# Donde habita la empatía

## Cuaderno para reflexionar sobre la acción voluntaria



SES Servicio Extremeño de Salud

RED VOLUCPAL EX

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA

**EDITA**
Plataforma del Voluntariado de Extremadura.
2025

**IMPRIME**
Servicios gráficos y Publicidad
Juana León Nogales

**SUBVENCIONA**
Programa subvencionado por Servicio Extremeño de Salud (SES)
JUNTA DE EXTREMADURA

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA

**Plataforma del Voluntariado de Extremadura**
C/ Federico Mayor Zaragoza, s/n – 06006 Badajoz
Telf: +34 924 22 70 16 www.volured.com
direccion.pvex@volured.com

# Cuaderno para reflexionar sobre la acción voluntaria



Bienvenido/a a este espacio para ti.
Este cuaderno nace con la intención de que puedas volcar en él tus emociones, pensamientos y vivencias como voluntario/a en cuidados paliativos, dentro de la Red Volucpalex.
Aquí no hay respuestas correctas ni formas perfectas de sentir, solo el deseo de que puedas cuidar de ti mientras cuidas de otras personas.
Que estas páginas te acompañen en tu caminar con ternura, humanidad y solidaridad.

En este cuaderno vas a encontrar espacios para...

- Expresar tus sentimientos...
- Contar experiencias dentro de tu voluntariado...
- Analizar tus vivencias...
- Definir con palabras tu voluntariado...

Estas anotaciones, puedes compartirlas en los espacios de escucha que se organizarán desde la Red Volucpalex, pero sólo si te apetece. Muchas veces, nuestros sentimientos y pensamientos queremos que queden para nosotros/as mismos/as.

Este cuaderno es de...



Fecha en la que inicio este cuaderno:

Asociación a la que pertenezco:

Localidad:

Hago voluntariado en:

Inicié mi voluntariado en...



Una mano solidaria puede cambiar una vida.

# Rueda de emociones:

Escribe una emoción distinta que hayas sentido durante tu labor como voluntario/a en cada parte de este círculo. Luego, elige aquella que te genere más sensaciones y valorala positiva o negativamente.



A veces las que más dan, son las que menos nombran lo que hacen.

# Cuidarme para cuidar

Te proponemos hacer una lista de cosas que te hagan sentir bien, que te hagan recargar pilas y con las que te autocuides".

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.

## Lo que he dado vs. lo que he recibido

### Lo que he aportado...

El mayor acto de solidaridad es simplemente estar presente.

En estos dos espacios haz un listado de las cuestiones que has aportado y recibido en tu voluntariado, después puedes reflexionar sobre el equilibrio entre ambas.

## Lo que he recibido...

Siempre es el momento justo para dar apoyo y amor

Con la lista que has construido, elige hasta 3 cosas pequeñas que puedas hacer esta semana. Conviértelo en una acción específica con fecha, agéndalo. Dale importancia como si fuera una cita.

Evalúa cada semana: ¿Qué hice esta semana que me gustó? ¿Qué puedo repetir o cambiar?

Crea un "Banco de Bienestar" para priorizarte y organizar acciones para ti:

| DIA | ACTIVIDAD QUE ME GUSTA | ACCIÓN CONCRETA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



lo mejor de todo es...



Hacer voluntariado es elegir ser parte de la solución.

# Momentos de luz, momentos de conexión especial.

Hay veces que vivimos situaciones, conocemos personas o aprendemos algo nuevo que nos dejan sensaciones para el recuerdo, pueden ser positivas o no tan positivas, pero quedan en nuestro interior. Recordarlas forma parte de nuestro aprendizaje como personas voluntarias, por ello, te animamos a plasmarlas.

**Fecha:**

**Experiencia:**

**Fecha:**

**Experiencia:**

Donar tiempo es sembrar esperanza en la vida.

Fecha:

Experiencia:

Fecha:

Experiencia:



El voluntariado nace del corazón y florece en cada persona que toca.

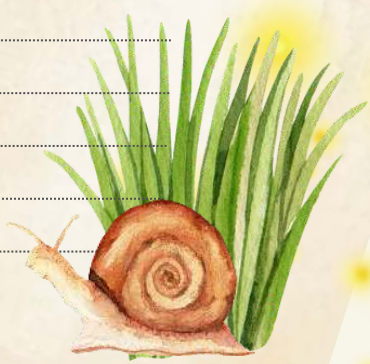
Fecha:

Experiencia:

Fecha:

Experiencia:

Las personas voluntarias no tienen más tiempo, tienen más corazón.



# Reflexiones emocionales:

¿Cómo me siento después de cada acompañamiento? ¿¿Qué emociones tuve? ¿Qué hago con ellas? ¿Qué me cuesta más? Todas estas preguntas debemos de hacérnoslas para identificar en qué medida nos afecta el voluntariado que realizamos.

Acompañamiento: 1

Al ayudar a otras personas, descubrimos lo mejor de nosotros mismos.





Todas las cosas buenas nacen gracias al amor por los demás.

Acompañamiento:



Ser voluntario es aprender que escuchar es también una forma de sanar

Voluntarios, aquellas personas que dan, han dado y darán su tiempo a los demás.

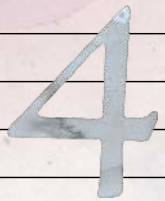
Acompañamiento:



Cada acción voluntaria es una semilla de esperanza.

El tiempo invertido en los demás es un tesoro que los demás recibirán.

Acompañamiento:



Voluntariado como medio de vida, voluntariado por amor a los demás.



# En resumen...

Tras compartir tus reflexiones en los acompañamientos realizados, te animamos a hacer un balance de los mismos, sobre todo para que seas consciente de tus progresos y experiencias de vida a lo largo de este tiempo.

Construimos la vida con lo que damos.

El voluntariado nace del silencio interior que escucha el dolor del otro.

# Resumo mi voluntariado en palabras...



La solidaridad es el puente que une nuestras diferencias.

Queremos darte las gracias por haber decidido hacer voluntariado y formar parte de esta experiencia como persona voluntaria.

Gracias por tu tiempo, por tu energía, por tu empatía.

Gracias por cada gesto, cada palabra, cada momento compartido.

Gracias por estar presente con todo lo que eres.

Tu compromiso ha dejado una huella profunda en quienes acompañaste, en quienes te rodearon, porque lo que haces tiene valor, y lo que sientes también.

Gracias con todo nuestro respeto y gratitud.



Gracias



# EMPATÍA

Servicio Extremeño de Salud

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA