

Trascendiendo de la mano del voluntariado IBERO Puebla

Sánchez Arce, Anette

2020-11-18

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4677>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Universidad Iberoamericana Puebla



“Trascendiendo de la mano del voluntariado IBERO Puebla”

Anette Sánchez Arce

Voluntariado IBERO

Otoño 2020

18 de noviembre del 2020

Trascendiendo de la mano del voluntariado IBERO Puebla

Semblanza de la autora

Es originaria del pueblo nahua de San Miguel Canoa, Puebla ubicado sobre la poligonal de la Montaña Malintzi o Malinche. Es cofundadora e integrante del colectivo Xochitelpocame. En 2016 fue acreedora a una beca Pedro Arrupe (dirigida a mujeres y hombres jóvenes pertenecientes algún grupo cultural étnico, destacados por su compromiso social y por sus calificaciones) por la Universidad Iberoamericana Puebla y cursa la Licenciatura en Psicología. Cabe señalar que sus labores por contribuir en la transformación social justa y amorosa, no sólo se encuentran en su comunidad de origen sino que también forma parte del programa de voluntariado universitario IBERO Puebla; donde ha estado participando desde hace tres cuatrimestres colaborando en las visitas a hospitales y fundaciones, de la misma manera ha participado en las actividades que se han realizado dentro de la universidad como la recolección de arroz y frijol, recolección y organización de ropa, colchones y libros para donar. De igual forma, ha participado en las sesiones de acompañamiento afectivo y en las reuniones que se han tenido; como el encuentro de voluntariados.

Introducción

Cada vez son más y más las personas que se unen de manera voluntaria a una comunidad que refleja las mismas utopías y objetivos que forman parte del proyecto. En el Voluntariado IBERO; el entusiasmo por transformar realidades e incidir en causas sociales se encuentran a flor de piel, ya que manos nunca faltan cuando los retos se presentan.

Dentro de un grupo de voluntarios se podría imaginar la innumerable cantidad de emociones positivas, sin descartar aquellas que nos hacen llegar a la reflexión de la realidad y que compartimos día con día, y en efecto, es así. Incluso se puede afirmar que la percepción de esas emociones son las que también mantienen unidos a los integrantes del voluntariado IBERO Puebla; “Por servicio y amor”, “por gratitud”, “porque se percibe una energía increíble”, “porque encontré un grupo que piensa y siente como yo”, “porque sé lo que se siente necesitar de otro”, son ejemplos de frases

afirmadas por los miembros de dicha comunidad de voluntarios al cuestionarles la razón por la cual se encuentran sirviendo a los demás.

En el Voluntariado IBERO se puede corroborar el entusiasmo, el amor y las ganas de ser y servir al otro. Todos somos un antes y un después, porque más allá de las experiencias y momentos colaborativos, también sabemos qué se siente encontrarnos abajo y necesitar de una mano que nos ayude a levantarnos. Debido a lo mencionado, en este trabajo se pretende compartir cuál ha sido la trascendencia de los voluntarios al unirse a esta comunidad y qué cambios se han generado en su persona a partir de la participación en el Voluntariado IBERO Puebla.

Objetivo

El objetivo del presente trabajo es conocer las emociones, motivaciones, e impulsos detrás de los voluntarios del programa de Voluntariado de la Universidad Iberoamericana Puebla y que los lleva a trascender momentos y emociones.

1. ¿Quiénes son el voluntariado IBERO Puebla?

Somos una comunidad integrada por 33 voluntarios; la mayor parte de los integrantes somos alumnos de la universidad, estudiando licenciaturas del área de salud, ciencias exactas y ciencias sociales. En una encuesta aplicada el pasado 14 de septiembre de 2020, donde se les preguntó a los voluntarios lo que los motivó a sumarse, ellos respondieron que la razón fue para brindar apoyo sirviendo al que lo necesita, para que a partir de ello conozcan nuevas realidades y vivan nuevas experiencias. De la misma forma y al menos el 43% de ellos respondieron que fueron invitados a colaborar, invitación que los llevó a quedarse, ya que algunos llevan de 1 a 6 cuatrimestres formando parte del Voluntariado IBERO, mientras que otros colaboran desde hace más de 2 años.

2. Importancia de las emociones

Referenciando a la psicoterapeuta Corina Voldano, una emoción nos induce a la acción ya que puede definirse como un impulso; es la respuesta de nuestros estímulos externos (de nuestro entorno inmediato). Las sentimos a partir de diferentes

reacciones fisiológicas, tales como: taquicardia, sudoración, enrojecimiento, nudos en la garganta, sonrisas, etc.

Tenemos 6 emociones básicas e innatas; el miedo, la sorpresa, la aversión, la ira, la alegría y la tristeza. Para comenzar a dar pie a la ponencia; quiero hacer énfasis en las últimas dos mencionadas debido a que son las dos más afirmadas por los integrantes del Voluntariado IBERO Puebla. La primera emoción básica es la alegría y ésta nos permite experimentar sensaciones agradables de satisfacción o placer y surge cuando nos encontramos ante una buena noticia, un objetivo conseguido o ante algún gesto cariñoso y ésta lleva al ser humano a trabajar para volver a sentir lo enunciado.

Por otro lado, tenemos a la tristeza caracterizada por un estado emocional decaído debido a situaciones desfavorables por las que estemos pasando, pero también es demasiado importante y hasta cierto punto necesaria debido a que, a partir de ella, las personas pueden realizar un proceso de introspección y una evolución como seres humanos con la intención de obtener refuerzos positivos.

Desarrollo

1. ¿Por qué hablar de las emociones? ¿Qué actividades hacemos en el Voluntariado IBERO?

Retomando el énfasis que se hizo en párrafos anteriores referentes a las dos emociones expuestas (alegría y tristeza), ¿por qué conversar acerca de esas emociones siendo totalmente diferentes?

Dentro de las actividades que hacemos en el Voluntariado IBERO, la alegría surge de manera bastante evidente cuando nos encontramos disfrutando con los otros. Por ejemplo; cuando recibimos sonrisas a cambio después de entregar una torta y un vaso de café en un hospital, cuando recibimos abrazos de los niños que se encuentran en alguna fundación como “Nueva Esperanza”, recibir apoyo de parte del resto de los alumnos de la universidad para comprar arroz y frijol para después donarlo al Banco de Alimentos es otro ejemplo, así como participar en actividades como Flash MV. Esto debido a la segregación de neurotransmisores como las endorfinas, serotonina y dopamina que nos provocan felicidad, también nos motivan a hacer lo necesario y lo que se encuentre en nuestras manos para volver a vivir esa experiencia, y en los voluntarios se encuentra más que confirmado ya que, al convocarnos para asistir a otra actividad, nunca hay un “no” por respuesta.

Ahora bien, ¿Qué papel juega la tristeza? Las experiencias y las realidades a las que nos acercamos no siempre nos provocan sonrisas y euforia, muchas veces las lágrimas no han fallado y para ello quiero compartir la visita al hospital psiquiátrico Dr. Rafael Serrano “El Batán” donde conocimos una realidad totalmente diferente a la que nos encontramos acostumbrados, sin embargo, eso no nos detuvo, al contrario, vivir una oportunidad así nos sirvió para realizar un proceso de introspección y valoración de nuestra salud mental y física, con objetivos evolutivos. Entre otras de las actividades que también nos han guiado a un proceso de reflexión han sido las visitas a la casa hogar Mariana Allsopp donde se brinda apoyo a niñas en situaciones de vulnerabilidad. De la misma forma, tener un acercamiento a los migrantes y las personas que les brindan apoyo como “Las Patronas” han formado parte del proceso de introspección.

2. ¿Qué hacemos con las emociones generadas?

Trabajar y expresar nuestras emociones es importante ya que es necesario regularlas, y de acuerdo con el psicólogo social Cristian Zeballos, cuando nos liberamos de las emociones reprimidas nos deshacemos de una carga energética que no nos beneficia. En la encuesta realizada, también se preguntó a los voluntarios ¿si alguien más sabía de las emociones que se generaban en ellos? De las 24 personas que contestaron, 23 afirmaron compartir sus emociones con su familia, con su novio o novia y también con sus amigos.

Es importante mencionar que los Voluntarios de la IBERO Puebla recibimos acompañamiento afectivo cada viernes, donde compartimos nuestro sentir respecto a temas que se encuentren influyendo en nuestras vidas; realizamos círculos de diálogo para escuchar y ser escuchados, para trabajar nuestra empatía, así como conocer posturas y pensamientos de nuestros compañeros voluntarios. De la misma forma se lleva a cabo cada vez que terminamos una actividad como asistir a hospitales para compartir alimentos, debido a que conocer otra realidad también genera emociones; muchas veces son enriquecedoras y fructíferas e incluso reflexivas, pero también existen ocasiones donde las emociones son consternantes y conmovedoras, por lo tanto, necesitan ser expresadas.

Resultados

1. *Trascendiendo en el voluntariado IBERO Puebla*

A partir de lo mencionado, se considera importante hablar de trascendencia, entendiendo a ésta como la búsqueda de un sentido de vida, y referenciando a Platón, la trascendencia también tiene que ver con “tener los pies en el suelo” en otras palabras; estar conscientes de otras realidades, donde los factores influyen de manera diferente para cada persona, donde no todos gozan de oportunidades económicas, médicas, académicas, entre otras. Volviendo a retomar la encuesta mencionada aplicada el pasado 14 de septiembre; los voluntarios afirmaron sentir ganas de apoyar, brindar servicio, hacer algo por los demás y la necesidad de incorporarse en actividades para beneficio de otros, de la misma forma confirmaron sentirse motivados y felices al formar parte de esta familiar, palabra que aseguran como sinónimo de “voluntariado”.

Refieren sentirse diferentes ya que la manera de ver la vida no es la misma debido a que han aprendido a ser más sensibles, a sentirse bien consigo mismos, a ver más allá de lo que tenemos frente a nosotros y ser empáticos. También enunciaron sentirse agradecidos al ser conscientes de lo que la vida les ha regalado, pero sobre todo quisiera enunciar dos frases dichas por los voluntarios al preguntarles ¿de qué manera el Voluntariado IBERO Puebla ha impactado en sus vidas?: “Me ha dado un sentido de vida y al conectarlo con mi carrera, me ha ayudado a saber a lo que me quiero dedicar”, “Me alimenta el alma y da más sentido a mi vida”.

Conclusión

Para finalizar es importante reafirmar la importancia que tienen las emociones dentro de un voluntariado debido a que éstas impulsan y motivan a realizar un proceso de interiorización y valorización, sin descartar el incremento de voluntad de hacer algo por los otros; lo que nos lleva a hacer mención de una trascendencia por parte de los integrantes del Voluntariado IBERO Puebla.

Referencias

S/n (2019). ¿Cuáles son las emociones básicas? Mundo psicológico.

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/cuales-son-las-emociones-basicas>

Valdano, C. (2017). La importancia de las emociones. CorinaValdano.com.

<https://www.corinaValdano.com/blog/la-importancia-de-las-emociones>

Yalisteo, E. (2014). Trascendente. Filosofía.La guía.

<https://filosofia.laguia2000.com/mistica/metafisica/trascendente>

Zeballos, C. (2016). La importancia de liberar emociones atrapadas.

Cristianraulz.wixsite.com.<https://cristianraulz.wixsite.com/tupropiocamino/post/2016/02/02/la-importancia-de-liberar-emociones-atrapadas>