

El Voluntariado en SALUD MENTAL ESPAÑA

Informe 2022

Edita: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Coordinación y redacción:

Área de Proyectos y Estudios de Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

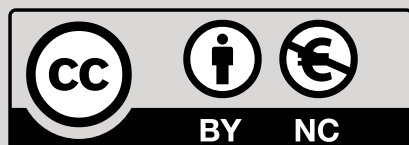
Fecha de Edición: julio de 2023

Diseño y maquetación: La Factoría de Ediciones®

Realizado por:



Con la colaboración de:



Licencia de contenidos Creative Commons: Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

Índice

Presentación	7		
Introducción	9		
1. El voluntariado del movimiento SALUD MENTAL ESPAÑA en los diferentes territorios	15		
2. Participación en el estudio del voluntariado del movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA	17		
3. Características del voluntariado en el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA	19		
Sexo de las personas voluntarias	19		
Edad de las personas voluntarias	20		
Nivel de estudios de las personas voluntarias	22		
Situación laboral de las personas voluntarias	25		
Perfil tipo de la persona voluntaria	28		
4. Actividades realizadas como persona voluntaria	30		
¿Por qué las personas deciden ser voluntarias?	30		
¿Cómo se llega a ser persona voluntaria de una entidad de SALUD MENTAL ESPAÑA?	31		
Tiempo de voluntariado en una entidad salud mental	32		
Tiempo dedicado a la labor voluntaria	34		
¿A quién va dirigida la labor como persona voluntaria?	35		
		Programas en los que participa como persona voluntaria de la entidad	36
		Tipo de actividades realizadas principalmente en la entidad	37
5. Actividad voluntaria y COVID-19	38		
		Impacto de la pandemia en las actividades desarrolladas por el voluntariado	38
		Grado de adopción de medidas de seguridad e higiene por parte de la entidad	40
6. Formación y promoción del voluntariado	41		
		Formación recibida de parte de la entidad mientras se realiza el voluntariado	41
		Valoración de la formación recibida	43
		Tipo de formación recibida	44
7. Satisfacción con la labor voluntaria	46		
		Expectativas previas antes de realizar el voluntariado	46
		Grado en que se han cumplido las expectativas tras el voluntariado	47
		Grado en el que el voluntariado se siente implicado con la entidad	48
		Grado en el que el voluntariado se siente acompañado por el equipo de profesionales de la entidad	49
		Reconocimiento de la labor voluntaria por parte de la entidad	50

Cambios en la forma de comprender a las personas con problemas de salud mental a través del voluntariado	51
Aportaciones del voluntariado a nivel personal	52
Aportaciones personales al voluntariado realizado	54
Satisfacción como persona voluntaria en una entidad de Salud Mental España	55
Recomendación de hacer voluntariado en una entidad.	56

8. Puntos fuertes y propuestas de mejora.	57
Necesidades de las personas voluntarias para continuar y fidelizar su labor	57
Aspectos positivos del voluntariado realizado	58
Aspectos que mejorar del voluntariado realizado	59
¿Cómo pueden mejorar las entidades su atención a las personas con problemas de SALUD MENTAL?.	60
Otras observaciones	62
Conclusiones.	64
Recomendaciones.	68
Directorio de Federaciones y Asociaciones Uniprovinciales miembro de SALUD MENTAL ESPAÑA.	72



Índice de gráficos y tablas

Gráficos

Gráfico 1. Total personas voluntarias por CC.AA.	15	Gráfico 15. Perfil tipo de los hombres voluntarios.	29
Gráfico 2. Porcentaje personas voluntarias por CC.AA.	16	Gráfico 16. ¿Cómo se llega a ser persona voluntaria?	31
Gráfico 3. Cantidad de respuestas por comunidades autónomas	17	Gráfico 17. Tiempo como persona voluntaria en la entidad.	32
Gráfico 4. Participación por CCAA segmentada por sexo.	18	Gráfico 18. Tiempo como persona voluntaria por sexo	33
Gráfico 5. Distribución de las personas voluntarias por sexo	19	Gráfico 19. Tiempo dedicado a la labor voluntaria.	34
Gráfico 6. Personas voluntarias por rangos de edad	20	Gráfico 20. ¿A quién se dirige la labor como persona voluntaria?	35
Gráfico 7. Personas voluntarias por rangos de edad y sexo	21	Gráfico 21. Programas en los que participa el voluntariado.	36
Gráfico 8. Personas voluntarias por nivel de estudios	22	Gráfico 22. Tipo de actividades realizadas por el voluntariado	37
Gráfico 9. Personas voluntarias por nivel de estudios y sexo	23	Gráfico 23. Impacto de la pandemia en tiempo/ dedicación.	38
Gráfico 10. Personas voluntarias por nivel de estudios, rangos de edad y sexo.	24	Gráfico 24. Impacto en las actividades desarrolladas por el voluntariado.	39
Gráfico 11. Situación laboral de las personas voluntarias	25	Gráfico 25. Satisfacción con las medidas de seguridad adoptadas por la entidad	40
Gráfico 12. Situación laboral de las personas voluntarias por sexo	26	Gráfico 26. Formación recibida durante la labor voluntaria	41
Gráfico 13. Personas voluntarias por situación laboral, rangos de edad y sexo	27	Gráfico 27. Formación recibida – datos por sexo.	42
Gráfico 14. Perfil tipo de los mujeres voluntarias	28	Gráfico 28. Valoración de la formación recibida	43

Gráfico 29. Tipo de formación recibida	44
Gráfico 30. Motivos por los que no se ha recibido formación	45
Gráfico 31. Expectativas previas de las personas voluntarias	46
Gráfico 32. Grado de cumplimiento de las expectativas.	47
Gráfico 33. Grado de implicación con la entidad.	48
Gráfico 34. Acompañamiento de profesionales.	49
Gráfico 35. Reconocimiento de la labor voluntaria por parte de la entidad	50
Gráfico 36. Cambios en la forma de comprender a las personas con trastorno mental	51
Gráfico 37. Satisfacción como persona voluntaria	55
Gráfico 38. Recomendación del voluntariado en la entidad.	56
Gráfico 39. Necesidades para continuar y fidelizar la labor voluntaria	57

Tablas

Tabla 1. ¿Por qué decidiste hacer voluntariado?	30
Tabla 2. Otras observaciones	40
Tabla 3. Principales aportaciones a nivel personal de una mayor comprensión en salud mental	53
Tabla 4. ¿Aportaciones de tu voluntariado a las personas con problemas de salud mental.	54
Tabla 5. Aspectos positivos del voluntariado realizado	58
Tabla 6. Aspectos que mejorar del voluntariado realizado.	59
Tabla 7. ¿Cómo pueden mejorar las entidades su atención a personas con trastorno mental?	60
Tabla 8. Otras observaciones	62

Presentación



Carta del Presidente

«**C**aminante, no hay camino. Se hace camino al andar». Quiero empezar esta carta con estos versos de Antonio Machado, porque creo que definen muy bien el trabajo de las personas voluntarias de SALUD MENTAL ESPAÑA.

El camino vital de las personas con problemas de salud mental es incierto y está lleno de dificultades y obstáculos. Sin embargo, esto no es impedimento para que, cada año, las personas voluntarias de las entidades de nuestro movimiento asociativo dediquen su tiempo a construir ese camino; a hacerlo y hacérselo más fácil a sí mismas y mismas, porque recordemos que un porcentaje muy importante de las que participan en el voluntariado tienen experiencia propia en salud mental. Un porcentaje que, además, va creciendo año a año.

Si de algo estamos orgullosos y orgullosas en SALUD MENTAL ESPAÑA es del rumbo que tomamos en 2015 para lograr que las personas con problemas de salud mental estén al frente y lleven la iniciativa. Hace ocho años aspiramos a que se produjera este impulso y hoy ya lo estamos viviendo. Porque, además, ¿quién mejor que vosotras y vosotros, para reivindicar necesidades, denunciar vulneraciones y luchar contra ellas, o apoyar y acompañar a otras personas que están pasando por la misma situación?

Me gustaría también destacar el considerable incremento de las personas que llevan menos de seis meses como voluntarias, lo que implica que el voluntariado se está renovando. Aprovecho esta tribuna para daros la bienvenida, tenderos la mano para cualquier ayuda que podáis necesitar y aseguraros que habéis acertado de pleno con vuestra decisión.

Como cada año, este informe sobre *El voluntariado en SALUD MENTAL ESPAÑA* refleja el trabajo de cientos de personas en todas nuestras entidades, aunque en la foto aún no estamos todos y todas. Por eso, en esta ocasión, quiero despedirme con una invitación a todas las personas voluntarias: desde aquí, os animo a participar con vuestras opiniones y valoraciones de vuestras experiencias para la elaboración de este documento. Vuestras manos son imprescindibles, pero también lo son vuestras visiones, experiencias y aportaciones para que el movimiento asociativo y las personas que lo integramos mejoremos cada día.

Muchas gracias por vuestro tiempo, vuestra atención y por seguir haciendo camino.

Nel Anxelu González Zapico

Presidente de SALUD MENTAL ESPAÑA

Introducción



Introducción

Un año más, presentamos un nuevo informe de voluntariado de la Red SALUD MENTAL ESPAÑA, correspondiente a la valoración de las personas participantes en el formulario online de recogida de información para el voluntariado en relación al año 2022.

Queremos dar las gracias a todas las personas voluntarias que han participado y aportado su tiempo, conocimientos, experiencia, dedicación y riqueza dentro de nuestras entidades, desde aquí nuestro reconocimiento al voluntariado en salud mental y a toda su contribución porque es un valor añadido inestimable y con el que queremos seguir contando, ampliando y enriqueciendo.

Gracias, igualmente, por el tiempo dedicado a responder el formulario del que hemos extraído estos datos tan valiosos para representar la imagen de nuestro voluntariado en la actualidad.

Con este informe pretendemos dar a conocer los datos que permitan analizar y conocer la realidad de las personas que dedican su labor voluntaria dentro de las entidades de nuestro movimiento asociativo, el perfil de las personas voluntarias, el tiempo dedicado, los programas, tareas y actividades en las que colaboran, frecuencia, porcentajes, etc., y, de igual manera, extraer datos

cualitativos sobre sus expectativas así como de lo que han ganado con el voluntariado. Queremos contar con la opinión y participación del voluntariado para plasmarla y transmitirla como parte de la gestión del conocimiento común, una de nuestras líneas estratégicas principales.

Es importante realizar esta labor de reflexión para poder ir implementando mejoras que permitan detectar las fortalezas y aspectos a reforzar. Gracias a estos datos podremos poner a disposición del movimiento asociativo el conocimiento extraído de este informe y entender más en profundidad la labor y valor del voluntariado. Desde nuestras entidades debemos ser capaces de establecer espacios seguros de acompañamiento, enriquecimiento y conocimiento para las personas voluntarias que contribuyen tan enriquecida y positivamente a nuestros objetivos y colectivos.

Es muy gratificante observar que no son solo las propias entidades y las personas con problemas de salud mental y sus familias quienes se ven enriquecidas de la labor altruista del voluntariado, sino que las propias personas que prestan libremente su tiempo en nuestras entidades también ganan en valores, conocimientos, experiencia y se ven igualmente recompensados. Prueba de ello es que la mayoría del voluntariado repite su labor, la continúa, y está altamente satisfecha.

Una de los conceptos e ideas más repetidas por nuestras personas voluntarias es el agradecimiento por todo lo que ganan con su voluntariado, junto con el conocimiento adquirido y la destrucción de mitos, prejuicios y estereotipos en torno a la salud mental. Al realizar su labor voluntaria, no sólo contribuyen a mejorar la salud mental de las personas participantes en los programas de las entidades, sino que aportan una visión fresca y promueven la inclusión social al mismo tiempo que también adquieren desarrollo personal y/o profesional.

Ser una persona voluntaria dentro de alguna de las entidades de la red asociativa significa querer aportar un granito de arena por los derechos de las personas con problemas de salud mental, por tener interés en formarse más y mejor en salud mental. Por pequeña que sea su aportación en tiempo o forma para las entidades supone una fuente de incalculable valor en todos los sentidos y áreas.

La labor de formación, acompañamiento y seguimiento sigue siendo fundamental en salud mental para transformar ese inicial desconocimiento en acercamiento y ganas. Por eso, también nuestro equipo de profesionales debe seguir formándose en guiar al voluntariado y en reconocer la labor tan importante que realizan. En el

mismo sentido, debemos seguir formando al voluntariado para ese conocimiento y sensibilización real sobre la salud mental, así como el uso del lenguaje porque las palabras sí importan.

En la celebración de estos 40 años de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA no podemos olvidarnos de toda la labor y contribución de las personas que voluntariamente han colaborado para cumplir nuestros objetivos y fomentar el bienestar integral de las personas con problemas de salud mental. El voluntariado nos ayuda y acompaña en la reivindicación de derechos del colectivo a lo largo de nuestra historia para hacerlo posible.

Resulta muy gratificante que el perfil de la persona voluntaria sea el de una persona joven y con formación académica, que suele permanecer y fidelizar su labor en la entidad. Debemos seguir reforzando las campañas de sensibilización y captación del voluntariado para que podamos ampliar el alcance y colaboración y, en consecuencia, el impacto sobre las personas con problemas de salud mental de nuestras entidades para un bienestar integral, fomento de la autonomía e inclusión social e igualmente implementación de la perspectiva de género para que el voluntariado esté más enriquecido y sea representativo de toda la sociedad.

Gracias a las campañas de sensibilización de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA para el fomento de la participación de las personas voluntarias, se pone el foco en la importancia de su contribución y en seguir incentivando a la juventud a colaborar con nuestras entidades para emplear su tiempo libre en actividades que contribuyan al bienestar y vida independiente del colectivo con el que trabajamos (con los beneficios argumentados sobre la propia persona que participa en un voluntariado). Un ejemplo de ello es la campaña **#Apoyosaludmental** que se sigue manteniendo.

El voluntariado supone una contribución social de inestimable valor, aportando un compromiso social, en un espacio de socialización y normalización. Asimismo, el voluntariado se convierte en numerosas ocasiones en altavoz para denunciar los obstáculos encontrados en torno a la salud mental, para la defensa de derechos y el fomento de los principios y valores de nuestra entidad. Además, favorece la inclusión social de las personas con problema de salud mental en los espacios en los que colaboran. Gracias al voluntariado se sigue divulgando de manera muy importante nuestra labor, ampliando el conocimiento sobre salud mental y fomentando la importancia del respeto como ciudadanos de pleno derecho a las personas con problemas de salud mental para una completa inclusión en una sociedad alternativa y enriquecida con la diversidad.

Los resultados de este informe se han obtenido gracias a **la respuesta de 268 personas procedentes de 15 Comunidades Autónomas**, a todas ellas gracias por su contribución y por hacer posible este informe por octavo año consecutivo. Gandhi decía: «Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo» y desde la Confederación queremos contribuir a crear una sociedad inclusiva donde todas y todos tengamos cabida, los derechos se vean reconocidos y las personas con problemas de salud mental tengan un vida digna, de calidad, independiente y en comunidad. Es junto a la labor de familiares, profesionales

y, sin duda, la contribución del voluntariado que podremos alcanzarlo. Desde aquí, una vez más nuestro reconocimiento y puesta en valor a todas y cada una de las personas voluntarias que ya sea de manera puntual o asiduamente participan, colaboran y aportan esos granitos de arena, montañas y cordilleras para transformar los estigmas sociales en igualdad de derechos y bienestar integral. Os animamos a que sigáis apoyándonos y a que os unáis en este camino que recorreremos con vuestra colaboración.



Los resultados de las encuestas proporcionan una visión clara de la realidad de nuestro voluntariado, destacando y reconociendo su valiosa contribución. Igualmente, esta información nos invita a reflexionar, al mismo tiempo que nos impulsa a emprender acciones de cambio para

abordar las necesidades y desafíos que identifiquemos. De esta manera, continuaremos trabajando con el objetivo de mejorar integralmente la vida de las personas que enfrentan problemas de salud mental.



Análisis de los resultados



1. El voluntariado del movimiento SALUD MENTAL ESPAÑA en los diferentes territorios

En este gráfico podemos ver los datos vertidos por las entidades miembro de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, en relación con el personal voluntario, según nuestro certificado de entidades a fecha de septiembre de 2022, que asciende a **3.588 personas voluntarias** de las que **1.925 han recibido formación**. Se entiende que muchas personas voluntarias llevan ya varios años y han ido recibiendo formación y reciclaje a lo largo de su trayectoria para una mejor intervención con el colectivo en colaboración con el personal profesional de referencia.

Destacan las Comunidades de Cataluña, a la cabeza con 1315, Murcia (337), Andalucía (310), Comunidad Valenciana (248), Comunidad de Madrid (219) y Canarias (201) con mayor número de personas voluntarias.

En relación al número de personas voluntarias formadas despuntan Cataluña (451), Extremadura (214), Comunidad Valenciana (203), Región de Murcia (201) y Comunidad de Madrid (183).

Gráfico 1. Total personas voluntarias por CC. AA.

Fuente: Datos correspondientes al Certificado de Entidades de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA actualizados a fecha de septiembre de 2022, proporcionados por las federaciones y entidades sin incluir las delegaciones.

Volver a Índice de gráficos y tablas

En el mapa se refleja el porcentaje de personas voluntarias por CC.AA. y el porcentaje de las mismas que ha recibido formación. Así, podemos observar que en la totalidad de las entidades y regiones de nuestro movimiento asociativo se realiza formación para la capacitación y acompañamiento del voluntariado en materia de salud mental, habilidades sociales y otras herramientas

para una adecuada colaboración con el colectivo que nos ocupa, de personas con problemas de salud mental.

Las regiones con mayor personal voluntario formado son Cataluña con el 23,43%, Extremadura con el 11,12%, Comunidad Valenciana con el 10,55%, Región de Murcia con el 10,44% y Comunidad de Madrid con el 9,51%.

Gráfico 2. *Porcentaje personas voluntarias por CC. AA.*

Fuente: Datos correspondientes al Certificado de Entidades de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA actualizados a fecha de septiembre de 2022, proporcionados por las federaciones y entidades sin incluir las delegaciones.

Volver a Índice de
gráficos y tablas



Voluntarios Totales



Voluntarios Formados

2. Participación en el estudio del voluntariado del movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA

Gráfico 3. Cantidad de respuestas por comunidades autónomas

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Las respuestas se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

[Volver a Índice de gráficos y tablas](#)

En 2022 se observa un aumento general de la participación respecto al año anterior—de 214 a 268 respuestas recibidas , lo que supone un incremento del 25,23%— y mayor diversidad geográfica, con una mejor representación de las distintas Comunidades Autónomas. Destacan

la Región de Murcia (55 respuestas) y la Comunidad Valenciana (52) muy por encima del resto. Y sorprende el descenso de participación en la Comunidad de Madrid respecto a 2021 (de 24 a 8).

Gráfico 4. Participación por CCAA segmentada por sexo

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

-  Mujer
-  Hombre
-  Otro

Volver a Índice de gráficos y tablas

Aunque en 2022 la **participación femenina** sigue siendo **mayoritaria** en prácticamente todas las Comunidades Autónomas, en algunas regiones, como la de Murcia, se

da una paridad ya que mujeres y hombres responden por igual. En cambio, en Cataluña, Asturias y La Rioja la participación masculina es ligeramente superior.

3. Características del voluntariado en el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA

Sexo de las personas voluntarias

En 2022 se mantiene **la participación mayoritariamente femenina** en este estudio—ya que **el 65 % son mujeres**— aunque se observa un ligero aumento —4 puntos porcentuales— respecto a 2021 en la respuesta de los **hombres**,

con un **34 %**. Este año se ha introducido la opción de ‘otro’ para la definición de sexo, y representan el 1% de las personas consultadas.

Gráfico 5. Distribución de las personas voluntarias por sexo

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Edad de las personas voluntarias

Al analizar la **edad de las personas voluntarias** que han respondido al estudio en 2022 se observa un cambio importante respecto a periodos anteriores. La franja de edad de **18 a 29 años** que hasta ahora venía siendo la de mayor presencia **ha disminuido 5 puntos porcentuales (5pp)** respecto al año anterior (**el 20%**). En cambio

aumenta de forma importante (6pp) el rango de 50 a 59 años, con una participación del 24%. Las personas mayores de 60 años también continúan mostrando un compromiso constante con el voluntariado, con una participación del 19%.

Gráfico 6. *Personas voluntarias por rangos de edad*

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019 a 2022
El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Si además de la de edad, incluimos la variable del sexo nos damos cuenta de que el grupo femenino más numeroso es precisamente el de las **mujeres de 18 a 29 años, con 47 respuestas**. En cuanto a los **hombres voluntarios**, su participación es más dispersa en los diferentes rangos de edad. Los grupos de **50 a 59 años y más de 60 años**

muestran la mayor presencia de hombres voluntarios, con **28 y 20** respuestas respectivamente. En relación a las respuestas con la opción "otro" se registraron 2 respuestas. La inclusión de la opción "otro" es una novedad relevante que permite reconocer y visibilizar la diversidad de identidades.

Gráfico 7. *Personas voluntarias por rangos de edad y sexo*

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Las respuestas se basan en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Nivel de estudios de las personas voluntarias

El nivel educativo de las personas voluntarias en 2022, al igual que en años anteriores, sigue siendo mayoritariamente alto. **Un 37%** de las personas voluntarias cuentan con **estudios universitarios**, mientras que un **15% posee un máster o estudios posteriores**. Se puede observar

una ligera tendencia a la baja en la presencia de personas con estudios universitarios, aunque sigue siendo un porcentaje significativo. En 2022, como ya se vio en 2021 **desaparecen de la encuesta las personas que no tienen ningún tipo de estudios**.

Gráfico 8. *Personas voluntarias por nivel de estudios*

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019 a 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Si además del nivel de estudios tenemos en cuenta el sexo de las personas encuestadas, se observa que **más de la mitad de las que se identifican como mujeres posee estudios superiores (105)**, siendo universitarias 4 de cada 10 voluntarias. En el caso de los **hombres**, aunque

los **universitarios** son los más numerosos (**24**), también hay un porcentaje prácticamente igual con **Formación profesional** o **Estudios técnicos (23)** y, en total, los voluntarios con **formación superior** representan **el 35%** de los hombres.

Gráfico 9. *Personas voluntarias por nivel de estudios y sexo*

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Las respuestas se basan en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

El rango de mujeres de **18 a 29 años con estudios universitarios** destaca por su alta presencia entre las personas voluntarias, muy por encima de la de los hombres, en los que sobresale el rango de edad de **más de 50 años** con **Bachillerato y Formación Profesional**. En el caso

masculino se observa una mayor heterogeneidad en su nivel educativo por edades —con una división entre estudios superiores y formación técnica—, frente a las personas identificadas como mujer y ‘otro’ donde suele predominar la formación superior.

Gráfico 10. *Personas voluntarias por nivel de estudios, rangos de edad y sexo*

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Las respuestas se basan en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Situación laboral de las personas voluntarias

En 2022 ha aumentado en 5pp el número de personas voluntarias en entidades de SALUD MENTAL ESPAÑA que **tienen un empleo (36 %)**. En cambio —comparado con 2021— se aprecia un ligero descenso del porcentaje de

personas **autónomas (3%)** y de **estudiantes (11%)**. Además —rompiendo la tendencia positiva de los últimos años—, se aprecia una caída de 3 pp en el porcentaje de personas que ya han pasado a la **jubilación(25%)**

Gráfico 11. Situación laboral de las personas voluntarias

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019 a 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

En las siguientes dos gráficas visualizamos la situación laboral por sexo y tramo etario de las personas voluntarias, y comprobamos que **las mujeres en su mayoría están empleadas** —y en todos los tramos de edad hay mujeres trabajando— aunque **el grupo más numeroso**

son las voluntarias de entre 18 a 20 años que están estudiando. En cuanto a **los hombres, la situación laboral principal es ser jubilado/a**, y el tramo de edad que más destaca es el de más de 60 años.

Gráfico 12. *Situación laboral de las personas voluntarias por sexo*

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Las respuestas se basan en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Las respuestas se basan en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Gráfico 13. *Personas voluntarias por situación laboral, rangos de edad y sexo*

[Volver a Índice de gráficos y tablas](#)

Gráfico 14. Perfil tipo de las mujeres voluntarias

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Las respuestas se basan en el total de personas voluntarias participantes: 268.

[Volver a Índice de gráficos y tablas](#)

Perfil tipo de la persona voluntaria

Los datos recopilados de los cuestionarios de voluntariado confirman de manera consistente que en todas las franjas de edad, la participación de mujeres en el voluntariado supera en número a la de hombres.

Con esta información podemos definir el perfil tipo de las personas voluntarias en 2022, compuesto fundamentalmente por **mujeres jóvenes de entre 18 y 29 años con estudios universitarios**, así como jubiladas de más de 60 años con un nivel educativo elevado.

En general, las mujeres voluntarias de nuestro movimiento asociativo tienen una mayor cualificación académica que los hombres.

Sólo dos de las personas que han participado en la consulta han marcado la opción de **otro**, para reflejar otras realidades en la definición de género, una de ellas estudiante de **bachillerato** y la otra, empleada con **formación superior**.

Gráfico 15. Perfil tipo de los hombres voluntarios

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

En el caso del hombre es más difícil definir el perfil tipo de voluntario, debido a la diversidad de situaciones de empleo y formativa en los diferentes grupos de edad, sin embargo, a pesar de la heterogeneidad se puede apreciar una cierta mayoría de **jubilados de más de 60 años**.

[Volver a Índice de gráficos y tablas](#)

4. Actividades realizadas como persona voluntaria

¿Por qué las personas deciden ser voluntarias?

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Pregunta abierta o de opción múltiple.

Volver a Índice de gráficos y tablas

La encuesta plantea la pregunta –con un formato de respuesta abierta– para que expliquen brevemente los motivos que les han llevado a involucrarse en el voluntariado.

En las opiniones vertidas vemos una **mezcla de experiencias personales, compromiso social y un deseo de contribuir a la sociedad** desde distintas perspectivas que van desde el **altruismo** y la **solidaridad**, hasta la **vocación** y la **búsqueda de un mundo mejor**. La presencia de **personas que tienen un vínculo cercano** con alguien que padece problemas de salud mental, como familiares o amigos, es notable.

La colaboración con entidades del tercer sector y la posibilidad de conocer gente nueva también son motivaciones importantes para algunas personas voluntarias. Hay quienes optan por el voluntariado como una forma de **ocupar su tiempo libre en actividades altruistas y sentirse útiles en la sociedad**. En otros casos la motivación proviene del **deseo de combatir la soledad, establecer nuevos vínculos sociales y sentirse incluidos en la comunidad**

Es interesante, también, comprobar que hay **personas con experiencia, profesión y/o formación en campos relacionados con la salud mental**, que además de su trabajo diario desean contribuir con sus conocimientos y habilidades en labores sociales voluntarias. Podemos ver en la siguiente tabla las respuestas más frecuentes:

Tabla 1. ¿Por qué decidiste hacer voluntariado?

Para **ampliar mis conocimientos** profesionales, formación y currículum.

Por tener una persona con problemas de salud mental en mi entorno cercano (familia, amigos, etc.)

Por el deseo altruista de **ayudar y favorecer la inclusión en integración** de las personas con problemas de salud mental.

Por ser una persona con **experiencia propia en salud mental y querer ayudar a otras** personas en mi situación.

Para **ocupar mi tiempo libre** en labores altruistas.

Para **dar y aportar lo que he recibido** en mi asociación.

Para **colaborar con** entidades del tercer sector y **conocer gente nueva**.

Porque **me gusta ayudar y aprender más sobre la salud mental**.

Por **inquietudes personales**.

Por **vocación**.

Para **aportar a** la sociedad **un granito de arena**.

Para sentirme útil.

Para intentar **crear un mundo mejor**.

Porque **hacía falta**, hay necesidades y puedo prestar mi ayuda.

Para **buscar soluciones**.

Por **responsabilidad social**, solidaridad, respeto y empatía.

Para **reivindicar recursos** en salud mental y activismo.

Porque **creo en los objetivos de la entidad** y quiero apoyar y ayudar.

¿Cómo se llega a ser persona voluntaria de una entidad de SALUD MENTAL ESPAÑA?

Se observan cambios poco significativos en las respuestas de 2022 con respecto a años anteriores, ya que una mayoría de las personas que se han hecho voluntarias (**23 %**), tienen **problemas de salud mental** o, han llegado al compromiso **a través de una persona conocida**. Un **22 % proviene del ámbito socio-sanitario** (estudiante o profesional) o tienen algún tipo de **vínculo personal con la enfermedad mental**, ya sea como familiares o amigos.

Las **redes sociales, web e Internet** tienen un porcentaje menor de influencia en la captación de voluntariado (**7 %**), en los mismos términos que el año anterior y las actividades realizada por las entidades van perdiendo cada vez más influencia.

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Gráfico 16. ¿Cómo se llega a ser persona voluntaria? *

Volver a Índice de gráficos y tablas

* Se ha corregido una errata existente en el informe del año 2022 respecto a los datos de 2021 en las repuestas: A través de una persona conocida y A través de redes sociales, web, internet

Tiempo de voluntariado en una entidad salud mental

En 2022 se observa un notable incremento en el porcentaje de **personas que han sido voluntarias durante menos de 6 meses, pasando del 18 % en 2021 al 28 % en 2022**. Igualmente crecen los casos de personas que llevan implicadas entre 6 meses a un año (**19%**). Por el contrario se aprecia una leve disminución en el porcentaje

de **personas que han sido voluntarias durante más de 5 años (pasando del 28 % 24 %)**. Estas cifras podrían sugerir un aumento de las personas que se han sumado recientemente a la labor voluntaria, lo que implicaría una cierta renovación en las entidades.

Gráfico 17. *Tiempo como persona voluntaria en la entidad*

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Gráfico 18. *Tiempo como persona voluntaria por sexo*

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Las respuestas se basan en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tanto hombres como mujeres tienen una presencia significativa en todas las categorías, pero la mayor proporción de personas son las que llevan **más de 5 años en el voluntariado** —el 29% de las **mujeres (51 respuestas)**, y el 27% de las respuestas **masculinas (25)**. Las personas

de género no binario tienen una menor antigüedad, que oscila entre 1 a 5 años. Es reseñable la alta presencia de las **mujeres que llevan menos de 6 meses implicadas (38)**.

Tiempo dedicado a la labor voluntaria

Se observa en 2022 un aumento de la asistencia de **más de una vez por semana (30 %)**, en comparación con el año anterior — y es lo que responde la mayoría—, frente a un ligero descenso respecto a 2021 de quienes se implican **solo una vez a la semana (28 %)**. Cuatro de cada

diez personas voluntariadas dedican su tiempo **una o dos veces al mes o asisten a actividades puntuales** en porcentajes ligeramente superiores a etapas anteriores **(15 % y 23 %)**.

Gráfico 19. *Tiempo dedicado a la labor voluntaria*

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

¿A quién va dirigida la labor como persona voluntaria?

Detectamos un ligero aumento de la labor de nuestro voluntariado dirigida a **apoyar a las personas con problemas de salud mental (77%)** mientras que desciende 3 pp aquella orientada hacia los **profesionales de la entidad (41%)**. Crece del 22% al **25%** quienes dedican su

atención **a la sociedad en general**. La relevancia de ofrecer **apoyo y recursos a familiares** queda patente con un **22%** del voluntariado dedicado a este colectivo.

Gráfico 20. ¿A quién se dirige la labor como persona voluntaria?

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Programas en los que participa como persona voluntaria de la entidad

Se confirma la tendencia de los últimos años de una mayor dedicación del voluntariado a las actividades de **ocio y tiempo libre (57%)** y **las actividades de sensibilización (36%)** –4 pp más que en 2021– y sigue descendiendo (5 pp) las **actividades formativas (25%)**.

La participación en tareas de **gestión de la entidad (21%)** y **de acompañamiento en gestiones (27%)** apenas tiene variaciones en el último año.

Gráfico 21. *Programas en los que participa el voluntariado*

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de respuestas recibidas; se permitían varias respuestas por pregunta.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tipo de actividades realizadas principalmente en la entidad

La mayoría de las personas apoyan a las entidades participando en los eventos de la entidad —aumenta 2 pp en 2022— o bien se dedican a **la organización de un taller o una actividad**, aunque se observa un notable descenso

al pasar **del 52% en 2021 al 46%**. La participación en actividades como apoyo a un monitor/a se mantiene estable en un **43%**.

Gráfico 22. Tipo de actividades realizadas por el voluntariado

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

5. Actividad voluntaria y COVID-19

Impacto de la pandemia en las actividades desarrolladas por el voluntariado

En 2022 todavía han influido los efectos del COVID-19 en las actividades del voluntariado: cerca de la mitad de las respuestas afirman que se han sentido más implicadas (**44%**). Por otro lado, un número creciente de personas

ha disminuido su tiempo de dedicación (**29%**) en 2022. Además, sigue siendo notable el grupo de personas que ha interrumpido su trabajo debido a la pandemia, ya sea temporalmente (**13%**), o de forma completa (**13%**).

Gráfico 23. Impacto de la pandemia en tiempo/dedicación.

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

La pandemia ha tenido un impacto relativo en el tipo de actividades desarrolladas como personas voluntarias. Una gran parte (**el 34%**) afirma que el COVID-19 no ha afectado su labor o bien (**30%**) ha sabido adaptarse y continuar adelante. Otros (**13%**) han encontrado formas

alternativas de apoyar en nuevas actividades o bien han mantenido su tarea pero añadiendo otras actividades nuevas. Sólo uno de cada diez ha tenido que suspender su actividad voluntaria.

Gráfico 24. Impacto en las actividades desarrolladas por el voluntariado.

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Grado de adopción de medidas de seguridad e higiene por parte de la entidad

Hay un grado de **satisfacción elevada (95%)** de las personas que participaron en la encuesta sobre las **medidas adoptadas para realizar las labores de voluntariado**, con lo que casi el total de la muestra estaría satisfecha con la seguridad e higiene adoptadas por parte de la entidad durante la pandemia.

Gráfico 25. Satisfacción con las medidas de seguridad adoptadas por la entidad

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Destacamos algunas de las observaciones realizadas por las personas encuestadas respecto al impacto de la pandemia en su tarea de voluntariado

Tabla 2. Otras observaciones

He empezado el voluntariado tras la pandemia y **no he notado alteración** alguna por la COVID-19

Durante la pandemia no se realizaron actividades presenciales pero **tras la misma todo se reanudó**

En la pandemia se paralizó mi voluntariado

Al ser voluntario en actividades online y telemáticas no noté la diferencia durante la pandemia

Durante la pandemia **mi labor voluntaria se tuvo que adaptar a acciones online y virtuales.**

Las actividades durante la pandemia se siguieron realizando a través de aplicaciones online y llamadas telefónicas por lo que se adaptó mi voluntariado a estas tecnologías y necesidades.

(Principales respuestas obtenidas en el formulario para la valoración del voluntariado 2022)

6. Formación y promoción del voluntariado

Formación recibida de parte de la entidad mientras se realiza el voluntariado

Una gran mayoría del voluntariado (**el 84%**) afirma haber recibido **algún tipo de formación** sobre salud mental durante su voluntariado, en 2022. Aunque este año se observa un leve descenso (6 pp) respecto a 2021, los

resultados se mantienen dentro de la tendencia elevada de los últimos seis años.

Gráfico 26. Formación recibida durante la labor voluntaria

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Si segregamos los datos de formación por sexos, al haber más mujeres voluntarias, la cifra total de personas del sexo femenino que respondieron haber recibido formación en 2022 es mayor que el resto (149), pero si analizamos la proporción en cada caso se observan valores muy

similares: en todos los casos se muestra un alto porcentaje de personas voluntarias que recibieron formación, el **100% en las personas que se identificaron con otro sexo, el 85% de las mujeres y el 81% de los hombres.**

Gráfico 27. Formación recibida – datos por sexo

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Valoración de la formación recibida

Otro año más la mayoría de las personas voluntarias se sienten **completamente satisfechas** de la formación recibida (**54%**), o **muy satisfechas** (**30%**), sin apreciarse variaciones respecto al año 2021. Sólo se registra un leve

aumento de personas que afirman no sentirse nada satisfechas (**6%**).

Gráfico 28. Valoración de la formación recibida

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tipo de formación recibida

Teniendo en cuenta el número de personas encuestadas y en comparación con el año pasado los resultados se asemejan bastante, ya que **la mayoría del voluntariado recibe**

información general de la entidad y del movimiento asociativo (72%), aunque se aprecia un descenso de **7 pp** respecto a 2021. Destaca el aumento en **3 pp de las personas que afirman no haber recibido formación alguna**.

Gráfico 29. Tipo de formación recibida

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

En 2022 se ha introducido la consulta sobre los motivos por los que la persona voluntaria asegura no haber recibido formación por parte de la entidad, de la que se desprende que en **más de un tercio de los casos se debe a**

que ya contaban con la formación de años anteriores, mientras que un **23% asegura que la entidad no la ha ofrecido.**

Gráfico 30. *Motivos por los que no se ha recibido formación*

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

7. Satisfacción con la labor voluntaria

Expectativas previas antes de realizar el voluntariado

La mayoría de las personas voluntarias tienen como expectativa **contribuir a la mejora social y bienestar de personas con problemas de salud mental (69%)**, o **sentirse útiles (55%)**, aunque en valores inferiores a 2021. También desciende notablemente la aspiración a desarrollarse personalmente (**37%**) o profesionalmente (**23%**) así como el deseo de **ampliar conocimientos y**

experiencia sobre el colectivo (33%). Sólo el deseo de **mejorar la autestima** experimenta un aumento de las expectativas (**16%**). Esto podría indicar un cambio en las prioridades de los voluntarios hacia un enfoque más centrado en el impacto social así como una evolución en las expectativas hacia un enfoque más altruista y de contribución social.

Gráfico 31. Expectativas previas de las personas voluntarias

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio de los dos últimos años.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Grado en que se han cumplido las expectativas tras el voluntariado

En 2022 se repite el **alto grado de satisfacción del voluntariado** al ver cumplida sus expectativas. De hecho es así para la gran mayoría: el **63 %** considera que se han

cumplido completamente sus expectativas, un **28 %** encuentra que las ha cumplido **mucho**, un **8 % bastante**, y un **1% poco**.

Gráfico 32. Grado de cumplimiento de las expectativas

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio de los dos últimos años.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Grado en el que el voluntariado se siente implicado con la entidad

En 2022 aumentó el grado de implicación completa con la entidad hasta alcanzar el **60% del voluntariado** (+5 pp), pero disminuyen ligeramente quienes se sienten **mucho o bastante** (-3 y -2pp respectivamente respecto a 2021).

Gráfico 33. Grado de implicación con la entidad

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Grado en el que el voluntariado se siente acompañado por el equipo de profesionales de la entidad

Es fundamental que la plantilla de profesionales de las entidades apoyen y realicen seguimiento sobre las personas voluntarias y que ellas lo perciban así. En 2022, el **77% del voluntariado se siente completamente acompañado**

por el personal profesional, un **15% muy acompañado** y un **6% bastante** acompañado. Un porcentaje mínimo o nulo se siente poco o nada acompañado.

Gráfico 34. Acompañamiento de profesionales

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año

Volver a Índice de gráficos y tablas

Reconocimiento de la labor voluntaria por parte de la entidad

Un alto porcentaje de las personas encuestadas sienten que su tarea es reconocida dentro de la organización donde desarrollan su labor. En 2022 —aumenta respecto a 2021—, el 71% se siente **completamente reconocido** por parte de la entidad, un **20% muy reconocido** y un **6%**

bastante reconocido. Sólo un **2%** se siente **poco reconocido**. Agradecemos desde aquí la función de nuestras entidades y profesionales y su forma de reconocer el valor y la contribución de las personas voluntarias y de saber comunicárselo correctamente.

Gráfico 35. Reconocimiento de la labor voluntaria por parte de la entidad

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año

Volver a Índice de gráficos y tablas

Cambios en la forma de comprender a las personas con problemas de salud mental a través del voluntariado

El voluntariado transforma la concepción que tenía la mayoría de quienes prestan su labor altruista (lucha contra el estigma, prejuicios o estereotipos) respecto a las personas con problemas de salud mental: **en el 79% de**

los casos se mejora la comprensión hacia el colectivo. Sólo un 13% no siente que cambie su comprensión sobre el colectivo y la salud mental al realizar su voluntariado, un 8% no está seguro.

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Gráfico 36. Cambios en la forma de comprender a las personas con trastorno mental

Volver a Índice de gráficos y tablas

Aportaciones del voluntariado a nivel personal

Casi todo el voluntariado del movimiento asociativo **afirma que les ha cambiado en algún sentido la comprensión de este colectivo tras su colaboración.**

Muchas personas afirman tener una mayor comprensión, conocimientos y aprendizaje más profundo sobre las personas con problemas con salud mental. Asociado a ello se encontraría **la ruptura de estigmas, estereotipos y prejuicios que han ido eliminando** gracias a su participación en el voluntariado, con una apertura de mente y la eliminación de juicios de valor.

En este sentido, esta ampliación de conocimiento y contacto, en muchos casos directo, con personas con problemas de salud mental, **les ha hecho enriquecerse de esta diversidad, con una mayor empatía y respeto**, pudiendo ver el potencial que toda persona tiene independientemente de si se ve afectada o no por un problema de salud mental. Sólo se trata de darles una oportunidad y de mirar sin prejuicios ni otras mochilas.

En muchos casos **muestran gratitud** hacia el colectivo y la organización donde colaboran con su voluntariado.

También afirman que ese cambio a nivel personal se ve reflejado en una **mayor autoestima, bienestar, motivación y empoderamiento**, así como un desarrollo personal y **adquisición de competencias comunicativas y habilidades sociales básicas**, como la escucha o la capacidad de agradecer y habilidades sociales complejas como la inteligencia emocional, la asertividad o la gestión y comunicación emocional.

Gracias a su colaboración como personal voluntario **han ganado experiencia y formación**, lo que podrán usar en su vida diaria y/o profesional, y además, han ganado **valores positivos** como la esperanza gracias a la solidaridad y la posibilidad de mejora de un problema de salud mental para la persona y su entorno.

En la siguiente tabla, podemos comprobar algunas de las opiniones más habituales para el voluntariado sobre esta cuestión:

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Pregunta abierta o de opción múltiple.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tabla 3. Principales aportaciones a nivel personal de una mayor comprensión en salud mental

Mayor empatía, menos prejuicios y mitos en torno a las personas con problemas de salud mental.	Ganar en respuestas y herramientas para trabajar con las personas con problemas de salud mental.
Mejora de la escucha activa .	Reforzar la idea de que todas las personas somos iguales con nuestra diversidad .
Comprender la invisibilidad y la ayuda que necesitan las personas con problemas de salud mental.	Comprender las necesidades de las personas con problemas de salud mental para mejorar las oportunidades laborales, sanitarias y para la vida independiente y de autonomía personal.
Mejora de la gestión emocional .	Sensibilizarme de cómo las personas con problemas de salud mental deben vivir en comunidad, integradas y de manera cercana .
Mayor sensibilización .	Aprender la importancia del lenguaje y cómo dirigirme a ellas .
Disminución del estigma, miedos, etiquetas y estereotipos , naturalizar el poder hablar de salud mental y las terapias.	Cuidar, apoyar y sanar .
Entender a cada persona detrás de un problema de salud mental.	Comprender sus necesidades y los recursos necesarios en otras áreas que no había contemplado .
Amplitud de miras y mentalidad más abierta .	Mayor y mejor crecimiento personal y humano .
Dejar de normalizar conductas discriminatorias y aprender a tratar a las personas con problemas de salud mental desde la cercanía e igualdad .	Mejorar mi salud mental .
Mejor autoestima, empoderamiento y más valoración a nivel personal .	Reconocer su valor, resiliencia y esfuerzos .
Comprender a la otra persona desde el máximo respeto, todo el mundo tiene un talento que desarrollar y algo que enseñar y aportar.	Convivir y normalizar .

(Principales respuestas obtenidas en el formulario para la valoración del voluntariado 2022).

Aportaciones personales al voluntariado realizado

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Pregunta abierta o de opción múltiple.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tabla 4. ¿Aportaciones de tu voluntariado a las personas con problemas de salud mental	
Acompañamiento y apoyo emocional .	Igualdad e inclusión.
Espacio seguro, inclusivo y agradable .	Positividad y buen humor.
Alegría y bienestar.	Relajación y seguridad.
Comprensión y espacio para compartir y desahogarse .	Superación de miedos y desarrollo personal.
Cariño y respeto.	Hacerles sentir útiles.
Organización, escucha activa y conocimiento.	Empoderar y activar a las personas para una mayor participación.
Ganas y actitud positiva .	Entusiasmo y motivación.
Entrega, disponibilidad y escucha activa.	Creatividad, conexión y acompañamiento.
Cercanía y normalización.	Determinación y visibilidad.
Trasmisión de conocimiento sobre la salud mental.	Iniciativa, innovación y buena energía.

(Principales respuestas obtenidas en el cuestionario para la valoración del voluntariado 2022).

Al preguntar a las personas que colaboran con alguna entidad del movimiento asociativo sobre cuáles son las aportaciones personales en su labor, **la mayoría responde que acompañamiento y apoyo, pero también bienestar y alegría.** Además, ofrecen a las personas con problemas de salud mental un **espacio seguro, inclusivo**

y agradable y un lugar donde **compartir y desahogarse.** Las personas voluntarias aportan una **actitud positiva, y buen humor, entusiasmo, motivación, etc** y en la medida que van generando confianza, consiguen empoderarlos y facilitar su desarrollo personal.

Satisfacción como persona voluntaria en una entidad de Salud Mental España

El grado de satisfacción de las personas participantes en el cuestionario es bastante elevado todos los años. En 2022 aumentó 6 pp quienes se sienten **completamente satisfechas (72%)**, un **22 % afirma sentirse muy**

satisfechas y un **5% bastante satisfecha**. Nadie ha respondido en los últimos tres años que no haya obtenido ninguna satisfacción.

Gráfico 37. Satisfacción como persona voluntaria

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Recomendación de hacer voluntariado en una entidad

Gráfico 38. Recomendación del voluntariado en la entidad

Fuente: Cuestionarios de los estudios de Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2019-2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes en el estudio cada año.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Si revisamos este gráfico, y dado el nivel de satisfacción mostrado por el voluntariado, entendemos cómo **la gran mayoría (un 78%) recomienda a otras personas realizar voluntariado** en la entidad en la que prestan su tiempo, y

un **21% afirma haberlo recomendado ya**. Es importante la labor de difusión del voluntariado que realizan las propias personas a través de su experiencia, y así se lo reconocemos y agradecemos.

8. Puntos fuertes y propuestas de mejora

Necesidades de las personas voluntarias para continuar y fidelizar su labor

Mantener y fidelizar el voluntariado es muy importante para el Tercer Sector, y por eso necesitamos saber cuáles son las razones determinantes para que puedan seguir con su actividad voluntaria. **Sentirse útil (34%)** es la razón

más esgrimida junto con la necesidad de **flexibilizar el tiempo (30%)** que dedican. Pero también se exige **mayor formación (29%)** y **participación (28%)**.

Gráfico 39. Necesidades para continuar y fidelizar la labor voluntaria

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. El porcentaje se basa en el total de personas voluntarias participantes: 268.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Aspectos positivos del voluntariado realizado

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Preguntas abiertas o de opción múltiple.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tabla 5. Aspectos positivos del voluntariado realizado

Empatía	Implicación y cercanía
Alegría y bienestar	Motivación
Sentirme útil y ayudar a las personas con problemas de salud mental	Recibir más de lo que doy
Mayor contacto con la realidad de la salud mental y personas con problemas de salud mental	Capacidad, conocimiento y aprendizaje
Solidaridad y valores positivos en torno a la salud mental	Activismo e incidencia política para una mayor visibilidad
Inclusión y sentimiento de equipo y comunidad	Compromiso, respeto, complicidad y vínculo
Sentirme útil y valorado/a	Experiencia y conocimiento
Empoderamiento, autoestima y autoconocimiento	Mejorar la comunicación
Identidad y apoyo mutuo	Apoyo, reconocimiento y coordinación
Ayudar a los demás es ayudarme a mí mismo	Trabajo en equipo
Satisfacción y gratitud	Sensibilidad
Realización personal y conocimiento sobre salud mental	Realización personal
Eliminación de mitos, estereotipos, miedos y prejuicios en torno a la salud mental	Gestión emocional y resolución de conflictos
Confianza y serenidad	Dinamismo y creatividad
Apoyo incondicional, respeto y seguimiento	Enriquecimiento y cooperación
Darles voz y espacios de escucha , atención y toma de decisiones en común	Sororidad
Compartir experiencias y actividades	Trabajar la paciencia , optimización de recursos y la productividad
	Entrega y dedicación

(Principales respuestas obtenidas en el formulario para la valoración del voluntariado 2022).

Realizar tareas de voluntariado proporciona múltiples sentimientos **de utilidad, de alegría, bienestar, satisfacción, motivación, conocimiento y realización personal**, según las respuestas obtenidas. Es muy valorada la

oportunidad de obtener un mayor **conocimiento, autoestima, sensibilidad y enriquecimiento** sobre la salud mental y la experimentación de la **solidaridad, la sororidad, el activismo, compromiso e implicación** obtenidas.

Aspectos que mejorar del voluntariado realizado

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Preguntas abiertas o de opción múltiple.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tabla 6. Aspectos que mejorar del voluntariado realizado

Nada	Contar con el equipo de voluntariado para el diseño de actividades
Destinar más tiempo en actividades de la entidad en la que colaboro	Más actividades supervisadas de intervención directas
Dotar de mayores recursos a los programas y actividades de voluntariado	Fomentar la iniciativa y creatividad de la persona voluntaria, realizando seguimiento y apoyo más continuado
Mejor autoestima	Más formaciones específicas
Mayor apoyo y reconocimiento de la entidad	Autocuidado y formaciones sobre ello
Cobertura de gastos de desplazamiento para las actividades de voluntariado	Mayor orientación profesional
Reciclar la formación	Buenas prácticas y vinculación con otras entidades del movimiento asociativo
Mayor participación y representación dentro de la entidad	Mejor gestión del tiempo
Poder formar parte de las tomas de decisiones	Mejor planificación
Mejorar las habilidades sociales para el voluntariado	Mejorar la comunicación
Diseñar actividades más atractivas y acordes a las necesidades de las personas con problemas de salud mental	

(Principales respuestas obtenidas en el formulario para la valoración del voluntariado 2022).

En general las personas voluntarias sienten que necesitan **más tiempo para realizar actividades mejores, con más recursos y más atractivas** y también **más implicación, representación y participación con la entidad**

con la que colaboran. A nivel personal reconocen que **deberían mejorar su autoestima y recibir más formación y orientación profesional** para poder realizar mejor su tarea.

¿Cómo pueden mejorar las entidades su atención a las personas con problemas de SALUD MENTAL?

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022. Preguntas abiertas o de opción múltiple.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tabla 7. ¿Cómo pueden mejorar las entidades su atención a personas con trastorno mental?

Mayor participación en la sociedad	Mayor participación
Estar abierto a los cambios	Sensibilización social
Invirtiendo en recursos en las actividades voluntarias y cubriendo los gastos asociados a la labor voluntaria (desplazamiento, materiales, fotocopias, etc.)	Mejorando los servicios acorde a la realidad y necesidades
Poner en el centro a la persona con problemas de salud mental y que participe en la toma de decisiones	Mejorar la captación de fondos y obtener mayores recursos
Reforzar los programas y crear nuevos para una cobertura integral de las necesidades	Mayor incidencia política
Sensibilizar para una mayor captación y fidelización del voluntariado	Mayor implicación profesional en el voluntariado
Ampliar los espacios de participación de las personas voluntarias y de las personas con problemas de salud mental	Sensibilizar a la población en salud mental
Formación en autocuidado para familiares, profesionales y voluntarios	Aumentar el número de formaciones a personas voluntarias en salud mental y temas transversales (como la perspectiva de género o la comunicación).
Reforzar la inserción sociolaboral	Reforzando el acompañamiento, orientación y seguimiento de las personas voluntarias y de las personas con problemas de salud mental
Acercar los recursos, trabajo comunitario y servicios descentralizados	Aunarse y seguir las mismas líneas que la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA de todas las entidades del movimiento asociativo
Reforzar la escucha activa, la paciencia y el respeto	Trabajar la autonomía personal , vida independiente y derechos reconocidos
Reforzar el trabajo en red, sinergias y cooperación con otras entidades	Trabajar más la perspectiva de género
Seguir luchando por los derechos y por conseguir más recursos accesibles y servicios sociosanitarios especializados	Realizando estudios y recogiendo datos e información de la realidad de las personas con problemas de salud mental para una mayor divulgación y visibilización social
Colaborar con las administraciones públicas y privadas	Creando más espacios y conexión con la comunidad
Trabajando contra el estigma y el uso del lenguaje discriminatorio y excluyente	Con más programas de psicoeducación
Mayor inversión en RRHH y psicólogos y psiquiatras en los recursos sociosanitarios	Escuchando a las familias y atendiendo también a sus necesidades
Más implicación con las familias de personas con problemas de salud mental	Escuchando a las personas con problemas de salud mental sin decidir por ellos
	Trabajar con otras minorías en salud mental

Las mejoras que se solicita a las entidades de la red SALUD MENTAL ESPAÑA se enfocan en la **participación activa de las personas con problemas de salud mental, de sus familias y del voluntariado; la captación de recursos; la formación; el enfoque de género; la lucha contra el estigma; la colaboración con diferentes actores y la inversión en recursos humanos**. Estas acciones buscan garantizar una atención integral y de calidad, así como promover la inclusión y el bienestar de las personas con problemas de salud mental.

Se propone **ampliar los espacios de participación** tanto para las personas voluntarias como para las personas con problemas de salud mental. Y se demanda **estar abierto a los cambios y mejorar la captación de fondos** para obtener mayores recursos para **invertir más y cubrir los gastos asociados a la labor voluntaria**. Se destaca la importancia de **poner en el centro a la persona** con problemas de salud mental y permitir su participación en la toma de decisiones. Además, se busca una **mayor implicación profesional** en el voluntariado y se propone **reforzar los programas existentes**, así como crear nuevos para cubrir integralmente las necesidades.

La **sensibilización sobre la salud mental** y la promoción de una mayor captación y fidelización del voluntariado

son aspectos clave. También se enfatiza la importancia de **brindar acompañamiento, orientación y seguimiento a las personas voluntarias** y a las personas con problemas de salud mental.

Hay quien solicita que se **unifique y se sigan las directrices establecidas por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA** en todas las entidades del movimiento asociativo. También se señala la importancia de **colaborar con las administraciones públicas y privadas**, así como **escuchar y atender las necesidades de las familias**.

En cuanto a la formación, se destaca la **necesidad de capacitar en autocuidado a familiares, profesionales y voluntarios**. La **inserción sociolaboral, la autonomía personal, el trabajo comunitario y el enfoque de género** son aspectos prioritarios a reforzar.

Otra reclamación es trabajar en **contra del estigma y el uso de lenguaje discriminatorio y excluyente**, promoviendo un enfoque centrado en las personas con problemas de salud mental. Finalmente, se menciona la necesidad de una mayor inversión en **recursos humanos, como perfiles de psicología y psiquiatría**, en los servicios sociosanitarios.



Otras observaciones

Fuente: Cuestionario del estudio Voluntariado SALUD MENTAL ESPAÑA 2022.

Volver a Índice de gráficos y tablas

Tabla 8. Otras observaciones

Agradecimiento por todo el apoyo recibido como persona voluntaria	Preguntar también a las personas con problemas de salud mental, familias y profesionales sobre la valoración de los servicios
Aumentar las formaciones en perspectiva de género e igualdad	Implementar las sugerencias en próximas campañas y proyectos
Ampliar el número de estudios y estadísticas en salud mental con otros colectivos	Seguir trabajando y reforzando las habilidades sociales y los valores positivos de empatía, respeto
Realizar estudio sobre la sobremedicalización y patologización de la salud mental	Mayor colaboración con las administraciones y políticas sociosanitarias eficaces y con recursos accesibles
Fomentar la creación de comunidades terapéuticas	Seguir reclamando mayor número de psicólogos, psiquiatras y menos listas de espera para el acceso a los recursos sociosanitarios descentralizados y accesibles para todas las personas
Más recursos y optimización de los mismos en zonas rurales e insulares	Mayor frecuencia de reuniones y seguimiento de profesionales con el voluntariado
Más campañas de captación de voluntariado	Ampliar los recursos y financiación pública para las entidades de salud mental
Mejor organización y planificación de las actividades de voluntariado	Incluir el arte terapéutico como parte de las actividades con las personas con problemas de salud mental
Seguir en la lucha contra el estigma y la incidencia política y de derechos de las personas con problemas de salud mental y sus familias	Trabajar la empatía, acompañamiento y respeto para limitar el desgaste
Más campañas y estrategias para la prevención del suicidio y del bullying en jóvenes que puede llevar a conductas autolesivas	

Entre las observaciones adicionales realizadas se destaca el **agradecimiento por el apoyo recibido** como persona voluntaria, así como la necesidad de aumentar la **formación de género e igualdad**. Se propone **ampliar los estudios y estadísticas en salud mental** para incluir otros colectivos y realizar **estudios sobre la sobremedicalización y patologización** de la salud mental.

Además, se menciona la importancia de **fomentar la creación de comunidades terapéuticas**, especialmente en zonas rurales e insulares que requieren más recursos y optimización. Se resalta la necesidad de llevar a cabo **más campañas de captación** de voluntariado y mejorar la **organización y planificación** de las actividades voluntarias.

La **lucha contra el estigma**, la **incidencia política** y de **derechos** de las personas con problemas de salud mental y sus familias sigue siendo una prioridad. Se sugiere implementar **más campañas y estrategias para la prevención del suicidio y el bullying** en jóvenes, así como **preguntar a las personas con problemas de salud mental, familias y profesionales** sobre la valoración de los servicios.

Se insta a **implementar las sugerencias** recibidas en futuras campañas y proyectos, y a seguir trabajando y reforzando las habilidades sociales y los valores de empatía y respeto. La **colaboración con las administraciones y políticas sociosanitarias eficaces**, así como la reclamación de más recursos y financiación pública y privada para las entidades de salud mental, se consideran aspectos clave.



Conclusiones



— Perfil del voluntariado

Siguiendo con la tendencia de los últimos años y analizando la muestra que ha participado en el presente estudio, vemos que el voluntariado en las entidades de la red SALUD MENTAL ESPAÑA está representado fundamentalmente por **mujeres**, que suponen un **65% frente al 34% de los hombres y un 1% de personas de otro género**. Así pues, el perfil tipo sigue siendo el de **mujer joven de entre 18 a 29 años con estudios universitarios**. También, este año **ha aumentado el rango de personas jubiladas de más de 60 años con estudios superiores**.

Podemos afirmar que todo nuestro voluntariado cuenta con formación académica. En general, se observa que las **mujeres voluntarias** cuentan con una **formación académica mayor que los hombres**, como viene siendo habitual.

Una **mayoría del voluntariado está trabajando (36%)**, aunque hay un porcentaje (25%) de personas en desempleo e igual porcentaje de personas jubiladas.

— Motivaciones y expectativas para realizar el voluntariado

Entre las razones principales para realizar un voluntariado en nuestro movimiento asociativo, se encuentran motivaciones diversas, siendo las principales el **conocer a alguna personas con problemas de salud mental** en el entorno cercano, el deseo de **aprender a nivel personal y profesional**, la **vocación y deseo de ayudar**, así como la **necesidad de reivindicar derechos** para el colectivo.

La mayoría **llega a participar** como persona voluntaria **a través de una persona conocida (23%)**, tener **experiencia propia en salud mental (23%)** o ser **familiar de una persona con problemas de salud mental (22%)**.

En cuanto a las **expectativas previas**, la mayoría busca una **contribución social y bienestar de las personas con problemas de salud mental (69%)**, además de sentirse útil (55%), ampliar el conocimiento sobre el colectivo (33%) o desarrollarse personal (37%) o profesionalmente (23%), entre otras razones. **Un 63% ha visto cubiertas sus expectativas completamente y un 28% muy cubiertas**, con lo que el resultado es muy positivo.

— Frecuencia y tiempo dedicado al voluntariado

En 2022 se observa un **considerable aumento** (10pp con respecto al año anterior) de las **personas que llevan menos de 6 meses** realizando una labor voluntaria en nuestra entidades representando al **28%** del total, lo que sugiere que **el voluntariado se está renovando y las campañas de voluntariado han sido más eficaces**. Otro porcentaje importante, el **25%**, representa a las personas voluntarias que llevan **más de 5 años** resultado de su motivación, compromiso y fidelización.

La gran mayoría **colabora una vez por semana (28%) o más de una vez por semana (30%)**, de manera que más de la mitad asiste periódicamente reforzando su labor altruista.

— Principales actividades de voluntariado realizadas

La mayoría de los servicios, programas y actividades en los que colabora nuestro voluntariado **se dirige a las personas con problemas de salud mental (77%)**, en la defensa de derechos, empoderamiento y acompañamiento para el refuerzo de su autonomía. Los principales **programas** en los que se colabora son aquellos relativos **a las actividades de ocio y tiempo libre (57%), actividades de sensibilización (36%) y actividades formativas (25%)**.

Otra parte importante **apoya a profesionales de las entidades (41%)** o forma parte de alguno de los comités, comisiones u órganos de gobierno.

Un **25%** realiza labores de **sensibilización y contribución a la sociedad** en general; y un **22%** colabora en **acciones dirigidas a familiares** del colectivo atendido.

En 2022, **los efectos por el COVID-19 han ido disminuyendo**, normalizándose el servicio y la mayoría de las acciones voluntarias. Durante la pandemia, las personas voluntarias vieron alterada, también, su actividad altruista, no obstante, un **44%** se vio más implicada aunque otra parte redujo su tiempo de dedicación (**29%**).

— Formación del voluntariado

Un alto porcentaje de nuestro voluntariado (**84%**) **cuenta con formación**, habiéndola recibido **por parte de las entidades** de las Red SALUD MENTAL ESPAÑA siendo valorada como **muy satisfactoria (30%) o completamente satisfactoria (54%)** en su mayoría.

Esta formación va encaminada principalmente al conocimiento sobre **la entidad y el movimiento asociativo**

(**72%**), la **salud mental y rehabilitación psicosocial (45%)**, **habilidades sociales (33%)**, **autonomía personal (30%)**, **herramientas básicas para la intervención (24%)** o **género e igualdad (23%)**.

En cuanto a los motivos esgrimidos **en el caso de no haber recibido formación**, la mayoría expuso que **ya contaba con este aprendizaje impartido en años anteriores (33%)**.

— Implicación del voluntariado

El voluntariado se siente **completamente integrado (63%)**, aumentando en 8pp con respecto al año anterior, y un **24%** se siente **muy integrado**. En este sentido, un **77%** **se siente completamente acompañado** por el equipo profesional de la entidad, y un **15%** **muy acompañado**. El **reconocimiento sentido** por las personas voluntarias también es notable, pues un **71%** se siente **completamente reconocido/a** y un **20%** **muy reconocido/a**.

En general, son cifras muy similares a años previos, pero lo que hay que resaltar es el **trabajo desde las entidades para el impulso, fomento y cuidado al voluntariado** y la **puesta en valor** por su contribución al movimiento asociativo.

Un **79% del voluntariado** opina que tras colaborar en alguna actividad altruista dentro de la red SALUD MENTAL ESPAÑA **su comprensión sobre el colectivo se ha visto modificada**, en lo referente a un **mejor conocimiento sobre la salud mental, eliminación de prejuicios y estereotipos y acercamiento** a las personas con problemas de salud mental. Expresan **gratitud** y afirman haber adquirido **mejores habilidades sociales y comunicativas** (mayor empatía y sensibilización, mejor gestión emocional), **mayor conocimiento de recursos y derechos, mejor salud mental**.

Por su parte, el voluntariado considera que **ha aportado** al colectivo **valores de igualdad e inclusión**, en un **espacio seguro** para la convivencia, con **cercanía, positividad y empoderamiento** a las personas con problemas de salud mental.

El conclusión, el **grado de satisfacción** con respecto a su labor voluntaria es **muy notable**, pues el **72%** afirma estar **completamente satisfecho/a** y el **22%** **muy satisfecho/a**. Así, el **78%** **recomienda realizar voluntariado** en el movimiento asociativo, y muchas personas repiten y prologan en el tiempo su compromiso y motivación en el voluntariado dentro del movimiento asociativo, lo que refleja el cuidado y acompañamiento recibidos así como su propia motivación e implicación.

— Puntos fuertes y propuestas de mejora

Necesidades expresadas por las personas voluntarias para fidelizar su labor altruista:

- El voluntariado expresa que como razón principal para permanecer el **sentirse útil (34%)**, así como el **compaginar y flexibilizar el tiempo (30%)**.
- **Demandan una formación (29%) más profunda** para un mejor conocimiento y una **mayor participación (28%)** en las acciones con mejor planificación y organización sobre las labores en las que el voluntariado puede colaborar y **participación en la toma de decisiones**.

- Todo ello se compagina con el **apoyo y seguimiento** de la entidad (**19%**), así como la **motivación (16%)** de la persona voluntaria (que deberá ser empoderada y acompañada por la propia organización con los cuidados correspondientes).

Aspectos positivos del voluntariado:

- Algunas de los aspectos positivos sentidos por el voluntariado realizado que nos transmiten en este estudio son: la sensación de **utilidad** y **contribución**, la **ayuda**, la **satisfacción**, la **gratitud**, los **valores positivos**, la **empatía**, **solidaridad** y **apoyo**.

Aspectos a mejorar del voluntariado:

- En general, las personas voluntarias se muestran **altamente satisfechas y agradecidas**, pero algunas de las propuestas obtenidas como mejora de su labor voluntaria irían dirigidas a una **mejor planificación de las actividades** para conocer mejor en qué pueden dedicar su tiempo y cuándo, así como una **mayor formación y supervisión**. Les gustaría poder contar con **más recursos** así como ver cubiertos sus gastos de desplazamientos y otros gastos asociados al voluntariado. Otro aspecto a incluir, y del que dejan constancia, es el poder **participar en la toma de decisiones** para mayor reconocimiento e identidad.

Recomendaciones



Por medio del análisis cuantitativo y cualitativo de las respuestas obtenidas las recomendaciones las hemos centrados en 3 ámbitos: 1) en la propia persona voluntaria, 2) en la entidad y equipo profesional y 3) en la propias personas con problemas de salud mental.

Se ha realizado una selección de las recomendaciones principales y más relevantes, que en algunas áreas pueden llegar a coincidir, y siempre pensando en la mejor labor del voluntariado para su contribución a las personas con problemas de salud mental.

— 1. Para el voluntariado

- **INFORMACIÓN:** A cualquier persona interesada en realizar un voluntariado dentro de alguna de las entidades de la red SALUD MENTAL ESPAÑA, le recomendamos que acuda a la organización más cercana en busca de información, para conocer los programas, servicios, actividades, acciones y/o eventos en los que puede participar.
- **DERECHOS Y DEBERES DEL VOLUNTARIADO:** La ley 45/2015 regula en el Estado español los derechos y deberes del voluntariado, para garantizar que la persona que decide altruistamente aportar su tiempo en una acción voluntariado no realice otras acciones que las que se pactaron y acordaron mutuamente y no excedan las funciones propias del voluntariado. Para ello se firmará un contrato de voluntariado donde se establezca el compromiso por ambas partes. El equipo profesional de las entidades de la red informará debidamente al respecto antes de comenzar.
- **COMPROMISO:** Una vez conocidos todos los programas y actividades, así como los derechos y deberes, se firmará con la entidad un compromiso para establecer las funciones y frecuencia de voluntariado acorde a las necesidades y voluntad de la persona voluntaria. Se trata de establecer una organización, planificación y rutina que se pueda adaptar tanto a las necesidades y expectativas de la persona voluntaria como a la realidad, actividades y ritmo propio de la asociación y las personas con problemas de salud mental atendidas.
- **FORMACIÓN:** La entidad ofertará formación (grupal o individual) para que la persona voluntaria entienda sus funciones, contexto, colectivo atendido, con conceptos clave relacionados con la salud mental, lucha contra el estigma, igualdad, perspectiva de género, derechos, etc.
- **SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO:** El equipo de la entidad, tendrá un/una o varias profesional/es de referencia para la persona voluntaria que le atienda en el proceso de acogida y adaptación, y le acompañe en el proceso para que la persona voluntaria se sienta guiada en todo momento. La persona voluntaria nunca sustituirá a un profesional y podrá encontrar el espacio para resolver sus dudas dentro de este acompañamiento.
- **HABILIDADES SOCIALES Y PRINCIPIOS POSITIVOS:** Fundamentalmente el respeto hacia las personas con problemas de salud mental, igualdad, inclusión, solidaridad, empatía y fomento de los derechos del propio colectivo.

— 2. Para la asociación y el equipo profesional:

- **DIFUSIÓN:** De cara a la fidelización que permita contar con nuevas personas voluntarias, es importante la labor de divulgación para el voluntariado a través de puntos informativos, campañas, etc., que permita a la sociedad civil en general conocer a la asociación, acercar la labor al voluntariado y transformar estigma en torno a la salud mental.
 - **INFORMACIÓN:** Cuando una persona acuda a la entidad interesada en realizar una labor de voluntariado, se deberá contar con material informativo así como con profesionales formados en voluntariado para la transmisión de esta información.
 - **ACOGIDA, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO:** Una vez que la persona decida realizar un voluntariado en alguna de nuestras entidades, se deberá disponer de profesionales de referencia para que la persona voluntaria se vaya adaptando al nuevo contexto y a las labores en las que participará de manera altruista y guiada por la/el profesional de referencia. Además, se crearán espacios para las reuniones de seguimiento y evaluación detectando las necesidades que pueda experimentar la persona voluntaria y que le ayude a resolver dudas si las hubiera.
 - **FORMACIÓN AL VOLUNTARIADO:** Es fundamental que la persona que vaya a colaborar en la entidad reciba la formación adecuada acerca de la entidad y de cuestiones clave para el desempeño de su colaboración en nuestras asociaciones (salud mental, cuestiones básicas para la intervención con el colectivo, igualdad, importancia del lenguaje, derechos, habilidades sociales, igualdad, perspectiva de género), así como de las acciones en las que va a participar.
 - **FORMACIÓN AL EQUIPO PROFESIONAL:** El equipo profesional (no sólo los/as personas referentes y responsables) también debe recibir formación
- previa a la acogida del voluntariado, para conocer el funcionamiento del voluntariado y guiar sus pasos, así como conocer sus responsabilidades y deberes respecto a las personas que participarán altruistamente en las acciones y programas de la entidad. Esto garantizará la empatía y correcto seguimiento del voluntariado para su fidelización y reconocimiento.
- **CREACIÓN DE ESPACIOS SEGUROS:** En relación a lo comentado previamente, para un adecuado seguimiento, se deberán garantizar espacios seguros donde la persona voluntaria pueda dar feedback y expresar sus necesidades, dudas y/o expectativas, que deberán ser resueltas por el equipo profesional para garantizar el éxito del voluntariado que le dé calidad al servicio.
 - **RECONOCIMIENTO Y FIDELIZACIÓN:** El voluntariado es un valor añadido que debe ser reconocido como tal, no ya sólo a través de una evaluación verbal sino con algún acto, eventos, campañas o informes donde se vea reconocido y divulgado su trabajo, que paralelamente le ayuda a crear red con otras personas voluntarias que colaboran en la entidad y que garantice su fidelización y continuidad en el voluntariado.
 - **TRABAJO EN RED Y CREACIÓN DE SINERGIAS:** En sintonía con lo anterior, es recomendable realizar acciones voluntarias comunes no sólo dentro de la entidad de SALUD MENTAL ESPAÑA sino con otras organizaciones de nuestro movimiento y del tercer sector en general para la creación de sinergias y creación de redes en beneficio no sólo de las personas con problemas de salud mental sino también del propio voluntariado.
 - **INCIDENCIA POLÍTICA:** Seguir realizando sensibilización e incidencia para la divulgación del voluntariado y su fidelización, así como acciones que promuevan los derechos y bienestar de las personas con problemas de salud mental, familiares, profesionales y de todos/as los/as agentes implicados en el proceso.

Otras recomendaciones aportadas por el voluntariado en relación a las entidades:

- Mayor inversión en recursos para el voluntariado y completa cobertura de gastos asociados al mismo.
- Refuerzo de programas para el voluntariado.
- Mejor planificación y calendarización de actividades.
- Formación en autocuidados.
- Mayor trabajo e implicación con las familias.
- Mayor participación del voluntariado en la toma de decisiones.
- Reforzar la perspectiva de género.
- Impulsar la alineación con las líneas de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
- Incluir y trabajar con otras minorías y grupos en riesgo de exclusión: migrantes, jóvenes, tercera edad, colectivo LGTBIQ+, etc.
- Fomentar los programas de psicoeducación.
- Importancia y cuidado del lenguaje.
- Conocer, también, la valoración del servicio de las personas con problemas de salud mental, familias y equipo profesional.

— 3. Para las personas con problemas de salud mental

- **EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES:** Es importante que las personas con problemas de salud mental también realicen una buena acogida a las personas voluntarias, trabajando la empatía y las habilidades sociales especialmente con aquellas personas más ajenas a nuestro contexto, para acercar nuestro conocimiento y experiencia.
- **CERCANÍA:** Se recomienda también un trato cercano, directo, abierto para la fidelización del voluntariado y una buena acogida que garantice su adaptación a las actividades y programas en los que colaboren.
- **FORMACIÓN:** de cara a participar en otros programas y actividades es necesario que reciban la formación para poder colaborar en acciones de difusión, divulgación y formación al voluntariado para garantizar el éxito de la acción.
- **PARTICIPACIÓN EN LA FORMACIÓN AL VOLUNTARIADO:** Las personas con experiencia propia son las expertas a la hora de hablar de salud mental y poder expresar sus necesidades, demandas, etc., por lo que serán las más indicadas para poder hablar y formar al voluntariado en estos temas relacionados con la salud mental con el apoyo del equipo profesional.
- **COLABORACIÓN:** la colaboración con profesionales y con voluntarias/os deberá ser una constante, pues será una garantía de éxito y de riqueza y contribución a la causa.
- **ESPACIOS SEGUROS Y DE CONFIANZA:** También será necesario que las personas con problemas de salud mental ayuden a crear estos espacios seguros y de confianza donde poder aportar opiniones, preguntar dudas y acompañar al voluntariado en acción altruista.

Directorio de Federaciones y Asociaciones Uniprovinciales miembro de SALUD MENTAL ESPAÑA





Si te interesa participar como voluntario o voluntaria en alguna de las asociaciones que conforman el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA, contacta con la asociación uniprovincial o federación de tu comunidad autónoma. Allí te darán información y podrán ponerte en contacto con la asociación más cercana a tu lugar de residencia:

Federación SALUD MENTAL ANDALUCÍA

Avda. de Italia, 1 -Bloque 1 – Local - 41012 Sevilla
Tel.: 954 23 87 81
saludmentalandalucia@saludmentalandalucia.org
www.saludmentalandalucia.org

Federación Salud Mental Aragón

c/ Ciudadela, s/n-Parque de las Delicias- Pabellón de Santa Ana - 50017 Zaragoza
Tel.: 655 352 576
feafesaragon@hotmail.com

Asociación de familiares y personas con enfermedad mental de Asturias. AFESA Salud Mental Asturias

c/ Emilio Llana, 3 y 5 - 33011 Oviedo
Tel.: 985 11 51 42
gerencia@afesasturias.org
www.afesasturias.org

Federación Salud Mental Canarias

c/ Don Quijote, 36, local, - 38203 San Cristóbal de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife)
Tel.: 650 286 442
federacion@saludmentalcanarias.org
www.saludmentalcanarias.org

Salud Mental Cantabria (ASCASAM)

c/ Isabel II, 21 1.º Izquierda - 39002. Santander
Tel.: 942 36 41 15
sede@ascasam.org
www.ascasam.org

Federación Salud Mental Castilla – La Mancha

Avda. Río Boladiez, 62 Local A - 45007 Toledo
Tel.: 925 28 43 76
info@feafesclm.com
www.saludmentalclm.com

Federación Salud Mental Castilla y León

Pza. Marcos Fernández n.º 2, Oficina F. - 47014 Valladolid
Tel.: 983 30 15 09
info@saludmentalcyl.org
www.saludmentalcyl.org

Federació Salut Mental Catalunya

c/ Nou de Sant Francesc, 42 - 08002 Barcelona
Tel.: 93 272 14 51
federacio@salutmental.org
www.salutmental.org

Asociación Salud Mental Ceuta

Pza. Rafael Gibert, 27. Bajo - 51001 C.A. de Ceuta
Tel.: 956 75 73 49
info@saludmentalceuta.org
www.saludmentalceuta.org

Federación FEFES SALUD MENTAL Extremadura

c/ Bailén, 15, Local - 6200. Almendralejo (Badajoz)
Tel.: 667 617 467
fefesextremadura@gmail.com
www.fefesextremadura.com

Federación Saúde Mental FEFES Galicia

Rúa Belgrado, 1 - 15703 Santiago de Compostela (A Coruña)
Tel.: 981 55 43 95
feafesgalicia@feafesgalicia.org
www.fefesgalicia.org

Federación Salud Mental Comunidad de Madrid

c/ Poeta Esteban de Villegas 12, bajo izq. - 28014 Madrid
Tel.: 91 513 02 43
info@saludmentalmadrid.org
www.saludmentalmadrid.org

FEAFES Melilla

c/ Avda. de la Juventud, 3, Portal 2 - 52005 C.A. de Melilla
Tel.: 951 32 70 85 / 627 11 24 12
info@feafesmelilla.com
www.feafesmelilla.org

Federación Salud Mental Región de Murcia

c/ Poeta Cano Pato, 2. 1.º L del Edificio Libertad - 30009 Murcia
Tel. 968 23 29 19
info@saludmentalm.com
www.saludmentalm.com

Asociación Navarra para la Salud Mental (ANASAPS)

c/ Río Alzania, 20 (Trasera) - 31006 Pamplona (Navarra)
Tel. 948 24 86 30
anasaps@anasaps.org
www.anasaps.org

Federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental (Salud Mental Euskadi)

c/ Tres Cruces, 14 bajo derecha - 01400 Llodio (Álava)
Tel. 94 406 94 30
fedeafes@fedeafes.org
www.fedeafes.org

Asociación SALUD MENTAL LA RIOJA

c/ Cantabria, 33 - 35 - 26004 Logroño (La Rioja)
Tel. 941 23 62 33
informacion@saludmentalrioja.org

Federació Salut Mental Comunitat Valenciana

c/ Heroi Romeu, 20 Bajo 4. 46008. Valencia
Tel. 96 353 50 65
administracion@salutmentalcv.org
www.saludmentlcv.org

