



confederación
SALUD MENTAL
españa

EL VOLUNTARIADO EN **SALUD MENTAL ESPAÑA**

Informe 2016

Edición: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Coordinación y redacción: Área de Proyectos y Estudios de Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Edición: Marzo 2017



Licencia de contenidos Creative Commons: Reconocimiento – NoComercial (by-nc)

P RESENTACIÓN

La **vocación de servicio**, el **esfuerzo por el bien común** y el **compromiso de la sociedad civil** organizada para lograr la auténtica participación e inclusión social de las personas con problemas de salud mental son tres de los elementos que **caracterizan al movimiento asociativo** representado a nivel estatal por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Vocación de servicio, esfuerzo por el bien común y compromiso con la causa son también tres de las principales motivaciones de las personas que, voluntariamente, colaboran con alguna de las treinta y ocho entidades que desarrollaron nuestro programa de “*Promoción y Formación del Voluntariado*” en 2016.

En la vocación de servicio, en el esfuerzo y en el compromiso es donde encontramos un importante nexo de unión entre las personas que forman las asociaciones, ya sea como socios y socias o como profesionales, y el voluntariado. Y tenemos un bonito camino, no sin dificultades, a transitar todos juntos.

La **generosidad** corre por las venas **de los voluntarios y las voluntarias**, quienes, además de un trabajo bien hecho, aportan la **ilusión del primer día**, **inquietud**, **curiosidad** y **nuevas ideas**. Y lo hacen sin esperar nada a cambio, salvo contribuir a que **miles de personas** puedan encontrar un **apoyo**, una **mirada amiga**, una **actitud de respeto** y de **comprensión**. Esa es su nobleza y es lo que define a los voluntarios y a las voluntarias que altruistamente colaboran con el movimiento asociativo de personas con trastorno mental y familiares.

Nos **ayudan a recuperar sonrisas**, a **recomponer sueños**, a **retomar la ilusión** por las diferentes cuestiones que la vida plantea a cualquier persona. Aprenden, cooperan y demuestran su generosidad. Se convierten también en **activistas de los derechos** de las personas con problemas de salud mental y en **promotores de este aspecto fundamental de nuestra vida**.

Pero esta colaboración no puede hacerse sin red. Y esa es nuestra obligación y la filosofía que impregna nuestro *Programa de Promoción y Formación del Voluntariado*: devolverles su generosidad con **formación específica en salud mental**, **permitir su implicación en el día a día de la entidad**, favorecer que se sientan **parte del asociacionismo** y **estimular que ellos y ellas contribuyan** también, y en gran medida, a la defensa y el ejercicio de los derechos que les corresponden a las personas con problemas de salud mental.

En este documento mostramos quiénes son, cómo actúan y qué sienten al formar parte de esta gran comunidad. Gracias a todas las entidades que creen en esta filosofía. Gracias a todas y a todos los voluntarios por su confianza, su buen hacer, su ilusión y su compromiso.



Nel A. González Zapico. Presidente

INDICE

Introducción	5
Análisis de los resultados	7
• Características del voluntariado en el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA	7
• Actividades realizadas como voluntaria/o en la red SALUD MENTAL ESPAÑA	10
• Satisfacción con la labor de voluntaria/o	14
Conclusiones	28
Directorio de federaciones y asociaciones uniprovinciales miembro de SALUD MENTAL ESPAÑA	31

INTRODUCCIÓN

El programa de **PROMOCIÓN Y FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO** gestionado por *Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA* y desarrollado por 38 de sus entidades miembro en 11 comunidades autónomas, tiene como objetivo principal **promover** y **reforzar** el **voluntariado** en el ámbito de la **salud mental**, como motor de cambio que fomente la participación y sensibilización de personas procedentes de otros ámbitos o entornos sociales en actividades que tengan como objetivo la mejora de la calidad de vida de personas con problemas de salud mental. El presente programa está financiado por el *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad* mediante la convocatoria de asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas, IRPF.



Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA realizó en **2015** el **primer informe sobre El Voluntariado en SALUD MENTAL ESPAÑA**, en el que participaron 266 personas voluntarias de 27 entidades del movimiento asociativo. Los datos obtenidos permitieron dar a conocer el esfuerzo de su labor solidaria y cómo contribuyen a crear un mundo mejor para las personas con problemas de salud mental y sus familias mediante la responsabilidad, el altruismo y la motivación.

Debido al **compromiso de esta Confederación con el fomento del voluntariado** nos hemos propuesto **conocer**, por segundo año consecutivo, las **características** de las **personas voluntarias**, su **valoración del programa** y de la formación recibida.

Las personas voluntarias que ejercen su labor en nuestras entidades con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con algún problema de salud mental, sus familias y/o personas allegadas, **reducen** los **prejuicios** y falsas creencias asociadas **al entrar en contacto directo con la realidad de las personas con problemas de salud mental**, sus **familias y/o personas allegadas**.

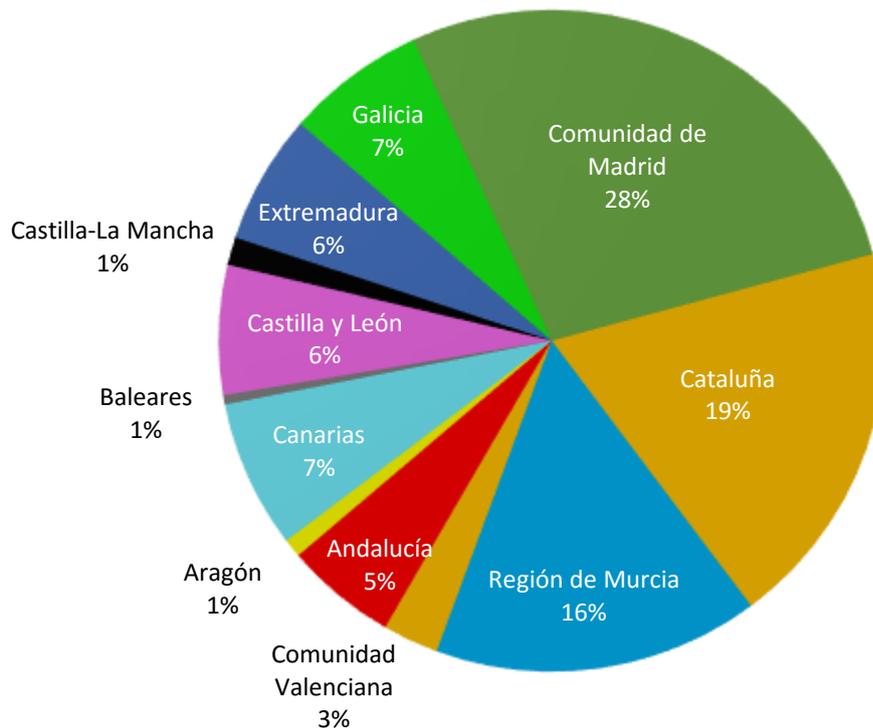
Para SALUD MENTAL ESPAÑA todas y cada una de las respuestas recogidas son de vital importancia ya que suponen un material muy valioso para conocer el programa de Promoción y Formación del Voluntariado puesto en marcha por esta organización. Además de ello, y gracias a la participación del voluntariado en este Informe, es posible dar a conocer el esfuerzo y apoyo social que realizan las personas voluntarias en del movimiento asociativo de la red SALUD MENTAL ESPAÑA.

Según los datos recogidos de la memoria final de las **38 entidades** que **desarrollan** el **programa**, en **2016** han participado **921 personas voluntarias**, 608 mujeres (66%) y 313 hombres (34%), de las cuales **292 personas** se han incorporado este año como voluntarias, 205 mujeres (71%) y 85 hombres (29%). Estos datos corroboran la notable feminización del sector social y de los cuidados. La iniciativa de las mujeres en el ejercicio del voluntariado es ampliamente mayoritaria tanto en las nuevas incorporaciones como en la estructura que mantiene la iniciativa solidaria.

El presente informe, está compuesto por las respuestas de **221 personas** de **34 entidades** en **11 comunidades autónomas** y se organiza en los siguientes temas.

1. **Características del voluntariado en el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA**
2. **Actividades realizadas como voluntaria/o en la red SALUD MENTAL ESPAÑA**
3. **Satisfacción con la labor de voluntaria/o**

Gráfico 1: Distribución de respuestas por comunidades autónomas



Comunidad de Madrid, Cataluña y Región de Murcia son las comunidades autónomas de donde proceden la mayor parte de las respuestas obtenidas.

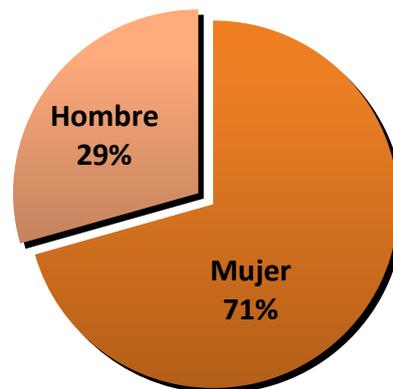
A NÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1- Características del voluntariado en el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA

SEXO

A través de las respuestas recibidas, podemos destacar una mayor participación de mujeres como voluntarias, conformando un 71% de las participantes, mientras que los hombres voluntarios representan el 29% restante. Estos datos ponen de manifiesto que la iniciativa solidaria se conforma principalmente por mujeres, lo que supone la **feminización del sector social y de los cuidados**.

Gráfico 2: Distribución por sexo de las personas voluntarias



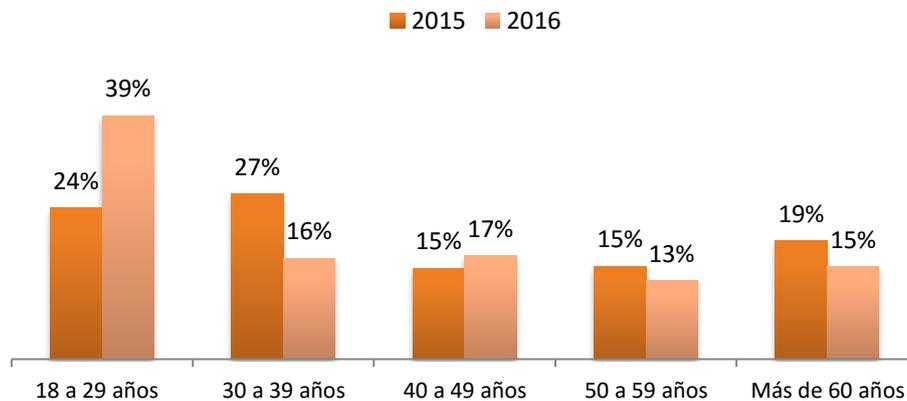
EDAD

El rango de edad de las personas voluntarias es bastante amplio. El perfil de la persona voluntaria que participa en las entidades de la red SALUD MENTAL es variado, concentrándose un mayor número de participantes en las edades comprendidas entre 18 y 29 años y de 30 a 59 años. Lo **interesante** en esta **variabilidad** entre **edades** es que **cada voluntaria/o aporta una perspectiva diferente** a cada actividad **dada su experiencia**.

Si comparamos los resultados obtenidos con los del año anterior, obtenemos diferencias sobre todo en el grupo de personas voluntarias de 18 a 29 años, habiendo un 15% más que el año 2015. Sin embargo, hay un

menor número de respuestas entre las personas voluntarias de 30 a 59 (13% menos) y un ligero descenso de las de más de 60 años (5% menos).

Gráfico 3: Distribución por edad de las personas voluntarias



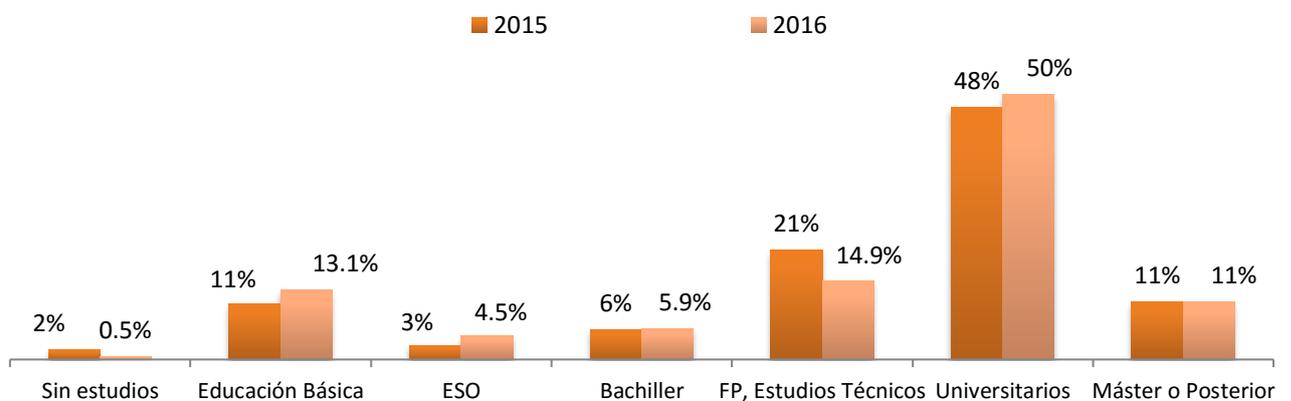
* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

NIVEL DE ESTUDIOS

El 61% de las y los voluntarias/os tienen estudios superiores universitarios o máster, solo un 0,5% señala no tener estudios, y un 38,5% tiene educación básica, ESO, bachiller y/o técnica.

Los resultados obtenidos en los años en los que se viene realizando este Informe son muy similares, aunque destaca un mayor número de respuestas entre el voluntariado que se concentra en aquellos con **estudios universitarios**, con **educación básica** y con **máster o posterior**. Si comparamos los dos años en los que se ha realizado el informe, encontramos una mayor diferencia en las respuestas recibidas en el grupo de personas voluntarias con estudios de FP y/o técnicos, habiendo un 5,8% menos en el año 2016.

Gráfico 4: Distribución por nivel de estudios de las personas voluntarias

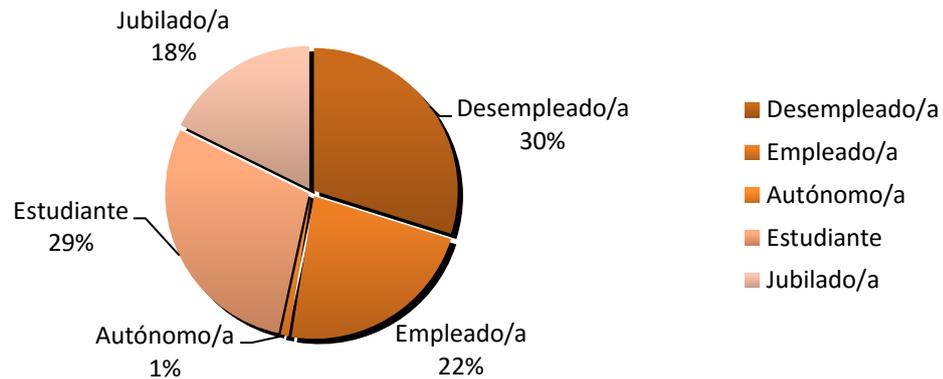


* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

SITUACIÓN LABORAL

El 59% de las personas voluntarias que respondieron a la encuesta está formado por los grupos de quienes están **desempleadas** (30%) y de **estudiantes** (29%).

Gráfico 5: Distribución por situación laboral de las personas voluntarias



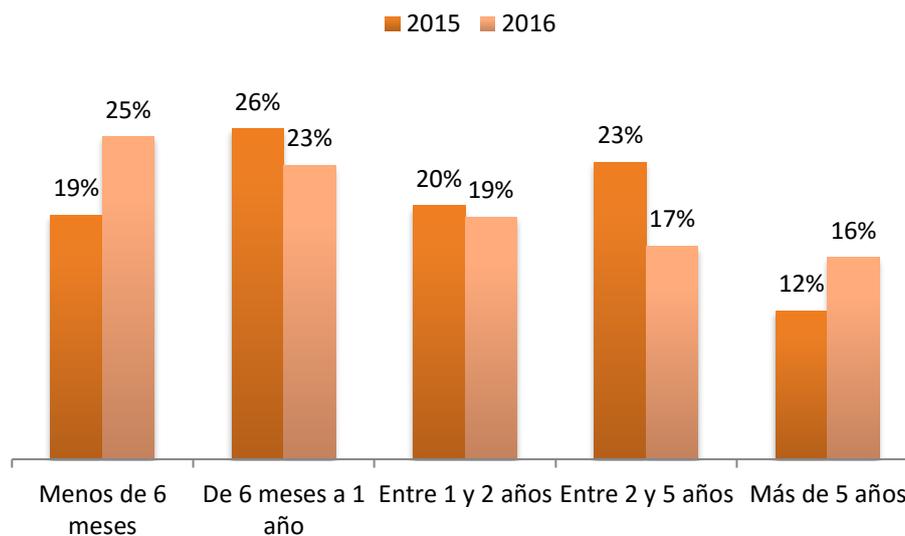
2- Actividades realizadas como voluntaria/o

- **¿Hace cuánto tiempo ejerces labores como voluntaria/o de la entidad SALUD MENTAL ESPAÑA?**

Se concentra un mayor número de respuestas entre las personas voluntarias que llevan ejerciendo su labor en una entidad miembro de SALUD MENTAL ESPAÑA con un **tiempo menor de 6 meses** (25,3%) y entre 6 meses a 1 año (23,1%).

Si comparamos los datos obtenidos en el 2016 con los del año anterior, se observa un mayor número de respuestas entre aquellas que llevan menos de 6 meses (6% más) y entre las que llevan más de 5 años como voluntarias (4% más). Se ha producido un ligero descenso de respuestas entre aquellas que llevan entre 2 y 5 años (6,6% menos) respecto al anterior ejercicio.

Gráfico 6: Distribución de las personas voluntarias por tiempo en la entidad



* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

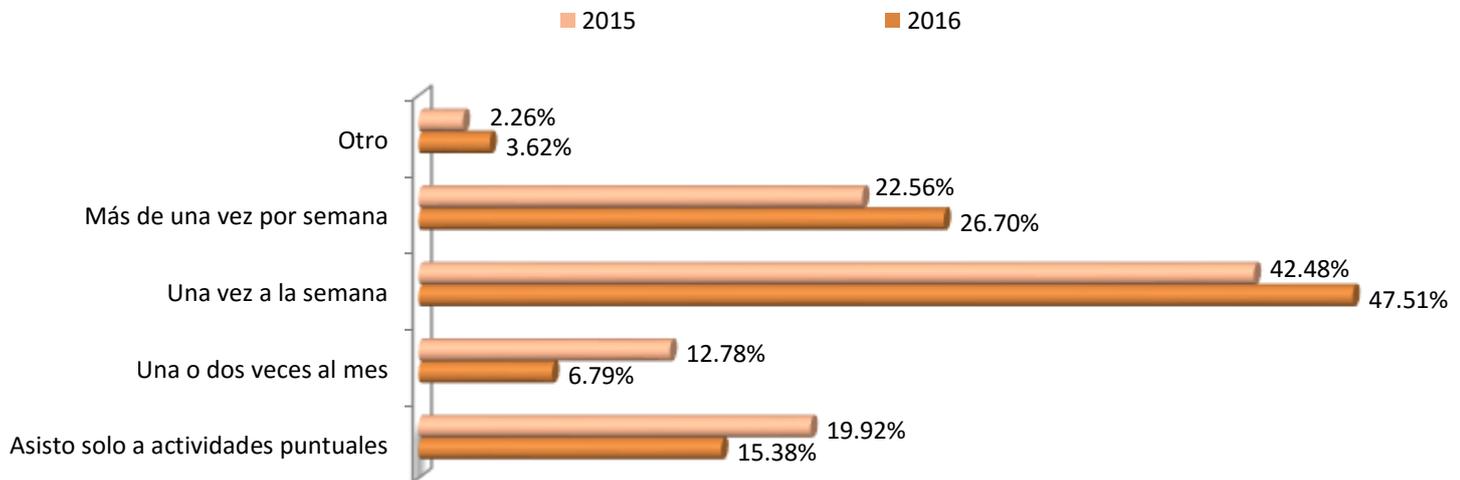
- **¿Cuánto tiempo dedicas a tu labor como voluntaria/o?**

De las respuestas recibidas, destaca que el 47,5% de las personas que respondieron **acuden una vez por semana** y el 26,7% más de una vez por semana.

Si realizamos una comparación de las respuestas recibidas en los dos años, encontramos resultados muy similares. Existe una mayor frecuencia en el 2016 de aquellas quienes dedican su tiempo como voluntaria

participando una vez a la semana (5% más) y un 4% más en aquellas que van más de una vez por semana. La tendencia en la participación esporádica ha descendido un 10% en el último año.

Gráfico 7: Tiempo dedicado a la labor de voluntariado

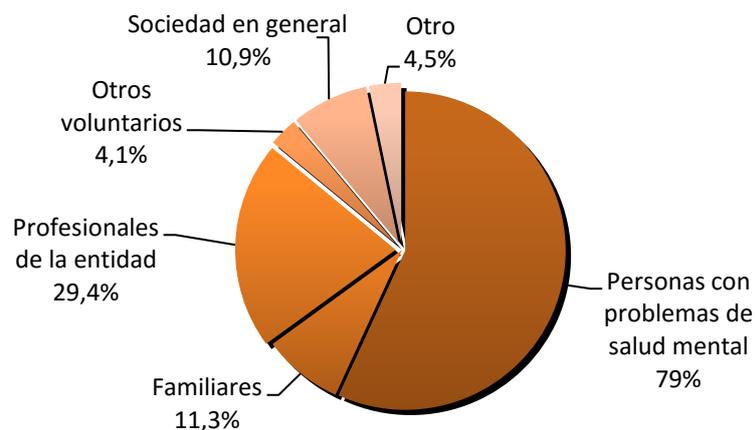


* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

- **Tu labor como voluntaria/o va dirigida a...**

Esta pregunta permite la opción de respuesta múltiple ya que las personas voluntarias pueden realizar diferentes actividades dirigidas a uno o varias personas beneficiarias. Del total de respuestas, el 79,2% de las personas voluntarias dirige **su acción a personas con problemas de salud mental**, el 29,4% como apoyo a los profesionales que trabajan en la entidad y el 11% a familiares.

Gráfico 8: A quién se dirige la labor como persona voluntaria

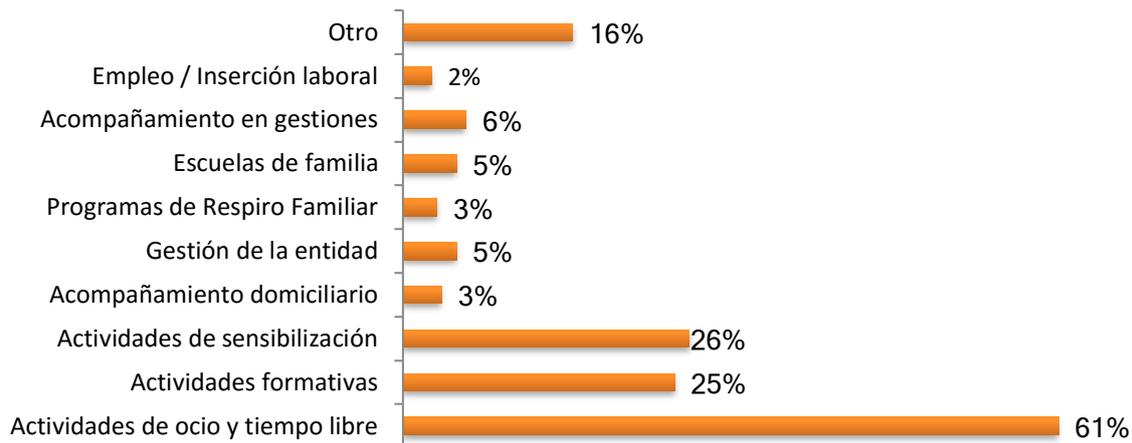


* El porcentaje se basa en el total de voluntarios 221

- **¿En qué programas participas como voluntaria/o de la entidad?**

La principal actividad que realizan las personas voluntarias se encuentra relacionada con **actividades de ocio y tiempo libre** (61,1%), seguido de actividades de sensibilización (26,7%) y de acciones formativas (25,3%). De todas formas, es **amplia la variedad de opciones** de actividades que pueden desarrollar en las entidades.

Gráfico 9: Tipo de programa/s en los que participa



La comparación entre el 2015 y 2016 sobre el tipo de programas en los que participan las personas voluntarias es muy similar. Existe un aumento en 2016 en las respuestas de personas que participan en actividades de sensibilización (6% más), en otras actividades (5,6% más) y aquellas relacionadas con el ocio y el tiempo libre (2% más). Sin embargo, el descenso más pronunciado se encuentra en actividades de respiro familiar (7,7% menos), acompañamiento domiciliario (6% menos) y en escuelas de familia (4% menos).

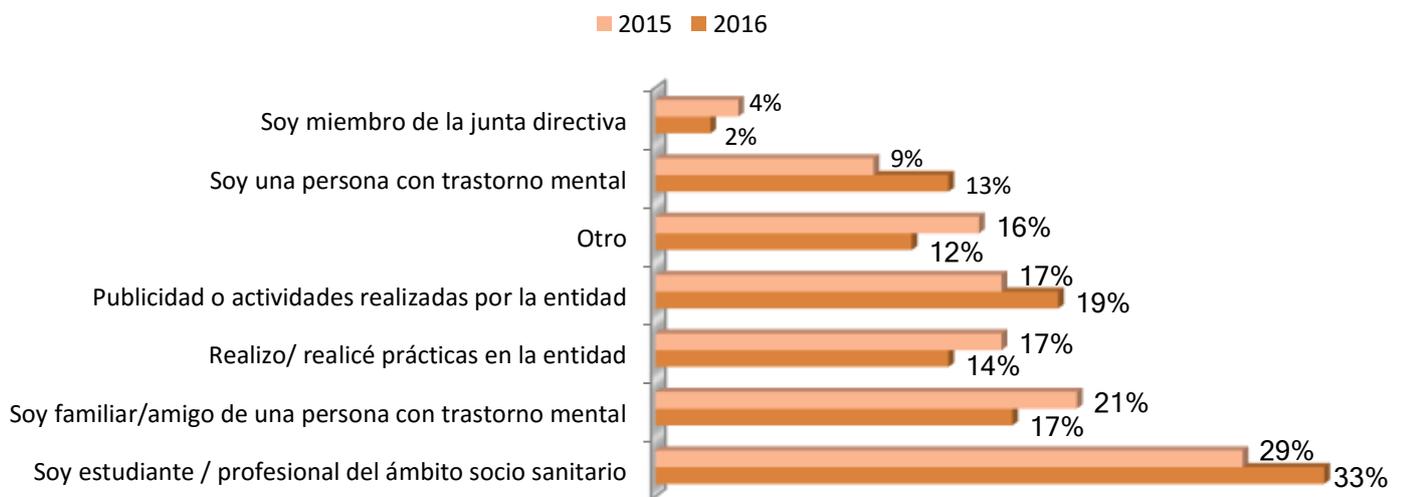
En qué programas participas	2015 (%)	2016 (%)
Actividades de ocio y tiempo libre	59,4%	61,1%
Actividades formativas	25,9%	25,3%
Actividades de sensibilización	20,7%	26,7%
Acompañamiento domiciliario	12,8%	3,6%
Gestión de la entidad	12,8%	5%
Programas de Respiro Familiar	10,9%	3,2%
Otro	10,2%	15,8%
Escuelas de familia	9%	5%
Acompañamiento en gestiones	8,3%	5,9%
Empleo / Inserción laboral	2,3%	2,7%

*Opción de respuesta múltiple. * El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

- **¿Cómo conociste la entidad SALUD MENTAL ESPAÑA?**

Las personas voluntarias que participan en entidades de SALUD MENTAL ESPAÑA están bastante relacionadas con el ámbito de la salud mental, ya sea porque son **estudiantes o profesionales del sector** (33%). Otras respuestas son familiares o amigos/as (17%) de alguien cercano con problemas de salud mental. También hay un **alto porcentaje de personas voluntarias con problemas de salud mental como personas que colaboran con su experiencia propia**, esto sin duda favorece su proceso de recuperación.

Gráfico 10: Forma en la que conoció la entidad



* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

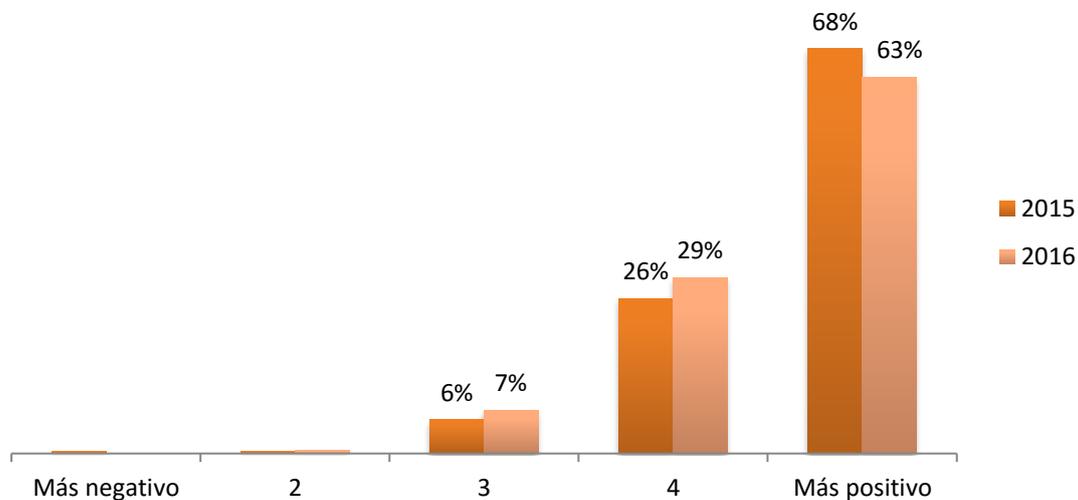
Respecto al año anterior, la frecuencia de respuesta es muy similar. Las diferencias más notables se encuentran en el aumento en 2016 de un 4% en estudiantes/profesionales del ámbito socio sanitario, un 3,6% en personas con un problema de salud mental, como experiencia en primera persona y un 2,5% más mediante publicidad o actividades realizadas por la entidad. El descenso más evidente se encuentra entre familiares/persona allegada y aquellas que han conocido la entidad por otras opciones (3,5% menos).

3- Satisfacción con la labor de voluntario/a

- **¿Cuál es tu grado de satisfacción con la labor que realizas en la entidad?**

El grado de satisfacción de las personas voluntarias con la labor realizada es **altamente positivo**, el 92,3% lo valoran con las puntuaciones más altas (4 y 5). Solo un 7,2% se muestra indiferente con su labor y un 0,5% lo puntúa negativamente.

Gráfico 11: Grado de satisfacción con la labor realizada



* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

La comparación entre los dos años deja resultados muy similares. Como dato positivo, en 2016 nadie lo puntuó con la valoración más negativa (un 1) y el sumatorio de las dos puntuaciones más altas (4 y 5) ofrecen un resultado excelente, alcanzando en ambos casos, el 93% de satisfacción.

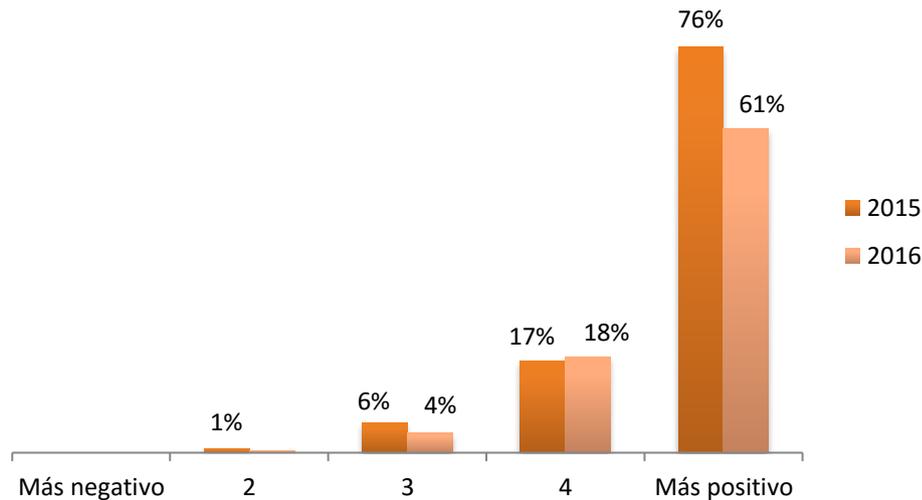
- **¿En qué medida crees que te ha aportado a nivel personal ser voluntaria/o de personas con problemas de salud mental?**

La valoración recibida sobre la **aportación a nivel personal por su labor voluntaria es muy positiva**, el 73,3% lo ha puntuado con la máxima valoración, siendo un 95% el total de satisfacción, si sumamos las dos puntuaciones más altas.

Esto demuestra que las personas que ejercen su labor como voluntarias en las entidades SALUD MENTAL ESPAÑA tienen una auto-percepción positiva por la realización de actividades voluntarias y por obtener, a su vez, crecimiento personal.

Es altamente gratificante que los resultados obtenidos en 2015 y 2016 sean prácticamente similares. Incluso, se ha llegado a mejorar estos resultados habiendo un menor número de personas que han puntuado con una puntuación de 2 y 3 su nivel de satisfacción con la aportación a nivel personal como voluntaria/o.

Gráfico 12: Aportación a nivel personal



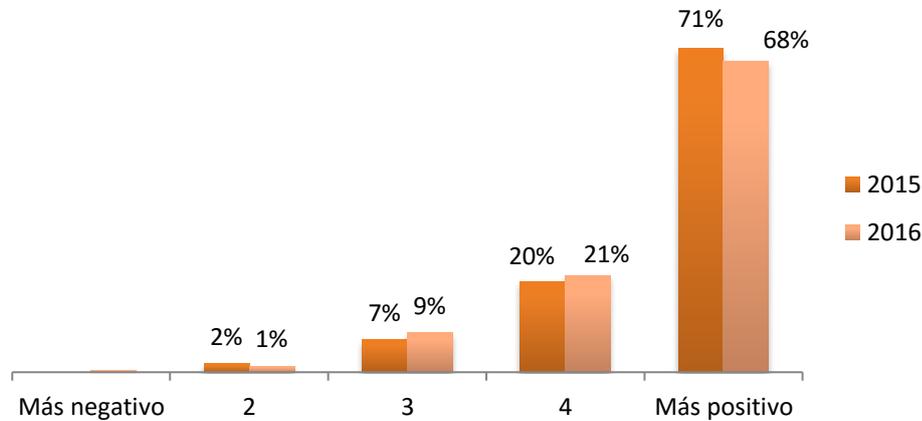
* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

- **¿Te has sentido acompañado/a por el equipo de profesionales de la entidad en tu proceso como voluntaria/o?**

Para una efectiva intervención y desarrollo de la actividad es fundamental el apoyo del personal técnico de la entidad. El **68,3%** de las personas voluntarias considera que **tienen un gran apoyo** por parte de los equipos profesionales. El 21,3% lo valoró con un 4 y solo un 1,9% lo calificó con la mínima puntuación.

La comparación entre los años 2015 y 2016 no deja grandes diferencias destacables. Observamos que en los dos años la valoración más positiva (4 y 5) alcanza el 90%, aproximadamente. Existe una valoración más negativa en 2016. Esta realidad nos permite señalar que las personas voluntarias se sienten acompañadas en su labor y satisfechas con los equipos profesionales de las entidades SALUD MENTAL.

Gráfico 13: Acompañamiento de profesionales

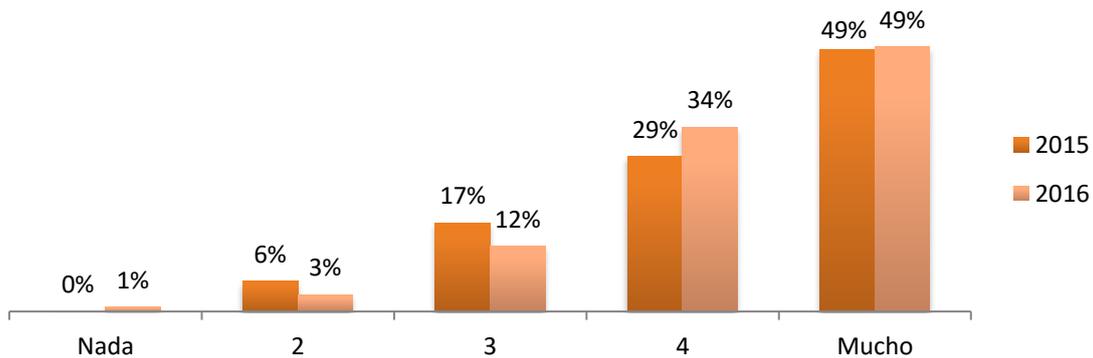


* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

- **¿En qué medida te sientes partícipe de las actividades que realiza la entidad?**

Para conocer el grado de participación en las actividades que se realizan en la entidad, las personas que han ofrecido su respuesta lo han **valorado muy positivamente**. El 49,3% valoran con un máximo de 5 y un 34,4% con un 4. Solo un 4% lo ha puntuado con la valoración más negativa. Es necesario que las personas voluntarias se sientan partícipes de las actividades y para ello sería interesante que desde la entidad se fomentaran el diseño y la toma de decisiones de las actividades con las/os voluntarias/os, teniendo como objetivo las necesidades propias del colectivo de personas con problemas de salud mental, sus familiares y/o personas allegadas.

Gráfico 14: Medida en la que te sientes partícipe de las actividades



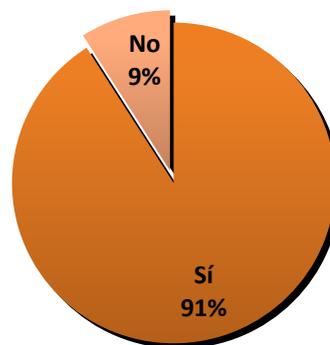
* El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas de 2015 y 2016

Los datos recogidos son muy similares en los dos años. Destacamos la mejora de la puntuación en el 2016 ya que las dos máximas puntuaciones (4 y 5) alcanzan el 83,7%, un 9% más respecto al año anterior.

- **¿Has recibido formación por parte de la entidad mientras ejerces labores de voluntariado?**

Con la idea de fomentar la formación y la adquisición de conocimientos sobre salud mental para mejorar la participación en las actividades de las personas voluntarias y promover el reciclaje y la formación continua para aquéllas que llevan más tiempo en la entidad, se propone la realización de esta actividad. Así, el **91% de las personas que han respondido el cuestionario, han recibido esta formación** mientras ejerce su actividad voluntaria en una entidad SALUD MENTAL.

Gráfico 15: Formación recibida a la labor voluntaria



* El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias 221

- **Si has tenido formación, ¿cuál es tu valoración de la misma?**

Continuando con la formación recibida, la satisfacción con la misma alcanza una **valoración muy positiva**, el 56,2% de las personas voluntarias lo valoran con la máxima calificación, seguido de un 34,8% que lo valora con un 4. Solo una respuesta lo valora de manera negativa. Es interesante resaltar el **importante esfuerzo que realizan las y los profesionales de las entidades SALUD MENTAL para ofrecer una formación en salud mental de calidad** a las personas que ejercen su labor voluntaria.

Valoración de la formación recibida	Porcentaje
Nada 1	0%
2	0,5%
3	8,5%
4	34,8%
Mucho 5	56,2%

* El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias 221

- **¿Cómo valoras tu satisfacción como voluntaria/o en la entidad de SALUD MENTAL ESPAÑA?**

Destacamos la alta valoración que ha recibido este ítem de las personas voluntarias que han dado su respuesta para la elaboración de este informe. El 66,5% lo han valorado con la máxima calificación y el 26,7% con un 4. Por ello, podemos señalar que las personas que realizan sus labores como **voluntarias/os en alguna de las entidades SALUD MENTAL ESPAÑA están altamente satisfechas con su labor**, con las actividades que realizan y con el hecho de poder compartir su tiempo ayudando a mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental.

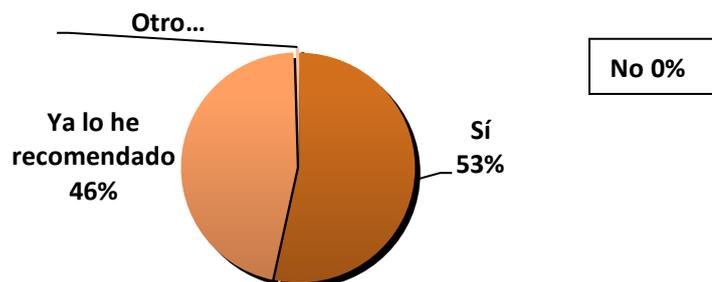
Satisfacción como voluntaria/o en la entidad SALUD MENTAL	Porcentaje
Nada 1	0%
2	0,5%
3	6,3%
4	26,7%
Mucho 5	66,5%

* El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias 221

- **¿Recomendarías a otras personas ser voluntarias en esta entidad?**

Las respuestas obtenidas sobre la recomendación a otras personas para ser voluntarias de la entidad SALUD MENTAL son **altamente positivas**. El 53,4% asegura que sí lo recomendaría y un 46,1% ya lo ha recomendado. Es muy importante destacar que ninguna de las personas que han dado respuesta al cuestionario, no lo haría. Solo hay una respuesta que señala otra opción, asegurando que sí lo recomendaría pero tratando al colectivo desde el respeto sin caer en el paternalismo.

Gráfico 16: Recomendaría la labor voluntaria



* El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias 221

- **A través de este voluntariado, ¿ha cambiado tu forma de comprender a las personas con problemas de salud mental?**

Cambios en las percepciones de los y las profesionales sobre la manera de comprender a las personas con problemas de salud mental

<p>Un gran número de personas que realizan labores de voluntariado están relacionadas con el ámbito socio sanitario, ya sea porque están estudiando/realizando prácticas o porque han sido profesionales que ejercen o han ejercido en algún momento con el colectivo. Este perfil suele tener conocimientos teóricos/prácticos sobre salud mental y suelen realizar actividades con un contacto más directo. También suelen tener una percepción totalmente equivocada de la salud mental antes de empezar a colaborar.</p>	<p><i>“Al trabajar con personas con problemas de salud mental en un contexto real me ha servido para mejorar sobre todo como profesional. También muy importante todo el apoyo y el aprendizaje que he tenido de los profesionales de allí”.</i></p>
	<p><i>“Sí. Ha cambiado totalmente la imagen que tenía de personas con enfermedad mental de manera totalmente positiva”.</i></p>
	<p><i>“Sí, acercándome a la realidad de una persona con problemas de salud mental mucho más allá de lo que se puede aprender en los libros. Además, ha derribado estereotipos y mitos que por desconocimiento un sector amplio de la población tiene”.</i></p>

Cambios en las percepciones de los y las familiares/personas allegadas sobre la manera de comprender a las personas con problemas de salud mental

<p>Otro perfil que también participa como persona voluntaria en la red de entidades miembro de SALUD MENTAL ESPAÑA son familiares y/o personas allegadas de personas con problemas de salud mental que, dada su experiencia como cuidadoras/es, han decidido involucrarse en las asociaciones y desarrollar alguna actividad. Además, la experiencia adquirida con su familiar permite ser de gran ayuda a otros familiares y profesionales para comprender las necesidades del colectivo.</p>	<p><i>“Aumento de mi empatía y a la hora de relacionarme, sabiendo respetar los tiempos que cada persona necesita con cercanía y respeto”.</i></p>
	<p><i>“Entender más a fondo sus problemas en la vida diaria/personal”.</i></p>

Cambios en las percepciones de las personas con experiencia propia sobre la manera de comprender a las personas con problemas de salud mental

<p>Las personas con problemas de salud mental son una pieza clave como voluntarias ya que ofrecen su experiencia propia y ayuda en los procesos de recuperación como soporte para sí mismas y para otras personas. Además, se fomenta la participación, el empoderamiento y la toma de decisiones como</p>	<p><i>“Me siento identificada con sus problemas pues yo padezco trastorno bipolar. Por lo tanto, no me ha cambiado la forma de comprenderlas, pero sí me ha ayudado ver otros casos a normalizar mi enfermedad”.</i></p>
	<p><i>“Ahora tengo más empatía y por mi experiencia”.</i></p>

estrategias para derribar el estigma y fortalecer sus habilidades sociales.	<i>personal puedo ayudar más a los que como yo lo están pasando mal”.</i>
	<i>“Si, más positivamente. Me hace ser más consciente de mi enfermedad”.</i>
	<i>“Como persona afectada, he conseguido reforzar mis actitudes y aptitudes para desarrollar un taller y apoyar a los profesionales”.</i>

Principales cambios en las percepciones

Los siguientes fragmentos son respuestas recibidas de las personas voluntarias en relación con los principales cambios en su percepción sobre las personas con problemas de salud mental. Han observado lo negativo que es el estigma para el colectivo, el voluntariado como crecimiento personal y desarrollar la empatía para ponerse en el lugar de otra persona. Generalmente, realizar labores de voluntariado ofrece la oportunidad de tener un acercamiento más cotidiano y comprender la salud mental de manera positiva.

- *“En mi caso, a romper estigmas que existen en la sociedad con este colectivo, permitiéndome ver que son mucho más que una persona con un problema de salud mental grave. Y que esa etiqueta no tiene que definir a toda su persona”.*
- *“He sido capaz de comprender a las personas con trastorno mental grave y entender su enfermedad desde otro punto de vista. Además, he sido consciente de la **gran presencia del estigma en la sociedad y de lo perjudicial que es este**”.*
- **¿Qué crees que aportas, como voluntario/a, a las personas con problemas de salud mental?**

Es muy importante dar a conocer su autopercepción y motivación para el desarrollo de las actividades, qué creen que aportan con su trabajo y mostrar una perspectiva diferente de su labor como personas voluntarias.

- *“La enfermedad mental es una de las enfermedades más estigmatizantes que existen, **a través del voluntario se consigue romper con el aislamiento social del enfermo y fomentar las relaciones interpersonales** entre personas que padecen la enfermedad y las que no”.*
- *“Una **motivación para cumplir un objetivo** y la evidencia de que son capaces de hacer todo lo que se propongan”.*
- *“Creo que ayudo a crear un espacio donde se sienten escuchados y comprendidos y en el que a pesar de haber roles establecidos (monitor, usuario, etc.) **la dinámica es bastante horizontal**, lo que ayuda a aprender unos de otros, y a derribar mitos y prejuicios”.*

ASPECTOS MÁS POSITIVOS DE TU LABOR VOLUNTARIA

- *“Los aspectos más positivos de mi labor como voluntaria son el apoyo a las personas, mi labor sensibilizadora que me convence de que estamos aportando granitos de arena para lograr una integración y cero estigma. Me gusta el equipo humano de la asociación y la mirada hacia el empoderamiento en salud mental”.*
- *“Me siento realizada al sentir que les puedo ayudar”.*
- *“Es gratificante dedicar una pequeña parte de mi tiempo a esta buena causa, sobre todo cuando ves que ese tiempo es útil para alguien. Por otra parte, en estos años como voluntaria he aprendido mucho de ellos y me han aportado y me siguen aportando muchos buenos momentos”.*

SENTIRSE ÚTIL

Para muchas personas que realizan labores de voluntariado es fundamental que su aportación sea de utilidad para la entidad, para el colectivo y para la propia sociedad.

- *“También ha sido muy positivo para mí en cuanto a autoestima. El contacto directo con el colectivo y el refuerzo personal. Romper el estigma y lo que me aporta a nivel personal es muy positivo”.*
- *“Seguir aportando mis conocimientos aunque esté jubilada y ahora de forma voluntaria”.*
- *“Mejora personal y profesional, formar parte de la comunidad en lucha por la salud mental”.*

CRECIMIENTO PROFESIONAL/PERSONAL

El voluntariado ayuda a las personas a sentirse realizadas, aporta una visión distinta sobre la salud mental y anima a eliminar el estigma social.

- *“Estar en contacto directo con las personas y aprender a través de la impartición de talleres, mejorar la percepción de la sociedad y acercar la problemática”.*
- *“El poder ejercer lo que estoy estudiando de una manera más práctica. El poder sentirme realizada por ayudar a otras personas que necesitan de nuestro apoyo”.*
- *“Ayudar a personas que pasan por un problema de salud mental, crecimiento y empoderamiento personal y sensibilización”.*
- *“Me siento realizada al sentir que puedo ayudar”.*

AYUDAR A LA GENTE

Sentir que invierten su tiempo en una buena causa se traduce en un beneficio personal y para el colectivo que recibe su ayuda. Es una motivación bidireccional ya que se beneficia tanto la persona que ofrece como quien recibe la ayuda.

- *“Conocer a nuevos profesionales del ámbito. Conocer la enfermedad mental desde cerca”.*
- *“Formar parte de un gran grupo, conocer lo que es realmente la salud mental”.*

CONOCIMIENTO SOBRE SALUD MENTAL

Las personas voluntarias que comparten su tiempo aprenden sobre la salud mental a través de las y los profesionales y de las vivencias de los testimonios en primera persona.

- *“El sentimiento de unidad y el progreso que los talleres y actividades provocan a los usuarios”.*
- *“La sintonía establecida con mis alumnos y sus ganas de realizar actividades”.*

COMPAÑERISMO EN LAS ENTIDADES

El buen ambiente en las entidades de la red SALUD MENTAL ESPAÑA es un elemento extra de motivación para que las personas voluntarias se sientan parte de un equipo más amplio.

En definitiva, sentirse útil, crecer personal y profesionalmente, ayudar a la gente, aprender sobre salud mental y compañerismo en las entidades son los aspectos más positivos para quienes ejercen el voluntariado en la red SALUD MENTAL ESPAÑA

ASPECTOS MÁS NEGATIVOS DE TU LABOR VOLUNTARIA

Cabe destacar un alto porcentaje de respuesta que no traslada una opinión negativa como, por ejemplo:

“No he tenido percepción de ningún aspecto negativo. He intentado aprovechar y aprender de todas las experiencias”.

- *“No poder participar en más actividades por falta de tiempo”.*
- *“El tiempo que requiere”.*
- *“A veces es duro, son bastantes horas de dedicación y todos tenemos otras obligaciones”.*
- *“Lejanía del centro y compatibilidad de horarios”.*
- *“Que no tenga más tiempo para poder ir más a la asociación”.*
- *“No haber podido participar en todas las salidas que han hecho por temas de estudio y no haber hecho todas las actividades”.*

TIEMPO DEDICADO

Principalmente, la mayoría de las respuestas están relacionadas con este aspecto, encontrándose dos posturas: falta de tiempo para poder realizar más tareas y compaginar las actividades de la entidad con la vida cotidiana.

- *“Falta de experiencia y falta de conocimiento en algunas áreas”.*
- *“Carencia de formación profesional suficiente por mi parte”.*

FALTA DE FORMACIÓN ESPECÍFICA EN SALUD MENTAL

Para desarrollar de manera más eficaz las actividades propuestas.

- *“La falta de compromiso por parte de otros voluntarios”.*
- *“Quizás no haya suficiente cohesión entre los voluntarios”.*
- *“Poca valoración del colectivo y de los profesionales”.*
- *“Coordinación y motivación hacia los voluntarios”.*
- *“Poca cercanía con la dirección”.*

POSIBLES CONFLICTOS

Con otras personas que forman parte del voluntariado y/o con el equipo técnico/directivo de la entidad.

- *“Aceptar que no puedo cambiar muchas situaciones, obstáculos que no está en mi mano resolver”.*
- *“Pensar que a veces no ayudo todo lo que puedo”.*
- *“La no conciencia de enfermedad (síntoma negativo de la enfermedad) y el trabajo reiterativo para concienciar a la persona”.*
- *“Posibles conflictos y la dificultad de comunicación”.*
- *“Poco reconocimiento social y por parte de las administraciones públicas”.*

CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL DÍA A DÍA

En ocasiones, aparecen situaciones difíciles de solventar o que producen cierta impotencia. También encuentran problemas con el trabajo con el propio colectivo o posibles conflictos y dificultades en la comunicación. Expresan, además, un escaso reconocimiento social y político que tiene colaborar con el colectivo.

- *“La precariedad económica para realizar actividades y no el no poder dedicarle más tiempo”.*
- *“Medios materiales y financieros limitados”.*
- *“La falta de recursos”.*
- *“No poder dar más cobertura por falta de más medios económicos”.*
- *“La dura situación económica provoca escasos recursos y la frustración de en ocasiones no poder erradicar los problemas”.*
- *“Falta de material y de recursos para los chicos del taller, mejores instalaciones, tener aire acondicionado”.*

FALTA DE RECURSOS ECONÓMICOS

La dificultad señalada está relacionada con los pocos recursos económicos de las entidades para llevar a cabo más y mejores actividades. En ocasiones, las personas voluntarias expresan su frustración ante este hecho. También se reseña que algunas entidades tienen un espacio muy limitado para el desarrollo de los talleres.

Como aspectos negativos, el voluntariado subraya aquellos relacionados con el tiempo dedicado, la falta de formación específica en salud mental, los posibles conflictos, las características propias del día a día y la falta de recursos económicos.

PROPUESTAS DE MEJORA



Se presenta un resumen sobre algunas **propuestas que proponen las personas voluntarias para mejorar el desarrollo de las actividades y la atención a personas con problemas de salud mental en las entidades de la red SALUD MENTAL ESPAÑA.**

Por ello, encontramos una serie de respuestas muy variadas como aquellas que consideran excelente el trabajo tal y como se está realizando actualmente, como las que sugieren promocionar las campañas para sensibilizar al conjunto de la sociedad o el aumento de recursos destinados al voluntariado.

Aumento de presupuesto y recursos

- *“Creo que el problema es **sencillamente económico y de recursos**, porque por lo demás, cada vez crece más la atención y el interés por este colectivo”.*
- *“**Mayor presupuesto económico** (aunque depende de las subvenciones y no de la entidad en sí), y quizá una visión desde un punto de vista más pluridisciplinar”.*
- *Buscando el máximo apoyo posible de las **instituciones pertinentes para poder crear numerosos proyectos** para ayudar en el día a día a estas personas y a sus familias.*

Características propias del trabajo

- *“Dotando a **los profesionales de un mayor espacio para que la atención** y el desarrollo de las actividades sean de mayor calidad y mejorar las condiciones de los profesionales que trabajan en la asociación. Asimismo, aumentar el número de profesionales de la salud mental que coordinan y trabajan en la asociación para mejorar la atención y que ésta sea”.*
- *“Dando una atención **personalizada y multidisciplinar**”.*
- *“Hay muchas entidades que están haciendo un trabajo excelente pero a veces me ha parecido ver que algunas de ellas van funcionando por su lado, **pido más unión y colaboración entre entidades**. Continuar con más campañas en los medios de comunicación para luchar contra el estigma en salud mental”.*

Comunicación / Difusión

- *“**Más campañas de concienciación** en dirigidas a la población general para dar a conocer las enfermedades”.*
- *“Con **campañas de sensibilización a la sociedad** y dotar de más personal a los programas”.*
- *“Sensibilizando a un número cada vez mayor de personas, para que **la sociedad acepte y respete la diversidad**”.*

- *“Seguir **luchando contra el estigma**, dar a conocer la realidad de la enfermedad mental, **informar a la sociedad de forma fidedigna**, inclusión social y laboral y atención a los jóvenes...”.*

Estrategias específicas del trabajo y formación

- *“Intentando **preparar algo más a los voluntarios** y quizás a pesar de tratarse de una actividad voluntaria que se pueda recompensar mejor el trabajo realizado”.*
- *“**Buscar más voluntarios** y promover más actividades para poder realizar fuera de los centros”.*
- *“Apostando por **un voluntariado comprometido y sostenible**”.*
- *“La formación estuvo bien pero a mi parecer deberían hacer **formaciones periódicas para ir renovando y actualizando conocimientos**”.*

Participación y estigma

- *“**Promoviendo la participación de las personas** y permitiendo que lideren el movimiento asociativo”.*
- *“Ofreciendo **más protagonismo a las personas**. Promoviendo la creación de más recursos para la atención y que éstos no sean asistencialistas”.*
- *“Teniendo como faro **el empoderamiento de las personas, dejándoles hacer, opinar y participar**, escuchando y ofreciendo espacios para hablar y compartir”.*
- *“Creo que lo principal **es acabar con el estigma, con los falsos mitos que se han creado**”.*

Otras observaciones / Sugerencias

- *El ser voluntaria es una experiencia **muy enriquecedora y súper satisfactoria**. Merece la pena sinceramente.*
- *Como **voluntario estoy muy contento por pertenecer a la asociación**. Me gustaría estar muchos más años y estoy muy agradecido por toda la ayuda y apoyo que he han dado y me dan.*
- *Hay que hacer campañas de **mentalización sobre la enfermedad mental** a toda la sociedad.*
- ***¡Gracias por vuestra labor!***

CONCLUSIONES

El programa **Promoción y Formación del Voluntariado** gestionado por Confederación, desarrollado por 38 entidades de la red SALUD MENTAL ESPAÑA y en el que **participan unas 900 personas voluntarias aproximadamente**, tiene una **valoración muy positiva tanto en quienes desarrollan su labor como voluntarias** como por la **atención a las personas** con problemas de salud mental, sus familias y/o personas allegadas que a través de su **implicación y cercanía** cuentan con un **apoyo fundamental** en su proceso de recuperación.

Los datos que hemos ido desgranando a lo largo del presente informe, reflejan la notable **feminización del sector social y de los cuidados**. La iniciativa de las mujeres en el ejercicio del voluntariado es ampliamente mayoritaria tanto en las nuevas incorporaciones como en la estructura que mantiene la iniciativa solidaria siendo un elemento que no debemos pasar por alto.

En este informe destacamos los **altos niveles de satisfacción** por las personas voluntarias a nivel personal y en el desarrollo de actividades, además del **importante esfuerzo realizado por las entidades en acciones de sensibilización e información** sobre salud mental en la sociedad. También **se fomenta** desde el movimiento asociativo la **participación del voluntariado en primera persona** y el desarrollo de acciones formativas que conlleven al aprendizaje y el reciclaje sobre salud mental.

Es llamativo las respuestas recibidas sobre la recomendación a otras personas ser voluntarias de alguna entidad SALUD MENTAL ESPAÑA. También queremos destacar que la realización de labores de voluntariado y acciones de sensibilización con personas con problemas de salud mental es un modo de visibilizar el colectivo en la sociedad y concienciar sobre las barreras y el estigma existente en torno a la salud mental.

Para muchas de las personas que han contestado el cuestionario, la realización de labores de voluntariado les genera un importante **crecimiento** que repercute **personal y profesionalmente**. También les provoca **motivación** y ser un **gran soporte para las entidades** en la mejora de las actividades y para el propio colectivo. Además, nos hacen llegar diferentes **ideas de mejora** como, por ejemplo, aumentar los recursos para la realización de más talleres, realizar acciones de sensibilización para derribar las barreras que produce el estigma o fomentar el empoderamiento y la participación de personas con problemas de salud mental.

También queremos **agradecer al importante esfuerzo que realizan las entidades para seguir desarrollando este programa**, que cada año aumenta en las personas beneficiarias y que con la presencia del voluntariado sirve de apoyo para la integración y la rehabilitación de personas con

problemas de salud mental. Son agentes de cambio social y un soporte en las actividades realizadas por las entidades participantes.

Igualmente, deseamos **agradecer a todas las personas participantes** su sinceridad en las respuestas, su tiempo empleado en el desarrollo de las actividades y el interés y la motivación por seguir creciendo y acompañando cada día a las personas con problemas de salud mental, sus familias y/o personas allegadas que, diariamente, realizan un esfuerzo para mejorar su vida, derribar el estigma y favorecer la inclusión del colectivo en la sociedad.

VOLUNTARIADO 2016 ~ SALUD MENTAL ESPAÑA

PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y FOMENTO DEL VOLUNTARIADO 2016



PERFIL DE LAS PERSONAS VOLUNTARIAS EN SALUD MENTAL ESPAÑA*



¿QUIERES SER VOLUNTARIO/A?

El programa de Promoción y Fomento del Voluntariado lo desarrollan



38 entidades de 11 comunidades autónomas

Infórmate en:

www.consaludmental.org



DIRECTORIO DE FEDERACIONES Y ASOCIACIONES UNIPROVINCIALES MIEMBRO DE SALUD MENTAL ESPAÑA

Si te interesa participar como voluntario o voluntaria en alguna de las asociaciones que conforman el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA, contacta con la asociación uniprovincial o federación de tu comunidad autónoma. Allí te darán información y podrán ponerte en contacto con la asociación más cercana a tu lugar de residencia:

1. Federación FEFES Andalucía

Avenida de Italia, 1 -Bloque 1 – Local -41012 Sevilla; 954 23 87 81;
fefesandalucia@fefesandalucia.org; www.fefesandalucia.org

2. Federación Salud Mental Aragón

C/ Ciudadela, s/n-Parque de las Delicias- Pabellón de Santa Ana -50017 Zaragoza;
976 53 24 99; fefesaragon@hotmail.com

3. Asociación AFESA FEFES Asturias

C/ Emilio Llaneza, 3 y 5 -33011 Oviedo; 985 11 51 42;
administracion@afesasturias.org; www.afesasturias.org

4. Federación FEBAFEM (Baleares)

C/ de la Rosa, 3º – Casal Ernest Lluch -07003 Palma de Mallorca; 606349832;
febafem@gmail.com

5. Federación Salud Mental Canarias

C/ Marianao, 45 -35016 Las Palmas de Gran Canaria (Las Palmas); 928 31 33 98;
feafescanarias@yahoo.es

6. Asociación ASCASAM

Pasaje del Arcillero, 3 Bajo -39001 Santander; 942 36 41 15;
sede@ascasam.org; www.ascasam.org

7. Federación Salud Mental Castilla –La Mancha

Avenida Río Boladiez, 62 Local A -45007 Toledo; 925 28 43 76 // 648 10 45 75;
info@fefesclm.com; www.fefesclm.com

8. Federación Salud Mental Castilla y León

Plaza Marcos Fernández nº 2, Oficina F. -47014 Valladolid; 983 30 15 09;
info@saludmentalcyll.org; www.saludmentalcyll.org

9. Federació Salut Mental Catalunya

C/ Nou de Sant Francesc, 42 -08002 Barcelona; 93 272 14 51;
federacio@salutmental.org; www.salutmental.org

10. Asociación Salud Mental Ceuta:

Plaza Rafael Gibert, 27. Bajo -51001 C.A. de Ceuta; 956 75 73 49/ 608 23 72 11;
acefep@gmail.com; www.acefep.org

11. Federación FEFES Salud Mental Extremadura

C/ Molino, 6 Apartado de correos 161 -06400 Don Benito (Badajoz); 924 80 50 77;
feafesextremadura@yahoo.es; www.feafesextremadura.com

12. Federación FEFES Galicia

Rúa Belgrado, 1. -15703 Santiago de Compostela (A Coruña); 981 55 43 95;
feafesgalicia@feafesgalicia.org; www.feafesgalicia.org

13. Federación UMASAM (Madrid)

C/ Poeta Esteban de Villegas 12, bajo izq. -28014 Madrid;
91 513 02 43; info@umasam.org; www.umasam.org

14. Asociación FEFES Melilla

C/ Isleta de la Azucena, portal 2, local 1. -52006 C.A. de Melilla;
95 132 70 85/ 627 11 24 12; amelfem@gmail.com; www.feafesmelilla.org

15. Federación FEFES Salud Mental Región de Murcia

1º L del Edificio Libertad. C/Poeta Cano Pato, 2 -30009 Murcia;
968 23 29 19 info@feafesmurcia.com; www.feafesmurcia.com

16. Asociación ANASAPS

C/ Río Alzania, 20 (Trasera) – 31006 Pamplona (Navarra); 948 24 86 30
anasaps@anasaps.org; www.anasaps.org

17. Federación FEDEFES (País Vasco)

C/ Tres Cruces, 14 bajo derecha – 01400 Llodio (Álava); 94 406 94 30
fedefes@fedefes.org; www.fedefes.org

18. Asociación FEFES ARFES PRO SALUD MENTAL:

C/ Cantabria, 33 – 35 -26004 Logroño (La Rioja); 941 23 62 33;
direccion@arfes.org; www.arfes.org

19. Federació Salut Mental Comunitat Valenciana:

C/ Cieza, 4, Bajo Izquierda – 46014 Valencia; 96 353 50 65;
administracion@salutmentalcv.org; www.salutmentalcv.org

