

**RECOMENDACIONES PARA LA
PREVENCIÓN DE RIESGOS Y
FOMENTO DE LA SALUD EN LA
ACCIÓN VOLUNTARIA**



RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS Y FOMENTO DE LA SALUD EN LA ACCIÓN VOLUNTARIA

INTRODUCCIÓN

1. DEFINICIÓN DE VOLUNTARIADO

- 1.1. Ideas fundamentales.
- 1.2. Razones para ser voluntario.
- 1.3. Necesidad social del voluntariado.
- 1.4. Marco jurídico del voluntariado
 - a) Normativa internacional.
 - b) Normativa europea.
 - c) Normativa española.
 - d) Normativa autonómica.

2. DEFINICIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGO

- 2.1. Conceptos fundamentales.

3. ÁMBITOS Y RIESGOS DE LAS ACTUACIONES DE VOLUNTARIADO

- 3.1. Ámbito de actuación del voluntariado.
- 3.2. Condiciones de seguridad y aplicación en diferentes campos de actuación del voluntariado.

4. PREVENCIÓN EN EL VOLUNTARIADO

4.1. Incidencia de los riesgos.

4.1.1. Cargas.

a) Carga física.

a.1. Los esfuerzos físicos.

a.2. La postura.

a.3. La manipulación de cargas.

b) Carga mental.

4.1.2. La fatiga.

4.3. Medidas preventivas.

4.4. La insatisfacción en la actividad del voluntariado.

5. CONCLUSIONES EXTRAIDAS DE LAS REUNIONES

BLIBIOGRAFÍA



INTRODUCCIÓN

UGT-Andalucía es una organización que interviene activamente en la construcción de estructuras de bienestar y protección social. Es hoy en día una de las fuerzas sociales vertebradora y articuladora de la sociedad.

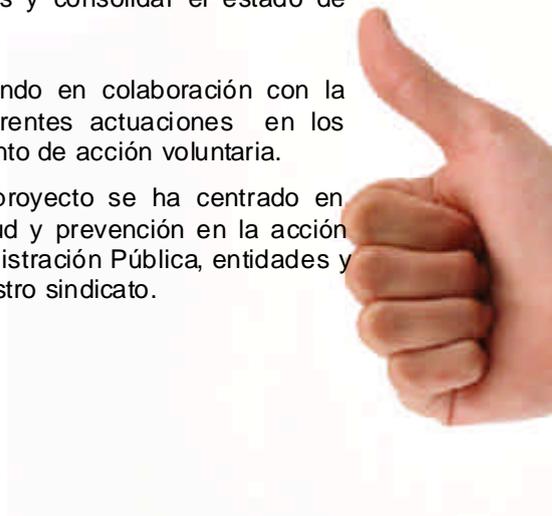
Como organización sindical contribuye al desarrollo social de forma activa, real y efectiva, basándose en el respeto a los derechos humanos y laborales, sobre todo de los grupos de riesgo o en situación de exclusión social, a través del impulso de la participación social.

La reivindicación y la defensa de la cultura del trabajo, la lucha por una sociedad de pleno empleo deben construir hoy una vía esencial para mantener la conciencia social.

Desde UGT Andalucía entendemos que el voluntariado es un movimiento comprometido en defender los intereses de personas y grupos en situaciones más desfavorables y consolidar el estado de bienestar.

Desde el año 2004, venimos desarrollando en colaboración con la Agencia Andaluza de Voluntariado, diferentes actuaciones en los diversos ámbitos que engloba el movimiento de acción voluntaria.

Concretamente en este periodo, dicho proyecto se ha centrado en reflexionar sobre la promoción de la salud y prevención en la acción voluntaria con la participación de la Administración Pública, entidades y organizaciones de acción voluntaria y nuestro sindicato.



Debido al vacío que encontramos en esta materia, nuestra finalidad es que este documento, fruto de las conclusiones extraídas en las diferentes actuaciones que se han ido realizando, sirva como parámetro para mejorar la situación de las personas voluntarias y así mejorar la calidad de las acciones que se desarrollan y su correspondiente repercusión práctica.



1. DEFINICIÓN DE VOLUNTARIADO

DEFINICIÓN DE PERSONA VOLUNTARIA

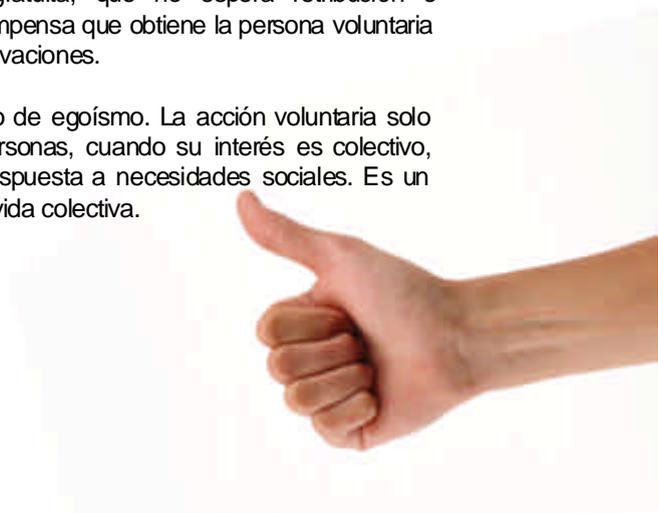
Una persona que, después de un proceso de reflexión individual, elige libremente prestar de forma continuada algún tipo de ayuda o servicio a otras personas, que en principio son desconocidas, sin recibir ni esperar recompensa económica alguna por ello y en el contexto de una organización formalmente constituida sin ánimo de lucro". **Canaan, Handy y Wadsworth, 1996; Omoto y Snyder, 1995; Penner, 2002; Smith, 1981; Stebbins, 1996; Vecina, 2001)**

1.1. Ideas fundamentales.

Para profundizar más en este concepto, analizaremos las ideas fundamentales que se derivan de él.

Voluntariedad: Tiene que ser el resultado de una libre elección, una opción ética, personal y, por supuesto, gratuita, que no espera retribución o recompensa material alguna. La recompensa que obtiene la persona voluntaria es la satisfacción personal en sus motivaciones.

Solidaridad: Altruismo es lo contrario de egoísmo. La acción voluntaria solo existe cuando repercute en otras personas, cuando su interés es colectivo, general y público. Se trata de dar respuesta a necesidades sociales. Es un compromiso solidario para mejorar la vida colectiva.



Acción: El voluntariado es acción. Si se queda solo en un valor ético no tiene sentido. Hay que enfrentarse a los problemas y las necesidades, y para ello es imprescindible la acción.

Organización: El objeto del voluntariado es mejorar la realidad, transformar el mundo y por eso solo se puede trabajar uniendo fuerza de forma organizada. Por ello, la acción voluntaria tiene que ser una acción colectiva, sistemática, que funcione a través de asociaciones o fundaciones.

1.2. Razones para ser voluntario.

El movimiento voluntario en general se puede decir que se mueve en terrenos tan dispares como el altruismo, el desinterés puro y el interés propio de las personas que siempre buscan obtener algún beneficio. Lógicamente ambas realidades varían en función de las personas, de las situaciones concretas que se producen a lo largo de sus actuaciones, buscando siempre un equilibrio entre ambas.

El voluntariado aparece como una alternativa de la sociedad, asumiendo su acción libremente, sin ánimo de lucro y sin retribución económica, con un propósito socialmente útil, buscándose el bienestar de la comunidad y una mayor calidad de vida de los demás.

Así entre las motivaciones iniciales por las que una persona se plantea actuar como voluntario, podemos destacar: desarrollo del conocimiento personal, mejorar la autoestima y preocupación por la comunidad (Chacón Fuertes y Vecina Jiménez)



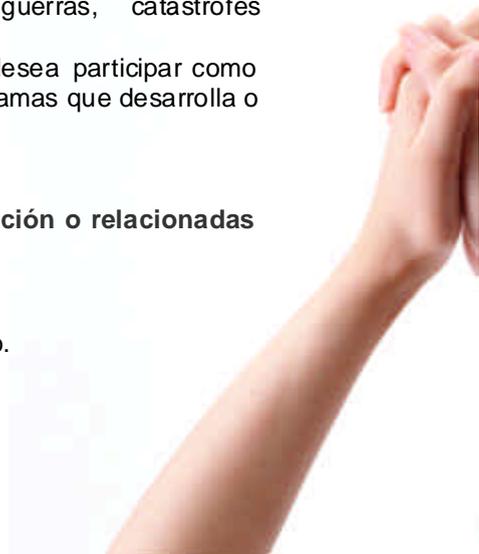
Las causas por las que las personas llegan a desarrollar una acción voluntaria son muy variadas y es difícil que nos encontremos con una sola motivación, más bien se da una interrelación de varias de ellas. Podemos clasificar las motivaciones en dos ejes:

Motivaciones orientadas hacia los demás o altruista:

- Las creencias humanitarias o filosóficas, que impulsan a la solidaridad y a prestar ayuda a los menos favorecidos.
- Las creencias religiosas, que le llevan a sentir como suyos los problemas y necesidades de los otros.
- La conciencia política, no en el sentido partidista o de ideología, sino de responsabilidad ciudadana de participación en tareas colectivas y de búsqueda de justicia para todos.
- El haber mantenido contactos con otros voluntarios y acontecimientos concretos desencadenantes que nos impulsan a una acción voluntaria (inundaciones, guerras, catástrofes humanitarias, etc.)
- La imagen de la organización en la que desea participar como voluntario, ya sea por los objetivos, los programas que desarrolla o por las personas que la componen.

Motivaciones orientadas hacia la autorrealización o relacionadas con el desarrollo personal:

- Ocupación del tiempo libre.
- Necesidad de pertenencia a un grupo.



- 
- Auto gratificación personal.
 - Aprendizaje de nuevos conocimientos o técnicas.

1.3. Necesidad social del voluntariado

Los movimientos sociales, y la sociedad civil, nacen y se organizan, ante la existencia de una serie de necesidades a cubrir; el movimiento voluntario puede participar, aportar, sumar pero en ningún caso sustituir la responsabilidad pública.

El voluntariado entiende que en la sociedad democrática, los recursos públicos son un patrimonio común, y si fracasan estos fracasamos todos.

Son las administraciones públicas las que no deben utilizar al voluntariado como sustitución de la responsabilidad pública ya que en ese supuesto solo realizaría funciones de contención de los problemas.

La administración debe aceptar que al voluntariado le es consustancial su autonomía y su libertad, de manera que su responsabilidad de cobertura de estas necesidades en ningún caso debe ser sustituido por la fuerza del voluntariado.

1.4 Marco jurídico del voluntariado

Legislativamente cabe señalar los siguientes textos normativos que regulan las entidades de acción voluntaria:

a) Normativa Internacional:

- Resolución de Naciones Unidas sobre el Día Internacional del Voluntariado de 17 de diciembre de 1985.
- Resolución 40/212 de 19 de febrero de 1986 adoptada por la Asamblea General de Naciones Unidas.

b) Normativa Europea:

- Carta Social Europea de 18 de octubre de 1951 ratificada por España en 1980.
- Resolución del Parlamento Europeo sobre Voluntariado de 16 de diciembre de 1983.
- Recomendación nº 85 del Comité de Ministros de Estados Miembros sobre el trabajo voluntario en actividades de bienestar social de 21 de junio de 1985.
- Recomendación 85/308/CEE del Consejo de 13 de junio sobre la protección social de los voluntarios para el desarrollo.
- Resolución del Parlamento Europeo sobre las asociaciones sin fines de lucro en la CE de 13 de marzo de 1987.
- Proyecto de recomendación nº 94 del Comité de Ministros del Consejo de Europa sobre la promoción del servicio voluntario.
- Declaración Universal sobre Voluntariado del Congreso Mundial LIVE 90, celebrado en París en septiembre de 1990.
- Carta Europea para los voluntarios.





c) Normativa Española:

- Constitución Española.
- Ley 6/1996 de 15 de enero, del Voluntariado.
- Ley de Bases de Régimen Local. Artículos 140-141.
- Ley 8/80 de 10 de marzo Estatuto de los Trabajadores. Artículo 1.3.d.

- Ley General de la Seguridad Social. Artículos 7.1.a; 61.1 y 2.f y 62.a.
- Ley 13/88 de 4 de abril de Integración Social del Minusválido. Artículo 64.
- Orden de 11 de octubre de 1994 Ministerio de Educación para la que se regula la actividad voluntaria en los centros públicos.
- Orden de 9 de octubre de 1995 por la que se regula el Voluntariado Cultural.
- Real Decreto 1248/1997 de 24 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre Convalidación de Servicios Voluntarios a efectos de la Prestación Social Sustitutoria.

d) Normativa autonómica:

- Ley 2/1988 de 4 de abril de Servicios Sociales.
- Decreto 45/93 de 20 de abril Voluntariado Social y entidades colaboradoras.

Específicamente la Ley 6/1996 de 15 de enero regula en su artículo 6, los derechos de la persona voluntaria. Nosotros hemos extraído los que entendemos directamente relacionados con la prevención de riesgos y hemos realizado una interpretación desde el punto de vista sindical:

- *Recibir tanto de manera inicial como permanente, información, formación, orientación, apoyo y todos los medios materiales necesarios para realizar las funciones asignadas.*
- **Derecho a recibir información sobre los riesgos específicos del puesto, así como las medidas de prevención, protección y urgencias.**
- **Derecho a recibir formación sobre la prevención de riesgos.**

- *Recibir trato no discriminatorio, que se respete tu libertad, dignidad, intimidad y creencias.*
- **Derecho a recibir vigilancia de tu estado de salud y a tener intimidad, dignidad y confidencialidad.**

- *Participar en la organización en que la estés colaborando de manera directa y activa en la elaboración, ejecución y evaluación de los programas concretos en que se desarrolle tu actuación voluntaria.*
- **Derecho a consultarte y a que participes en cuestiones relacionadas con la prevención.**

- *Asegurarte contra los riesgos de accidentes y enfermedad así como respecto a los daños y perjuicios causados a terceras personas, derivados directamente de la acción voluntaria que realices.*
- **Derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud.**

- *Realizar las actividades en las debidas condiciones de seguridad e higiene en función de la naturaleza y características de las mismas.*



- Derecho a que el lugar de desarrollo de la acción de voluntariado esté adecuado para evitar riesgos.
 - Derecho a que te sean facilitados equipos de protección.
 - En caso de embarazo a que se adapten las condiciones.
- *Cesar en tus funciones cuando lo creas oportuno.*
- Derecho a interrumpir tu actividad en caso de riesgo grave e inminente.

La Ley 6/1996 de 15 de enero establece en su artículo 7, los deberes de la persona voluntaria. Nosotros hemos extraído los que entendemos directamente relacionados con la prevención de riesgos y hemos realizado una interpretación desde el punto de vista sindical:

- *Seguir las instrucciones técnicas señaladas por los responsables de los programas para el adecuado desarrollo de tus actividades.*
- **Deber de usar correctamente, las máquinas, los equipos, o cualquier otro tipo de instrumento que utilices en la actividad.**
 - **Deber de cooperar con los/as responsables en materia de prevención.**
- *Observar y mantener las medidas de seguridad e higiene que se adopten.*
- **Deber de velar por tu seguridad y la de tus compañeros/as.**
 - **Deber de informar de los indicios de una situación de peligro**





2. DEFINICIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

La prevención de riesgos en su significado más amplio es el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del desarrollo de una actividad.

2.1. Conceptos fundamentales

A continuación daremos la relación de los conceptos básicos que se utilizan en prevención de riesgos así como el uso y significado aplicado a la acción voluntaria:

- **Salud:** Es la posibilidad de bienestar físico, mental y social completo, y no la ausencia de afecciones y enfermedades. La salud puede deteriorarse por muchas razones y el voluntariado sin las condiciones adecuadas es una de ellas, pudiendo desencadenar en una enfermedad o accidente.
- **Riesgo en la acción voluntaria:** Es la posibilidad de que un voluntario sufra un determinado daño derivado de la acción voluntaria que realiza por cuenta ajena o propia.
- **Factores de riesgo:** Se clasifican en cuatro grupos:
 - ❖ Factores o condiciones de seguridad: Son los que influyen sobre la accidentalidad (pasillos y superficies de tránsito, aparatos y equipos de elevación, vehículos de transporte...)



❖ Factores de origen físico químico y biológico: Contaminantes físicos (ruidos, vibraciones, iluminación...) químicos (gases, vapores...) y biológicos (bacterias, hongos, virus...).

❖ Factores derivados de las características de la acción voluntaria: Exigencias según el tipo de actividad (esfuerzos manipulación de cargas posturas...). Pueden dar lugar a fatiga u otro tipo de alteraciones.

❖ Factores derivados de la organización de la acción voluntaria: De organización temporal, dependientes de la tarea. Pueden dar lugar a problemas de ansiedad, insatisfacción, estrés...

- **Daño:** Es la materialización o actuación del riesgo que se puede transformar en accidente o enfermedad.
- **Accidente:** Desde el punto de vista legal, es toda lesión corporal que podemos sufrir como consecuencia de la actividad realizada por cuenta ajena, donde se incluyen las producidas desde el trayecto desde nuestro domicilio y viceversa.

Desde el punto de vista preventivo, se puede definir como todo suceso anormal, no querido ni deseado, que rompe la continuidad de la acción voluntaria de forma súbita e inesperada, y que implica un riesgo potencial de daños para las personas y/o las cosas.

Un accidente no se genera espontáneamente ni por casualidad, sino que es consecuencia de una situación anterior.

Sus causas pueden dividirse en causas básicas (propias del puesto del voluntario/a) o inmediatas (condiciones por las que se producen), en causas principales (aquellas cuya eliminación comporte la imposibilidad de que se



produzca un accidente) o secundarias (aquellas cuya eliminación no garantiza que el accidente no se produzca más).

- **Incidente:** Es todo suceso anormal, no querido y no deseado, que se presenta de manera inesperada y que interrumpe el normal desarrollo del voluntariado sin causar lesiones ni daños.
- **Lesión:** Es un daño derivado de la acción voluntaria que se ocasiona sobre la persona.
- **Enfermedad en la acción voluntaria:** Son las enfermedades contraídas como consecuencia de la realización de la acción voluntaria.





3. ÁMBITOS Y RIESGOS DE LAS ACCIONES DE VOLUNTARIADO

3.1. Ámbitos de la acción voluntaria

Las asociaciones y fundaciones de voluntariado realizan tareas muy dispares, según sus objetivos y posibilidades, si bien podemos señalar como las comunes las siguientes:

- **Social:** Los voluntarios trabajan en el apoyo a personas y colectivos excluidos socialmente, en la acogida o integración a inmigrantes, en la lucha contra la pobreza, en la ayuda a colectivos sociales con necesidades, carencias o discapacidad. Realizan un tipo de ayuda asistencial, preventiva y de apoyo.
- **Cultural:** El objetivo de la acción es la cultura del país y se trabaja en tareas como la promoción de la cultura popular, la producción artística, la defensa del patrimonio de la cultura...
- **Comunitario:** Se tratan de intervenciones cívicas de promoción de la participación de la vida asociativa. Se dinamiza el entorno sociocultural y facilita canales de integración de las personas en la vida social.
- **Educativo:** Se actúa en el ámbito en la alfabetización de las personas adultas, en la defensa de la educación para todos, la dinamización de la comunidad escolar....
- **Ambiental:** Se promueven las actuaciones por y para la naturaleza y el medio - ambiente.
- **Salud:** Promoción de la salud y desarrollo de hábitos de vida saludable.
- **Desarrollo socioeconómico:** Tiene como objeto mejorar las condiciones de vida de una comunidad o de un sector social concreto.
- **Derechos humanos:** Se actúa a favor de los derechos de las personas.



- **Emergencias y socorro:** Acciones que se llevan a cabo para dar respuesta a situaciones de emergencia.
- **Tiempo libre.**
- **Participación ciudadana y civismo:** Se promueve la participación ciudadana y el fortalecimiento del tejido asociativo.

3.2. Condiciones de seguridad y aplicación en diferentes los campos de actuación del voluntariado

La acción voluntaria se desarrolla prácticamente en todos los ámbitos temáticos ya que en todos los campos se detectan carencias, necesidades o marginalidad.

En la siguiente relación se ha tratado de orientar sobre el tipo de prevención que debería realizarse en cada uno de los campos de acción en los que se desarrolla la actividad de los voluntarios. Esto no quiere decir que sea la única prevención que debería realizarse, solo mencionamos la prevención más demandada por las entidades de acción voluntaria y siempre referida a la generalidad:

- **Voluntariado social** → Prevención de riesgos psicosocial.
- **Voluntariado cultural** → Prevención de riesgos psicosocial.
- **Voluntariado educativo** → Prevención de riesgos en el campo de la seguridad
- **Voluntariado medioambiental** → Prevención de riesgos en el campo de la seguridad
- **Voluntariado de salud** → Prevención de riesgos e higiene.
- **Voluntariado de participación ciudadana y civismo** → Prevención de riesgos psicosocial.



- **Voluntariado de promoción de colectivos** → Prevención de riesgos psicosocial.
- **Voluntariado de derechos humanos** → Prevención de riesgos psicosocial.
- **Voluntariado de cooperación internacional** → Prevención de riesgos psicosocial.
- **Voluntariado de emergencia y socorro** → Prevención de riesgos en el campo de la seguridad e higiene.
- **Voluntariado de tiempo libre** → Prevención de riesgos en el campo de la seguridad.



4. PREVENCIÓN EN EL VOLUNTARIADO

4.1. Incidencias de los riesgos

La acción voluntaria supone consumir energía, física y mental. También supone un esfuerzo que resulta necesario conocer para poder valorar las consecuencias del mismo sobre la salud del que lo realiza y sobre la eficacia de la actividad que desempeña.

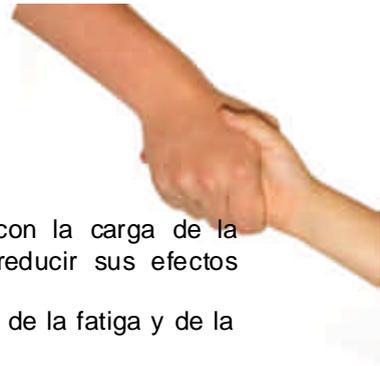
La actividad es sinónimo de fatiga. La fatiga es la consecuencia lógica del esfuerzo realizado, y debe estar dentro de unos límites que permitan al voluntario recuperarse después de una jornada de descanso. Este equilibrio se rompe si la actividad de voluntariado exige a la persona voluntaria energía por encima de sus posibilidades, con el consiguiente riesgo para la salud.

Por ello, es imprescindible conocer las exigencias físicas y mentales de cada voluntario/a, de manera que se adapte a las capacidades y características de los individuos.

Por otro lado, en cualquier acción de voluntariado organizada, confluyen determinados factores (conocidos como psicosociales) que pueden favorecer o impedir la satisfacción de las personas y la calidad de su acción.

Tratar de reducir las influencias negativas en la salud de las personas voluntarias y en la eficacia de la tarea es aumentar la protección y satisfacción en la acción voluntaria.





OBJETIVOS:

- Conocer los conceptos básicos relacionados con la carga de la acción voluntaria y las recomendaciones para reducir sus efectos negativos.
- Conocer los factores que influyen en la aparición de la fatiga y de la insatisfacción en la acción voluntaria.

4.1.1. La carga de la acción voluntaria.

Tradicionalmente este “esfuerzo” se identificaba casi exclusivamente con una actividad física o muscular. Pero hoy se sabe que cada día son más las actividades pesadas encomendadas a las máquinas, y aparecen nuevos factores de riesgo ligados a la complejidad de la tarea, la aceleración del ritmo de la acción voluntaria, la necesidad de adaptarse a tareas diferentes, etc.

*Por tanto la **Carga de la acción voluntaria** es el conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometido el/la voluntario/a a lo largo de su jornada de voluntariado.*

Hay que distinguir entre la carga física y la carga mental.

a) La carga física

Se define la **Carga Física** como el conjunto de **requerimientos físicos** a los que se ve sometida la persona voluntaria a lo largo de su actividad de voluntariado.

Para estudiar la carga física hay que conocer:



- Los esfuerzos físicos.
- La postura.
- La manipulación de cargas.

a.1. Los esfuerzos físicos

Cuando usted realiza un esfuerzo físico desarrolla una actividad muscular. Esta puede ser **estática** o **dinámica**:

- Decimos que es **estática** cuando se trata de un esfuerzo sostenido en el que los músculos se mantienen contraídos durante un cierto período de tiempo. Por ejemplo estar de pie.
- Y es **dinámica** cuando hay una sucesión periódica de tensiones y relajaciones de los músculos que intervienen en la actividad, por ejemplo, andar.

Lo más adecuado para el desarrollo de una actividad es combinar los dos tipos de esfuerzos: estático y dinámico.

¿POR QUÉ?

Cuando se desempeña cualquier actividad que requiere un esfuerzo físico importante, usted consume una gran cantidad de energía y los ritmos respiratorios y cardiacos aumentan.

Combinar los dos tipos de esfuerzos puede favorecer que el consumo de energía y que el aumento de su ritmo cardíaco se mantengan dentro de unos valores razonables.

a.2. La postura

¿Desarrollo de actividad de voluntariado de pie o sentado? ¿Se ve obligado a adoptar posturas forzadas en determinados momentos?

Las posturas desfavorables no sólo contribuyen a que la actividad sea más pesada y desagradable, adelantando la aparición del cansancio, sino que a largo plazo pueden tener consecuencias más graves.

La actividad sentado.

La postura más confortable es la de sentado. Pero puede convertirse en incómoda si no se tienen en cuenta los elementos que intervienen en la realización de la actividad, o si no se alterna con otras posiciones que a ser posible impliquen un cierto movimiento.

La actividad de pie.

Si desempeña una actividad la mayor parte del tiempo de pie, esta posición implica una sobrecarga de los músculos de las piernas, la espalda y los hombros.



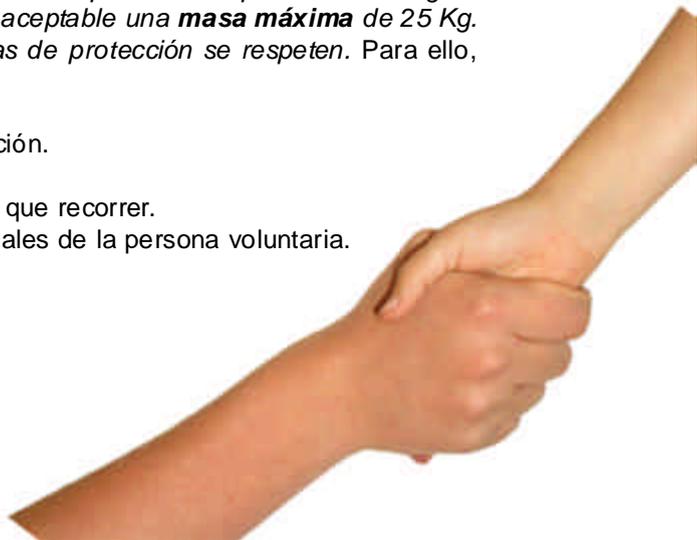
a.3. La manipulación de carga

En 1997 se aprueba el Real Decreto 487 relativo a la manipulación manual de cargas que entraña riesgos, en particular dorso lumbares. Este Real Decreto establece la:

- Supresión de riesgo, si puede evitarse, mediante equipos técnicos.
- Evaluación sistemática del riesgo.
- Adopción de medidas técnicas u organizativas para reducirlo.
- Información y formación sobre la forma correcta del manejo de cargas.
- Participación de los/las voluntario/as en la adopción de soluciones.

*No está establecido un peso máximo para la manipulación de cargas. Sin embargo, se admite como aceptable una **masa máxima** de 25 Kg. cuando las condiciones óptimas de protección se respeten. Para ello, deben considerarse:*

- La frecuencia de manipulación.
- La forma de la carga.
- Las distancias que hubiera que recorrer.
- Las características individuales de la persona voluntaria.



Para levantar cargas, se deben seguir los siguientes pasos:

- Apoyar los pies firmemente.
- Separar los pies a una distancia aproximada de 50 cm uno del otro.
- Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
- Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, levantándola gradualmente, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta.
- La cabeza debe permanecer levantada.
- La carga debe distribuirse entre las dos manos, dentro de lo posible.

b) La carga mental

Definimos la carga mental como el nivel de actividad mental necesario para desarrollar la acción voluntaria.

Los **factores** que inciden en la carga mental son:

- La cantidad de información que se recibe.
- La complejidad de la respuesta que se exige.
- El tiempo en que se ha de responder.
- Las capacidades individuales.

¿CÓMO PODEMOS MEDIR LA CARGA MENTAL?

Con **métodos objetivos** como:



- La valoración de la cantidad y la calidad de la acción voluntaria, porque cuando estamos cansados disminuye el ritmo de la actividad y aumentan los errores.
- La medición de una serie de reacciones del organismo tales como la actividad cardíaca, la actividad respiratoria, etc.
- Pero conviene complementar estos métodos con **valoraciones subjetivas** esto es, con la impresión de sobrecarga que tengan las propias personas voluntarias.

4.1.2. La fatiga

CONCEPTOS

La consecuencia más directa de la carga de la acción voluntaria es la fatiga. Se puede definir la fatiga como **la disminución de la capacidad física y mental de un individuo, después de haber realizado una actividad durante un período de tiempo determinado.**

Cuando, como consecuencia de la acción de voluntariado y coincidiendo con el fin de su jornada, se empieza a sentir que disminuye la atención y que disminuye la capacidad, se está notando los síntomas que corresponden a un primer nivel de fatiga, que podríamos llamar normal.

En las pausas que realiza durante la jornada, por la noche o durante el tiempo de ocio, la persona siente que se recupera de este cansancio y que puede volver a realizar la actividad de voluntariado en plena forma.





Pero cuando la acción exige concentración, esfuerzo prolongado de atención, etc. excesivos, es decir, cuando existe una sobrecarga que se va repitiendo y de la cual no se puede recuperar, se inicia un estado de fatiga prolongada o crónica.

Los síntomas son:

- Irritabilidad.
- Depresión.
- Falta de energía y de voluntad para trabajar.
- Salud más frágil.
- Dolores de cabeza.
- Mareos.
- Insomnio.
- Pérdida de apetito, etc.

Estos síntomas es probable que se sientan no sólo durante el desarrollo de la acción de voluntariado o al finalizarlo, sino que a veces perduran y se notan incluso al levantarse de la cama.

En las acciones de voluntariado a turnos se suele facilitar la aparición de esta dolencia por la mayor dificultad de recuperación del esfuerzo realizado, debido a los cambios de horario y a las dificultades de adaptación a los mismos.

4.2. Medidas preventivas

Como recomendaciones que se pueden aplicar:

- 1) Adaptar la carga (física y mental) a las capacidades de el /la voluntario/a.
- 2) Situar los elementos de mando y control dentro del campo eficaz de actuación de la persona voluntaria.
- 3) Organizar las tareas de manera que sea posible combinar distintas posturas.
- 4) Procurar dotar a las tareas de un nivel de interés creciente.
- 5) Controlar la cantidad y la calidad de la información tratada y recibida.
- 6) Facilitar períodos de descanso.
- 7) Mantener dentro de los valores de confort los factores ambientales (ruido, iluminación, temperatura, etc.).
- 8) Aconsejar una adecuada nutrición en relación con el consumo metabólico producido en la actividad que se desarrolla.

4.3. La insatisfacción en la actividad del voluntariado

A veces no se encuentra motivación para seguir con la acción voluntaria y parece aunque no se sabe muy bien porque, la actividad no llena o que no permite realizarse a la persona respecto a lo que se esperaba.

Esto se conoce como insatisfacción en la acción voluntaria y puede definirse como el **grado de malestar que experimenta la persona voluntaria con motivo de su actividad.**



En realidad expresa en que medida las características de la actuación no se acomodan a los deseos, aspiraciones o necesidades de la persona voluntaria.

¿Cuál es la causa de la insatisfacción en la acción voluntaria?

Son ciertos **factores de la organización de la acción o psicosociales** (falta de responsabilidades, malas relaciones, rutina, presión de tiempo, falta de promoción, la soledad y la falta de comunicación...) los que favorecen su aparición, aunque las **características** individuales tienen a su vez una gran influencia, porque no todos los/as voluntario/as reaccionan de la misma manera ante la misma situación.

La insatisfacción repercute de forma negativa:

- **Sobre la salud** de los/as voluntarios/as, asociada a ciertos síntomas psíquicos: actitud negativa hacia la acción voluntaria, ansiedad, depresión, etc.

- **Sobre la entidad**, porque se relaciona con el absentismo y con una actitud negativa hacia la seguridad en la acción voluntaria.

Para prevenir la insatisfacción deben planificarse las cosas de modo que faciliten la participación y actuaciones desarrolladas en grupo, huyendo de las actividades monótonas y repetitivas.





5. CONCLUSIONES EXTRAIDAS DE LAS REUNIONES

Conclusiones respecto a la sensibilización.

- Fomentar la cultura preventiva y la interpretación de la misma dentro de las entidades.
- Sensibilizar a las entidades para descubrir las necesidades en cuestión de prevención de riesgos de las personas voluntarias que realizan su actividad dentro de la entidad.
- Clasificar y conceptuar las actuaciones de voluntariado para poder medir los riesgos y realizar una prevención efectiva.
- Facilitar el acceso a la acción voluntaria a las personas con discapacidad.

Conclusiones respecto a la formación

- Crear un curso básico de formación en prevención de riesgos y salud en la acción voluntaria extrapolable a todas las acciones.
- Desde las plataformas ofrecer el curso básico en prevención de riesgos a las entidades más pequeñas y con menos recursos.
- Revindicar planes de formación específica para actuaciones de voluntariado que conlleven un alto riesgo.
- Reciclaje para los/as voluntarios/as según evoluciones la actividad y la acción en sí.
- Crear un certificado en prevención de riesgos para la persona voluntaria. Útil para el desarrollo de su actividad de voluntariado.



Conclusiones respecto a la intervención.

- Normalizar la formación en riesgos y salud en la acción voluntaria.
- En las actuaciones de voluntariado, en las que estén implícitos los riesgos psíquicos, reforzar la información, formación y seguimiento de los voluntarios.
- En las entidades que tengan trabajadores y por lo tanto Plan de Riesgos Laborales, integración de los voluntarios en el mismo.



Bibliografía.

- “LA PREVENCIÓN EN EL VOLUNTARIADO NO ES UN CUENTO, ¡ENTERATE!”
Surgente. Grupo provincial de Sevilla.
Con la colaboración de UGT-Sevilla y la Agencia Andaluza del Voluntariado.
- “DOSSIER DEL VOLUNTARIO”
Instituto de fomento, empleo y formación de la ciudad de Cádiz.
- “LEY DEL VOLUNTARIADO”
Junta de Andalucía- Consejería de Gobernación -Agencia Andaluza del Voluntariado.
- “CAMPOS DE INTERVENCIÓN DEL VOLUNTARIADO”
Víctor Renes.
- “VOLUNTARIADO Y SINDICALISMO”
Paco Gómez de Lora.



SECRETARÍA DE IGUALDAD

C/ANTONIO SALADO, 10-12
41002 – SEVILLA
TFNO: 95 450 63 00/01
FAX COMISIÓN EJECUTIVA: 95 450 63 03
union@andalucia.ugt.org
<http://www.ugt-andalucia.com>



Agencia Andaluza del Voluntariado

Plaza Nueva, nº 4- 4ª planta. 41071 Sevilla
Teléfono: 955 041058/ 955 041393
Fax: 955 041180
Pág. web: www.juntadeandalucia.es/gobemacion
e-mail: voluntariado.cgob@juntadeandalucia.es