
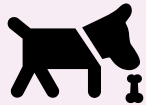





**VOLUNTAGUAU**

**PROGRAMA DE VOLUNTARIADO  
TRANSFORMADOR**

<b>QUÉ PROPONEMOS</b>		<b>A QUIÉN VA DIRIGIDO</b>	Cómo te ven influye en cómo te ves 
<p>El presente proyecto nace de la necesidad e inquietud de jóvenes de formar parte de una entidad, con alto sentido del compromiso, de sentirse útiles y ver reflejada su acción en el exterior. Una necesidad intrínseca de sentirse bien consigo mismo, verse capaces de realizar las actividades y de dar salida a sus propias iniciativas enfocadas en la consecución de un bien común, una mejora en el otro. Es un proyecto de voluntariado transformador para sentirse útil, bien con uno mismo, el menor se transforma en su interior a la vez que materializa ese cambio en el exterior.</p> <p>Proponemos sesiones de voluntariado quincenales de dos horas de duración en las instalaciones de Dame la Patita en Puente la Reina (Navarra) durante un cuatrimestre (noviembre-febrero / marzo-junio) con posibilidad de, si el menor lo desea, prorrogarlo otros cuatro meses más. Durante este tiempo, el menor desarrollará actividades ajustadas a sus capacidades y nivel de exigencia y cumplimiento. Estará acompañado de profesionales que le irán guiando en su ejecución y evolución personal.</p>	 <p><b>Explorar, observar, analizar, evolucionar, mejorar, llegar</b></p>	<p>Población diana: jóvenes de 16 a 18 años con alta capacidad de compromiso que quieran experimentar la convivencia con un grupo numeroso de perros y a la vez, hacer un trabajo personal guiado y acompañado por profesionales que irán encaminando su proceso analítico de desarrollo personal tomando como base el modelo evolutivo canino.</p>	<div data-bbox="1635 327 2143 566" style="background-color: #800080; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <b>TEMAS A TRABAJAR</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación no violenta.</li> <li>• Asertividad.</li> <li>• Confianza.</li> <li>• Ayuda</li> <li>• Respeto.</li> <li>• Aceptación</li> <li>• Etapas evolutivas y etapas del desarrollo</li> <li>• Madurez.</li> <li>• Sentimiento de Pertenencia a un grupo.</li> <li>• Identificación e individualización.</li> </ul> <p>El foco de las sesiones está dirigido a que el menor consiga por sí mismo el equilibrio y bienestar emocional deseado en un proceso evolutivo dinámico y fluctuante.</p>
		<b>OBJETIVOS</b>	
			

# DISEÑO Y ESTRUCTURA



Darse a los demás parte de darse a uno mismo

Sesiones quincenales de dos horas de duración que se ajustarán a las necesidades del Centro Dame la Patita. Se distribuyen en dos turnos anuales: de noviembre a febrero y de marzo a junio (a valorar las épocas estivales). Cabe la posibilidad de repetir el cuatrimestre si así lo desea el menor una vez finalizado el primer cuatrimestre.

Las actividades a realizar se ajustarán a las necesidades de los menores. Partiremos de un proyecto personalizado en el que las actividades a realizar tendrán su paralelismo con objetivos personales a trabajar. Cada menor tendrá un listado de actividades que realizar cada día con ofrecimiento a nuevas propuestas de realización para el próximo, según el resultado del día.

Estas actividades estarán relacionadas con interacción directa con los perros y con todo lo que gira alrededor de ellos y su bienestar.

Las sesiones seguirán la siguiente estructura:

1. Acogida: El menor deberá rellenar un documento en el que refleje su estado anímico al entrar en el centro respondiendo a las preguntas siguientes: ¿cómo vienes?, ¿qué sientes?, ¿qué esperas hoy?
2. ¿Dónde dejas hoy tu huella? De las actividades propuestas para él, deberá elegir qué cumplimentar. Respondiendo a las siguientes preguntas: ¿qué ofreces para hoy?, ¿qué quieres cambiar de tu día?, ¿qué vas a hacer para cambiarlo?
3. ¿Qué huella te llevas hoy? De la observación y la experiencia de la estancia analizamos lo que nos llevamos, interpretamos cómo nos influye en nuestra personalidad y nuestro estado anímico actual.
4. Agradecimiento. Acompañamos al menor a la reflexión de agradecer a los compañeros caninos su aporte para cambiar su estado, y le planteamos la pregunta de: ¿qué te tienen que agradecer los perros a ti?, ¿qué agradeces tú a ellos?, ¿cómo crees que se sienten ellos después de haber estado tú?, ¿crees que ha cambiado también su estado?
5. Despedida. Se invita al menor a hacer la reflexión de: ¿cómo te vas?, ¿qué sientes?, ¿has cubierto expectativas del día? y le propo-

nemos hacer propuestas para la próxima experiencia.

Durante las sesiones del cuatrimestre, se le irán presentando perros con diferentes historias de vida al menor, con los que podrá interactuar y le propondremos a él intervenir en su evolución, de forma que al finalizar el cuatrimestre pueda hacer una evaluación de esa evolución. Se trata de que el menor pueda identificarse con alguno de los perros presentados. Tomará contacto con perros de diferentes orígenes con diferentes problemáticas y se le propondrá que identifique esas necesidades en el perro para posteriormente identificarlas en sí mismo. Viendo y proponiendo posibles soluciones o actividades que ayuden al perro a estar mejor, el menor podrá identificar en sí mismo recursos personales para avanzar, o en su caso, pedir ayuda.

Las sesiones podrán ser grabadas con el único objetivo de ofrecer aquel acompañamiento lo más ajustado posible a las necesidades del menor y para poder hacerle consciente de su propia evolución.

## FUENTES

-Aranda Carmena, María de las Mercedes; Tesis doctoral: 'Estudio psicosocial del voluntariado: influencia de la edad en la intención de permanencia, conductas de ciudadanía y otros resultados', 2016

-Arias, Begoña; Boni, Alejandra; Ortega, María Luz; Rosado, Itziar; 'El voluntariado transforma si sabemos cómo', ONGawa ingeniería para el desarrollo humano, Creative commons, 2015.

- Voluntariado y estrategia, 'La neurociencia avala los beneficios del voluntariado para empleados y empresas', 2018

- 'El voluntariado una actividad sana y beneficiosa' Fundación Novia Salcedo, 2019.

# JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El voluntariado es un fenómeno de enorme relevancia social, económica y política en las sociedades occidentales actuales. No sólo porque involucra a más de 140 millones de personas en el mundo como participantes en alguna actividad de voluntariado, según estimaciones recientes (Observatorio del Voluntariado, 2013), sino por las implicaciones sociales y económicas de la labor desarrollada. En España se ha cuantificado su importancia en 2008, cuando el Observatorio del Voluntariado estudió el tejido asociativo y estimó en más de 800.000 las personas voluntarias en acción social. Más allá de los datos cuantitativos, su impacto social ha alcanzado mayor relieve durante la crisis económica reciente, en la cual el apoyo de las asociaciones de voluntariado ha beneficiado a amplios sectores de la población (Plataforma del Voluntariado, Intervención en el Senado, 19 de octubre de 2009).

EDUCO nos refiere que "ser voluntario significa un compromiso, llevar a la práctica un trabajo que demanda trabajo físico e intelectual sin fines de lucro, es decir, no remunerado."

La Ley 45/2015, de 14 de octubre de Voluntariado (BOE de 15 de octubre de 2015) define el voluntariado como el conjunto de actividades de interés

general, desarrolladas por personas físicas, siempre que reúnan los siguientes requisitos:

- que tengan carácter solidario;
- que su realización sea libre, sin que tengan su causa en una obligación personal o deber jurídico y sea asumida voluntariamente;
- que se lleven a cabo sin contraprestación económica o material, sin perjuicio del abono de los gastos reembolsables que el desempeño de la acción voluntaria ocasione a los voluntarios de acuerdo con lo establecido en el artículo 12.2.
- que se desarrollen a través de entidades de voluntariado con arreglo a programas concretos y dentro o fuera del territorio español (Artículo 3, concepto de voluntariado).

Por su parte, destacados psicólogos sociales en España han establecido que el prototipo del voluntario es la persona que elige libremente prestar algún tipo de ayuda o servicio a otros, que en principio son desconocidos, sin recibir ni esperar recompensa económica alguna por ello y que trabaja en el contexto de una organización formalmente constituida sin ánimo de lucro o en una Administración Pública (Arias y Barrón, 2008; Chacón y Vecina, 2002; Dávila, 2003; Dávila y Chacón, 2004; Vecina, 2001; Vecina y Chacón, 2005).



En este enfoque se recogen los criterios señalados por el trabajo precedente (Cnaan et al., 1996) en el cual se identifican cuatro dimensiones para definir el voluntariado, a las que luego se añade una quinta (Smith, 1999). Las características repetidas entre las diversas definiciones aluden a:

1. La naturaleza libremente elegida de la acción;
2. La remuneración recibida;
3. La existencia de estructura;
4. Los beneficiarios o receptores.

Estudios posteriores han añadido otra dimensión relativa al grado de compromiso, que oscila entre el extremo "regular" y el "esporádico" con la actividad de voluntariado (Smith, 1999). Además, se ha señalado que estas dimensiones de Cnaan caracterizan con más eficacia el extremo puro del voluntariado, que las otras alternativas. Así, Stebbins (2004) ha señalado su preferencia por la expresión "exenta de coacción", en lugar de "libre elección", para designar a una tarea en la cual se asumen ciertas obligaciones, proporcionando de este modo una definición más amplia de voluntariado.

**Voluntaguau** se propone como un programa de voluntariado transformador donde el menor es acompañado en el proceso analítico personal.



**Autocuidado**  
Para cuidar  
has de  
comenzar  
por ti mismo



### Detectar las necesidades de otros te ayuda a detectar las tuyas propias

Cuenta con **resultados a corto plazo** para el voluntario:

- Aprendizajes, conocimiento.
- Experiencias
- Satisfacción personal
- Relaciones sociales y personales
- Compromiso.

#### Resultados a medio plazo:

- Conocimiento y sensibilización.
- Desarrollo de habilidades.
- Fomento de actitudes basadas en valores.

Como proceso terapéutico, las actividades de **Voluntaguau** favorecen procesos de aprendizaje reflexivos y transformadores conducentes al desarrollo de conocimientos, actitudes y valores coherentes. Nos permite profundizar en los mecanismos que intervienen para provocar cambios profundos en los valores y en la visión del mundo de las personas.

En ese diálogo reflexivo cobra importancia la figura del facilitador del aprendizaje. La facilitación (Brockbank y McGill, 2002) se basa en las cualidades de la relación personal entre facilitador y aprendiz como pueden ser la autenticidad, la valoración de la aceptación y la confianza del aprendiz y la comprensión empática.

La teoría del aprendizaje transforma-

dor profundiza en cómo se llega a esa comprensión nueva de la realidad, más amplia y crítica, siendo descrita como un proceso en el que un individuo modifica o ajusta sus asunciones y expectativas que son parte de un marco de referencia. Es decir, el aprendizaje es transformador cuando: transformamos nuestros marcos de referencia a través de la reflexión crítica de las asunciones sobre las que se basan nuestras creencias, interpretaciones, estructuras mentales y puntos de vista (Mezirow, 1997:5).

En resumen, de las teorías del aprendizaje reflexivo y transformador se desprende que se produce un cambio en las creencias, actitudes y valores de las personas cuando nos involucramos en actividades que modifica nuestra propia visión del mundo, para lo cual es necesario un cuestionamiento consciente de esas creencias y valores mediante el diálogo y la reflexión críticos que conduzcan a una nueva y más amplia comprensión de la realidad.

Los procesos que se llevan a cabo en las acciones de voluntariado son:

- Coordinación: definición de roles, seguimiento de procesos sociales y una comunicación adecuada.
- Acompañamiento para dotar de sentido el desarrollo de la actividad que realizan las personas voluntarias.

En cuanto a los resultados, según Studer y von Schnurbein (2013)

- La identificación con la organización, con su misión y visión y sus valores. Existe una correlación entre identificación con la organización y tiempo empleado y permanencia en la misma.
- La transformación personal es una cuestión clave y nos remite a la idea de concienciación de la educación para la ciudadanía global.

El voluntariado es un proceso educativo de cambio y de compromiso. La interacción entre sensibilización y acompañamiento busca la transformación de la persona. Para el proceso de transformación se ha de dar una concienciación que brota del conocimiento y la reflexión y que lleva a la acción y el acompañamiento.

En cuanto a los beneficios que aporta la acción del voluntariado encontramos:

#### Bienestar

Cuando realizamos acciones prosociales, nuestro cerebro libera dopamina y nos hace sentir bien. También se ha comprobado que la dopamina es ese componente químico que nos 'enciende' y hace que nuestro corazón palpite con más fuerza. Está relacionado con el deseo y el placer.

#### Empatía y generosidad

Ambas cualidades además se retroali-

### El entorno saludable contribuye al desarrollo personal



mentan. Cuanto más experimentamos indirectamente los estados de ánimo de otros, más inclinados nos sentimos a tratar a los demás como a nosotros mismos. Esto ocurre por las neuronas espejo que hay en nuestro cerebro. La neuroquímica juega un papel fundamental en las emociones. La oxitocina es la encargada de conectarnos con los demás y se segrega realizando este tipo de actividades.

#### Autoestima y salud física

Las personas voluntarias tienen menores tasas de depresión y de mortalidad. cuentan con una autoestima más elevada y una capacidad funcional mejor que aquellos que no realizan voluntariado. Cuando damos nuestro cerebro libera un montón de hormonas de la felicidad: dopamina, oxitocina... que nos hacen sentir bien por dentro.

Una investigación neurológica ha demostrado que el trabajo de voluntariado puede liberar oxitocina y progesterona, hormonas relacionadas con la preocupación, que ayudan a resistir el estrés y las inflamaciones.





**GUAUGUAU**



**CAMPINGUAU**



**FAMILIGUAU**



**VOLUNTAGUAU**



**GELAGUAU**

# GUAU

# GUAU

**TERAPIA ASISTIDA  
CON PERROS**



**VIRGINIA MILLARES** educadora y terapeuta canina

**LOLI CAL** educadora canina

**MIREN MUGUERZA** educadora social

**MAIDER ATXUKARRO** psicóloga terapeuta

@ [guauguau@guauguau.eu](mailto:guauguau@guauguau.eu) |  657 777 637 |  [www.guauguau.eu](http://www.guauguau.eu)