seguir vinculada al CES como embajadora, tutora, o en proyectos locales o internacionales.
 - Identificar posibles apoyos adicionales que pueda necesitar.
- Realizar un contacto proactivo post-proyecto para:
 - Preguntar cómo fue el regreso, cómo se siente actualmente.
 - Ofrecer apoyo si lo necesita, incluso si solo desea conversar.

5. Ambientes que promueven la salud mental en el CES

Hablar de salud mental en el contexto del voluntariado no es solo una cuestión de prevención o intervención ante una crisis. Es también —y sobre todo— **una cuestión de entorno**. El contexto en el que una persona voluntaria vive, aprende, trabaja y se relaciona influye profundamente en su bienestar emocional.

Crear ambientes que promuevan la salud mental no requiere grandes recursos económicos, sino principalmente **intención, sensibilidad y coherencia**. A continuación, se detallan las características clave de un entorno saludable y los pasos que cualquier organización puede implementar en su día a día.

Características de un ambiente saludable para la salud mental

Seguridad psicológica: Un espacio donde las personas voluntarias se sientan seguras para expresar lo que piensan y sienten sin miedo a ser juzgadas, ignoradas o castigadas.

Normalización del diálogo emocional: La salud mental no se trata como un tabú, sino como una dimensión natural del ser humano. Se habla de emociones, vulnerabilidad y necesidades de forma abierta.

Flexibilidad y adaptación: Se reconoce que cada voluntario/a es diferente y que lo que funciona para una persona puede no ser útil para otra. Se permite ajustar tareas, horarios, dinámicas o espacios según las necesidades personales.

Participación activa: Se fomenta que las personas voluntarias participen en la toma de decisiones, en el diseño de sus proyectos y en la construcción colectiva del entorno.

Reconocimiento constante: El esfuerzo, los avances, la dedicación y los logros (grandes y pequeños) son vistos, valorados y celebrados.

Tiempo y espacios para el cuidado: Se reservan momentos y espacios dedicados al descanso, la reflexión, la creatividad, el silencio y la conexión interpersonal genuina.

Accesibilidad a recursos de apoyo: Hay información clara y accesible sobre los canales de ayuda disponibles (psicológica, médica, práctica o emocional), tanto dentro como fuera de la organización.

Prácticas concretas para fomentar estos ambientes

- Incluir la salud mental como **tema transversal** en todas las actividades y fases del proyecto.
- Disponer de un **espacio físico** que sea cómodo, acogedor, con materiales que inviten al cuidado emocional: libros, cojines, música relajante, iluminación suave.
- Ofrecer formaciones específicas para el equipo (personal, tutores/as, coordinadores/as) en **escucha activa, comunicación no violenta y primeros auxilios psicológicos**.
- Establecer rituales regulares como:
 - **Círculos de check-in emocional.**
 - **“Café sin agenda”** (encuentros informales para conversar libremente).
 - **Diarios de gratitud compartida.**
 - **Espacios abiertos de autoexpresión creativa** (murales, música, teatro espontáneo).

- Crear un **protocolo claro** de actuación ante crisis emocionales, accesible y comprensible.
- Incorporar el enfoque de **eco-psicología**: conexión con la naturaleza, actividades al aire libre, contacto con el entorno.

Evaluar y mejorar continuamente:

Un entorno saludable no se decreta: se construye y se revisa constantemente. Por eso, es clave incluir mecanismos de evaluación participativa como:

- Cuestionarios anónimos periódicos.
- Reuniones de feedback colectivo.
- Rondas de evaluación emocional (“¿cómo está tu clima interno esta semana?”).
- Espacios de propuestas y mejoras gestionadas por los propios voluntarios.

Recuerda: Cada pequeño cambio cuenta. No necesitas transformar toda tu organización de golpe.

Comienza por gestos cotidianos, coherentes, conscientes y humanos.

Ser tutor/a no es ser terapeuta, pero sí puedes ser un referente de cuidado, una presencia segura y una puerta abierta a una mejor salud emocional.

6. Bibliografía:

A continuación te presentamos un listado de recursos y bibliografía relacionados con la tutoría y la promoción de la salud mental en el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES):

Guía del Mentor/a Juvenil – Erasmus+:

Manual práctico que aborda el papel del tutor en el acompañamiento de jóvenes voluntarios, incluyendo estrategias para el cuidado de la salud mental y el bienestar emocional.

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a9075cec-55e9-4883-a97d-dfb-b8a240a43/Mentoring_Life_Mentor_s_Guide_spanish.pdf

Recursos de Tutoría – SALT0-YOUTH:

Colección de herramientas y materiales diseñados para apoyar a tutores/as en el CES, facilitando el acompañamiento de los/as voluntarios/as y promoviendo su bienestar emocional.

<https://www.salto-youth.net/rc/solidarity/training-support-community/mentoring/resources/>

La Mentoría como Herramienta de Acompañamiento para la Inclusión – Tesis Doctoral:

Investigación académica que analiza cómo la disponibilidad de apoyo social durante la relación de tutoría refuerza la salud mental y reduce los síntomas psicológicos de estrés en jóvenes.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/675951/TESI%20Anna%20Maria%20S%C3%A1nchez%20Arag%C3%B3n.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Crecimiento Personal y Buenas Prácticas Comunitarias – ResearchGate:

Libro que aborda el desarrollo del bienestar individual y social a través de estrategias de promoción de la salud mental, resiliencia y cohesión comunitaria, presentando un enfoque integrador basado en modelos teóricos.

https://www.researchgate.net/publication/389917475_Crecimiento_personal_y_buenas_practicas_comunitarias/download

Orientaciones sobre los Servicios Comunitarios de Salud Mental – OPS/OMS:

Documento que promueve enfoques centrados en las personas y basados en los derechos para los servicios comunitarios de salud mental, ofreciendo ejemplos de buenas prácticas y recomendaciones para su implementación.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56176/9789275325933_spa.pdf?isAllowed=y&sequence=5

InfoKit para voluntarios/as del CES

https://programaseuropeos.injuve.es/sites/main/files/2025-03/kit%20de%20informaci%C3%B3n%20para%20voluntarios%20C%20versi%C3%B3n%202024%20%28espa%C3%B1ol%29_5.pdf

HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Guía para orientar la entrevista inicial a voluntarios/as CES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE JUVENTUD
E INFANCIA

injuve



CUERPO
EUROPEO
DE SOLIDARIDAD

Región  de Murcia

Objetivos de la entrevista inicial

1. Conocer a la persona más allá del CV: historia, motivaciones, estilo relacional, visión del voluntariado.
2. Detectar posibles necesidades emocionales o de apoyo.
3. Valorar madurez emocional, flexibilidad y disposición para convivir y colaborar.
4. Establecer una relación de confianza desde el inicio.

Temas clave a tratar



Motivaciones personales y expectativas

Actitudes ante lo nuevo, el cambio y la frustración

Historia emocional y relacional

Experiencias previas de convivencia

Límites personales, hábitos, formas de autocuidado

Intereses personales, fortalezas, cosas que disfrutan

Necesidades o apoyos especiales

Ejemplos de preguntas inspiradoras (basadas en la imagen y ampliadas)

Motivación y propósito

¿Qué te ha motivado a hacer un voluntariado en otro país?

¿Qué esperas aprender o vivir durante este proceso?

¿Qué te gustaría que sepamos sobre ti, más allá del CV?

Relación con el cambio

¿Qué crees que va a ser fácil? ¿Y qué te da un poco de miedo?

¿Cómo reaccionas cuando te enfrentas a algo nuevo o desconocido?

¿Qué necesitas para sentirte acompañado/a?

Valores y relaciones

¿Qué valores o actitudes son importantes para ti en un equipo?

¿Has vivido alguna experiencia intercultural antes? ¿Cómo fue?

¿Cómo sueles resolver los conflictos cuando surgen?

Bienestar emocional y autorregulación

¿Qué haces normalmente cuando te sientes estresado/a o sobrepasado/a?

¿Te ha costado adaptarte a nuevos contextos en el pasado?

¿Hay algo que te gustaría que sepamos para poder apoyarte mejor?

Consejos para la persona entrevistadora

- Adopta una escucha empática, sin juicios ni prisas.
- Valora lo que no se dice tanto como lo que se verbaliza.
- Mantén una presencia tranquila y accesible.
- Recoge pistas sobre posibles factores de vulnerabilidad emocional, pero sin indagar en exceso.
- Cierra agradeciendo la honestidad, ofreciendo apoyo y dejando claro que no se trata de una evaluación sino de conocerse mejor.

Bloque de la entrevista:

Dimensión cultural y adaptación intercultural

Objetivos

- Conocer la relación del voluntario/a con su cultura de origen.
- Identificar experiencias previas (positivas o difíciles) en contextos multiculturales.
- Explorar expectativas y posibles choques culturales.
- Detectar necesidades relacionadas con el idioma, la identidad o el sentimiento de pertenencia.
- Anticipar retos en la convivencia y fomentar una actitud abierta al intercambio cultural.

Ejemplos de preguntas abiertas

Estas preguntas pueden formularse como una conversación relajada, y pueden adaptarse según la edad, idioma o estilo del/la voluntario/a:

1. Sobre su cultura de origen

¿Qué costumbres, valores o formas de vivir de tu país te parecen más importantes para ti?

¿Hay algo que te gustaría poder seguir haciendo o tener durante tu experiencia en el proyecto (comida, celebraciones, rutinas, idioma)?

2. Sobre la relación con otras culturas

¿Has tenido alguna experiencia previa en un entorno multicultural? ¿Qué aprendiste de ella?

¿Cómo sueles reaccionar cuando algo se hace de una manera muy diferente a la que estás acostumbrado/a?

3. Expectativas de adaptación

¿Qué crees que te podría sorprender, molestar o costar más al vivir en otro país con personas de distintas culturas?

¿Qué te gustaría que el grupo de acogida sepa sobre tu forma de comunicar, de expresar emociones o de vivir el día a día?

4. Identidad cultural e inclusión

¿Cómo te gusta compartir tu cultura con los demás? ¿Qué te gustaría enseñar o aportar?

¿Hay algo que temes que los demás no comprendan sobre tu cultura, religión, identidad o historia personal?

Tips para el/la entrevistador/a

- Escucha más allá de lo “exótico”: no busques folclore, busca comprender cómo vive su identidad la persona.
- Evita estereotipos: cada persona es más que su nacionalidad.
- Sé curioso/a y muestra respeto sincero: modela una actitud intercultural.
- Ofrece ejemplos de apoyo en caso de dificultad cultural (malentendidos, discriminación, sentirse aislado).



Imagen de una sesión del programa formativo 2025



HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL PROGRAMA CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Autocuidado para tutores/as CES

1. Introducción

En el marco del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES), los/as tutores/as desempeñan un rol fundamental: acompañan, sostienen, escuchan, orientan y, muchas veces, contienen emocionalmente a jóvenes voluntarios/as que están atravesando una experiencia vital intensa, desafiante y profundamente transformadora. Sin embargo, rara vez se habla con la misma profundidad del impacto que este rol tiene sobre quienes lo ejercen.

¿Por qué es urgente hablar de autocuidado en la tutoría?

El cuidado de las personas voluntarias es una prioridad en los programas de movilidad. Pero para que ese cuidado sea efectivo, sensible y ético, necesita estar sostenido por una figura adulta que también esté cuidada. El autocuidado del/a tutor/a no es un lujo ni una práctica individualista: es una condición básica para poder ejercer el rol con presencia, claridad y sostenibilidad en el tiempo.

La relación que se establece entre un/a tutor/a y un/a voluntario/a es profundamente humana. En ella se cruzan historias de vida, expectativas, conflictos, dudas, frustraciones, logros, alegrías, procesos migratorios, descubrimientos culturales, y en algunos casos también heridas emocionales. Frente a esto, el tutor/a no es neutral: se implica, se conmueve, se desgasta.

No cuidar este desgaste no solo pone en riesgo la salud mental del/a tutor/a, sino también la calidad del acompañamiento, el clima de confianza y la seguridad emocional del voluntariado.

Tutoría y bienestar: una relación directa

Un/a tutor/a en equilibrio puede:

- Escuchar de forma empática sin absorber el dolor ajeno.
- Establecer límites sin culpa.
- Sostener la incertidumbre del otro sin desbordarse.
- Modelar, con su ejemplo, formas de estar saludables, respetuosas y cuidadosas.

Por el contrario, cuando el/la tutor/a está saturado/a, cansado/a o emocionalmente desbordado/a, se vuelve más difícil:

- Distinguir lo que es propio y lo que es del otro.
- Regular las propias emociones en momentos de tensión.
- Tomar decisiones con claridad.
- Cuidar la calidad del vínculo.

El rol del/a tutor/a en el ecosistema de apoyo emocional del CES

En el CES, el/la tutor/a no es (ni debe ser) psicólogo/a, ni terapeuta, ni solucionador/a de todos los problemas. Pero sí es una figura clave en la red de seguridad emocional del proyecto.

Es quien puede notar los primeros signos de malestar, quien ofrece escucha sin juicio, quien valida emociones, quien acompaña procesos personales. Por eso, cuanto más conectado esté con su propio estado emocional, más disponible estará para reconocer y acompañar el de los/as demás.

Hablar de autocuidado en la tutoría no es un capricho. Es una herramienta de prevención, un acto de responsabilidad profesional y una forma de humanizar el trabajo educativo y social.

2. ¿Qué entendemos por autocuidado?

Hablar de autocuidado puede sonar, a primera vista, como un concepto simple o incluso banal. En los últimos años se ha popularizado en redes sociales y medios de comunicación, muchas veces reducido a ideas superficiales como “darse un baño caliente” o “desconectar viendo una serie”. Pero en el marco de la tutoría en proyectos como los del CES, el autocuidado tiene una dimensión mucho más profunda, ética y estratégica.

Definición integral: El autocuidado es la capacidad de una persona para detectar sus propias necesidades físicas, emocionales, mentales y relacionales y, a partir de ahí, desarrollar prácticas conscientes, sostenibles y realistas para mantenerse en equilibrio.

Es un proceso activo que implica:

- Escucharse.
- Reconocerse vulnerable.
- Ponerse límites.
- Pedir ayuda.
- Cultivar recursos personales y relacionales.
- Restaurar la energía después del desgaste.

No se trata solo de “hacer cosas que me gustan” (aunque eso también cuenta), sino de crear condiciones para estar bien mientras ejerzo mi rol de acompañante.

Y, sobre todo, hacerlo de manera regular, no solo cuando “ya no puedo más”.

ESCUCHARSE

PEDIR AYUDA

RECONOCERSE
VULNERABLE

CULTIVAR RECURSOS
PERSONALES Y
RELACIONALES

PONERSE LÍMITES

RESTAURAR LA ENERGÍA
DESPUÉS DEL DESGASTE

Mitos comunes sobre el autocuidado:

Es importante desmontar algunas ideas erróneas que pueden dificultar la práctica real del autocuidado, especialmente en contextos educativos, sociales o de voluntariado:

“Es egoísta pensar en mí cuando tengo que cuidar de otros”

→ El autocuidado no es egoísmo. Es una forma de cuidar a los demás desde un lugar más íntegro y genuino.

“No tengo tiempo para autocuidarme”

→ No se trata de tiempo libre, sino de hacer elecciones más conscientes incluso dentro de las rutinas cotidianas.

“Autocuidado es algo que hago cuando ya estoy mal”

→ Esperar a estar en crisis para cuidarse es como llenar el depósito del coche cuando ya te quedaste tirado en la carretera.

“Tengo que ser fuerte, no puedo permitirme parar”

→ Reconocer el cansancio es un signo de madurez y responsabilidad, no de debilidad.

El autocuidado como práctica ética y de responsabilidad

En el contexto del CES, donde acompañamos a jóvenes que están en procesos de crecimiento, adaptación, cuestionamiento y cambio, es fundamental que el/la tutor/a sea coherente entre lo que dice y lo que modela.

Hablar con un/a voluntario/a sobre la importancia de su bienestar, del descanso o de los límites, mientras uno/a mismo/a no se cuida, es contradictorio y, con el tiempo, genera desgaste relacional y deslegitimación.

El autocuidado también tiene una dimensión política: es una manera de resistir la lógica del sacrificio, del “tengo que estar siempre disponible”, del “si no me rompo por dentro, no estoy haciendo bien mi trabajo”. Estas ideas están profundamente arraigadas en muchos ámbitos sociales y educativos, pero nos hacen daño.

Cuidarse es un acto de salud mental, pero también de dignidad laboral.

3. Factores de riesgo para la salud mental del/a tutor/a

El rol de tutor/a dentro del Programa CES conlleva una gran carga emocional. No se trata únicamente de dar información o acompañar procesos administrativos: es un vínculo relacional, humano, que exige presencia, empatía, paciencia, contención y, muchas veces, lidiar con situaciones complejas para las que no siempre se tiene formación o respaldo suficiente.

Aunque este rol puede ser profundamente gratificante, también conlleva riesgos para el equilibrio emocional del/a tutor/a. Reconocer estos factores no es victimizarse ni dramatizar el trabajo, sino asumir con madurez que quien acompaña también necesita ser acompañado/a y cuidado/a.

Carga emocional acumulada: Escuchar historias, sostener procesos, contener emociones intensas, responder a crisis... Todo esto deja huella. Cuando no hay espacio para procesar estas vivencias, se acumulan. Esa acumulación puede expresarse en forma de agotamiento, irritabilidad, desánimo, bloqueo emocional o síntomas físicos.

Límites difusos en el acompañamiento: En la relación tutor/a-voluntario/a es fácil caer en una hiperimplicación emocional: querer resolver todo, estar siempre disponible, asumir responsabilidades que no nos corresponden. Esto suele surgir del deseo genuino de ayudar, pero termina generando desgaste, frustración o incluso dependencia emocional.

Expectativas irreales y presión interna: El/la tutor/a a menudo siente que tiene que ser modelo de referencia, estar "bien" siempre, tener respuestas para todo. Esta presión puede provenir del entorno o de uno/a mismo/a, y cuando no se cumple, genera sentimientos de culpa, autoexigencia y sensación de fracaso.

Aislamiento profesional o falta de validación institucional: En muchos proyectos, el rol del/a tutor/a es solitario y poco visibilizado. No siempre hay espacios de supervisión, trabajo en equipo o reconocimiento del esfuerzo emocional que supone acompañar. Esto puede derivar en sensación de soledad, desmotivación o desvalorización.



Tres condiciones que pueden afectar profundamente al/a tutor/a

Trauma vicario:

Es el impacto emocional que experimenta una persona al escuchar o presenciar repetidamente historias de dolor, sufrimiento o trauma de otras personas. No hace falta vivir el hecho traumático en carne propia para verse afectado/a; basta con estar en contacto constante con experiencias intensas.

Síntomas frecuentes:

- Pesadillas o pensamientos intrusivos
- Sensibilidad excesiva ante ciertos relatos
- Evitación de determinadas situaciones o personas
- Cambios en la percepción del mundo (verlo como peligroso o inseguro)

Fatiga por compasión:

Es el agotamiento emocional que resulta de cuidar y sostener a otras personas de forma constante, especialmente cuando esas personas atraviesan situaciones de vulnerabilidad. Se produce cuando el deseo genuino de ayudar no está sostenido por prácticas de autocuidado.

Síntomas frecuentes:

- Agotamiento físico y emocional
- Desconexión afectiva (apatía, irritabilidad)
- Pérdida del sentido del trabajo
- Dificultad para empatizar con nuevos casos

Burnout (síndrome de desgaste profesional):

Se trata de un estado de agotamiento profundo ligado al contexto laboral, en el que se combinan agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. En tutoría, puede manifestarse como cinismo, sensación de ineficacia y deseo de abandonar el rol.

Síntomas frecuentes:

- Cansancio crónico
- Falta de motivación
- Distanciamiento emocional de las personas que se acompaña
- Sentimiento de inutilidad o fracaso

CARACTERÍSTICA	TRAUMA VICARIO	FATIGA POR COMPASIÓN	FATIGA POR COMPASIÓN
ORIGEN	Exposición indirecta a traumas ajenos	Agotamiento por cuidar	Sobrecarga por el contexto laboral
ENFOQUE EMOCIONAL	Impacto por el dolor del otro	Pérdida de energía y empatía	Desmotivación generalizada
TIEMPO DE APARICIÓN	Puede ser rápida tras exposiciones	Gradual con el tiempo	Prolongado y acumulativo
PREVENCIÓN Y ABORDAJE	Supervisión, espacios de procesado	Autocuidado, descanso, apoyo	Reducción de carga, validación, cambios estructurales

4. Indicadores de Desgaste Emocional

Reconocer que estamos comenzando a desgastarnos no siempre es fácil. Muchas veces los signos aparecen de forma sutil, disfrazados de “malos días”, cansancio habitual o irritabilidad momentánea. Sin embargo, aprender a identificar las señales tempranas de sobrecarga es fundamental para poder actuar a tiempo y prevenir consecuencias más graves como el burnout o la desvinculación emocional.

Señales de alerta temprana:

Las siguientes señales no significan necesariamente que estás “mal”, pero sí que tu cuerpo, tu mente o tu sistema emocional están intentando decirte algo. Prestarles atención es un acto de cuidado.

Físicas

- Fatiga persistente, aunque hayas dormido
- Tensión muscular, dolores de cabeza o de espalda
- Problemas digestivos o alteraciones en el apetito
- Trastornos del sueño (insomnio o sueño excesivo)

Emocionales

- Irritabilidad sin motivo aparente
- Sensación de vacío o apatía
- Tristeza prolongada o inexplicable
- Hipersensibilidad emocional
- Necesidad de aislarse

Cognitivas

- Dificultad para concentrarte o tomar decisiones simples
- Pensamientos repetitivos, catastróficos o autocríticos
- Desmotivación, falta de interés por cosas que antes disfrutabas
- Sensación de “estar en piloto automático”

Relacionales

- Impaciencia con los/as demás
- Dificultad para poner límites
- Sensación de que “todo el mundo necesita algo de mí”
- Desconexión afectiva o evitación del contacto

Cómo autoevaluarse sin juicio ni culpa:

Detectar desgaste no es un signo de debilidad, sino de autoescucha madura. En lugar de negarlo, podemos preguntarnos con honestidad:

¿Hace cuánto no tengo un día realmente reparador?

¿Estoy funcionando desde el placer o desde la obligación?

¿Cuándo fue la última vez que me sentí conectado/a conmigo y con mi rol?

¿Estoy cuidando mis relaciones personales tanto como acompaño a otras personas?

¿Me estoy dando permiso para sentir y descansar?

Sugerencia práctica: Lleva un registro semanal, incluso breve, de cómo te sientes a nivel físico, emocional y mental. No para controlarte, sino para darte cuenta antes de llegar al límite.

El objetivo no es alarmarte, sino ofrecerte una brújula para que puedas actuar antes de que el cuerpo o la mente digan basta. Nadie cuida bien desde el agotamiento; todos/as merecemos sostén, incluso (y especialmente) quienes sostienen.

5. Estrategias de Autocuidado Personal

El autocuidado personal no es un lujo, ni un premio que llega cuando ya hemos cumplido con todo. Es una necesidad básica que, bien cultivada, se convierte en fuente de energía, claridad y equilibrio. Para quienes acompañan desde la tutoría, cuidarse no es opcional: es lo que les permite estar disponibles emocionalmente sin perderse en el proceso.

Rutinas sostenibles de cuidado: A diferencia de los cuidados esporádicos que se activan cuando ya estamos al límite, las rutinas sostenibles son prácticas pequeñas, constantes y adaptadas a tu realidad diaria. Funcionan como “dosis de mantenimiento” que previenen el colapso emocional o físico.

¿Qué caracteriza a una rutina sostenible?

- Es realista: puedes cumplirla incluso en días intensos.
- Es significativa: realmente te aporta algo.
- Es adaptable: se puede modificar según tus circunstancias.
- Es consciente: no es una obligación más, sino una elección que parte del cuidado propio.

Ejemplos:

- Reservar 10 minutos al día para estar en silencio o desconectar de pantallas.
- Tener un momento semanal fijo para hacer algo solo por placer (sin productividad).
- Comer sin el móvil en la mano, prestando atención al acto de nutrirse.
- Caminar cada día aunque sea una manzana, sin auriculares, respirando con atención.
- Decir “no” a compromisos innecesarios para proteger tu energía.

Técnicas de regulación del estrés:

El estrés no siempre se puede evitar, pero sí se puede gestionar. Contar con herramientas para regular tu sistema nervioso te permite responder de forma más calmada, lúcida y sostenible.

Respiración consciente:

Una de las herramientas más sencillas y poderosas. Ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, que induce la relajación.

Ejemplo: Inhala profundamente por la nariz contando hasta 4, retén el aire por 2 segundos, y exhala lentamente por la boca contando hasta 6. Repite varias veces, idealmente con los ojos cerrados.

Mindfulness (atención plena):

Estar presente sin juzgar lo que ocurre dentro o fuera de ti. No necesitas una clase para empezar: basta con detenerte un momento, observar tu respiración, tus sensaciones corporales o el entorno sin intentar cambiar nada.

Ejemplo: Cada vez que pases de una actividad a otra, haz una pausa de 30 segundos para observar cómo estás y conectar contigo.

Escritura reflexiva (journaling):

Escribir te permite poner en palabras lo que sientes, aclarar pensamientos, reconocer logros o desahogarte.

Sugerencia: Puedes empezar con frases como:

“Hoy me siento...”

“Lo que más necesito es...”

“Algo que no quiero olvidar...”

No se trata de escribir bonito ni correcto. Se trata de darte espacio para escucharte sin filtros.

Recuerda: Estas estrategias no están pensadas para que “funciones mejor”, sino para vivirte de una forma más amable y consciente. Como tutor/a, mereces sentirte bien, no solo rendir.

6. Autocuidado Relacional y Profesional

El autocuidado no se agota en lo individual. De hecho, muchas veces lo que más nos afecta no es lo que nos pasa, sino cómo nos vinculamos con las demás personas mientras eso ocurre. Por eso, el autocuidado también debe incluir estrategias para gestionar nuestras relaciones y dinámicas laborales desde un lugar más saludable y equilibrado.

Comunicación asertiva y límites sanos:

Saber decir “no”, expresar necesidades, poner límites y hacerlo con respeto y claridad, es una de las habilidades más protectoras que puedes desarrollar como tutor/a. A menudo, la sobrecarga emocional no proviene de lo que nos piden, sino de nuestra dificultad para marcar hasta dónde estamos disponibles.

¿Qué es un límite sano?

Un límite sano es una frontera clara y flexible que protege tu bienestar sin dejar de cuidar el vínculo con los/as demás. No es una barrera ni una imposición: es una forma de sostener tu energía, tu atención y tu salud emocional.

Ejemplos:

- Acordar horarios y modalidades de contacto (y respetarlos).
- No responder mensajes fuera del horario laboral, salvo emergencias.
- Ser honesto/a si un tema te excede o necesitas consultarlo.
- Comunicar de forma clara cuándo algo te resulta difícil, injusto o confuso.

Recuerda: Un límite no se justifica ni se discute: se comunica con firmeza y empatía. Es mejor poner un límite claro que sostener una disponibilidad forzada que a la larga genera frustración o irritación.

Supervisión y espacios de desahogo emocional:

Ningún/a tutor/a debería estar solo en su rol. El trabajo con personas requiere espacios para revisar lo que sentimos, pensamos, proyectamos y absorbemos, especialmente cuando se trata de temas emocionales complejos o de alto impacto.

¿Qué entendemos por supervisión?

La supervisión no es control, ni fiscalización. Es un espacio seguro para revisar los procesos relacionales que vivimos en el marco de la tutoría, poner en común dudas éticas, emociones intensas o experiencias difíciles.

- Puede ser individual o grupal.
- Puede estar facilitada por alguien externo o un/a igual con experiencia.
- Su objetivo es ayudarte a pensar y sentir tu rol desde un lugar más claro y cuidado.

Si no existe un espacio formal de supervisión en tu proyecto, puedes proponerlo o generarlo tú mismo/a como una comunidad entre tutores/as.

Comunidad de práctica y redes de apoyo entre tutores/as:

Acompañar a otras personas sin una red que te sostenga es una receta segura para el desgaste. Por eso, una estrategia potente de autocuidado profesional es crear comunidad con otras personas que comparten tu rol.

¿Qué aporta una red de tutores/as?

- Sentido de pertenencia.
- Intercambio de experiencias, dudas, aprendizajes.
- Desahogo emocional sin juicio.
- Validación de lo que sentimos y hacemos.
- Apoyo en momentos críticos o confusos.

Puedes crear algo informal (un grupo de WhatsApp o una reunión mensual entre colegas) o estructurado (círculos de reflexión, cafés virtuales temáticos, etc.). Lo importante es no aislarte.

7. Autocuidado Aplicado al Rol de Tutoría en el CES

Cuidarse como tutor/a en el marco del Programa CES no es una tarea genérica. Exige adaptar el autocuidado a las características específicas de tu rol, al ciclo del voluntariado y a las realidades complejas y multiculturales que muchas veces se atraviesan en estos contextos.

Casos prácticos y ejemplos situacionales

Situación 1: Voluntario/a con dificultad de adaptación en los primeros meses. El tutor/a se encuentra acompañando a una persona que expresa ansiedad, soledad y dudas sobre su decisión de haber empezado el proyecto.

Riesgo para el/a tutor/a:

Implicación emocional excesiva, sensación de “tener que salvar” a la persona, agotamiento por intentar mantenerla motivada.

Estrategia de autocuidado:

- Recordar que el objetivo no es evitar el malestar del/a voluntario/a, sino acompañar su proceso.
- Derivar a otros recursos si lo que necesita excede el rol de tutoría.
- Compartir la carga emocional con un/a colega o supervisor/a.

Situación 2: Voluntario/a que deposita expectativas personales altas en el tutor/a. El/la voluntario/a espera que su tutor/a esté siempre disponible, lo/la busca para todo y genera un vínculo de dependencia.

Riesgo para el/a tutor/a:

Saturación, pérdida de límites, cansancio emocional, culpa por “no estar siempre”.

Estrategia de autocuidado:

- Establecer límites claros y explícitos sobre tiempos, canales y temas de acompañamiento.
- Fomentar la autonomía del /avoluntario/a desde el inicio.
- Usar frases como: “Estoy aquí para apoyarte, pero hay cosas que necesitas ir resolviendo tú con tus recursos”.

Situación 3: Acompañamiento en un momento de crisis emocional o personal. El/la voluntario/a atraviesa un duelo, una ruptura, un recuerdo traumático, o una situación límite.

Riesgo para el tutor/a:

Sobrecarga emocional, exposición a trauma vicario, culpa por no poder ayudar lo suficiente.

Estrategia de autocuidado:

- Escuchar sin absorber, contener sin resolver.
- Recordar: “Estoy para acompañar, no para salvar”.
- Solicitar apoyo de un/a profesional externo/a, y pedir ayuda tú también si te sientes afectado/a.

Autocuidado en contextos multiculturales y emocionalmente complejos

El/la tutor/a en el CES trabaja con personas de diversas culturas, valores, formas de expresión emocional y lenguajes afectivos. Este entorno es enriquecedor, pero también puede ser desgastante si no se maneja con conciencia cultural y autocompasión.

Estrategias clave:

- No tomes como personales los choques culturales.
- Aprende a diferenciar entre lo que es tuyo y lo que es del otro.
- Acepta no entender todo: la diversidad a veces implica opacidad.
- Celebra tus límites como parte del respeto mutuo.

Cuidarse en este contexto es también aprender a navegar en lo ambiguo, lo incierto y lo emocional sin perderte a ti mismo/a en el proceso. El/a tutor/a que se cuida es más lúcido, más empático y más humano.

8. Ejercicios y Herramientas Prácticas

El autocuidado no es un concepto abstracto: necesita bajarse a lo cotidiano con herramientas claras, aplicables y ajustadas a la realidad de cada tutor/a. A continuación, te proponemos una serie de ejercicios que puedes incorporar, adaptar o transformar según tus necesidades y tu estilo de vida.

Plan de autocuidado personalizado

Elaborar un plan de autocuidado no significa crear una lista interminable de cosas que “deberías” hacer. Se trata de un mapa flexible, construido desde la conciencia de tus propios límites, recursos y deseos.

Cómo diseñarlo

- Haz un escaneo de tus áreas clave:
- Física: descanso, alimentación, movimiento.
- Emocional: vínculos, expresión de emociones, espacios de descarga.
- Mental: estimulación, descanso cognitivo, organización.
- Social: relaciones de apoyo, comunidad, sentido de pertenencia.
- Espiritual o existencial: sentido, propósito, conexión interna.
- Identifica tus necesidades actuales en cada una de esas áreas.
- Elige prácticas concretas y realistas para cuidarte en cada dimensión (1 por área es suficiente para empezar).
- Define señales de alerta personales (¿cómo sabrás que necesitas reajustar tu plan?).
- Establece momentos para revisarlo (cada 2 semanas, al final del mes, después de una situación intensa, etc.).

Recuerda:

El plan debe servirte a ti, no generar presión. Si no se adapta, se cambia.

El autocuidado no se impone, se construye con compasión.

Registro semanal de bienestar

Este ejercicio permite tomar el pulso de tu estado emocional, físico y mental de forma regular. No se trata de evaluar el rendimiento, sino de cultivar una práctica de atención interna.

Ejercicio (una vez a la semana):

- ¿Cómo estuvo mi energía esta semana? (Alta / estable / baja / nula)
- ¿Qué emociones estuvieron más presentes?
- ¿Hubo algún momento que me hizo sentir especialmente bien?
- ¿Hubo algún momento que me costó especialmente?
- ¿Qué me ayudó a sostenerme esta semana?
- ¿Qué necesito para la próxima?

Este tipo de ejercicios puede hacerse en un cuaderno, en notas del móvil o incluso grabando audios para uno/a mismo/a. El formato es libre; lo importante es mantener el hábito de la escucha interna.

Ritual de revisión post-situación intensa

Después de una sesión especialmente difícil, una crisis, una conversación dura o una etapa emocionalmente densa, es fundamental cerrar el ciclo emocional para no arrastrar el peso a otros espacios.

Propuesta simple de revisión:

- ¿Qué sentí antes, durante y después de esa situación?
- ¿Qué fue lo más difícil de sostener?
- ¿Qué hice bien y me reconforta reconocer?
- ¿Qué me gustaría hacer diferente la próxima vez?
- ¿Qué necesito ahora para “cerrar” esta experiencia?

Puedes hacerlo a solas, en voz alta, escribiendo o conversando con alguien de confianza. Lo importante es no seguir como si nada hubiera pasado.

Espacios breves de reconexión corporal

El cuerpo suele ser el gran olvidado del autocuidado emocional. Sin embargo, es el primer lugar donde se manifiesta el desgaste. Integrar prácticas corporales breves ayuda a descargar tensión acumulada y recuperar la sensación de presencia.

Prácticas rápidas:

- Estirarte conscientemente durante 3 minutos.
- Sacudir brazos, piernas y cuello durante 1 minuto completo.
- Caminar 10 minutos sin rumbo, respirando profundo y sin auriculares.
- Apoyar ambas manos en el pecho, cerrar los ojos y repetir: “Estoy aquí, estoy conmigo.”

9. Recursos Adicionales y Bibliografía

Ninguna guía es suficiente por sí sola. Por eso, contar con una red de recursos variados, accesibles y de calidad permite seguir cultivando el autocuidado como una práctica viva, flexible y contextualizada. Aquí te dejamos algunas fuentes que pueden inspirarte, acompañarte o abrirte nuevas preguntas.

Bibliografía

- Goleman, Daniel – Inteligencia Emocional 1
- Branden, Nathaniel – La Psicología de la Autoestima 1
- Frankl, Viktor E. – El Hombre en Busca de Sentido 1
- Rojas Estapé, Marian – Cómo hacer que te pasen cosas buenas 1
- Brown, Brené – Los Dones de la Imperfección 4
- González, Anabel – Lo bueno de tener un mal día 1
- Ashton, Jennifer – El libro del autocuidado 5
- Muñoz González, Cristina – Autocuidado emocional 5
- Santandreu, Rafael – El arte de no amargarse la vida 1
- Riso, Walter – Los límites del amor 3
- Tolle, Eckhart – El poder del ahora 3
- Rothschild, Babette – Ayuda para el profesional de la ayuda: Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario 6

Recursos y Guías Mencionadas

Guías y plantillas de planes de autocuidado

- <https://www.canr.msu.edu/news/herramientas-de-autocuidado-para-enfermedades-cr-nicas> 10
- [Plantillas ClickUp](#) 13
- https://www.elsolnec.org/wp-content/uploads/2021/04/plan_de_autocuidado.pdf 14

Aplicaciones de bienestar

- [Calm](#)
- [Headspace Care](#) 15

Guías de Mindfulness y Autocompasión

- [Guía para Docentes – Vicky Lahiguera](#) 17

- <https://www.eduso.net/autocuidado-emocional-a-traves-del-mindfulness-para-educadores-sociales/18>
- <https://www.consejoeducacionsocial.net/ceesg-formacion-curso-de-autocuidado-emocional-a-traves-del-mindfulness-para-educadoras-es-sociales/19>

Manuales de autocuidado general:

- <https://www.som360.org/es/monografico/bienestar-adolescente/blog/pautas-autocuidado-docentes> 20
- <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf> 21
- <https://www.canr.msu.edu/news/herramientas-de-autocuidado-para-enfermedades-cr-nicas> 11
- [Guía INEE](#) 23

Protocolos basados en evidencia (principios de):

- <https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/CalidadAtenci%C3%B3nEnSalud/Observatorio/AUTOCUIDADO.pdf> 24
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/Ilustrar-al-paciente-en-autocuidado-seguridad.pdf> 25
- https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56571/9789275326275_spa.pdf 10

Guías y manuales para mentores del CES

- https://www.mc-celje.si/f/docs/MENTOR_UP/MENTOR-UP_Manual.pdf 26
- https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3117/03AW_SY%20Mentors%20guide.pdf 27
- <https://programaseuropeos.injuve.es/ces> 6

Portales y Recursos del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES)

- [Cuerpo Europeo de Solidaridad](#) 6
- https://youth.europa.eu/solidarity/organisations/reference-data-providers_es 5
- [Guía del Cuerpo Europeo de Solidaridad](#) 34
- [EU Academy](#) 36
- [Youthpass](#) 5
- [Agencias Nacionales y Ejecutiva](#) 3