

## ¿Qué puedo esperar de este apoyo?

- Escucha activa y atenta de tu caso.
- Respeto profundo por tus sentimientos.
- Empatía y esfuerzo para ver las cosas desde tu punto de vista.
- Atención a tus emociones y posibilidad de expresarlas en libertad.
- Autoconocimiento e introspección.
- Análisis riguroso, serio y profesional de tus dificultades.
- Análisis de tu realidad y de tus posibilidades orientado a la búsqueda de soluciones.
- Asesoramiento en el análisis de tus problemas.
- Métodos de búsqueda de soluciones y cómo usarlos en tu caso concreto.
- Orientaciones sinceras y competentes sobre las distintas formas de abordar tus dificultades.
- Confrontación con la realidad en busca de tu bienestar.
- Reformulación de tus problemas.
- Un enfoque positivo y realista de tus posibilidades.
- Gestión más eficaz de tu tiempo, de tus recursos, de tus emociones...
- Organización más eficiente de tus prioridades.
- Regulación de tus emociones para que éstas encuentren su papel junto a tus razones.



## **Caritas La Rioja**

C/ Marqués de San Nicolás, 35  
26001 Logroño (La Rioja)  
Tfno.: 941 25 23 40

[www.caritaslarioja.org](http://www.caritaslarioja.org)

 CaritasLaRioja  
 caritaslarioja  
 caritaslarioja



## Servicio de apoyo al **voluntariado**



[www.caritaslarioja.org](http://www.caritaslarioja.org)



### ***¿Quién puede demandar el servicio?***

Podéis solicitarlo todos los voluntarios de Cáritas La Rioja que tengáis algún pensamiento como:

- “Mi aportación como voluntario se me hace cada día más difícil. No le encuentro sentido, me cuesta mucho esfuerzo...”.
- “Me siento alejado de mis compañeros: ellos no me comprenden o yo no les entiendo”.
- “Las tareas que me asignan no me gustan y no se me dan bien”.
- “Siento que nadie valora lo que yo hago”.
- “Tengo conflictos con mis compañeros de voluntariado o con los trabajadores, pero no sé cómo abordarlos”.
- “Asistir a las reuniones o actividades cada vez se me hace más difícil”.
- “Sé que hay un compañero que no está bien, pero desconozco cómo ayudarle”.
- ...



Este servicio nace para prestaros apoyo a las personas voluntarias que vivís situaciones complejas. Os ofrecemos apoyo psicoemocional de una forma personal, individualizada y discreta. Además, os asesoramos para potenciar el uso de los recursos internos y externos de cara a una solución más eficaz de vuestros problemas.

Este servicio complementa la ayuda que podéis recibir de otros miembros de la gran familia de Cáritas La Rioja: párrocos, trabajadores sociales, animadores, compañeros de voluntariado...



### ***¿Cómo se solicita?***

Llamando al teléfono 941 25 23 40 o acudiendo a la sede central de Cáritas La Rioja (c/ Marqués de San Nicolás nº 35. Logroño) los **lunes, de 11 h a 13 h.**

En cualquier otro momento, puedes mandar un correo electrónico a [ralesanco.cdrioja@caritas.es](mailto:ralesanco.cdrioja@caritas.es) o dejar tus datos de contacto en la recepción.

El responsable del servicio contactará contigo lo antes posible para establecer la primera entrevista, que podrá ser personal, si te es posible acudir a la sede, telefónica o por correo electrónico.