

**FORMACIÓN  
DE LA PVE**



# GUÍA INFORMATIVA

---

CUIDAR A QUIENES CUIDAN  
EN LAS ENTIDADES DE  
VOLUNTARIADO

---

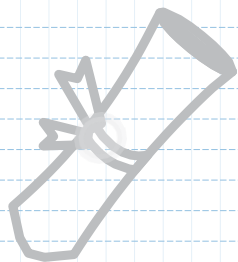
**FORMACIÓN ONLINE**



PLATAFORMA  
DEL VOLUNTARIADO  
DE ESPAÑA



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



## ¿POR QUÉ UN CURSO DE CUIDAR A QUIENES CUIDAN EN LAS ENTIDADES DE VOLUNTARIADO? PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN GENERAL AL CURSO

Te damos la bienvenida al curso **“CUIDAR A QUIENES CUIDAN EN LAS ENTIDADES DE VOLUNTARIADO”** que vamos a comenzar a realizar.



La construcción de este curso se basa en experiencias de acción concretas ya desarrolladas y que estamos desarrollando, en la reflexión compartida de la necesidad de desarrollar este ámbito, surgida de análisis y encuestas entre el voluntariado y profesionales o de la práctica en formato taller desarrollada en las últimas Escuelas de Otoño de la Plataforma de Voluntariado de España donde se probaron alguna de las intervenciones y planteamientos que aquí se hacen.

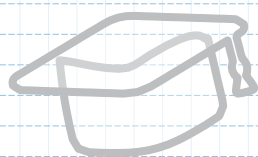


Nuestros voluntarios y voluntarias son nuestro referente y fortaleza, su experiencia y su compromiso, su motivación, es lo que hace a las organizaciones de voluntariado más fuertes y mejores.

¿Qué hacemos y que hacen las organizaciones para cuidar a sus voluntarios y voluntarias? ¿Qué deberíamos hacer? Son algunas de las preguntas que queremos abordar.

La propuesta que hacemos tiene que ver con los y las voluntarias, atenderles, acompañarles, cuidarles debe ser nuestro gran reto, crecer con ellos/as, nos hará a todos y todas más grandes y hará que seamos no solo más eficaces en nuestras intervenciones sino también y, además, personas más justas y éticas. Esta es la tarea que pretendemos abordar en este curso y el camino que te proponemos recorrer juntos.

Por eficiencia, por eficacia, para la sostenibilidad y calidad de lo que hacemos resulta clave por tanto cuidar a los intervinientes.



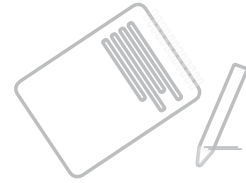
Hay que abordar el cuidado de uno/a mismo/a y de los voluntarios/as para poder cuidar a los demás, sin esta premisa nuestro principal capital y fuerza, nuestra principal energía quedaría destruida y perderíamos eficacia, eficiencia además de no ser coherentes en lo que somos y hacemos.

Sin más dilación comenzaremos el curso, bienvenido, bienvenida, ánimo a compartir y hagamos el curso entre todos y todas.



## CARACTERÍSTICAS

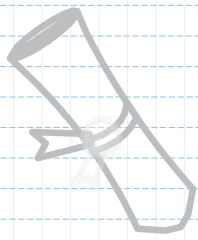
- › Dedicación: 30 horas
- › Número de plazas: 30
- › Modalidad: online
- › Coste: gratuito



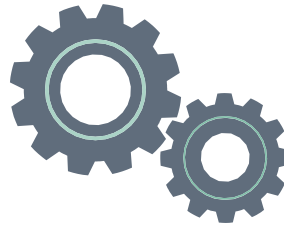
## OBJETIVOS

- Fomentar el sentido de bienestar entre los y las voluntarios/as
  - Dotar de estrategias y herramientas para cuidar a las personas intervinientes, ajustar sus expectativas o mejorar su enfrentamiento de situaciones complicadas.
  - Dotar de estrategias y técnicas que favorezcan la gestión de situaciones estresantes y/o negativas derivadas del cuidado.
- Crear un espacio de confianza y escucha activa donde se pueda facilitar la ventilación de emociones, reduciendo así la afectividad negativa derivada de cuidar.





## CONTENIDO



**Módulo 1:** Presentándonos.

**Módulo 2:** Cuidarnos para cuidar a otros: definición consensuada. Depende... ¿De qué depende?

**Módulo 3:** Los fundamentos de cuidar al cuidador: las organizaciones, las personas

**Módulo 4:** Las organizaciones y sus espacios de cuidado

**Módulo 5:** Las personas

**A.** Las emociones y su manejo. El estrés o el arte de complicarnos la vida. La fatiga emocional o de compasión y el burn out y cómo manejarlo

**B.** ¿Y si trabajamos en positivo?

Poniendo rostro al discurso: **ejercicios complementarios**



## METODOLOGÍA



Concebimos la formación como un proceso de aprendizaje y construcción cooperativo, compartido y participativo en el que la persona formadora se convierte en dinamizadora y facilitadora de procesos de aprendizaje y comunicación entre los/as participantes. Queremos pensar, inventar y proponer de manera conjunta.

El curso tiene una duración de 4 semanas, de las que estiman una media de 20 horas de dedicación por alumno/a para poder obtener el Certificado final.

Ponemos como base el aprendizaje dinámico y colaborativo. En este sentido, contamos con una tutora que se encargará de asegurar que esto sea así y, el desarrollo del curso se conciba como un proceso de aprendizaje satisfactorio.

Así, el sustento metodológico gira en torno a:

- Participación
- Aprendizaje colaborativo
- Formación adaptada y flexible



## EVALUACIÓN

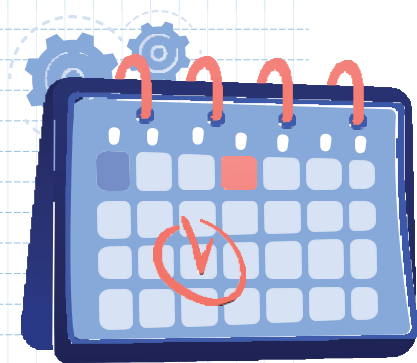
Este es un curso **autoformativo**, el cual se basa en la autogestión del alumnado, ello implica que el nivel de tutorización es muy bajo.

No obstante, contaréis con una persona de referencia de la PVE, quien estará a vuestra disposición una vez por semana para resolver dudas vía foro Moodle.

Para poder conocer vuestra satisfacción con el curso, abriremos un **cuestionario de evaluación de la acción formativa** en cual pediremos que rellenéis con el fin de mejorar para futuras ediciones.

**CERTIFICADO.** Al finalizar el curso se hará entrega de un certificado digital, en el cual se indicará la asistencia al curso. Para ello, los criterios que seguiremos son los siguientes:

- Aprendizaje cooperativo a través de foros y actividades compartidas
- Mínimo de 10 horas dedicadas en el aula virtual.



## CALENDARIO

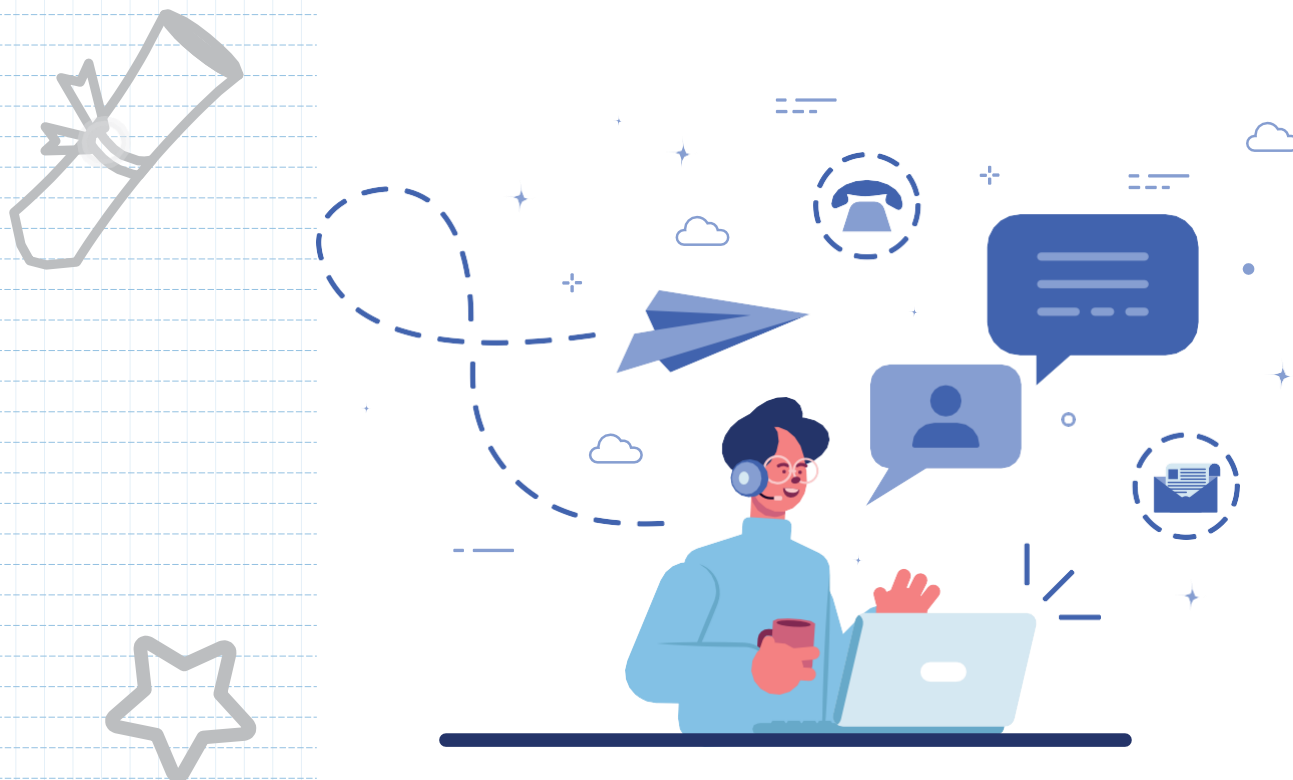
Tendréis el temario disponible al completo desde el inicio hasta el final del curso. Este dura **3 semanas** en las que podéis comenzar y finalizar siguiendo los tiempos que vosotros/as mismos/as os marquéis.

Todas las fechas importantes las encontraréis en el calendario ubicado en el aula virtual donde se realiza el curso.

	1º SEMANA	2º SEMANA	3º SEMANA
MÓDULOS del 1 al 5			

La calendarización y programación es una previsión que está sujeta a modificaciones o imprevistos que surjan.

## CANALES DE COMUNICACIÓN



Ponemos a tu disposición diferentes canales de comunicación, cada uno de ellos responde al tipo de consulta:

**1. Departamento formación PVE:** Cualquier cuestión relacionada con la logística del curso puedes ponerla en conocimiento del departamento de formación ([formacion@plataformavoluntariado.org](mailto:formacion@plataformavoluntariado.org))

**2. Incidencias con la matriculación:**  
[matriculaciones@plataformavoluntariado.org](mailto:matriculaciones@plataformavoluntariado.org)

**3. Foro de dudas.** Este está en el Aula Virtual y es público para el alumnado del curso, las dudas que aquí se publiquen serán resueltas por la tutora y el alumnado podrá responder sus dudas con las que anteriormente han cuestionado sus compañeros/as