



EL VOLUNTARIADO ES BUENO PARA LA SALUD

1 Tipo de intervención

- Acompañamiento
- Ejercicios Espirituales
- Campamento
- Reunión/Actividad Semanal**
- Encuentro Inspectorial
- Celebración
- Convivencia
- Pascua
- Otras experiencias

2 Objetivos Específicos



Descubrir otros caminos de ser feliz, basadas en valores evangélicos, distintos a otros propuestos por la sociedad (consumismo, pensamiento único, individualismo,...)



Descubrir las necesidades de la sociedad (familia, grupo, clase, barrio, naturaleza) y leerlas desde el mensaje de Jesús.



Irse habituando a mantener una visión crítica de sí mismo, los otros y los acontecimientos y plantearse la moralidad de las acciones.



Tender progresivamente a estar atentos a las necesidades de los demás y tratar de ayudarles física y afectivamente con acciones concretas.

Ir elaborando una visión global de la vida y la realidad.

3 Contenidos



El amor como entrega a los pobres: el voluntariado.



Sensibilización con las necesidades de los más débiles.



Atención a los más necesitados. Desarrollo de conductas altruistas en el entorno cercano.

4 Temporización (número de sesiones por cada paso)

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
1/4 sesión	1/4 sesión	1/4 sesión	1/4 sesión

5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

A Tomar la palabra (experiencia)

A partir del mural-póster o el medio digital on-line de la sesión anterior se confeccionará un listado de necesidades sociales según los diferentes ámbitos analizados (siguiendo la pauta del **Documento 1**):

- Pobreza
- Violencia/Delincuencia
- Tercera Edad
- Exclusión social
- Trabajo
- Problemas medio ambientales
-

A continuación, en el mismo documento, se irá apuntando y analizando que personas o entidades (ONG, Asociaciones,...) que están dando respuesta a esas necesidades. El **Documento 2** tiene una relación de entidades y ONG que se pueden consultar vía web.

A partir de este estudio se pueden hacer las siguientes preguntas en el grupo:

- ¿Hay alguna necesidad que no esté atendida por ninguna entidad o asociación?
- ¿Qué es lo que mueve a estas personas/asociaciones a desempeñar esta labor social?

El siguiente paso consistirá en la lectura de dos artículos que nos iluminarán sobre el concepto del voluntariado: **Documento 3** (“El voluntariado es bueno para la salud”) y **Documento 4** (“Rebelarse desde la solidaridad”)

Se comentan en grupo a partir de alguna pista de reflexión:

- ¿Estás de acuerdo con la idea de que el voluntariado beneficia más al que lo practica que al que lo recibe?
- ¿Qué sentido social tiene el voluntariado? ¿Si consiste en llegar a las situaciones que no pueden cubrir los gobiernos, no tendría que estar llamado a desaparecer?
- ¿Crees que el voluntariado consiste más en llevar una actividad o en una actitud de vida?

B Acoger la Palabra (iluminación)

Vamos a ver cómo fundamenta la Palabra de Dios el sentido profundo del voluntariado, a partir de dos textos:

La parábola del buen samaritano (Lc 10, 25-37)
El juicio final (Mt 25, 31-46)

El grupo se dividirá en dos, y cada uno leerá una lectura diferente para luego sacar conclusiones. (**Documento 5**).

Después se juntan los dos grupos y ponen el común las conclusiones que han sacado. Es interesante valorar si hay coincidencias en las valoraciones de los dos grupos.

C Celebrar la Palabra (celebración y compromiso)

Para dar sentido a todas las reflexiones y animar al grupo a implicarse en esta realidad que hemos analizado, se prepara un momento de oración para pedir al Señor que nos de fuerzas. Comenzando por el animador cada uno del grupo puede ir leyendo una estrofa de la siguiente oración:

Quienes sufren

Joan Espinal

La noche es siempre más opaca para los que sufren.

Todos los hombres son hermanos nuestros
y no podemos olvidarlos
hasta el punto de ni siquiera padecer por ellos.

La experiencia del dolor y su recuerdo
Endulza nuestra postura hacia los otros.
Y en el mundo hay mucho dolor,
Aunque a veces sea vergonzoso y lo escondamos...

Te pedimos, Señor por los hombres frustrados,
Por los abortados de la sociedad que viven en prisiones y en asilos.
Danos comprensión hacia ellos;
su circunstancia no supone que sean peores que nosotros.
También ellos poseen esta maravilla inaudita
de ser personas y la capacidad de amar.

Que no acontezca una pasión inútil,
y que encuentren, también, un sitio en la vida y en tu eternidad.

Consérvales la libertad y la alegría interiores,
el inexpugnable reducto de la persona.

Te pedimos, también, por tus pobres,
a los cuales tú vas llamaste felices.
Da la autentica felicidad a quienes,
como Tú, no tienen hogar, ni pan, y han de emigrar.

Que nos repugne ser comensales satisfechos,
Cuando hay tanta gente que solo tienen migajas.

Que trabajemos por cambiar este mundo injusto
que, a menudo, no refleja tu bondad.

Señor, haznos agradecidos por todo
lo que nos has dado de balde,
Para que lo convirtamos en amor.

(<http://www.webdepastoral.salesians.info>)

D Cosechar la Palabra (síntesis, evaluación y revisión)

Se puede finalizar haciendo una revisión y síntesis de estas dos últimas sesiones, que están bastante relacionadas entre sí.

6 Aspectos a tener en cuenta

Es importante al comenzar la reunión traer las conclusiones (mural-póster, blog, facebook,...) de la sesión anterior ("Analizando la realidad") para poder trabajar el Documento 1.

Hay que prever las copias de los cuatro documentos que se trabajarán.

DOCUMENTO 1

ÁMBITOS	LA SOCIEDAD NECESITA... (Necesidades sociales)	LA SOCIEDAD NECESITA... (Asociaciones, ONG,...)
POBREZA		
TRABAJO		
VIOLENCIA DELINCUENCIA		
TERCERA EDAD		
EXCLUSIÓN SOCIAL		
MEDIO AMBIENTE		

DOCUMENTO 2

Investigando ON	
NOMBRE	DIRECCIÓN WEB
Intermón	www.intermonoxfam.org
Setem	www.setem.org
Manos Unidas	www.manosunidas.org
Médicos sin fronteras	www.msf.es
Payasos sin fronteras	www.clowns.org
Amnistía Internacional	www.a-i.es
El drama de los refugiados...	www.acnur.org
S.O.S. Racismo	www.sosracismo.org
Contra el hambre...	www.accioncontraelhambre.org
Proyectos en la India	www.fundacionvicenteferrer.org
Ayuda en acción	www.ayudaenaccion.org
Cáritas	www.caritas.es
Cruz Roja	www.cruzroja.org
Educación y jóvenes	www.jovenesydesarrollo.org
Voluntariado solidario	www.ongvols.org
Trabajo con jóvenes para los jóvenes	www.federaciondonbosco.com

DOCUMENTO 3

El voluntariado es bueno para la salud

Luis Rojas Marcos, dirige el sistema Sanitario y Hospitalario Público de Nueva York.

Todavía permanece imborrable en mi memoria una escena de aquel fatídico 11 de septiembre, en Nueva York, cuando miles de personas se apiñaban en las puertas de los hospitales exigiendo la oportunidad para rescatar a las víctimas de los escombros, donar su sangre para los heridos o aliviar la angustia de los damnificados. Cuarenta y ocho horas después de que se desplomaran las Torres Gemelas la lista de voluntarios y voluntarias sobrepasaba los 16.000.

El impulso a ayudarnos unos a otros en momentos difíciles no es nada nuevo. Gran parte de nuestra historia está escrita con sangre y no es razonable pensar que la humanidad hubiera podido sobrevivir a tantas hecatombes y violencias sin una dosis abundante de solidaridad. Pero aparte de su valor como mecanismo natural de conservación de la especie y de los frutos que aportan a sus receptores, las actividades voluntarias son muy buena para la salud de quienes las practican. Quizá sea éste el motivo de que entre los consejos más antiguos que se conocen destaque éste de fomentar el deseo libre que nos mueve a auxiliar a nuestros compañeros de vida.

La prestigiosa revista *The New England Journal of Medicine* acaba de publicar el primer estudio sobre los efectos psicológicos del ataque terrorista. Los resultados muestran que nueve de cada diez adultos estadounidenses mostraban signos de estrés traumático el fin de semana siguiente al desastre. Cuatro de cada diez, por otra parte, reaccionaron a la tragedia presentándose voluntarios para algún trabajo filantrópico. Sus esfuerzos para ayudar a los afectados, aunque éstos se encontraran en lugares muy distantes, les sirvieron para salir adelante en momentos de gran incertidumbre e indefensión.

Las labores voluntarias altruistas son un medio para mantener relaciones afectuosas, comunicarnos y convivir. Y está demostrado que la buena convivencia estimula en nosotros la alegría, alivia la tristeza y constituye un antídoto eficaz contra los efectos nocivos de muchas calamidades. Las personas que se sienten parte de un grupo solidario –bien sea una pareja, la familia, las amistades o una organización cuyos miembros se identifican y apoyan mutuamente- expresan un nivel de satisfacción con la vida más alto y superan las adversidades mucho mejor que quienes se encuentran aislados o carecen de una red social de soporte emocional.

Otro beneficio evidente de las ocupaciones voluntarias es facilitar la posibilidad de diversificar nuestras parcelas de felicidad. Una cierta compartimentalización de las facetas gratificantes de nuestra vida nos protege. Las personas que desempeñan a gusto varias funciones diferentes –por ejemplo, padre o marido en el hogar, trabajador competente, aficionado al arte o al deporte, o miembro de alguna entidad- sufren menos cuando surgen contratiempos. Una tarea voluntaria bien dirigida puede amortiguar el golpe de una desgracia familiar o de un fracaso laboral. Lo mismo que los inversores no arriesgan todo su capital en un solo negocio, es bueno diversificar la fuente de felicidad en nuestra vida.

Prestarnos desinteresadamente a ayudar a los demás repercute también en nuestra identidad personal y social. Estimula en nosotros la autoestima, induce el sentido de la propia competencia y nos recompensa con el placer de contribuir a la dicha de nuestros semejantes y el orgullo de participar en el funcionamiento o mejora de la sociedad. Las personas que se consideran socialmente útiles o sienten que tienen un mejor impacto positivo en la vida de otros, sufren menos de ansiedad, duermen mejor, abusan menos del alcohol o las drogas y persisten con más tesón ante los reveses cotidianos, que quienes se sienten inútiles o ineficaces.

En palabras de la escritora francesa **Simone de Beauvoir**, la mejor receta para superar con entusiasmo y esperanza los retos que nos plantea nuestra irremediable vulnerabilidad es *“dedicarnos personas, a grupos o a causas; apreciar a los demás a través del amor, de la amistad y de la compasión; y vivir una vida de entrega y de proyectos para mantenernos activos en el buen camino, incluso cuando nuestras ilusiones se hayan marchitado”*.

A medida que se prolonga la duración de la vida y que la tecnología permite reducir el número de horas laborables, la calidad de nuestro tiempo libre se revaloriza y su influencia sobre nuestra dicha se hace más significativa. Se solía decir que el ocio es lo que hacemos cuando no estamos trabajando. Hoy el contenido de las horas libres se ha convertido en una de las fuentes más importantes de regocijo.

Las imágenes de gente implorando socorrer a las víctimas del siniestro del 11 de septiembre, me han hecho pensar que el voluntariado crecerá en el mundo y la sociedad no tendrá más remedio que acomodar esta nueva demanda. La razón: llevar a cabo una labor de voluntariado es saludable, nos solo suma años a al vida, sino que también inyecta vida a los años.

Diario El País. Edición impresa. Opinión.
Miércoles 5 de diciembre de 2001

DOCUMENTO 4

REBELARSE DESDE LA SOLIDARIDAD

Una de las características del espíritu voluntario es su carácter rebelde. No una rebeldía a gritos, de acciones vistosas y extremistas, sino silenciosa y continuada, de servicio, responsabilidad y compromiso hacia un proyecto común: trabajar para hacer posible un mundo más justo, de respeto hacia las personas, de libertad y solidaridad.

El filósofo y escritor **Albert Camús**, definía así al hombre rebelde: *“Un hombre que dice no. Pero negar no es renunciar: es también un hombre que dice sí desde su primer movimiento”*. De la misma forma el primer paso que inicia a una persona al trabajo voluntario es la actitud del NO. Cómo es posible asistir como meros espectadores ante tanta injusticia, ante tanta pobreza abuso y desigualdades? Solo tenemos que mirar un poco a nuestro alrededor para percibir que el supuesto estado del bienestar, no es tal para todo el mundo y entonces preguntarnos ¿puedo seguir impasible, preocupado única y exclusivamente por mis fracasos o triunfos, por la universidad, por el futuro profesional...?

La persona voluntaria descubre entonces que existe en cada uno de nosotros una responsabilidad hacia los demás, sobre todo, hacia los menos favorecidos, y ese NO, al que se refería **Camús**, se convierte en el primer movimiento a la acción, en un Sí de compromiso. La conciencia nace con la rebelión. Desde mi experiencia como voluntaria de la Federación Catalana de Voluntariado Social quiero aprovechar este espacio para animaros a que os informéis sobre todos los proyectos que se están haciendo en las diferentes ONG, a que os preguntéis qué os interesa, en qué podéis colaborar, y si después estáis convencidos, actuar. Porque el voluntariado actúa libremente, hace un servicio sin cobrar y lo hace de forma continuada. Porque existen tantos motivos por los que rebelarse que los jóvenes deberíamos aprovechar el espacio de la solidaridad para manifestar nuestras inquietudes e ideales.

El trabajo que puede realizar un voluntario es amplísimo y uno de los más enriquecedores que hay: Desde el apoyo y asistencia directa a personas en situación de necesidad, atendiendo a enfermos, toxicómanos, mujeres maltratadas...; formación, educando en valores capacitando en habilidades sociales, profesionales; reivindicación y denuncia, reclamando derechos, señalando irregularidades o injusticias; planificación y gestión de proyectos de acción, analizando necesidades, buscando y organizando todo tipo de recursos; información y sensibilización, difundiendo necesidades, movilizanddo la conciencia de otras personas; dirección, gestión y mantenimiento de organizaciones, mejorando la eficacia de su funcionamiento, desarrollando relaciones con otras organizaciones; investigando, recogiendo información sobre problemas y necesidades concretas en un territorio; orientación y asesoramiento, atendiendo consultas, facilitando información a personas en situación de necesidad...

El voluntariado es una actitud de vida, es más un ser que un hacer, y es un movimiento de rebeldía frente a una sociedad a veces indiferente hacia las injusticias, y una llamada de atención a los gobiernos, para que trabajen de forma prioritaria en la construcción de sociedades más justas e igualitarias.

Mireia Peretus

DOCUMENTO 5

Parábola del buen samaritano (Lc 10, 25-37)

25 *En esto se presentó un experto en la ley y, para poner a prueba a Jesús, le hizo esta pregunta:*

—*Maestro, ¿qué tengo que hacer para heredar la vida eterna?*

26 *Jesús replicó:*

—*¿Qué está escrito en la ley? ¿Cómo la interpretas tú?*

27 *Como respuesta el hombre citó:*

—*“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser, con todas tus fuerzas y con toda tu mente”, y: “Ama a tu prójimo como a ti mismo.”*

28 —*Bien contestado —le dijo Jesús—. Haz eso y vivirás.*

29 *Pero él quería justificarse, así que le preguntó a Jesús:*

—*¿Y quién es mi prójimo?*

30 *Jesús respondió:*

—*Bajaba un hombre de Jerusalén a Jericó, y cayó en manos de unos ladrones. Le quitaron la ropa, lo golpearon y se fueron, dejándolo medio muerto.* 31 *Resulta que viajaba por el mismo camino un sacerdote quien, al verlo, se desvió y siguió de largo. 32 Así también llegó a aquel lugar un levita, y al verlo, se desvió y siguió de largo. 33 Pero un samaritano que iba de viaje llegó donde estaba el hombre y, viéndolo, se compadeció de él. 34 Se acercó, le curó las heridas con vino y aceite, y se las vendó. Luego lo montó sobre su propia cabalgadura, lo llevó a un alojamiento y lo cuidó. 35 Al día siguiente, sacó dos monedas de plata y se las dio al dueño del alojamiento. “Cuídemelo —le dijo—, y lo que gaste usted de más, se lo pagaré cuando yo vuelva.” 36 ¿Cuál de estos tres piensas que demostró ser el prójimo del que cayó en manos de los ladrones?*

37 —*El que se compadeció de él —contestó el experto en la ley.*

—*Anda entonces y haz tú lo mismo —concluyó Jesús.*

Para la reflexión:

¿Qué situaciones o problemas sociales se ven reflejados en este fragmento del Evangelio?

¿Qué tipo de respuestas dan los personajes del texto delante de estas situaciones?

¿Qué características o actitudes tienen las personas que dan una respuesta como la que espera Jesús que hay que dar?

¿Cómo te sitúas tú frente a estas situaciones o problemas?

Según la última frase, ¿estás dispuesto a seguir el criterio del Evangelio? ¿Eso te obliga a renunciar a alguna cosa?

Piensa en un pequeño compromiso que puedes llevar a cabo en tu entorno.

El juicio final (Mt 25, 31-46)

³¹ Pero cuando el Hijo del Hombre venga en su gloria, y todos los ángeles con Él, entonces se sentará en el trono de su gloria; ³² y serán reunidas delante de Él todas las naciones; y separará a unos de otros, como el pastor separa las ovejas de los cabritos. ³³ Y pondrá las ovejas a su derecha y los cabritos a su izquierda. ³⁴ Entonces el Rey dirá a los de su derecha: "Venid, benditos de mi Padre, heredad el reino preparado para vosotros desde la fundación del mundo." ³⁵ "Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recibisteis; ³⁶ estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí." ³⁷ Entonces los justos le responderán, diciendo: "Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, y te dimos de comer, o sediento, y te dimos de beber?" ³⁸ "¿Y cuándo te vimos como forastero, y te recibimos, o desnudo, y te vestimos?" ³⁹ "¿Y cuándo te vimos enfermo, o en la cárcel, y vinimos a ti?" ⁴⁰ Respondiendo el Rey, les dirá: "En verdad os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos hermanos míos, aun a los más pequeños, a mí lo hicisteis." ⁴¹ Entonces dirá también a los de su izquierda: "Apartaos de mí, malditos, al fuego eterno que ha sido preparado para el diablo y sus ángeles. ⁴² "Porque tuve hambre, y no me disteis de comer, tuve sed, y no me disteis de beber; ⁴³ fui forastero, y no me recibisteis; estaba desnudo, y no me vestisteis; enfermo, y en la cárcel, y no me visitasteis." ⁴⁴ Entonces ellos también responderán, diciendo: "Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, o sediento, o como forastero, o desnudo, o enfermo, o en la cárcel, y no te servimos?" ⁴⁵ El entonces les responderá, diciendo: "En verdad os digo que en cuanto no lo hicisteis a uno de los más pequeños de éstos, tampoco a mí lo hicisteis." ⁴⁶ Y éstos irán al castigo eterno, pero los justos a la vida eterna.

Para la reflexión:

- ¿Qué situaciones o problemas sociales se ven reflejados en este fragmento del Evangelio?
 - ¿Qué tipo de respuestas dan los personajes del texto delante de estas situaciones?
 - ¿Qué características o actitudes tienen las personas que dan una respuesta según el criterio de Jesús?
 - ¿Cómo te sitúas tú frente a estas situaciones o problemas, a la izquierda o a la derecha?
 - ¿Estás dispuesto a seguir el criterio del Evangelio? ¿Eso te obliga a renunciar a alguna cosa?
- Piensa en un pequeño compromiso que puedes llevar a cabo en tu entorno.