

EL BANDERÍN

‘Las emociones en lxs
Voluntarixs Adultxs’

Vol. 1



- EL EQUIPO DE TRABAJO -

En la elaboración de este banderín participaron:

Belén Arcos Sepúlveda, Guidora y Responsable de Compañía,
Grupo Guía y Scout Trafkintü, Distrito Maipú Nuevo
Extremo, Zona Santiago Oeste.

Carolina Yoma García, Guidora Grupo Guía y Scout San
Vicente de Paul, Distrito Coloso, Zona Antofagasta.

Claudia Molina Jorquera, Guidora Grupo de Guía y Scout,
Sagrada Familia de Nazaret, Distrito San Felipe,
Zona Aconcagua

Francisca Gallardo Aquino, Responsable de Grupo Guía y
Scout Rafael Ariztía, Distrito Michimalonco, Zona Valparaíso.

Isidora Molina Fajardo, Guidora y Coordinadora Distrital Rama
Caminantes, Distrito Michimalonco, Zona Valparaíso.

Iván Vicuña Reyes, Dirigente Grupo Guía y Scout Peumayen,
Distrito de Linares, Zona Maule.

Maria Isabel Concha León, Guidora y Coordinadora Zonal de
Programas Internacionales y Especialidades, Distrito Alto
Hospicio, Zona Iquique.

Paola Alfaro Carmona, Guidora y Responsable de Grupo
Guía y Scout Lolquellen, Distrito Cautin, Zona de la Frontera

Tamara Olea Véliz, Guidora y Comisionada Programa
Internacionales Eje Paz, Distrito Villa Alemana, Zona
Valparaíso

**El Banderín es un material preparado autónomamente por el
Equipo de Embajadores de Banderas Rojas, aportado así
como material de Extensión y Difusión de la Asociación
de Guías y Scouts de Chile.**





Cómo te sientes cuando...

Lo que nos cuentan nuestrxs MMJ nos llena de tristeza o sentimos que no podemos ayudar.

Ves que algo le pasa a un MMJ y no sientes la confianza de hablarlo con su apoderadx.

Preparas una actividad online y lxs asistentes están en silencio o "con la cámara apagada".

Te ilusionas con algo que realizaría la unidad en la que trabajas y no sale como esperas.

Sientes que el equipo de dirigentes y guioneras no te puede contener.

Citas a reunión de apoderadx y sólo llega 1 persona o no llegan.

Piensas que es momento de colgar el pañolín.

No quieres estar un sábado en actividades.



≡ Emociones ≡

El trabajo de lxs voluntarixs adultxs en el movimiento guía-scout asociado al acompañamiento activo en el desarrollo integral de NNJ, la comunicación constante con lxs apoderadxs, el relevante trabajo que realizan con sus equipos tanto de unidad, como consejos de sus respectivos grupos, sin contar las actividades que algunos adultxs suman a sus agendas ya sea a nivel distrital, zonal o nacional, podrían dar como resultado una alta carga de tareas que exceden las supuestas 3 horas de los sábado a sábado.

Si bien somos parte de un trabajo no remunerado, a veces la carga y las situaciones que se dan dentro del movimiento pueden repercutir en nuestra salud tanto mental como física, de la misma forma lo que nos pasa fuera del movimiento puede influir en nuestro desempeño, esta relación recíproca pasa muchas veces desapercibida

PARA COMENZAR ES NECESARIO SEÑALAR QUE LAS EMOCIONES "SON REACCIONES FISIOLÓGICAS QUE REPRESENTAN MODOS DE ADAPTACIÓN A CIERTOS ESTÍMULOS, PERO ¿CÓMO REACCIONAMOS A ESOS ESTÍMULOS?.

Falta de energía *Mala memoria* *Cansancio* *Problemas para dormir*

— Banderas Rojas —

en Adultxs Voluntarixs según rango etario

- Sentir que no tienes la “chispeza” para trabajar con este rango etario.
- No saber cómo reaccionar cuando lxs mmbb tienen conductas que impactan la convivencia de la unidad.
- Sentir inseguridad al reunirte con lxs apoderadxs de la unidad por no ser padre o madre.

- Contener de forma reiterada diversas crisis emocionales (ansiedad, pánico, entre otras) de un o varixs nnj o voluntarixs adultxs.
- Darte cuenta que hay indicadores de riesgo de un trastorno alimenticio en nnj y que lxs apoderadxs no se han percatado.

- No tener la edad mínima para trabajar en estas unidades y que tu grupo te solicite hacerlo por necesidades internas, sentirte inseguro al trabajar con lxs jóvenes de edad similar a la tuya.
- Ver situaciones que piensas que son indicadores de violencia en el pololeo, pero tu compañerx de equipo naturaliza la situación.





Cómo te puede ayudar Banderas Rojas

Dentro de las capacitaciones que realiza Banderas Rojas, el módulo VI se refiere a las emociones del voluntarix adultx, donde tratamos de naturalizar nuestras emociones y sentimientos, las que comprendemos como una parte presente cada vez que activamos con nnj, por lo mismo te invitamos a reconocer lo que te pasa frente a diversas situaciones, porque la alegría y la sensación de logro son tan válidas como la sensación de incomodidad o malestar. Somos lxs agentes de nuestro propio cambio.

La Relación con la Ley y Promesa

Ser leal, implica también serlo con unx mismx, desde ahí debemos tratar de ser honestxs y buscar estrategias cuando nos sentimos mal, compartir la alegría cuando sentimos que algo nos resultó o le salió bien a unx de nuestrxs compañerxs.

Tips

A nivel personal

- EXPRESA Y COMUNICA A TU EQUIPO Y UNIDAD CÓMO TE SIENTES.
- INTENTA RECONOCER DE DÓNDE VIENEN ESAS EMOCIONES
- PERMÍTETE UN DESCANSO CUANDO SIENTAS QUE NO PUEDES CONTINUAR CON EL TRABAJO, COMUNICA A TU EQUIPO EN TODO MOMENTO CÓMO TE SIENTES.
- INTENTA RECONOCER LOS APOYOS DENTRO DE TU EQUIPO Y TAMBIÉN LOS DE AFUERA DEL MOVIMIENTO..
- TAL VEZ NO HAY QUE ASUMIR QUE NADIE TE VA APOYAR.
- NUNCA PENSAR QUE LAS COSAS QUE NOS HACEN SENTIR MAL SE VAN A SOLUCIONAR SOLAS..

A nivel de equipo

- SI VES QUE UNX COMPAÑERX SE SIENTE MAL, ACÉRCATE Y OFRÉCELE TU AYUDA, INTENTA MANTENER UNA ESCUCHA ACTIVA-
- EN REUNIONES, ES IMPORTANTE DAR LOS ESPACIOS PARA PREGUNTAR CÓMO SE SIENTEN LOS MIEMBROS DEL EQUIPO.
- LAS EVALUACIONES POR UNIDAD NO SE BASAN TAN SÓLO EN COMENTAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS SINO TAMBIÉN CONOCER CÓMO SE SINTIERON LES VOLUNTARIES CON LA DINÁMICA QUE SE DIO EN EL TRABAJO.
- ES IMPORTANTE SER HONESTXS CON NUESTRAS RESPUESTAS, PARA QUE EL EQUIPO PUEDA TAMBIÉN RECONOCER LAS BANDERAS ROJAS QUE SUS INTEGRANTES ESTÁN EXPERIMENTANDO.

Ahora rellena tú!

¿Qué situaciones te han generado malestar como guiadora o dirigente?

¿Qué emociones experimentaste en ese momento?

¿Cómo te diste cuenta de esas emociones?

¿Cómo reaccionas frente a los problemas o dificultades que se presentan en tu trabajo como dirigente o guiadora?

¿Tienes red de apoyo dentro del movimiento?
(Apoderadxs, Equipo, Unidad, Otro)

¿Sientes que necesitas una red de apoyo en tu trabajo como Voluntarix Adultx?

Escribe aquí tus propias Banderas Rojas relacionadas a este tema:

Puedes aplicar esta plantilla junto a tu equipo!

LAS BANDERAS ROJAS SON SITUACIONES, NI BUENAS NI MALAS, QUE PUEDEN TRANSFORMARSE EN UN RIESGO PARA NUESTRXS NNJ Y PARA NOSOTRXS COMO VOLUNTARIXS ADULTXS. ES POR ESO, QUE ESTE PROYECTO NACE DE ADULTXS PARA ADULTXS, INTENTANDO DAR RESPUESTA A TODAS ESAS SITUACIONES COTIDIANAS A LAS QUE NO TENEMOS PORQUÉ SABER CÓMO REACCIONAR, ES POR ELLO QUE BUSCA COMPLEMENTAR EL TRABAJO DE GUIADORAS Y DIRIGENTES QUE SE REALIZA SEMANA A SEMANA, DESARROLLANDO COMPETENCIAS PARA PREVENIR, DETECTAR Y MANEJAR ADECUADAMENTE ESTAS BANDERAS, CON LA ESPERANZA DE QUE NADIE PIENSE EN COLGAR SU PAÑOLÍN POR ESTAS SITUACIONES.



@banderas.rojas



fanpage: Banderas.Rojas