

EL BANDERÍN

‘Ansiedad’

Vol. 4



- EL EQUIPO DE TRABAJO -

En la elaboración de este banderín participaron:

Javiera Olivares Herrera, Guidora, Responsable de Avanzada, Grupo Guías y Scouts Peumayen, Distrito Camilo Henríquez, Zona Cajón del Maipo.

Jorge Araya Cano, Dirigente, Responsable de Manada, Grupo Guías y Scouts San Alberto Hurtado, Distrito Osorno, Zona Los Lagos.

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

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

Katherine Gamonal, Apoderada y Tesorera del Comité de Grupo, Grupo de Guías y Scouts Don Bosco, Zona Magallanes.

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

Daniel Canto Manquian, Dirigente, Asistente de Clan, Coordinador de Programa Yunga Cambio Climático, Programas Internacionales.

El Banderín es un material preparado autónomamente por el Equipo de Embajadores de Banderas Rojas y aporta a Extensión y Difusión de la Asociación de Guías y Scouts de Chile.





Cómo te sientes cuando...

NO CONTESTAN LOS MENSAJES QUE ENVÍAS A WHATSAPP DE GRUPO, UNIDAD, ETC.

LA NOCHE ANTERIOR A CAMPAMENTO NO PUEDES DORMIR.

TE INCITAN A TOMAR UN NUEVO CARGO (GRUPAL, DISTRITAL, ZONAL, NACIONAL).

SURGE UNA DISCUSIÓN DURANTE CAMPAMENTO O CONSEJO.

ESTÁS TAN OCUPAD@ QUE NO PUEDES CONTESTAR LOS MENSAJES.

TE INCITAN A HACER UNA DANZA O HABLAR EN PÚBLICO (ORACIÓN).

TIENES QUE HABLAR CON LA INSTITUCIÓN PATROCINANTE.

TIENES QUE HABLAR CON LXS APODERADXS.



≡ Ansiedad ≡

La ansiedad se da como una reacción normal al estrés o dificultad provocada por una situación en específico, tiene un punto de partida y uno final. Sin embargo, el trastorno de ansiedad o ansiedad crónica, la podemos ver como respuestas emocionales intensas y desproporcionadas, interfiriendo así con las actividades del día a día de las personas.

Incluye signos y síntomas físicos como: sudor, temblores, corazón acelerado, trastornos del sueño, dolor de cabeza, entre otros.

A VECES PARECE IMPOSIBLE DE SUPERAR.

— Banderas Rojas —

según rango etario

- No conocer al resto del grupo o no confiar en todo el equipo de dirigentes y guadoras.
- Ir por primera vez a un campamento.
- Aprender por primera vez un himno, oración, ley u otro.

- Ser o querer ser guía de patrulla.
- Realizar la promesa por primera vez.
- Ir por primera vez a un Jamboree.

- Aviso de paso de unidad de forma muy repentina o encima de la fecha.
- Elegir, desarrollar y evaluar un proyecto personal.
- Incertidumbre y presión sobre la toma de decisión (ser Dirigente/Guadora o ser ciudadanx guía - scout).





Cómo te puede ayudar

Banderas Rojas

Dentro de las capacitaciones que realiza Banderas Rojas, el módulo IV habla sobre temas de Salud mental. En este módulo, se incluye la Ansiedad, generando un espacio seguro donde se pueden compartir experiencias y vivencias en las cuales se nos ha generado esta sensación.

La Relación con la Ley y Promesa

Si bien somos voluntarixs que deben servir sin esperar una recompensa, esto puede generar ansiedad y conflicto en algunas personas ya que desean saber o ver un resultado final y concreto en determinadas situaciones. Por otro lado, el ser alegre y cordial, no resulta tan sencillo todo el tiempo, porque la ansiedad crónica afecta el estado anímico de la persona. Por lo tanto, debemos favorecer y promover un espacio seguro que disminuya la ansiedad dentro de nuestros equipos y Grupos.

Tips

A nivel personal

- GENERAR DIÁLOGOS, SER RESPONSABLE AFECTIVAMENTE Y UTILIZAR NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- .CONSIDERAR AL EQUIPO COMO UNA RED DE APOYO.
- LIBERAR DE DISTINTAS MANERAS LA ANSIEDAD A TRAVÉS DE ALGO QUE NOS HAGA BIEN.

A nivel de equipo

- GENERAR DIÁLOGOS.
- HABLAR EL TEMA ANTES COMO EJERCICIO.
- SER HONESTXS COMPARTIENDO CON TU EQUIPO LAS SITUACIONES QUE NOS GENERAN ESTRÉS.

Ahora rellena tú!

¿Te has dado cuenta de alguna bandera roja sobre este tema en tu Grupo/Unidad?

¿Qué haces tú cuando estás ansioso?

- Ejercicio*
 - Comes*
 - Gritas*
 - Otro:*
-

Crea tu propia definición de ansiedad (según lo que sientas):

¿Cómo podrías ayudar tú a una persona con ansiedad?

Puedes aplicar esta plantilla junto a tu equipo!

LAS BANDERAS ROJAS SON SITUACIONES, NI BUENAS NI MALAS, QUE PUEDEN TRANSFORMARSE EN UN RIESGO PARA 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., BUSCA COMPLEMENTAR EL TRABAJO QUE REALIZAN LAS GUIADORAS Y DIRIGENTES, DESARROLLANDO COMPETENCIAS PARA PREVENIR, DETECTAR Y MANEJAR ADECUADAMENTE ESTAS BANDERAS ROJAS CON LA ESPERANZA DE QUE NADIE PIENSE EN COLGAR SU PAÑOLÍN POR DICHAS SITUACIONES.



@banderas.rojas



banderasrojas@guiasyseoutschile.cl



fanpage: Banderas.Rojas