



PLAN DE VOLUNTARIADO

ASOCIACIÓN ALHELÍ



Documento aprobado por la Junta Directiva
y el Equipo Técnico de la Asociación Alhelí
16 de enero de 2016

Edita:
Asociación Alhelí Málaga
C/Catedrático Cristóbal Cuevas, 13 (29010)
www.asociationalheli.es
asociationalhelimálaga@gmail.com



ÍNDICE

1. Introducción a la Asociación Alhelí: misión, visión y valores
2. Protocolo de intervención de la Asociación Alhelí
3. Gestión del voluntariado con personas en duelo tras la pérdida de seres queridos
4. Deberes y derechos de las personas voluntarias Alhelí
5. Plan de formación del voluntariado



INTRODUCCIÓN

La Asociación Alhelí lleva más de siete años atendiendo y acompañando a personas y familias que se encuentran en una situación de duelo en la provincia de Málaga. A través de sus principales líneas de intervención:

- 1- Orientación, Asesoramiento y Acompañamiento a personas en duelo.
- 2- Intervención individual y grupal a través de los Grupos de Apoyo Mutua.
- 3- Sensibilización y formación a profesionales y a la población general.
- 4- Campañas de publicidad y propaganda.

Desde 2016 hemos atendido a más de 900 personas que han solicitado ayuda para elaborar su proceso emocional, repercutiendo de forma directa en sus familias, razón que justifica el crecimiento de la entidad en los últimos años pues nuestra labor resulta necesaria, partiendo de que en la actualidad continua sin existir una atención psicosocial sostenida en el tiempo por parte del sistema de salud público andaluz y del sistema público de servicios sociales. El equipo profesional de Alhelí, está formado por psicólogas, trabajadora social y personal voluntario. El área de intervención es Málaga capital y en los últimos tiempos se están sumando otros municipios de la provincia entre los que destacan: Álora, Almogía, Valle de Abdalajís, Pizarra y Coín.

Nuestra misión es acompañar y ayudar a la persona doliente en su tránsito del duelo con la **visión** de lograr que todas las personas dolientes tengan las herramientas y recursos necesarios para aprender a vivir con la pérdida. También destacar entre nuestros **valores**: la empatía, el respeto, la compasión, la escucha activa y la cercanía.

- Grupo de Ayuda Mutua (GAM): Los grupos de ayuda mutua son guiados, por profesionales, psicóloga y/o trabajadora social. Los/as dolientes se reúnen una vez a la semana durante dos horas en la sede Alhelí. La finalidad es crear un espacio para expresar



y compartir el dolor por la pérdida de un ser querido.

- Atención psicológica individualizada a personas, familiares y/o allegados que están atravesando un proceso de duelo.
- Formación de voluntariado: El equipo profesional de la Asociación Alhelí, junto a otros facultativos, procura la formación de personas voluntarias en procesos de duelo.

El duelo patológico hace referencia a la intensificación del duelo al nivel en que la persona está desbordada y recurre a conductas desadaptativas o permanece en este estado sin permitir que el proceso de duelo siga su curso. Este proyecto nace para que las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido encuentren un lugar de acompañamiento y aceptación en su ciudad, con profesionales de lo social y personas que han pasado o que están pasando por una situación similar, y que le ayuden a la reubicación emocional de su ser querido.

En estos momentos, nuestra sociedad más que nunca en su totalidad, se está viendo golpeada por la pandemia del Covid-19, virus tan dañino como silencioso que tiene a la sociedad en duelo y que ya ha afectado a más de 19.000 familias y personas cercanas que han sufrido pérdidas de seres queridos, personas que comienzan a transitar los días más duros de sus vidas.

Pese a la gran necesidad detectada que suscita este proyecto, a nivel institucional ningún sistema de salud público en Andalucía tiene implementado un programa específico de "apoyo de acompañamiento al duelo" para las personas que están atravesando este proceso. Aunque se trate de un proceso natural por el que el ser humano tiene que pasar, seguir adelante sin ayuda es complicado para la gran mayoría de las personas y las consecuencias de no poder transitarlo adecuadamente impactan perjudicando todas las áreas de la vida de la persona, impidiendo su desarrollo personal y social.

En Málaga no existe ninguna otra Asociación que ofrezca un acompañamiento durante el proceso de duelo de forma gratuita y sostenida en el tiempo. Tenemos 4 años de experiencia que nos avalan en nuestra ciudad y el reconocimiento de nuestra labor por parte del Ayuntamiento de Málaga con el premio "Málaga



Voluntaria" en la categoría de Asistencia Social.

El proceso de duelo tras la pérdida de un ser querido es natural y necesario para la adaptación a la vida sin la persona fallecida. Cada persona hace frente a este trance de forma distinta, con sus particularidades, pero de forma general atraviesan las fases de: negación, ira, negociación, dolor emocional hasta llegar a la aceptación, momento en el que se consigue reubicar emocionalmente al ser querido y convivir con su ausencia física.

En el caso de los fallecimientos traumáticos, debemos añadir a la pérdida la influencia de factores como la sorpresa, la incompreensión, la incertidumbre, la rapidez, la impotencia pudiendo desembocar en una situación de desbordamiento emocional. Según las circunstancias y su desarrollo podemos diferenciar entre: duelo anticipado, retardado, crónico, patológico y encubierto. Las personas que pierden a un ser querido en la actualidad se encuentran en riesgo de no elaborar su duelo de forma salutógena, principalmente por la influencia de la soledad debida al aislamiento social al que estamos sometidos y a la imposibilidad de poder despedir a sus seres queridos acompañados de su red social de apoyo debido a la suspensión de funerales y rituales de los que parte el camino de elaboración del duelo. La prohibición de los velatorios y los funerales, y la reducción al máximo de los entierros para preservar la salud colectiva en la lucha del coronavirus ha convertido el momento de la despedida en un momento de terror para los que se enfrentan a ese último adiós en soledad.

Esta orden es compartida por todas las ciudades españolas, entre ellas Málaga, donde se ha restringido al máximo el acceso a los parques cementerios y se han establecido muchas medidas de seguridad a la hora de trasladar y dar sepultura a los fallecidos. En la actualidad los métodos tradicionales de despedida que dan inicio al duelo desaparecen, y de esta forma las personas quedan aturcidas, inmersa en un vacío y carentes de las herramientas que facilitan el tránsito por esa dolorosa pérdida. Esto genera una experiencia traumática en los dolientes que ven dificultado su inicio de las fases del duelo, presentando conductas desadaptativas que no le permiten continuar con su día a día.

La finalidad de nuestra Asociación es facilitar las tareas que forman parte de la elaboración del duelo tras perder a seres queridos tras el coronavirus. Entre estas



tareas trabajamos la aceptación de la realidad de la pérdida, aceptación del dolor por la pérdida, adaptación a un nuevo mundo sin el ser querido y reubicación emocionalmente previniendo el duelo patológico, sintiéndose acompañados en todo momento.

Nuestros objetivos son:

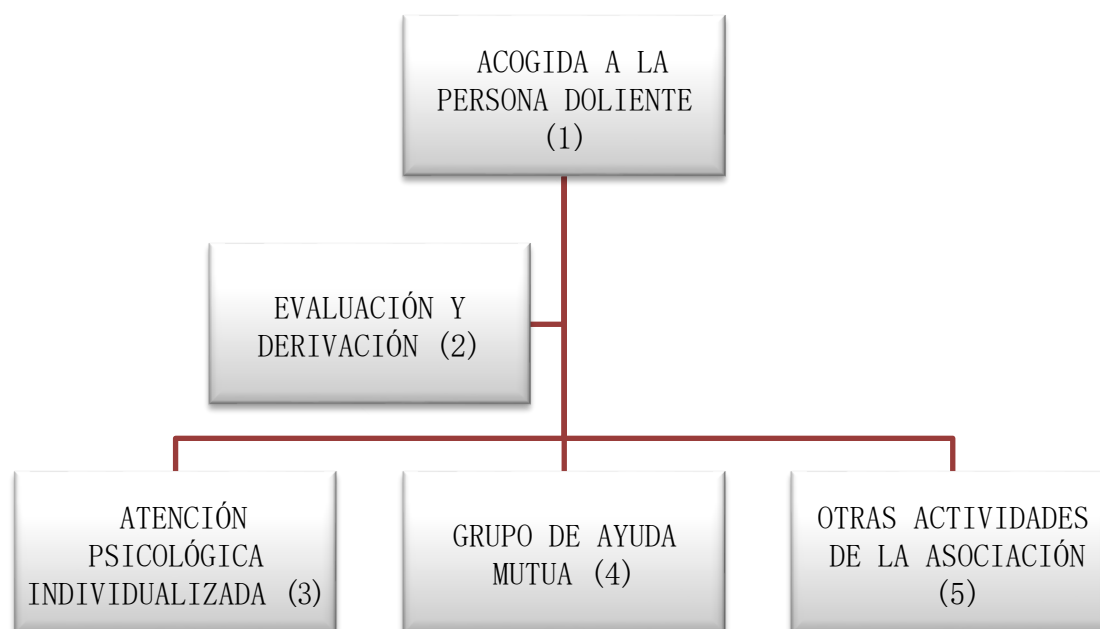
1. Prevenir el duelo patológico en personas que han sufrido la pérdida de un ser querido.
2. Ofrecer de manera gratuita un acompañamiento integral para todas aquellas personas que estén atravesando uno de los momentos más críticos de esta vida: La muerte de un ser querido.
3. Aumentar la calidad de vida de las personas que atraviesan el proceso de duelo.
4. Sensibilizar y formar a la población sobre la elaboración del proceso de duelo

La intervención psicológica individualizada, sensibilización y la formación en duelo se lleva a cabo en la provincia de Málaga de forma presencial y en toda España de forma virtual en coordinación con Parcemasa y los servicios sociales de nuestra ciudad, los grupos de ayuda mutua tendrán lugar en el Distrito de Puerto de la Torre.



PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN CON PERSONAS EN DUELO

El protocolo de nuestra intervención sigue los pasos que a continuación se detallan:



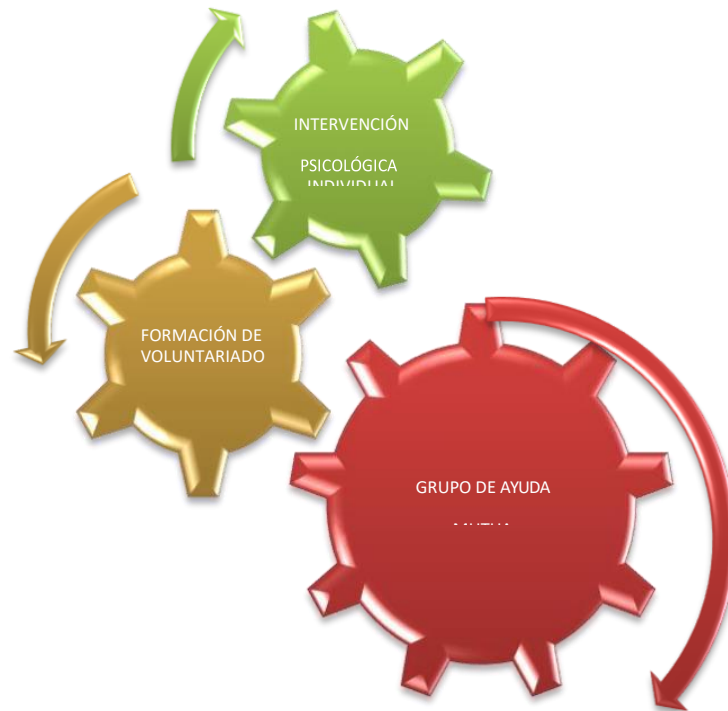
Personal encargado:

1. Presidenta de la Asociación Alhelí
2. Trabajadora social
3. Psicóloga especialista en intervención en emergencias
4. Psicóloga especialista en intervención social y comunitaria
5. Junta directiva y grupo de voluntarios de la asociación

Para favorecer la inclusión social de las personas que han perdido a un ser querido en nuestra sociedad y acompañarlos en el proceso de duelo necesitamos de:

1. Intervención individualizada (telefónica y presencial)
2. Formación del voluntariado en materia de duelo.
3. Desarrollo del Grupo de Ayuda Mutua específico de acompañamiento durante el proceso de duelo.





✓ **Intervención psicológica individualizada**

Hay más de 19.000 personas transitando este proceso natural, pero en ocasiones es necesaria ayuda profesional para poder continuar y elaborar este proceso de forma salutógena. Estamos trabajando con familias malagueñas que se han visto afectada de forma directa por pérdida de seres queridos y que deben elaborar su proceso de duelo. Se ofrece un asesoramiento presencial o mediante recursos online (Skype y video- llamadas de Whatsapp) y llamadas telefónicas. Se interviene con estas personas orientando sobre el proceso de duelo, las fases que está atravesando, las tareas que debe completar este proceso, los métodos expresivos que puede utilizar para elaborarlo de forma salutógena, pautas de autocuidado (parte física, parte emocional-relacional, parte cognitiva-mental y parte espiritual), pautas sobre como comunicar noticias a menores, adolescentes y personas mayores, técnicas para combatir el estrés de la situación, la ansiedad y la depresión originada por esta pandemia.



✓ **Grupo de Ayuda Mutua**

Un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) es un espacio en el cual diversas personas que comparten un mismo problema o dificultad se reúnen para intentar superar o mejorar su situación. El fin último de este grupo de ayuda personas que se dan apoyo mutuo para hacer frente y ayudarse durante el proceso de duelo y evitar así que se convierta en un proceso patológico.

El objetivo principal es el acompañamiento a todas las personas que están transitando su proceso de duelo compartiendo vivencias y sentimientos que se van presentando a lo largo del proceso sabiendo que cada compañero del grupo que escucha el testimonio comparte una situación similar. Se hace necesaria la coordinación del grupo por parte de la figura del interventor social formado en psicología debido a lo delicado de las características del proceso de Duelo.

Las reuniones tendrán lugar los jueves cada 7 días. El grupo estará compuesto entre 8 y 10 participantes, debido a la demanda superior por parte de los usuarios se establecerán grupos contiguos. Habrá una profesional de la psicología responsable de coordinar los grupos y seguir la trayectoria de su funcionamiento.

✓ **Talleres de formación de voluntarios en duelo**

Ni Málaga, ni en Andalucía existe Asociación que ofrezca un acompañamiento durante el proceso de Duelo de forma gratuita y sostenida en el tiempo y, en la actualidad esto no sería posible si no contáramos con un equipo de voluntarios.

Estos talleres surgen de la necesidad de contar con personas voluntarias formadas en materia de Duelo, ya que se trata de un proceso psicológico delicado para el que hay que estar formado tanto de forma teórica como práctica. El contenido de estos talleres se acuerda y publica en el Plan de Voluntariado Alhelí.



¿CÓMO SE GESTIONA EL VOLUNTARIADO EN ALHELÍ?



El voluntariado de la Asociación Alhelí viene determinado por el compromiso de las personas con la elaboración saludable del proceso de duelo tras la pérdida de seres queridos en la ciudad de Málaga. Para ello, desde sus comienzos esta entidad cuenta con un programa para voluntarios, que se renueva anualmente por iniciativa de la Junta Directiva en coordinación con el equipo técnico que componen Alhelí. En este diseño del camino del voluntariado, se establecen las líneas para las que se necesita de este tipo de intervención, cómo se va a realizar la acogida y orientación a las personas voluntarias, así como su proceso de formación y seguimiento que se realiza durante el último trimestre del año.

Si quieres formar parte de nuestro equipo de voluntarias Alhelí, escríbenos a trabajosocial@asociacionalheli.org - psicologia@asociacionalheli.org o llámanos al 645688890 y nuestro equipo te orientará sobre cómo incorporarte al proceso de preparación y formación como voluntaria.



DEBERES Y DERECHOS DE LAS PERSONAS VOLUNTARIAS ALHELÍ

Las personas que quieren ser voluntarias en la Asociación Alhelí están obligadas a cumplir los **deberes** estipulados en la legislación actual relativos al voluntariado entre los que destacamos:

1. Respetar la dignidad y el valor absoluto de las personas que conforman la Asociación Alhelí, prestando su ayuda desde la empatía y el conocimiento del proceso de duelo tras la pérdida de seres queridos.
2. Trabajar en equipo, complementándose en su tarea con la del resto de personas que trabajan para y por las personas en duelo desde nuestra entidad.
3. Realizar su aportación de trabajo personal de acuerdo con sus aptitudes y posibilidades, y siguiendo la metodología, el estilo de ayuda que se presta desde la entidad.
4. Respetar los horarios de las actividades, siempre participando con puntualidad.
5. Participar activamente en el proceso formativo que organiza la asociación de forma anual, entre los meses de septiembre y diciembre.
6. Compromiso de confidencialidad de la información recibida durante la realización de las actividades que se encomiendan desde la asociación.
7. Rechazar cualquier tipo de contraprestación económica ofrecida por la persona en duelo u otras personas por la acción voluntaria.
8. Observar las medidas de seguridad e higiene impuestas como consecuencia de la pandemia, siguiendo las instrucciones que se establezcan para la ejecución de las actividades acordadas.
9. Cuidar y hacer buen uso del material para el desarrollo de las tareas acordadas.
10. Retirarse de la acción voluntaria si no puede garantizar la empatía, el bienestar emocional y respeto necesario para el trato con personas en duelo tras la pérdida de seres queridos.



Las personas que quieren ser voluntarias en la Asociación Alhelí tienen reconocidos los **derechos** estipulados en la legislación vigente, destacando de forma especial:

1. Recibir formación general y especializada sobre el proceso emocional de duelo anualmente y ser informada sobre las actividades de forma mensual con el fin de ayudar a un mayor crecimiento personal y vinculación con la Asociación.
2. Ser bien acogida, apoyada e informada sobre la identidad que nos caracteriza y que venimos forjando con los años de actividad en la provincia de Málaga y nuestra misión, visión y valores.
3. Ser orientada hacia las actividades más adecuadas en Alhelí teniendo en cuenta a su perfil personal, motivación y habilidades.
4. Acordar libremente las condiciones de su acción voluntaria en los distintos ámbitos: acogida telefónica a personas dolientes, colaboración en actividades lúdicas (aniversarios, verbenas, etc) y acciones de sensibilización.
5. Manifestar el nivel de compromiso de las funciones definidas conjuntamente entre persona voluntaria y equipo técnico, el tiempo y el horario que podrá dedicar a su labor en la Asociación Alhelí y las responsabilidades aceptadas.
6. Estar acompañada en su actividad recibiendo apoyo del equipo técnico Alhelí y de la Junta Directiva.
7. Ser respetada por la institución en su proceso de crecimiento y desarrollo personal.
8. Estar asegurada por los riesgos a que pueda estar expuesto en la realización de su labor de voluntariado, incluidas las responsabilidades civiles con respecto a terceras personas.
9. Realizar su actividad en las debidas condiciones de seguridad e higiene, especialmente en relación a la pandemia.
10. Disponer de una acreditación identificativa de su condición de persona voluntaria en las distintas actividades y obtener certificaciones de su participación como persona voluntaria de la Asociación Alhelí.



PLAN DE FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO

Los voluntarios/as que quieren participar de la Asociación Alhelí tienen derecho y deber de formación para comprender el proceso y acompañar a los dolientes en la elaboración del duelo: aceptar la realidad de la pérdida, adaptarse a un nuevo mundo sin el ser querido, aceptar el dolor por la pérdida y reubicar emocionalmente al ser querido.

Los talleres de formación de voluntariado se realizan anualmente, generalmente entre los meses de septiembre y diciembre. Esta formación está diseñada con una doble finalidad, teórica y práctica.

Estará destinados principalmente a personas que han asistido a nuestros grupos de ayuda mutua (en sus distintas ediciones) aunque siempre están abiertos a toda persona que muestre inquietud por esta formación y tenga la motivación de ayudar a personas en proceso de duelo formando parte del equipo de voluntariado de la Asociación Alhelí.

Durante este proceso es fundamental el apoyo social para prevenir el aislamiento social y el duelo patológico que impida el desarrollo de la vida de las personas que sufren una pérdida. Los casos que llegan a nuestra asociación, generalmente están relacionados con pérdidas traumáticas por lo que, sólo la voluntad de querer ayudar no es suficiente, necesitamos a personas formadas y sensibilizadas con el proceso de duelo. El taller de formación al voluntariado en duelo, de aprender a ayudar como a mí me han ayudado (nombre a petición de las personas que quieren formar parte de este proyecto) se dividirá en tres módulos:



- El primero irá dirigido a la formación teórica:
- Qué es el proceso de duelo
- Componentes del duelo (emocionales, fisiológicos y sociales)
- Etapas del duelo
- Tipos de procesos de duelo
- Formas de afrontamiento, manifestaciones del duelo, etc.
- Prevención de suicidio
- El segundo módulo tratará de definir cuáles son los determinantes del proceso de duelo y la ayuda profesional que se ofrece a los dolientes.
- El tercer módulo tendrá un enfoque práctico, en el que los voluntarios comenzarán a entrar en contacto con los dolientes supervisados por un profesional.

Como indicadores de aprovechamiento de la formación, se tiene en cuenta:

- ✓ La matriculación de al menos 45 personas interesadas anualmente en la realización de ambos niveles del curso, de los/as cuales superen satisfactoriamente el 80% de los/as matriculados.
- ✓ Asistencia a las sesiones
- ✓ Cualitativamente tendremos en cuenta que estén satisfecho con su formación y que realicen una colaboración posterior como voluntario/a de Alhelí.

