



GUÍA DE VOLUNTARIADO EN ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES

Joaquín León Molina

©2026, Joaquín León Molina y Fundación FADE

Autor: Joaquín León Molina

Diseño y maquetación: Rosario Mas Millet

Impresión y encuadernación: Impresos ConArte

Edición / coordinación: Fundación FADE

Primera edición: septiembre 2026

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Joaquín León Molina. *Guía de voluntariado en acompañamiento a personas mayores*. Fundación FADE, 2026.



Colaboradores de la guía



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad



Ayuntamiento
de Murcia



FUNDACIÓN CAJAMURCIA



Ayuntamiento
Cartagena



COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA
REGIÓN DE MURCIA

PRESENTACIÓN

Un voluntariado que transforma vidas

El envejecimiento de la población es una realidad creciente en nuestra sociedad. Todos nos cercioramos al mirar a nuestro entorno.

Por eso, desde Fundación FADE impulsamos el programa SECUNDA Senior, destinado a acompañar a personas mayores que se encuentran en situación de soledad no deseada a través del voluntariado, ya sea con personas que se encuentran en su domicilio solas, sin una red de apoyo familiar, hospitalizadas o en residencias de mayores. El programa permite que los voluntarios ofrezcan compañía, apoyo emocional y momentos de entretenimiento, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de nuestros mayores.

Los voluntarios del programa SECUNDA Senior desempeñan un papel clave en la mejora del bienestar emocional y social de nuestros mayores. A través de visitas semanales, rompen la monotonía y la sensación de aislamiento que pueden experimentar, ofreciéndoles actividades como paseos, talleres, lectura, juegos o simplemente conversaciones, adaptadas a las necesidades y preferencias de cada uno.

Los voluntarios reciben formación específica para actuar con sensibilidad con cada persona mayor que atienden, fomentando su autonomía y bienestar emocional.

Por eso, tener a Joaquín como colaborador de FADE es una inmensa satisfacción: porque supone recoger la esencia de toda una trayectoria profesional dedicada a los demás a través de la Enfermería, y de forma específica a la atención de personas mayores.

Prueba de ello es esta guía que tengo el honor de presentar: un itinerario que facilita y hace amable al voluntariado ese plus de humanidad y de cercanía que espera cada mayor de ellos.

La «**Guía de voluntariado en acompañamiento a personas mayores**» que descubrirás a continuación va mucho más allá de la teoría, cada página rezuma experiencia, sabiduría y amor, respeto y admiración hacia quienes su trayectoria vital les ha llevado ya a una edad avanzada.

Un recurso que facilitará a cada voluntario comprender el proceso de envejecimiento, conocer los distintos contextos en los que se desarrolla el voluntariado con mayores, encontrar orientación y recursos prácticos ante situaciones frecuentes que puede encontrarse.

SECUNDA Senior busca, además, sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del acompañamiento a personas mayores, creando vínculos de cercanía y promoviendo la solidaridad intergeneracional. Así que, aunque no seas voluntario/a de FADE, si esta guía ha caído en tus manos, estará cumpliendo su misión. Nuestra misión.

¡Gracias, Joaquín!

María Solís

Directora de Fundación FADE

AGRADECIMIENTOS

Mis agradecimientos a la Fundación Ayuda Desarrollo Educación (FADE) por toda la labor que desarrollan en todos los campos de del voluntariado y la formación. A todas y todos los voluntarios. Gracias por permitirme colaborar con vosotras. Gracias a María Solís, su directora y a María José López Montesinos, su presidenta.

Gracias a Manuel Llanos, su literatura y su forma de dar docencia se ha transmitido durante años en el Colegio Maristas de Murcia. Gracias, Manuel por tus correcciones y sugerencias.

Mis agradecimientos a Ester Martínez Esteban, coordinadora de voluntariado de la Asociación Española contra el Cáncer, en la región de Murcia.

Gracias todas y todos las voluntarias y voluntarios, de todas las organizaciones y fundaciones. Vuestra labor desinteresada, nunca mejor dicho, no tiene precio.

Joaquín León

«En el camino
del voluntariado,
lo importante no es
el destino, sino
la compañía»



ÍNDICE

Prólogo	9
Capítulo 1 Introducción al voluntariado con personas mayores....	13
Capítulo 2 Comprender el proceso de envejecimiento	21
Capítulo 3 Comunicación y escucha activa en el acompañamiento	29
Capítulo 4 El acompañamiento en distintos contextos: domicilio, residencia y hospital.....	37
Capítulo 5 Límites, responsabilidades y ética del voluntariado	45
Capítulo 6 Situaciones frecuentes y cómo actuar	53
Capítulo 7 Autocuidado del voluntariado: cuidar sin descuidarse	61
Capítulo 8 Recursos prácticos	69

Conclusión general	77
Vocabulario	79
Fundación FADE	81
La ley 45/2015.....	82
Documentos Web de interés	83
¿Quieres ser voluntario?	85





PRÓLOGO

El acompañamiento como compromiso humano

Vivimos en una sociedad que ha prolongado la esperanza de vida, pero no siempre ha sabido prolongar el vínculo. Cada vez más personas mayores viven solas o experimentan situaciones de aislamiento emocional, pérdida de referentes y disminución de su red social. La soledad no deseada se ha convertido en uno de los grandes desafíos sociales de nuestro tiempo.

Frente a esta realidad, el voluntariado en acompañamiento emerge

como una respuesta profundamente humana: estar, escuchar, compartir tiempo y reconocer la dignidad de quien ha recorrido una larga historia de vida.

Este manual nace con un propósito claro: ofrecer una guía práctica y formativa para aquellas personas que desean realizar voluntariado con personas mayores en distintos ámbitos —domicilio, residencias, hospitales o espacios comunitarios— desde una base ética sólida y con herramientas concretas de actuación.

¿A quién va dirigido este manual?

Esta guía está pensada para:

- Personas que se inician en el voluntariado con mayores.
- Voluntariado sin formación sanitaria previa.
- Estudiantes o profesionales que desean ampliar su comprensión del acompañamiento.
- Entidades sociales que necesitan material formativo básico, pero con cierta profundidad.

No es un manual clínico ni sustituye la formación profesional sanitaria o social. Tampoco pretende ofrecer intervenciones terapéuticas. Su finalidad es formativa, preventiva y orientadora.

¿Qué entendemos por acompañamiento?

Acompañar no es vigilar.

No es dirigir.

No es sustituir decisiones.

Acompañar es reconocer a la persona mayor como sujeto de derechos, con historia, autonomía y capacidad de elección. Es compartir presencia sin invadir, ofrecer apoyo sin generar dependencia y sostener emocionalmente sin apropiarse del proceso vital del otro.

El voluntariado complementa —pero no reemplaza— el trabajo de profesionales de enfermería, trabajo social, psicología o medicina. Su valor específico radica en el vínculo humano.



El voluntariado en acompañamiento emerge como una respuesta profundamente humana: estar, escuchar, compartir tiempo y reconocer la dignidad de quien ha recorrido una larga historia de vida.

El marco ético del cuidado

El acompañamiento a personas mayores exige una actitud basada en:

- Respeto a la autonomía.
- Confidencialidad.
- No paternalismo.
- Responsabilidad.
- Compromiso estable.

El cuidado no es solo una tarea práctica; es una relación. Implica sensibilidad, escucha activa y conciencia de los propios límites.

La persona voluntaria no «salva», no «rescata», no «soluciona» vidas. Ofrece presencia y construye vínculo dentro de un marco seguro.

Estructura del manual

A lo largo de los próximos capítulos se abordarán:

1. Comprensión del proceso de envejecimiento.
2. Comunicación y escucha activa.
3. Acompañamiento en distintos contextos.
4. Límites, responsabilidades y ética.
5. Situaciones frecuentes y pautas de actuación.
6. Autocuidado del voluntariado.
7. Recursos y actividades prácticas.

Cada capítulo incluirá:

En cada capítulo podrás encontrar una serie de objetivos formativos, explicación de la materia, un caso práctico y una síntesis final que te facilitará el aprendizaje.

Ser voluntario o voluntaria con personas mayores es un acto de responsabilidad social, pero también una experiencia transformadora. En el intercambio intergeneracional no solo se ofrece tiempo; se recibe memoria, sabiduría y perspectiva.

Este manual pretende ser una herramienta.

El verdadero acompañamiento comienza cuando decidimos estar presentes.

The background of the page features two stylized trees. The tree on the left is pink with a dark brown trunk, and the tree on the right is yellow with a dark brown trunk. Both trees have rounded, leafy canopies. In the center, a white, cloud-like shape contains the number '1' and the title text.

1

INTRODUCCIÓN AL VOLUNTARIADO CON PERSONAS MAYORES



Objetivos del capítulo

Al finalizar este capítulo, la persona voluntaria será capaz de:

1

>> Comprender qué es el voluntariado en acompañamiento a personas mayores.

2

>> Diferenciar el rol del voluntariado del rol profesional.

3

>> Reconocer la importancia social del acompañamiento.

4

>> Identificar principios básicos de actuación.

5

>> Iniciar su experiencia con expectativas realistas.

¿Qué es el voluntariado con personas mayores?

El voluntariado en acompañamiento es una actividad libre, solidaria y no remunerada que tiene como finalidad ofrecer presencia, escucha y apoyo emocional a personas mayores que puedan encontrarse en situación de soledad, fragilidad o vulnerabilidad social.

No se trata de realizar intervenciones sanitarias ni de sustituir a familiares o profesionales. El eje central es el vínculo humano.

Acompañar implica:

- Compartir tiempo.
- Escuchar activamente.
- Respetar silencios.
- Estimular la conversación.
- Ofrecer presencia estable y confiable.

La acción voluntaria se fundamenta en valores de solidaridad, dignidad humana y responsabilidad social.



El voluntariado en acompañamiento es una actividad libre, solidaria y no remunerada que tiene como finalidad ofrecer presencia, escucha y apoyo emocional.

La realidad actual: envejecimiento y soledad

El envejecimiento poblacional es uno de los principales cambios demográficos contemporáneos. Vivimos más años, pero no siempre en mejores condiciones de vínculo social.

Factores frecuentes que favorecen la soledad:

- Fallecimiento de la pareja o amistades.
- Alejamiento geográfico de familiares.
- Jubilación y pérdida de rol social.
- Limitaciones de movilidad.
- Problemas de salud crónicos.

La soledad no deseada puede asociarse a:

- Tristeza persistente.
- Aislamiento progresivo.
- Deterioro cognitivo acelerado.
- Disminución de la autoestima.

El voluntariado no elimina estos factores estructurales, pero puede mitigar su impacto mediante el acompañamiento regular.

Diferencia entre voluntariado y atención profesional

Es fundamental comprender los límites del rol.

Voluntariado	Profesional sanitario/social
Presencia y escucha	Intervención técnica
Apoyo emocional	Diagnóstico y tratamiento
Estimulación social	Plan de cuidados
Actividades recreativas	Intervención terapéutica

La persona voluntaria:

- No administra medicación.
- No realiza curas.
- No modifica pautas médicas.
- No toma decisiones clínicas.

Ante cualquier situación sanitaria o social compleja, debe informar a la entidad coordinadora o al profesional responsable.

La acción voluntaria se fundamenta en valores de solidaridad, dignidad humana y responsabilidad social.





El rol del voluntariado

El rol se basa en cinco pilares:

1. **Presencia.** La regularidad genera confianza.
2. **Escucha.** Escuchar sin juzgar ni imponer opiniones.
3. **Respeto.** Reconocer la autonomía y trayectoria vital.

4. **Estimulación.** Promover conversación, memoria y actividad.

5. **Responsabilidad.** Cumplir horarios y compromisos.

El voluntariado no debe convertirse en salvador ni asumir cargas que no le corresponden.



Expectativas realistas

Es importante evitar pensamientos idealizados como:

- «Voy a cambiar su vida».
- «Voy a solucionar su soledad».
- «Dependerá de mí».

El acompañamiento puede generar mejoras emocionales, pero forma parte de un proceso más amplio.

El vínculo debe ser sano, no dependiente.

Principios básicos de actuación

Antes de comenzar, interioriza estas pautas:

- Puntualidad y constancia.
- Presentación clara del rol.
- Respeto por el espacio personal.
- No invadir decisiones.
- Comunicar incidencias a la entidad.
- Mantener confidencialidad.



Caso práctico

Situación:

Ana comienza su voluntariado visitando a Carmen, de 82 años, viuda, que vive sola. En la primera visita, Carmen habla poco y parece desconfiada.

Actuación adecuada:

Mantener una actitud tranquila.

- No forzar conversación.
- Mostrar interés genuino.
- Respetar silencios.
- Acordar próxima visita.

**La confianza
se construye
progresivamente.**



Síntesis del capítulo

- El voluntariado en acompañamiento se centra en el vínculo humano.
- Tiene límites claros frente al rol profesional.
- Requiere responsabilidad y estabilidad.
- No busca «rescatar», sino estar presente.
- La regularidad y la escucha son fundamentales.

A stylized illustration of a tree with a dark brown trunk and branches. The foliage is represented by large, rounded shapes in shades of olive green and yellow. In the center of the tree, there is a white, cloud-like shape containing the number '2' and the title text.

2

COMPRENDER
EL PROCESO
DE ENVEJECIMIENTO



Objetivos del capítulo

Al finalizar este capítulo, la persona voluntaria será capaz de:

1

>> Comprender el envejecimiento como un proceso natural y diverso.

2

>> Identificar cambios físicos, cognitivos y emocionales frecuentes.

3

>> Diferenciar envejecimiento normal de señales de alerta.

4

>> Actuar con mayor sensibilidad y realismo ante las necesidades de la persona mayor.

5

>> Evitar estereotipos y actitudes edadistas.



El voluntariado no realiza intervenciones sanitarias, pero debe comprender algunos cambios habituales para actuar con prudencia.

El envejecimiento: un proceso natural y heterogéneo

Envejecer no es sinónimo de enfermedad.

El envejecimiento es un proceso biológico, psicológico y social que comienza desde el nacimiento y se intensifica en la última etapa de la vida.

No todas las personas envejecen de la misma manera. Influyen factores como:

- Historia de vida.
- Nivel socioeconómico.
- Redes de apoyo.
- Estado de salud previo.
- Hábitos de vida.

El voluntariado debe evitar generalizaciones como:

- «Las personas mayores son todas frágiles».
- «Ya no pueden aprender».
- «No entienden la tecnología».

Cada persona es única.

Cambios físicos frecuentes

El voluntariado no realiza intervenciones sanitarias, pero debe comprender algunos cambios habituales para actuar con prudencia.

Movilidad y equilibrio

- Disminución de fuerza muscular.
- Marcha más lenta.
- Mayor riesgo de caídas.
- Necesidad de apoyos (bastón, andador).

Recomendación práctica:

- No apresurar el paso.
- Ofrecer ayuda sin imponerla.
- Respetar el ritmo de desplazamiento.

Cambios sensoriales

- Vista: Mayor dificultad para leer letras pequeñas. Sensibilidad a la luz.
- Oído: Dificultad para escuchar conversaciones en ambientes ruidosos. Posible uso de audífonos.

Recomendaciones:

- Hablar claro y frente a la persona.
- Evitar gritar.
- Reducir ruido ambiental si es posible.
- Utilizar buena iluminación.

Fatiga y enfermedades crónicas

Es frecuente la presencia de:

- Hipertensión.
- Diabetes.
- Artrosis.
- Enfermedades cardíacas.

La persona puede necesitar descansos frecuentes.

Importante: El voluntariado no interviene en tratamientos ni aconseja sobre medicación.

El voluntariado no realiza intervenciones sanitarias, pero debe comprender algunos cambios habituales para actuar con prudencia.



Cambios cognitivos

No todo olvido implica deterioro cognitivo.

Cambios normales:

- Tardar más en recordar un nombre.
- Necesitar más tiempo para procesar información.
- Olvidos puntuales.

Señales que requieren comunicación a la entidad:

- Desorientación frecuente en tiempo o espacio.
- Repetición constante de preguntas en una misma conversación.
- Cambios bruscos de conducta.
- Confusión persistente.

El voluntariado no diagnostica, pero sí puede observar y comunicar.

Comunicación con personas con deterioro cognitivo:

- Utilizar frases cortas.
- Mantener contacto visual.
- No confrontar errores («eso ya te lo dije»).
- Validar emociones, aunque los hechos no sean exactos.

Ejemplo: Si la persona pregunta por alguien fallecido, evitar respuestas bruscas. Se puede redirigir la conversación con sensibilidad.



El voluntariado no sustituye apoyo psicológico, pero puede ofrecer: Escucha / Validación / Reconocimiento del valor de su historia.

Cambios emocionales y sociales

La vejez puede implicar múltiples pérdidas:

- Pérdida de pareja.
- Pérdida de amistades.
- Pérdida de autonomía.
- Pérdida de rol laboral.

Estas experiencias pueden generar:

- Tristeza.
- Irritabilidad.

- Aislamiento.
- Sensación de inutilidad.

El voluntariado no sustituye apoyo psicológico, pero puede ofrecer:

- Escucha.
- Validación.
- Reconocimiento del valor de su historia.



Duelo en la vejez

El duelo es frecuente en esta etapa. Puede manifestarse como:

- Recuerdos constantes del fallecido.
- Cambios en el apetito.
- Desmotivación.

No se debe minimizar con frases como:

- > «Tiene que ser fuerte».
- > «Ya ha pasado tiempo».

El acompañamiento implica respetar el proceso.

Edadismo: un riesgo invisible

El edadismo es la discriminación por edad. Puede aparecer en frases aparentemente inofensivas:

- «A tu edad ya no necesitas eso».
- «Eso es cosa de jóvenes».

El voluntariado debe:

- Tratar a la persona adulta como adulta.
- Evitar infantilizar.
- No usar diminutivos innecesarios.
- No tomar decisiones por ella.



Caso práctico

Situación:

Pedro, 87 años, camina lentamente y se detiene varias veces durante el paseo. El voluntario se impacienta porque tiene otra actividad después.

Actuación adecuada:

- Adaptar el ritmo.
- Priorizar la seguridad.
- No transmitir prisa.
- Valorar paseos más cortos si es necesario.

El acompañamiento debe ajustarse a la persona mayor, no al revés.



Síntesis del capítulo

- El envejecimiento es diverso y no equivale a enfermedad.
- Existen cambios físicos, cognitivos y emocionales frecuentes.
- El voluntariado observa y acompaña, no diagnostica.
- La paciencia y el respeto son fundamentales.
- Evitar el edadismo mejora la calidad del vínculo.



3

COMUNICACIÓN
Y ESCUCHA
ACTIVA EN EL
ACOMPANIAMIENTO



Objetivos del capítulo

Al finalizar este capítulo, la persona voluntaria será capaz de:

1

>> Comprender la importancia de la comunicación en el acompañamiento.

2

>> Aplicar técnicas básicas de escucha activa.

3

>> Identificar errores frecuentes en la interacción.

4

>> Adaptar la comunicación a distintas situaciones (domicilio, residencia, hospital).

5

>> Manejar silencios y emociones con mayor seguridad.

La comunicación como herramienta central del voluntariado

En el acompañamiento, la palabra no es lo único importante. También comunican:

- La postura corporal.
- La mirada.
- El tono de voz.
- Los silencios.
- La puntualidad y la regularidad.

La persona mayor puede olvidar detalles de una conversación, pero recordará cómo se sintió durante ella.

El voluntariado no está para “llenar el silencio”, sino para generar un espacio seguro donde la persona pueda expresarse libremente.



El voluntariado no está para «llenar el silencio», sino para generar un espacio seguro donde la persona pueda expresarse libremente.



¿Qué es la escucha activa?

La escucha activa es una forma consciente y respetuosa de prestar atención que implica:

1. Escuchar sin interrumpir.
2. No juzgar ni corregir.
3. Validar emociones.
4. Mostrar interés genuino.
5. Confirmar que se ha comprendido el mensaje.

No es simplemente oír; es estar presente.

Técnicas básicas de escucha activa

- Contacto visual adecuado
- Mirar a la persona cuando habla.
- Evitar distracciones (teléfono móvil).
- Mostrar disponibilidad corporal (postura abierta).

Reformulación

Repetir con otras palabras lo que la persona ha expresado para confirmar comprensión.

Ejemplo:

- **Persona mayor:** «Desde que murió mi marido la casa se siente vacía».



- **Voluntariado:** «Debe ser difícil sentir ese vacío después de tantos años compartiendo la vida».

Preguntas abiertas

Favorecen la conversación y la memoria.

En lugar de: «¿Está bien?».

Proponer: «¿Cómo se ha sentido esta semana?».

Validación emocional

Reconocer la emoción sin minimizarla.

Evitar: «Bueno, no es para tanto».

Sustituir por: «Entiendo que eso le haya hecho sentirse triste».

Uso del silencio

El silencio no siempre es incomodidad.

Puede ser reflexión.

No es necesario llenar todos los espacios con palabras.

Errores frecuentes en la comunicación

El voluntariado debe evitar:

- Interrumpir constantemente.
- Dar consejos no solicitados.
- Contar excesivamente experiencias propias.
- Minimizar sentimientos.
- Infantilizar («¡Qué bien lo ha hecho!» como si fuera un niño).
- Mostrar prisa o impaciencia.

La relación no gira en torno al voluntariado, sino a la persona acompañada.



Comunicación con personas con deterioro cognitivo leve o moderado

En estos casos:

- Utilizar frases cortas.
- Dar una instrucción a la vez.
- Evitar preguntas muy complejas.
- No corregir de forma directa errores de memoria.
- Mantener tono calmado.

Ejemplo:

- **En lugar de:** «Ya le expliqué que su hija viene mañana.»
- **Proponer:** «Su hija vendrá mañana por la tarde. Estará bien volver a verla».

El objetivo es evitar confrontación innecesaria.

El objetivo en la comunicación con personas con deterioro cognitivo es evitar confrontación innecesaria.

Comunicación en situaciones emocionales intensas

Cuando aparece el llanto

- Mantener calma.
- Ofrecer un pañuelo si es necesario.
- Permitir que la persona se exprese.
- No cambiar de tema abruptamente.

Cuando aparece enfado o irritabilidad

- No responder con confrontación.
- Escuchar la causa.
- Mantener tono neutro.
- No tomarlo como algo personal.

En muchas ocasiones, la irritabilidad puede estar relacionada con dolor, frustración o miedo.

Comunicación en distintos contextos

En domicilio

- Respetar el espacio personal.
- Adaptarse a su entorno.
- Mantener discreción.

En residencia

- Coordinar con profesionales.
- Evitar interferir en rutinas establecidas.
- Favorecer la integración en actividades grupales.

En hospital

- Hablar en tono bajo.
- Ser especialmente sensible al estado físico.
- Acompañar en tiempos de espera.



Caso práctico

Situación:

María, 79 años, repite varias veces la misma historia durante la visita.

Actuación adecuada:

- Escuchar sin mostrar impaciencia.
- Formular pequeñas preguntas que amplíen detalles.
- Evitar comentarios como: «Eso ya me lo contó».
- Repetir puede ser una forma de reafirmar identidad o memoria.

Ejercicio práctico

Reflexiona:

- ¿Interrumpo cuando alguien habla?
- ¿Me siento incómodo ante el silencio?



- ¿Tiendo a dar consejos rápidos?
- ¿Escucho para comprender o para responder?

La conciencia personal mejora la calidad del acompañamiento.

Síntesis del capítulo

- La comunicación es la herramienta central del voluntariado.
- La escucha activa implica presencia y validación.
- El silencio puede ser un recurso positivo.
- No se debe corregir ni infantilizar.
- Adaptar la comunicación mejora el vínculo y la confianza.



4

EL ACOMPAÑAMIENTO
EN DISTINTOS
CONTEXTOS:
DOMICILIO, RESIDENCIA
Y HOSPITAL



Objetivos del capítulo

Al finalizar este capítulo, la persona voluntaria será capaz de:

1

>> Adaptar su intervención al contexto donde realiza el acompañamiento.

2

>> Identificar límites específicos según el entorno.

3

>> Reconocer riesgos básicos y actuar con prudencia.

4

>> Mantener coordinación con profesionales y entidades.

5

>> Favorecer un acompañamiento respetuoso y seguro.

//El contexto condiciona la forma de acompañar.

No es lo mismo entrar en el domicilio privado de una persona que acompañarla en una residencia o en un hospital. Cada espacio tiene normas, dinámicas y significados emocionales diferentes.//



Cada espacio tiene normas, dinámicas y significados emocionales diferentes.

Acompañamiento en domicilio

El domicilio es un espacio íntimo. Representa autonomía, historia personal y privacidad.

Principios básicos

- Respetar el hogar como espacio privado.
- No modificar objetos ni espacios sin permiso.
- Evitar emitir juicios sobre el orden, limpieza o decoración.

- Presentarse claramente en cada visita si es necesario. Si hiciera falta, volver a decir nuestro nombre y apellidos, a qué organización o fundación representamos; lo más representativo de nosotros/os, que les facilite recordar quienes somos.

Actitudes recomendadas

- Esperar a ser invitado a sentarse.
- Preguntar antes de abrir ventanas o manipular dispositivos.
- Mantener confidencialidad sobre lo observado.

Situaciones posibles

- Desorden acumulado.
- Señales de fragilidad.
- Comentarios sobre conflictos familiares.

Importante:

El voluntariado no interviene directamente. Si detecta una situación preocupante (riesgo físico, abandono, posible maltrato), debe comunicarlo a la entidad coordinadora.

Acompañamiento en residencias

La residencia es un entorno institucional con normas establecidas.

Coordinación con profesionales

- Respetar horarios.
- No interferir en rutinas de medicación o higiene.
- Consultar antes de realizar actividades nuevas.
- Informar de cambios observados.

El voluntariado complementa, no sustituye al equipo profesional.

En casos de situaciones delicadas, la presencia tranquila es más importante que cualquier palabra.



Dinámicas grupales

En residencias puede realizarse:

- Lectura compartida.
- Juegos de memoria.
- Conversaciones temáticas.
- Paseos en espacios habilitados.

Es importante:

- Favorecer la inclusión.
- No centrar la atención siempre en la misma persona.
- Observar signos de cansancio.

Acompañamiento en hospital

El hospital es un espacio de vulnerabilidad física y emocional.

Principios fundamentales

- Hablar en tono bajo.
- Respetar normas sanitarias.
- No interferir en procedimientos médicos.
- Ser especialmente sensible al estado físico.



Acompañamiento en espera

Las salas de espera generan ansiedad. El voluntariado puede:

- Conversar suavemente.
- Ofrecer distracción ligera.
- Permanecer en silencio si la persona lo prefiere.

Situaciones delicadas

- Diagnósticos recientes.
- Procedimientos invasivos.
- Dolor físico.
- Miedo o incertidumbre.

En estos casos, la presencia tranquila es más importante que cualquier palabra.

Las salas de espera generan ansiedad. El voluntariado puede conversar, ofrecer distracción o permanecer en silencio si la persona lo prefiere.



Límites comunes en todos los contextos

Independientemente del lugar:

- No administrar medicación.
- No realizar curas.
- No movilizar a la persona si no está autorizado.
- No gestionar dinero.
- No tomar decisiones familiares.

La prudencia protege tanto a la persona mayor como al voluntariado.

Gestión del tiempo y compromiso

- La regularidad genera confianza.
- Avisar si no se puede asistir.
- Respetar horarios acordados.
- No prolongar visitas si la persona muestra cansancio.
- Mantener equilibrio con la vida personal.
- El compromiso es parte esencial del acompañamiento.



Caso práctico

Situación:

Durante una visita domiciliaria, el voluntario observa que la persona mayor tiene dificultad evidente para levantarse y parece inestable.

Actuación adecuada:

- No intentar movilizar sin conocimiento.
- Preguntar si cuenta con apoyo profesional.
- Comunicar la situación a la entidad.
- Mantener acompañamiento sin asumir tareas sanitarias.

**La buena intención
no debe sustituir
la prudencia.**



Síntesis del capítulo

- El contexto modifica la forma de acompañar.
- El domicilio requiere especial respeto por la intimidad.
- En residencia es fundamental la coordinación.
- En hospital la sensibilidad y la calma son prioritarias.
- Los límites protegen la relación y la seguridad.



5

LÍMITES,
RESPONSABILIDADES
Y ÉTICA DEL
VOLUNTARIADO



Objetivos del capítulo

Al finalizar este capítulo, la persona voluntaria será capaz de:

1

>> Comprender la importancia de los límites en la relación de acompañamiento.

2

>> Reconocer sus responsabilidades éticas.

3

>> Evitar situaciones de dependencia emocional.

4

>> Actuar correctamente ante dilemas frecuentes.

5

>> Proteger tanto a la persona mayor como a sí misma.

//El voluntariado se basa en la buena voluntad, pero no todo lo que se puede hacer, se debe hacer.

Los límites no enfrían la relación: la hacen segura, respetuosa y sostenible.//



El voluntariado no actúa de forma individual, sino dentro de un marco organizativo.

¿Por qué son necesarios los límites?

Los límites:

- Protegen a la persona mayor.
- Protegen al voluntariado.
- Previenen abusos, malentendidos o dependencias.
- Clarifican el rol.
- Favorecen relaciones sanas.

Un voluntariado sin límites puede generar desgaste emocional, confusión de roles o incluso situaciones de riesgo.

Responsabilidades básicas del voluntariado

La persona voluntaria asume, desde el inicio, una serie de responsabilidades:

- Cumplir los compromisos adquiridos.
- Respetar la confidencialidad.
- Mantener una actitud ética.
- Informar a la entidad de incidencias relevantes.
- Reconocer sus propios límites.

El voluntariado no actúa de forma individual, sino dentro de un marco organizativo.



Confidencialidad

La información compartida por la persona mayor es privada.

Incluye:

- Datos personales.
- Historia familiar.
- Situaciones de salud.
- Opiniones o experiencias íntimas.

No se debe:

- Comentar con otras personas.
- Compartir en redes sociales.
- Utilizar como anécdota informal.

Excepción:

Si existe riesgo para la persona (maltrato, abandono, peligro físico), se debe informar a la entidad coordinadora.

La información compartida por la persona mayor es privada: datos personales / historia familiar / situaciones de salud / opiniones íntimas.

La dependencia emocional: cómo prevenirla

El vínculo es importante, pero no debe convertirse en dependencia.

Señales de alerta:

- La persona rechaza otros apoyos.
- Manifiesta ansiedad excesiva ante ausencias puntuales.
- Solicita contacto constante fuera del marco acordado.
- Deposita decisiones importantes en el voluntariado.

Pautas preventivas:

- Mantener horarios claros.
- Reforzar la autonomía.
- Favorecer otras relaciones.
- Evitar mensajes ambiguos («solo me tienes a mí»).
- El acompañamiento debe empoderar, no sustituir redes.

Gestión de regalos, dinero y favores

Este es uno de los dilemas más frecuentes.

- No aceptar ni prestar dinero.
- No gestionar pagos.
- No realizar compras con dinero propio salvo indicación expresa de la entidad.
- Evitar regalos de valor económico.
- Aceptar pequeños gestos solo si la entidad lo permite.
- No generar expectativas de reciprocidad.
- Favores personales. Evitar tareas fuera del rol.
- No realizar gestiones legales o bancarias.
- Ante cualquier duda, consultar siempre.



El voluntariado: no sustituye a la familia / no media en conflictos familiares / no toma partido / puede escuchar, pero no debe juzgar ni posicionarse.

Relación con la familia

El voluntariado:

- No sustituye a la familia.
- No media en conflictos familiares.
- No toma partido.
- Puede escuchar, pero no debe juzgar ni posicionarse.
- Si surgen tensiones importantes, se debe comunicar a la entidad.

Límites emocionales del voluntariado

Acompañar puede remover emociones propias:

- Tristeza.
- Identificación excesiva.
- Sensación de responsabilidad desmedida.

Es importante:

- Reconocer emociones.
- Pedir apoyo o supervisión.
- No cargar en soledad con situaciones difíciles.
- Cuidarse también es parte de la ética del cuidado.

Dilemas éticos frecuentes

Ejemplo 1:

La persona mayor pide al voluntario que no cuente a nadie que se cae con frecuencia.

Actuación adecuada:

- Explicar con respeto que la seguridad es prioritaria.
- Comunicar la situación a la entidad.

Ejemplo 2:

La persona mayor expresa deseo de que el voluntario la visite fuera del programa.

Actuación adecuada:

- Agradecer la confianza.
- Recordar el marco del voluntariado.
- Mantener límites claros.



Caso práctico

Situación:

Carmen dice al voluntario: «Eres la única persona que me escucha, no se lo cuentas a nadie».

Respuesta adecuada:

- Validar la emoción.
- Reafirmar la confidencialidad.
- Explicar que algunas situaciones deben compartirse para su bienestar.

La honestidad protege el vínculo.



Síntesis del capítulo

- Los límites son una forma de cuidado.
- La ética guía la acción voluntaria.
- La confidencialidad es esencial.
- La dependencia debe prevenirse.
- Pedir apoyo no es un fracaso, es responsabilidad.



6

SITUACIONES
FRECUENTES
Y CÓMO ACTUAR



Objetivos del capítulo

Al finalizar este capítulo, la persona voluntaria será capaz de:

1

>> Identificar situaciones frecuentes en el acompañamiento.

2

>> Actuar con prudencia ante emociones intensas.

3

>> Reconocer señales de posible riesgo.

4

>> Saber cuándo debe informar a la entidad.

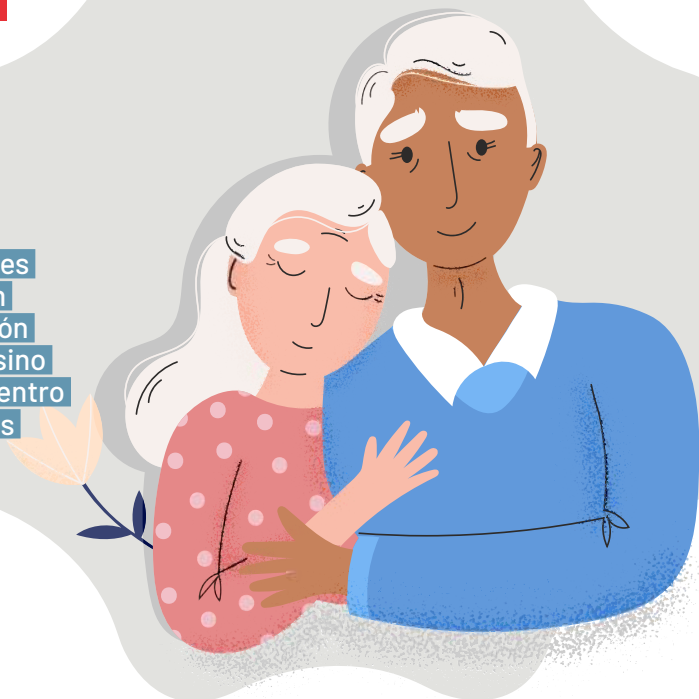
5

>> Mantener estabilidad emocional ante escenarios difíciles.

//El voluntariado no necesita saberlo todo.

Necesita saber cómo reaccionar con serenidad y responsabilidad.//

El objetivo no es convertirse en la única relación significativa, sino en un apoyo dentro de una red más amplia.



Soledad intensa

La soledad puede manifestarse como:

- Comentarios repetidos sobre abandono.
- Idealización excesiva de las visitas.
- Miedo a quedarse sola.
- Llamadas o mensajes constantes fuera del horario acordado.

Cómo actuar

- Mantener regularidad en las visitas.
- Establecer límites claros.
- Favorecer otras actividades o redes sociales.
- No prometer disponibilidad permanente.

El objetivo no es convertirse en la única relación significativa, sino en un apoyo dentro de una red más amplia.



El voluntariado acompaña,
no diagnostica ni trata.

Tristeza persistente o posible depresión

Señales frecuentes:

- Falta de interés por actividades.
- Comentarios negativos constantes.
- Alteraciones del sueño o apetito (si la persona lo expresa).
- Expresiones como «ya no tengo ilusión».

Cómo actuar

- Escuchar sin minimizar.
- Validar emociones.
- Evitar frases como «tiene que animarse».
- Comunicar la situación a la entidad si la tristeza es mantenida.

El voluntariado acompaña, no diagnostica ni trata.

Expresiones relacionadas con la muerte

En la vejez es frecuente hablar de la muerte. No siempre implica ideación suicida.

Ejemplos:

- «Ya he vivido suficiente.»
- «Estoy preparado para irme.»
- «No quiero ser una carga.»

Cómo actuar:

- No alarmarse de inmediato.
- Escuchar con respeto.
- Explorar suavemente el significado («¿Qué le hace sentirse así?»).
- Informar a la entidad si hay expresiones de deseo activo de hacerse daño.

La calma es fundamental.

Conflictos familiares

La persona mayor puede expresar:

- Quejas hacia hijos o familiares.
- Sensación de abandono.
- Desacuerdos económicos.
- Cómo actuar
- Escuchar sin tomar partido.
- No emitir juicios.
- No ofrecer soluciones legales.
- No intervenir directamente.

El voluntariado no sustituye mediación profesional.

Posible maltrato o negligencia

Puede manifestarse como:

- Miedo al hablar de un familiar.
- Comentarios contradictorios.
- Falta evidente de cuidados básicos.
- Cambios bruscos de conducta ante determinadas personas.

Cómo actuar:

- No confrontar directamente.
- No investigar por cuenta propia.
- Comunicar inmediatamente a la entidad.
- Registrar hechos objetivos, no interpretaciones.

La seguridad de la persona mayor es prioritaria.

Deterioro cognitivo evidente

Situaciones frecuentes

- Desorientación temporal.
- Confusión en conversaciones.
- Pérdida de objetos.
- Repetición constante.

Cómo actuar

- Mantener serenidad.
- Adaptar la comunicación.
- Evitar correcciones constantes.
- Informar si el deterioro parece progresivo.
- La paciencia es clave.



El fallecimiento de la persona acompañada puede generar tristeza, sensación de pérdida y cuestionamiento del propio rol.

Rechazo del acompañamiento

En ocasiones la persona puede:

- Mostrar desinterés.
- Cancelar visitas.
- Mantener actitud distante.

Cómo actuar:

- No forzar el vínculo.
- Respetar la decisión.
- Comunicar a la entidad.
- Evitar interpretar como algo personal.

El acompañamiento debe ser voluntario en ambas partes.

Fallecimiento de la persona acompañada

Es una de las experiencias más delicadas.

Puede generar:

- Tristeza.
- Sensación de pérdida.
- Cuestionamiento del propio rol.

Cómo actuar:

- Participar en espacios de despedida si la entidad lo permite.
- Compartir emociones con el equipo.
- Reconocer el vínculo como experiencia valiosa.
- Evitar aislarse emocionalmente.

El duelo también puede afectar al voluntariado.



Caso práctico

Situación:

Durante varias visitas, Antonio, de 90 años, expresa: «Ya no quiero seguir viviendo, todos mis amigos han muerto».

Actuación adecuada:

- Escuchar sin dramatizar.
- Explorar qué significa esa afirmación.
- No prometer soluciones.
- Comunicar a la entidad si las expresiones son persistentes o preocupantes.

La responsabilidad no recae en el voluntariado de forma individual.



Síntesis del capítulo

- La soledad intensa requiere límites claros.
- La tristeza persistente debe comunicarse.
- Las conversaciones sobre la muerte no siempre representan una señal de alarma.
- Ante posible maltrato, informar sin intervenir directamente.
- El fallecimiento también requiere autocuidado del voluntariado.

A stylized tree graphic with a dark brown trunk and a thick, curved branch extending to the left. The canopy is composed of several rounded, overlapping shapes in shades of orange, yellow, and olive green. In the center of the white space within the canopy is a large green number 7.

7

AUTOCUIDADO
DEL VOLUNTARIADO:
CUIDAR SIN
DESCUIDARSE



Objetivos del capítulo

Al finalizar este capítulo, la persona voluntaria será capaz de:

1

>> Reconocer la importancia del autocuidado en el acompañamiento.

2

>> Identificar señales de desgaste emocional.

3

>> Aplicar estrategias básicas de regulación emocional.

4

>> Establecer límites saludables.

5

>> Comprender el valor de la supervisión y el apoyo grupal.

//Cuidar no significa sacrificarse sin medida.

Un voluntariado equilibrado es más sostenible y más ético.//



El autocuidado no es egoísmo; es prevención.

¿Por qué es necesario el autocuidado?

El acompañamiento a personas mayores puede implicar:

- Escuchar historias de pérdida.
- Presenciar fragilidad física.
- Acompañar procesos de deterioro.
- Vivir duelos.

Si no se gestiona adecuadamente, puede aparecer:

- Cansancio emocional.
- Impotencia.
- Identificación excesiva.
- Sensación de responsabilidad desproporcionada.

El autocuidado no es egoísmo; es prevención.

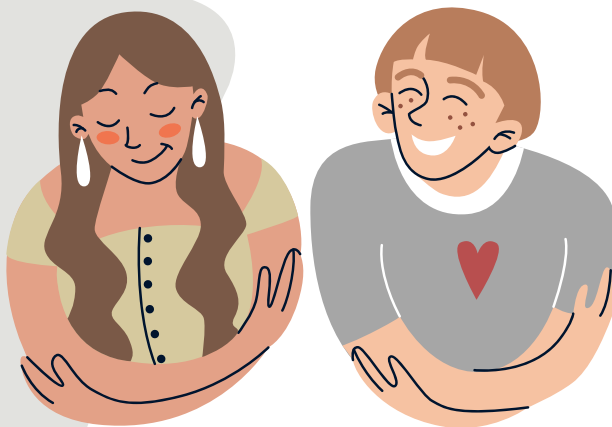
Señales de desgaste emocional

Es importante detectar señales tempranas:

- Irritabilidad tras las visitas.
- Dificultad para desconectar.
- Pensamientos recurrentes sobre la persona acompañada.
- Sentimiento de culpa cuando no se puede acudir.
- Sensación de estar «sobrepasado».

Reconocer estas señales permite actuar a tiempo.

Después de cada encuentro, puede ser útil preguntarse: ¿Cómo me he sentido?



Establecer límites personales saludables

Algunas pautas fundamentales:

- Definir claramente disponibilidad horaria.
- No asumir tareas fuera del rol.
- Evitar compartir en exceso información personal.
- No responder mensajes fuera del marco acordado (salvo emergencia definida por la entidad).

El vínculo debe ser cercano, pero no invasivo.

Gestión emocional básica

Reflexión posterior a la visita

Después de cada encuentro, puede ser útil preguntarse:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Qué emociones han surgido?
- ¿Hay algo que me haya impactado especialmente?

Escribir brevemente ayuda a ordenar la experiencia.

Separar responsabilidades

Recordar:

- No soy responsable de resolver todos los problemas.
- No soy profesional sanitario.
- Formo parte de un equipo.
- Interiorizar estos límites reduce la carga emocional.

Técnicas sencillas de relajación

- Respiración profunda.
- Paseo breve después de la visita.

- Actividad física moderada.
- Espacios de ocio propios.
- Conversación con personas de confianza (sin vulnerar confidencialidad).

La supervisión y el trabajo en equipo

El voluntariado no debe actuar en soledad.

Es recomendable:

- Participar en reuniones periódicas.
- Compartir dudas con coordinadores.
- Solicitar orientación ante situaciones complejas.
- Aceptar formación continua.
- Pedir ayuda es un signo de madurez, no de debilidad.

El síndrome del «salvador»

Puede aparecer cuando el voluntariado:

- Cree que es imprescindible.
- Asume responsabilidades excesivas.

- Se siente insustituible.

- Descarta otros apoyos.

Este rol genera desgaste y dependencia.

El acompañamiento debe fomentar autonomía, no centralidad del voluntario.

Afrontar el duelo del voluntariado

Cuando la persona acompañada fallece o el programa termina, puede surgir:

- Tristeza.
- Vacío.
- Sensación de cierre abrupto.

Es importante:

- Reconocer el vínculo como significativo.
- Permitirse sentir.
- Participar en espacios de despedida si existen.
- No minimizar la experiencia.
- El vínculo fue real y merece respeto.

FATIGA COMPASIVA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DE PERSONAS MAYORES

La fatiga compasiva en el voluntariado de acompañamiento a personas mayores es un tipo de agotamiento físico y emocional provocado por la exposición continua al sufrimiento ajeno, la enfermedad, la soledad y la pérdida de los mayores atendidos. Se le conoce también como «desgaste por empatía» o «estrés traumático secundario».

A diferencia del desgaste profesional (*burnout*), la fatiga compasiva aparece de forma rápida y está directamente vinculada al coste emocional de cuidar y empatizar con personas vulnerables.

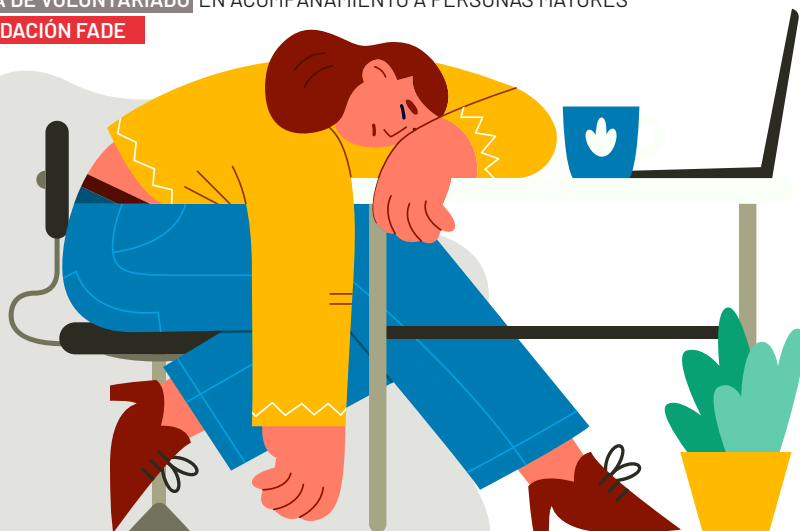
Síntomas principales

- **Emocionales:** Irritabilidad, ira, ansiedad, tristeza profunda, melancolía y una sensación de entumecimiento emocional.

- **Conductuales:** Aislamiento, pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban, y desconexión con la persona acompañada.
- **Cognitivos:** Pesadillas, recuerdos intrusivos sobre las historias tristes de los mayores, dificultad para concentrarse.
- **Físicos:** Agotamiento crónico, insomnio y cambios de peso.

Factores de riesgo en el acompañamiento a mayores

- **Exposición al duelo:** Enfrentar la muerte o el deterioro rápido de la salud de la persona mayor.
- **Alta carga emocional:** Escuchar historias de soledad, abandono o dolor pasado.



La fatiga compasiva no significa falta de vocación, sino que es señal de que el voluntario necesita cuidarse a sí mismo para poder seguir cuidando.

- **Falta de límites:** Involucrarse demasiado en la vida personal del usuario o intentar salvarle de situaciones incontrolables.
- **Falta de apoyo organizativo:** La carencia de supervisión, formación o espacios para compartir experiencias con otros voluntarios.

Prevención y manejo

- **Autocuidado:** Practicar hábitos saludables, incluyendo sueño, nutrición y ejercicio.

- **Establecer límites profesionales:** Mantener una distancia saludable para evitar absorber todo el trauma del beneficiario.
- **Supervisión y soporte:** Participar en reuniones de equipo para compartir experiencias y descargar la carga emocional.
- **Formación continua:** Aprender técnicas de comunicación y manejo de duelo.
- **Desconexión:** Realizar un «lavado simbólico» o ritual de salida al terminar el acompañamiento.

Es vital reconocer que la fatiga compasiva no significa falta de vocación, sino que es una señal de que el voluntario necesita cuidarse a sí mismo para poder seguir cuidando.



Caso práctico

Situación:

Laura, voluntaria desde hace seis meses, comienza a sentirse agotada. Piensa constantemente en la persona que acompaña y se siente culpable cuando no puede visitarla más tiempo.

Actuación adecuada:

- Reconocer señales de sobrecarga.
- Hablar con la coordinación.
- Revisar límites y horarios.
- Recordar su rol específico.
- Reforzar actividades personales fuera del voluntariado.

La prevención del desgaste mantiene la calidad del acompañamiento.



Síntesis del capítulo

- El autocuidado es parte de la ética del voluntariado.
- El desgaste emocional puede prevenirse.
- Los límites personales protegen el vínculo.
- La supervisión es un recurso esencial.
- No somos salvadores, somos acompañantes.

A stylized tree graphic with a dark brown trunk and branches, and a large, rounded canopy in shades of orange and red. The canopy is composed of several overlapping, rounded shapes. In the center of the white space within the canopy, the number 8 is displayed in a bold, lime green font.

8

RECURSOS
PRÁCTICOS



Objetivos del capítulo

Al finalizar este capítulo, la persona voluntaria será capaz de:

1

>> Disponer de ideas concretas de actividades adaptadas.

2

>> Aplicar dinámicas sencillas de estimulación cognitiva.

3

>> Favorecer conversación significativa.

4

>> Adaptar propuestas según contexto y nivel funcional.

5

>> Promover participación respetando autonomía y preferencias.

//Las actividades no son un fin en sí mismas.

Son un medio para generar vínculo, conversación y bienestar.//

Antes de iniciar cualquier dinámica la persona mayor debe decidir si le apetece participar o no.



Principios generales antes de proponer una actividad

Antes de iniciar cualquier dinámica:

- Preguntar si le apetece.
- Respetar el ritmo.
- Adaptar dificultad.
- Observar signos de cansancio.
- No imponer.
- La persona mayor decide participar o no.

Actividades de conversación significativa

La conversación es la herramienta más poderosa del voluntariado.

Recuerdos biográficos

- ¿Cómo era su barrio cuando era joven?
- ¿Qué celebraciones recuerda con más cariño?
- ¿Cuál fue su primer trabajo?
- ¿Qué música le gustaba?

Los recuerdos fortalecen identidad y autoestima.



Mirar fotografías
puede generar
emociones positivas.

Álbum de fotografías

Mirar fotografías puede:

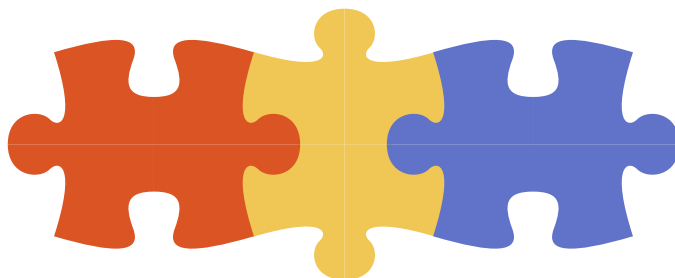
- Estimular memoria.
- Generar emociones positivas.
- Favorecer narración de historias.

Es importante escuchar sin corregir detalles.

Conversaciones temáticas

Temas posibles:

- Cambios en la ciudad.
- Tradiciones antiguas.
- Oficios desaparecidos.
- Juegos de infancia.



Estimulación cognitiva sencilla

No es intervención terapéutica, sino estimulación ligera.

Juegos de palabras

- Decir palabras que empiecen por una letra.
- Completar refranes.
- Buscar sinónimos sencillos.

Orientación temporal

- Comentar el día de la semana.
- Hablar de la estación del año.
- Relacionar fechas con eventos significativos.

Sin convertirlo en examen.

Lectura compartida

- Artículos breves.
 - Poesía.
 - Noticias adaptadas a su interés.
- Puede alternarse lectura en voz alta.

Actividades recreativas

Juegos de mesa sencillos

- Dominó.
- Cartas.
- Puzles simples.
- Sopas de letras.

Adaptar dificultad.

Música

- Escuchar canciones significativas.
- Comentar recuerdos asociados.
- Cantar suavemente si lo desea.

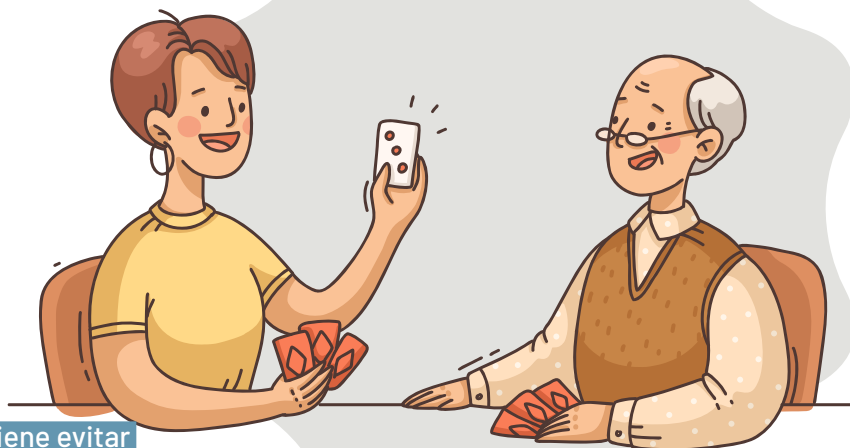
La música activa memoria emocional profunda.

Paseos adaptados

Si la condición física lo permite:

- Paseos cortos.
- Observación del entorno.
- Conversación tranquila.

Priorizar seguridad.



Conviene evitar actividades complejas o competitivas.

Actividades según contexto

En domicilio

- Conversación personalizada.
- Cocina sencilla simbólica (si la entidad lo permite).
- Ordenar recuerdos.

En residencia

- Actividades grupales.
- Juegos compartidos.
- Lecturas colectivas.

En hospital

- Conversaciones breves.
- Música suave con auriculares (si está permitido).
- Lectura corta.
- Presencia tranquila.

En hospital, menos, es más.

Actividades con personas con deterioro cognitivo

- Estimulación sensorial (texturas, música).
- Recordar canciones conocidas.
- Movimientos suaves de manos.
- Objetos significativos.

Evitar actividades complejas o competitivas.

Señales para detener una actividad

- Fatiga visible.
- Irritabilidad.
- Desinterés.
- Dolor físico.

La calidad es más importante que la duración.

Recursos comunitarios

El voluntariado puede informar sobre:

- Centros de día.
- Talleres municipales.
- Actividades culturales adaptadas.
- Programas intergeneracionales.

Siempre dentro del marco de la entidad.



Caso práctico

Situación:

Durante varias visitas, José muestra desinterés por juegos de mesa, pero se anima cuando habla de su antiguo oficio de carpintero.

Actuación adecuada:

- Priorizar conversación sobre su experiencia laboral.
- Preguntar por herramientas, técnicas y recuerdos.
- Posiblemente llevar imágenes relacionadas (si la entidad lo autoriza).

La actividad debe adaptarse a la persona, no al revés.



Síntesis del capítulo

- Las actividades son medios para fortalecer el vínculo.
- Deben ser voluntarias y adaptadas.
- La conversación biográfica es especialmente valiosa.
- La estimulación debe ser ligera y respetuosa.
- Observar y adaptarse es fundamental.

CONCLUSIÓN GENERAL

Acompañar: una presencia que transforma

Acompañar a una persona mayor no es realizar grandes acciones ni resolver problemas complejos. Es, ante todo, estar. Estar con respeto, con escucha, con constancia y con conciencia de los propios límites.

A lo largo de este manual hemos recorrido los fundamentos del voluntariado en acompañamiento: la comprensión del envejecimiento, la comunicación, los distintos contextos de intervención, los límites éticos, las situaciones frecuentes y el autocuidado. Todos estos elementos no son compartimentos aislados, sino partes de una misma actitud: el compromiso responsable con la dignidad humana.

La vejez no es únicamente una etapa de pérdida. Es también una etapa de memoria, experiencia y significado. Sin embargo, la soledad no deseada, la fragilidad y la disminución de redes sociales pueden generar vulnerabilidad. El voluntariado no sustituye a la familia ni a los profesionales, pero aporta algo insustituible: presencia humana gratuita y consciente.

Acompañar implica reconocer:

- Que cada persona mayor es única.
- Que la autonomía debe ser respetada.
- Que los límites protegen la relación.
- Que escuchar es más importante que aconsejar.
- Que el vínculo se construye con regularidad y coherencia.

Cuidar sin invadir, apoyar sin sustituir, escuchar sin juzgar y retirarse cuando corresponde son expresiones de madurez ética.



El voluntariado no es un acto heroico ni una misión salvadora. Es una relación horizontal basada en el respeto mutuo. En ese intercambio, quien acompaña también aprende: aprende sobre resiliencia, historia, pérdidas, adaptación y sentido de vida.

Cuidar sin invadir, apoyar sin sustituir, escuchar sin juzgar y retirarse cuando corresponde son expresiones de madurez ética.

Este manual no pretende ofrecer respuestas absolutas. Pretende ofrecer orientación, reflexión y herramientas. La verdadera calidad del acompañamiento dependerá siempre de la actitud personal, la sensibilidad y la responsabilidad de quien lo ejerce.

Si este texto logra que el voluntariado actúe con mayor conciencia, prudencia y humanidad, habrá cumplido su propósito.

Acompañar es un acto sencillo

Pero cuando se realiza con ética y compromiso, puede convertirse en una presencia profundamente significativa.

VOCABULARIO

Acompañamiento. Presencia activa y respetuosa que ofrece apoyo emocional y social sin sustituir decisiones ni funciones profesionales.

Autocuidado. Conjunto de prácticas destinadas a preservar el bienestar físico y emocional del voluntariado.

Autonomía. Capacidad de la persona para tomar decisiones sobre su propia vida.

Confidencialidad. Compromiso de no divulgar información personal compartida durante el acompañamiento, salvo situaciones de riesgo.

Dependencia emocional. Vínculo desequilibrado en el que una persona siente que no puede funcionar sin la presencia constante de otra.

Deterioro cognitivo. Disminución progresiva de funciones como memoria, orientación o lenguaje, que puede ser leve o asociado a enfermedades neurodegenerativas.

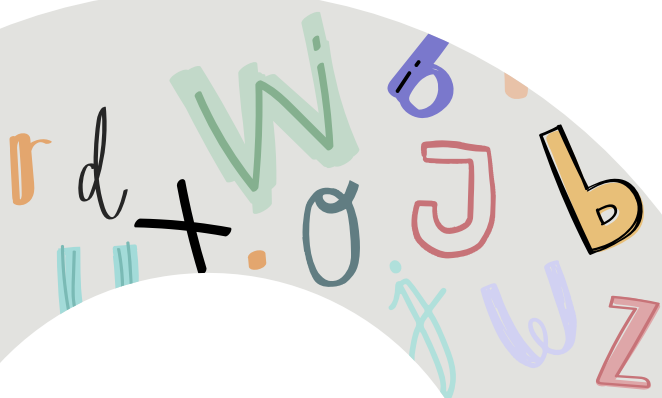
Duelo. Proceso emocional tras la pérdida de un ser querido o de una situación significativa.

Edadismo. Discriminación o estereotipación basada en la edad.

Empatía. Capacidad de comprender y respetar la experiencia emocional de otra persona sin apropiarse de ella.

Escucha activa. Forma de comunicación que implica atención plena, validación emocional y ausencia de juicio.

Fragilidad. Situación de mayor vulnerabilidad física o funcional que aumenta el riesgo de dependencia.



Intervención profesional. Actuación técnica realizada por personal cualificado (sanitario o social) con formación específica.

Límites. Normas claras que delimitan el rol del voluntariado y protegen la relación.

Maltrato. Acción u omisión que causa daño físico, psicológico o económico a una persona mayor.

Red de apoyo. Conjunto de relaciones sociales y familiares que ofrecen soporte emocional y práctico.

Rol del voluntariado. Conjunto de funciones y responsabilidades propias del acompañamiento no remunerado.

Soledad no deseada. Experiencia subjetiva de aislamiento social que genera malestar emocional.

Supervisión. Espacio de apoyo y orientación ofrecido por la entidad coordinadora para acompañar la labor voluntaria.

Vulnerabilidad. Situación de mayor riesgo social, físico o emocional.

Fundación FADE

Misión

«Con muchos pocos se hacen cosas grandes»

Este ha sido el lema de FADE desde su nacimiento en 2004, como Fundación Autónoma de la Región de Murcia.

La misión de FADE se centra en promover una ciudadanía activa e implicada en la prevención y resolución de los problemas de desempleo, desestructuración familiar, soledad no deseada y desventajas sociales que dificultan alcanzar una vida digna a las personas y colectivos en situación vulnerable.



PROGRAMA APORTA

Tiene como objetivo facilitar la inserción laboral de mujeres en desventaja social a través de la gestión de una bolsa de empleo y talleres de formación.



PROGRAMA VALORA

Orientado a las familias con el fin de fortalecer sus capacidades y los vínculos que unen a sus miembros.



PROGRAMA SECUNDA

Se dirige a mejorar la calidad de vida de personas en situación de vulnerabilidad a través del voluntariado. El programa se articula en distintas áreas, según las personas atendidas.



COOPERACIÓN AL DESARROLLO

Proyectos con actuaciones dirigidas a reducir las desigualdades entre las mujeres, jóvenes e infancia, Kenia, Congo, Costa de Marfil y Bolivia.

LA LEY 45/2015, DE 14 DE OCTUBRE, DE VOLUNTARIADO EN ESPAÑA

Esta ley regula de forma integral la acción voluntaria como una actividad altruista, solidaria y sin contraprestación económica, realizada a través de entidades públicas o privadas. Esta normativa protege al voluntario, promueve la participación ciudadana y establece requisitos, derechos y deberes para los voluntarios y las organizaciones.

Aspectos clave de la Ley 45/2015:

- **Definición de Voluntariado:** Actividad de interés general, solidaria, sin ánimo de lucro y realizada mediante organizaciones.
- **Edad mínima:** Se permite la participación de menores de edad (a partir de 12 años) con condiciones específicas, impulsando un voluntariado intergeneracional.
- **Derechos del Voluntario:** Recibir formación, seguro de accidentes y enfermedad, certificado de actividad y no discriminación.

- **Obligaciones:** Cumplir los compromisos pactados, seguir las medidas de seguridad y respetar los fines de la entidad.
- **Restricciones:** Se limita el acceso al voluntariado a personas condenadas por trata de seres humanos, violencia de género, doméstica o terrorismo, especialmente en proyectos con menores o colectivos vulnerables.
- **Ámbitos de aplicación:** Abarca voluntariado internacional, nacional, local, y en ámbitos como el social, cultural, ambiental o deportivo.

La normativa también busca la transformación social y la igualdad, garantizando la dignidad de los beneficiarios y la protección de los voluntarios.

Puedes descargar [aquí](#) el contenido de la ley del BOE.



DOCUMENTOS WEB DE INTERÉS

Guía del voluntariado de Cruz Roja:

<https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2018/10/guia-de-voluntariado.pdf>

Plataforma del Voluntariado de España. Guías y documentos formativos:

<https://plataformavoluntariado.org/>

Fundación Amigos de los Mayores:

<https://www.amigosdelosmayores.org/>

Guía de gestión de voluntariado. Red Acoge:

<https://redacoge.org/wp-content/uploads/2020/11/Voluntariado.pdf>

Manual para el voluntariado. Fundación Fabre:

<https://www.fundacionfabre.org/wp-content/uploads/2018/10/Manual-de-voluntariado-FABRE.pdf>

Guía del voluntariado. Ayuntamiento de Cartagena:

<https://serviciosociales.cartagena.es/gestion/documentos/62802.pdf>

Guía sobre voluntariado. Lectura fácil. Plena Inclusión:

<https://www.plenainclusion.org/publicaciones/buscador/guia-sobre-voluntariado-lectura-facil/>

Guía Livervola- Guía del Voluntariado. Fundación Cepaim:

<https://www.cepaim.org/publicacion/guia-livervola-guia-del-voluntariado>

Guía práctica para el fomento del voluntariado y la participación en Andalucía. Universidad de Sevilla:

<https://idus.us.es/items/4d380e-de-6357-426d-8550-da07363ca5eb>

Plantillas, guías, manuales para la gestión del voluntariado. Principado de Asturias:

<https://voluntastur.org/plantillas-guias-manuales-para-la-gestion-del-voluntariado/posts/13334/>

¿Quieres ser voluntario? Fundación Ayuda, Desarrollo, Educación y Voluntariado en Murcia:

<https://fundacionfade.org/haz-te-voluntario/>

Manual para los voluntarios por Málaga:

https://participa.malaga.eu/export/sites/participacion/.galleries/Descargas/manual_VolxMLG.pdf

Guía quiero hacer Voluntariado. Plataforma del voluntariado en España:

https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2020/04/final_guia_voluntariado_accesible.pdf

Guía para hacer voluntariado en una ONG. Ayuda en Acción:

<https://ayudaenaccion.org/uploads/2020/06/guia-para-hacer-voluntariado-en-una-ong-AEA-1.pdf>

Guía de Voluntariado con personas mayores y/o dependientes. Fundación Santa María la Real:

https://residenciasterceraactividad.es/wp-content/uploads/2023/12/Guia-de-voluntariado-con-personas-mayores_TA.pdf

Voluntariado con Cuadernos formativos Personas Mayores y la Atención Geriátrica. Fundación Juan Ciudad:

<https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/02/voluntariado-con-personas-mayores.pdf>

Escuela de voluntariado de la comunidad de Madrid. Voluntariado con personas mayores. Comunidad de Madrid:

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/servicios-sociales/wpm_voluntariado_con_mayores.pdf

¿QUIERES SER VOLUNTARIO DE FADE?

Si eres de **Murcia, Cartagena o Albacete**, aquí te explicamos todo lo que necesitas saber para iniciar el voluntariado. Solicita más información en el siguiente formulario.

<https://fundacionfade.org/hazte-voluntario/>



1. Rellena el formulario de inscripción

Rellena tus datos personales e información de contacto en el siguiente formulario. Te contactaremos para confirmar tu solicitud.

2. Asiste a una sesión informativa

Te explicaremos acerca de FADE y las distintas actividades y servicios de voluntariado en los que puedes colaborar. Ver próximas fechas.

3. Completa la documentación requerida

Completa la información requerida a través de nuestra plataforma online. (Datos personales, educación, fotografía, DNI, etc.)

4. Elige un servicio y horario

Confirma el servicio de voluntariado y horario seleccionado según tu disponibilidad.

5. Inicio del servicio de voluntariado

Una vez realizados todos los pasos, te contactaremos para iniciar el servicio seleccionado.



«Esperamos que esta guía te facilite recorrer el camino de acompañamiento a personas mayores a través del voluntariado»





FADE
FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org



COLABORAN



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad



**Ayuntamiento
de Murcia**



FUNDACIÓN CAJAMURCIA



**Ayuntamiento
Cartagena**



**COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA
REGIÓN DE MURCIA**