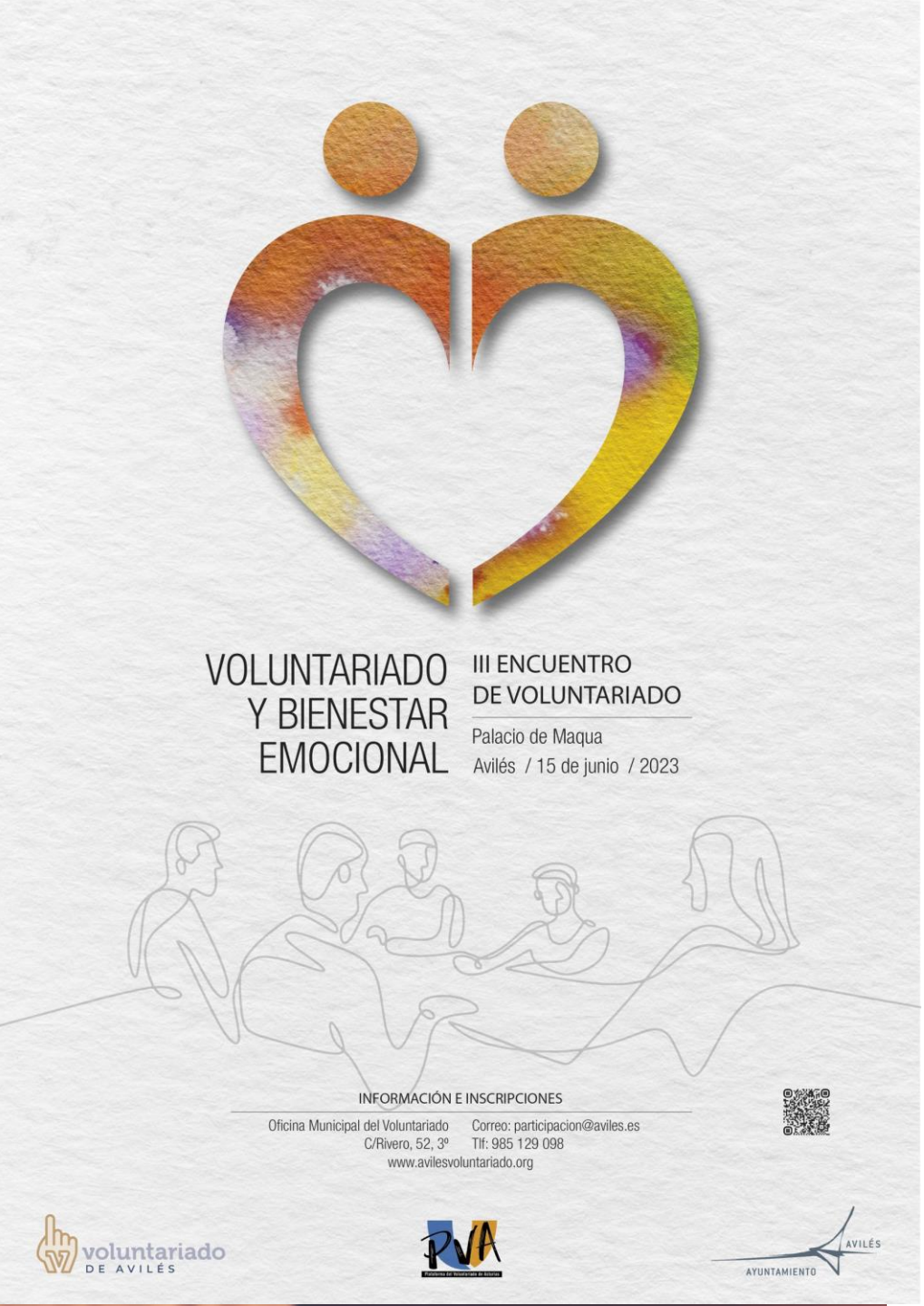


Voluntariado y Bienestar Emocional

DR. FERNANDO CHACÓN

¿Por qué estamos aquí?

Dictamen del Comité Económico y Social Europeo sobre «El voluntariado: los ciudadanos construyen el futuro de Europa»

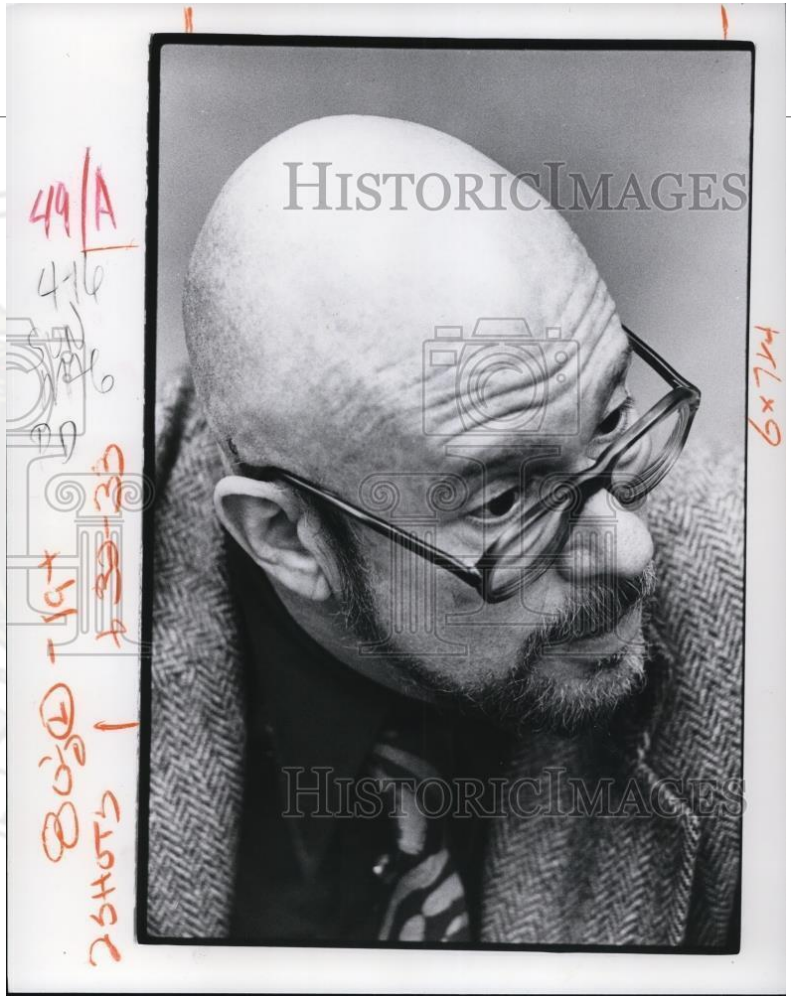
La prescripción social es una forma de combatir la mala salud sin necesidad de recurrir a la prescripción de medicamentos, o como complemento a estos. El voluntariado se ha convertido en una parte eficiente y cada vez más popular de los programas de prescripción social. Las investigaciones demuestran que el voluntariado tiene efectos positivo en la salud mental y que participar en actividades de voluntariado en el marco de la prescripción social aporta beneficios. El CESE considera que en Europa debe aplicarse más ampliamente el voluntariado como práctica de prescripción social en el contexto de la recuperación tras la COVID-19, y que debe hacerse un estrecho seguimiento de sus repercusiones

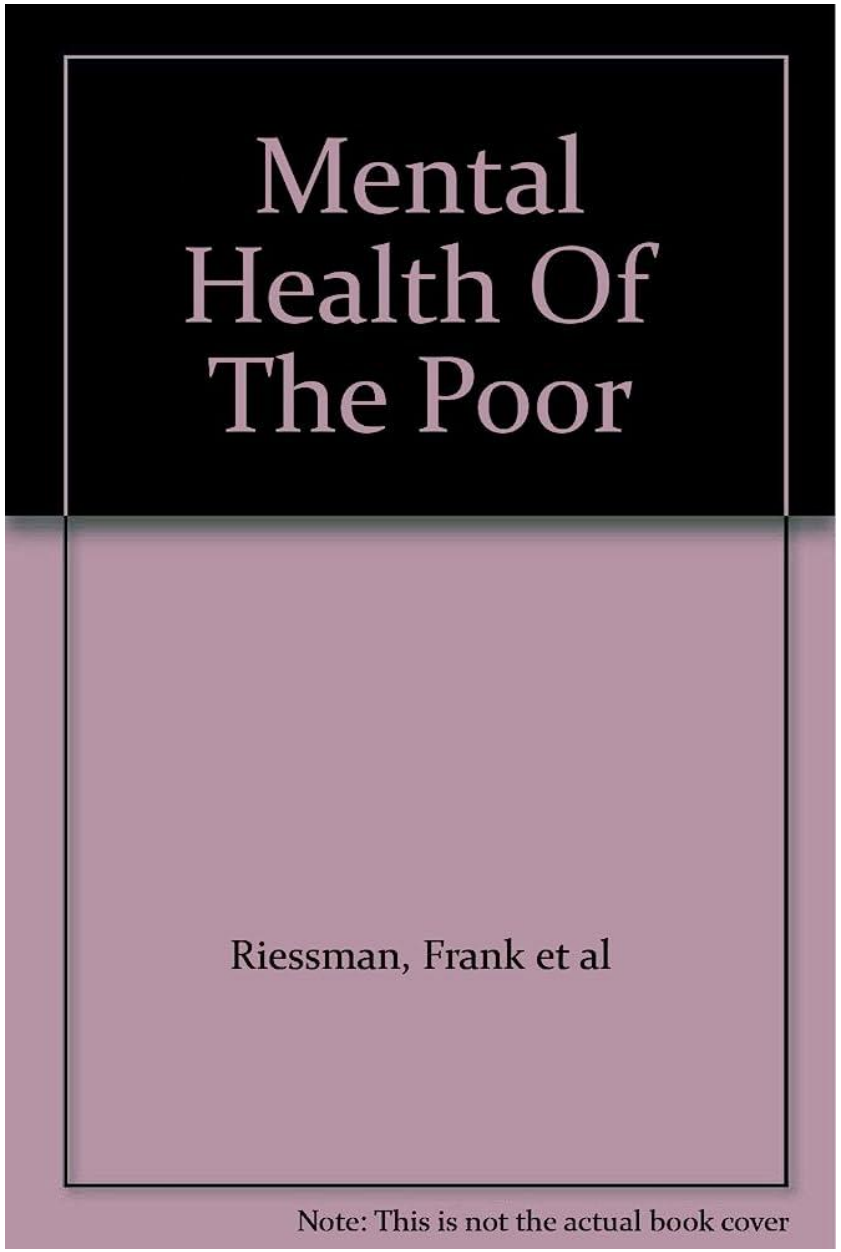
Dictamen del Comité Económico y Social Europeo sobre «El voluntariado: los ciudadanos construyen el futuro de Europa

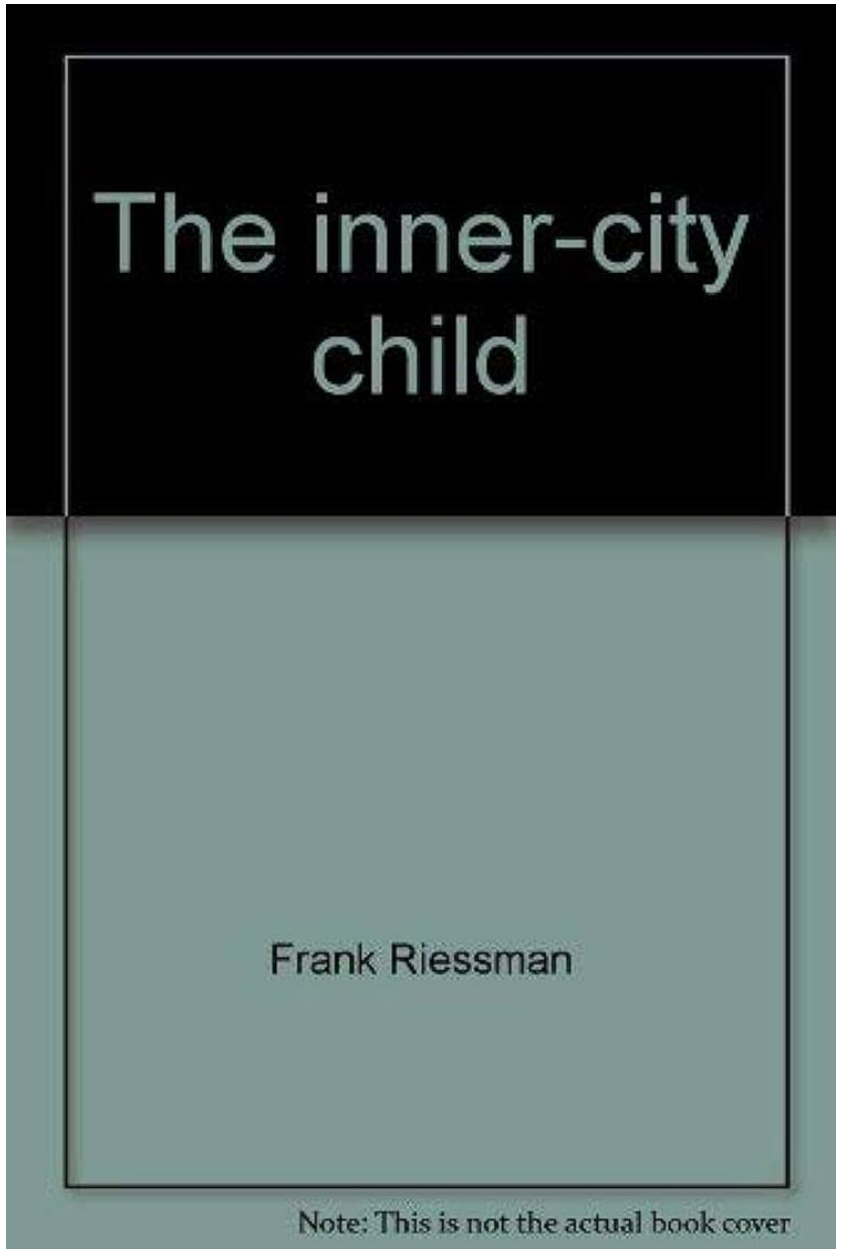
y que debe hacerse un estrecho seguimiento de sus repercusiones. Es preciso velar por que las organizaciones que ofrecen puestos de voluntariado en el marco de programas de prescripción social respeten los principios éticos y observen directrices de calidad para lograr que las acciones de voluntariado tengan un impacto elevado, estén orientadas a las necesidades y ofrezcan valor añadido

Atrás
Reenviar
Volver a cargar
Guardar como...
Imprimir...
Enviar...
Buscar imágenes
Enviar a tus disp
Crear código QR
Traducir a españ
Girar a la derech
Girar a la izquier
Inspeccionar

Frank Riessmann




Mental Health Of The Poor
Riessman, Frank et al
Note: This is not the actual book cover


The inner-city child
Frank Riessman
Note: This is not the actual book cover

BY FRANK RIESSMAN

The "Helper" Therapy Principle

AN AGE-OLD THERAPEUTIC approach is the use of people with a problem to help other people who have the same problem in more severe form (e.g., Alcoholics Anonymous). But in the use of this approach—and there is a marked current increase in this tendency—it may be that emphasis is being placed on the wrong person in centering attention on the individual receiving help. More attention might well be given the individual who needs the help less, that is, the person who is providing the assistance, because frequently it is he who improves!

While it may be uncertain that people *receiving* help are always benefited, it seems more likely that the people *giving* help are profiting from their role. This appears to be the case in a wide variety of self-help "therapies," including Synanon (for drug addicts), Recovery Incorporated (for psychologically disturbed people), and Alcoholics Anonymous. Mowrer notes that there are over 265 groups of this kind listed in a directory, *Their Brother's Keepers.*[1] The American Conference of Therapeutic Self-Help Clubs publishes an official magazine, *Action,* describing some of the functions of these groups.

While there is still a need for firm research evidence that these programs are effective, various reports (many of them admittedly impressionistic) point to improvement in the givers of help rather than the recipients. Careful research evaluating these programs is needed, because there are numerous contaminating factors that may be contributing to their success, such as the leadership of the therapist, selection of subjects, and the newness or novelty of the program.

Although much of the evidence for the helper principle is observational and uncontrolled, there is one experimental investigation that provides at least indirect verification or support of the principle. In a study by King and Janis in which role-playing was used, it was found that subjects who had to improvise a speech supporting a specific point of view tended to change their opinions in the direction of this view more than subjects who merely read the speech for an equivalent amount of time.[2] They describe this effect in terms of "self-persuasion through persuading others."

Volkman and Cressey formulate this principle as one of their five social-psychological principles for the rehabilitation of criminals:

> The most effective mechanism for exerting group pressure on members will be found in groups so organized that criminals are induced to join with non-criminals for the purpose of changing

FRANK RIESSMAN, Ph.D., *is Associate Professor, Department of Psychiatry, Albert Einstein College of Medicine, Bronx, New York.*

[1] O. Hobart Mowrer, *The New Group Therapy* (Princeton, N.J.: D. Van Nostrand Co., 1964), p. iv.

[2] B. T. King and I. L. Janis, "Comparison of the Effectiveness of Improvised Versus Non-Improvised Role Playing in Producing Opinion Changes," *Human Relations,* Vol. 1 (1956), pp. 177–186.

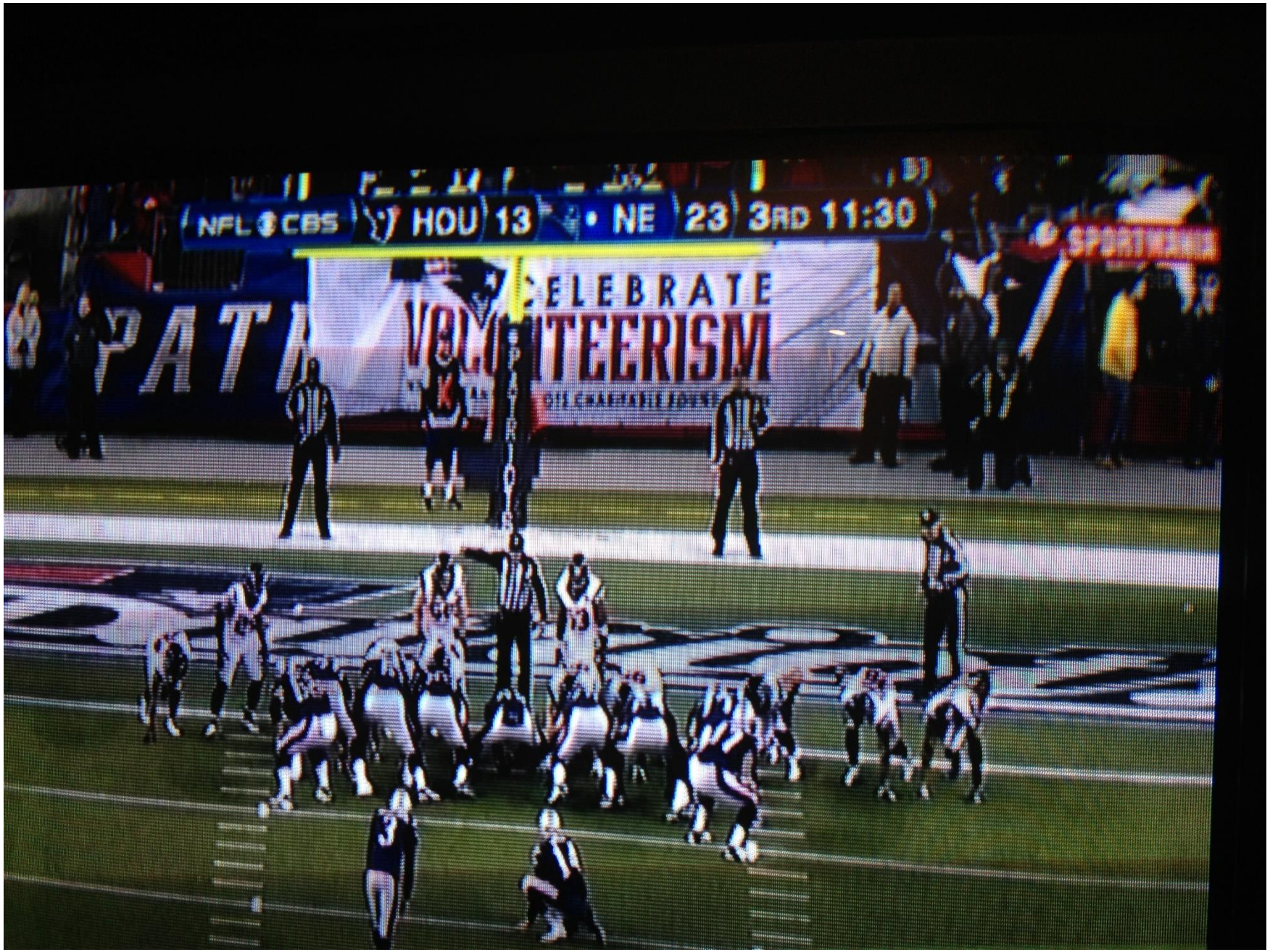
BENEFICIOS DEL VOLUNTARIADO

USUARIOS/ PACIENTES

COMUNIDAD/SOCIEDAD

VOLUNTARIOS

RECONOCIMIENTO SOCIAL


NFL CBS
HOU 13
NE 23
3RD 11:30
CELEBRATE
TEERISM

BUENAS
NOTICIAS

EL VOLUNTARIADO SE RELACIONA CON

BIENESTAR
Emocional

EL VOLUNTARIADO SE RELACIONA CON

EL **VOLUNTARIADO** SE RELACIONA CON

Metaanálisis

Metaanálisis de Anderson et al. (2014)

- el voluntariado se asocia con síntomas reducidos de depresión, mejor salud autoinformada, menos limitaciones funcionales y menor mortalidad

Mega-análisis de Arjen de Wit , Heng Qu, René Bekkers (2022)

- Indican una asociación pequeña pero consistentemente positiva entre el voluntariado y la autoevaluación de la salud de las personas.

BIENESTAR SUBJETIVO Y SALUD MENTAL

BENEFICIOS
19/12/2006 - v7
ACERCARNOS A UNA UTOPÍA
hacer un mundo más justo para más personas
SENTIMIENTO PERTENENCIA
IDENTIDAD SOCIAL
SENSACIÓN CONTROL
EMPOWERMENT
confianza en que nuestra acción puede cambiar las cosas
AUTORREALIZACIÓN
aspiración a valores superiores: conocimiento, justicia, verdad,..
OPORTUNIDAD
SER EMISOR y RECEPTOR de MENSAJES
COMPRENDER
APRENDER
INNOVAR
MODIFICARSE y MODIFICAR EL ENTORNO
INTERACTUAR HORIZONTALMENTE
EMPLEAR LO MEJOR DE UNO MISMO AL SERVICIO DE UN FIN MÁS IMPORTANTE

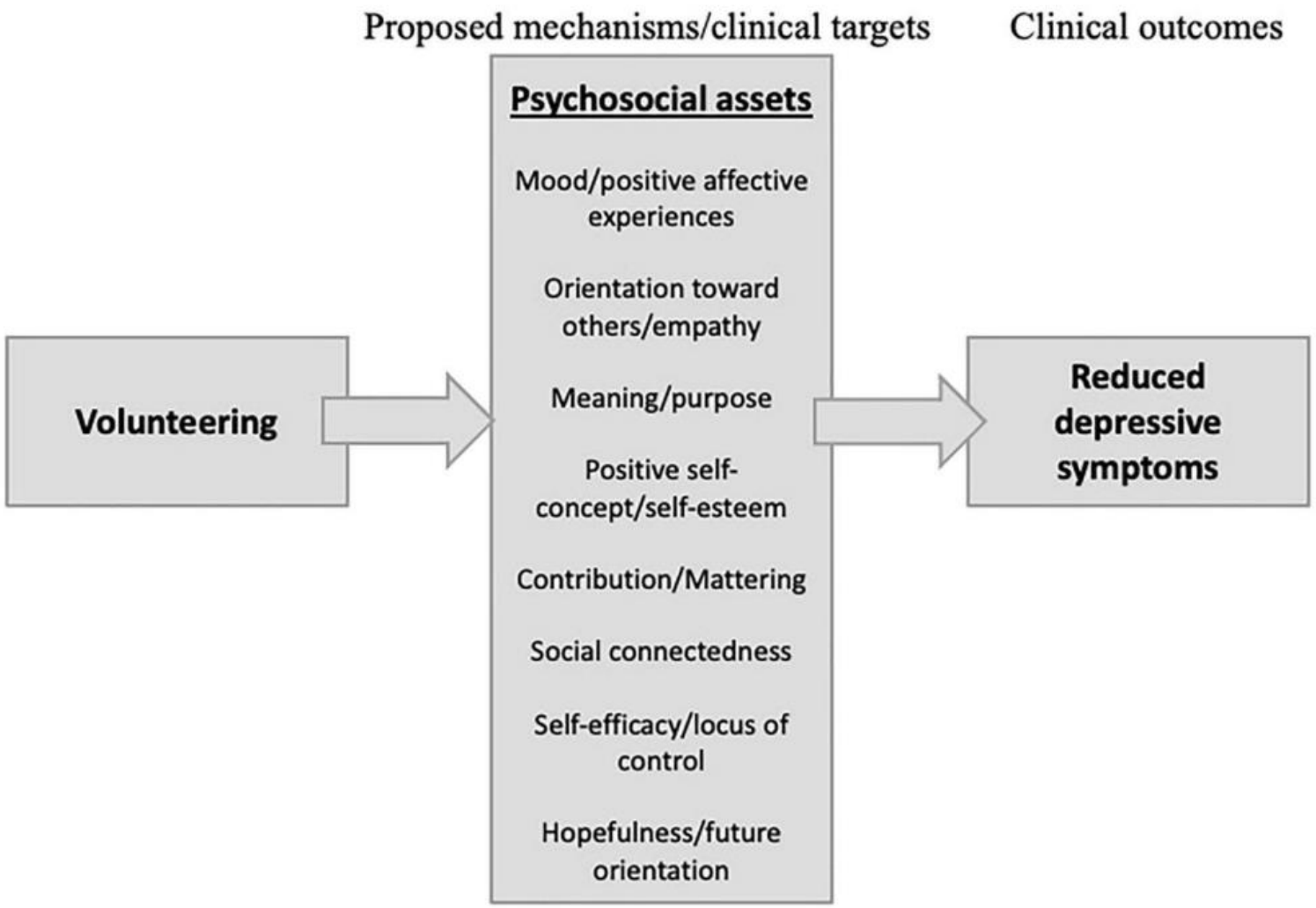


FIGURA 1 | Propuesta de mecanismos/dianas clínicas por las que el voluntariado incide en la sintomatología depresiva.

El Voluntariado favorece el bienestar

Experiencias afectivas positivas

Orienta hacia los otros favoreciendo la empatía

Da un significado a la vida

Favorece el autoconcepto positivo y la autoestima

Importar para algo/contribuir algo significativo

Conexiones sociales

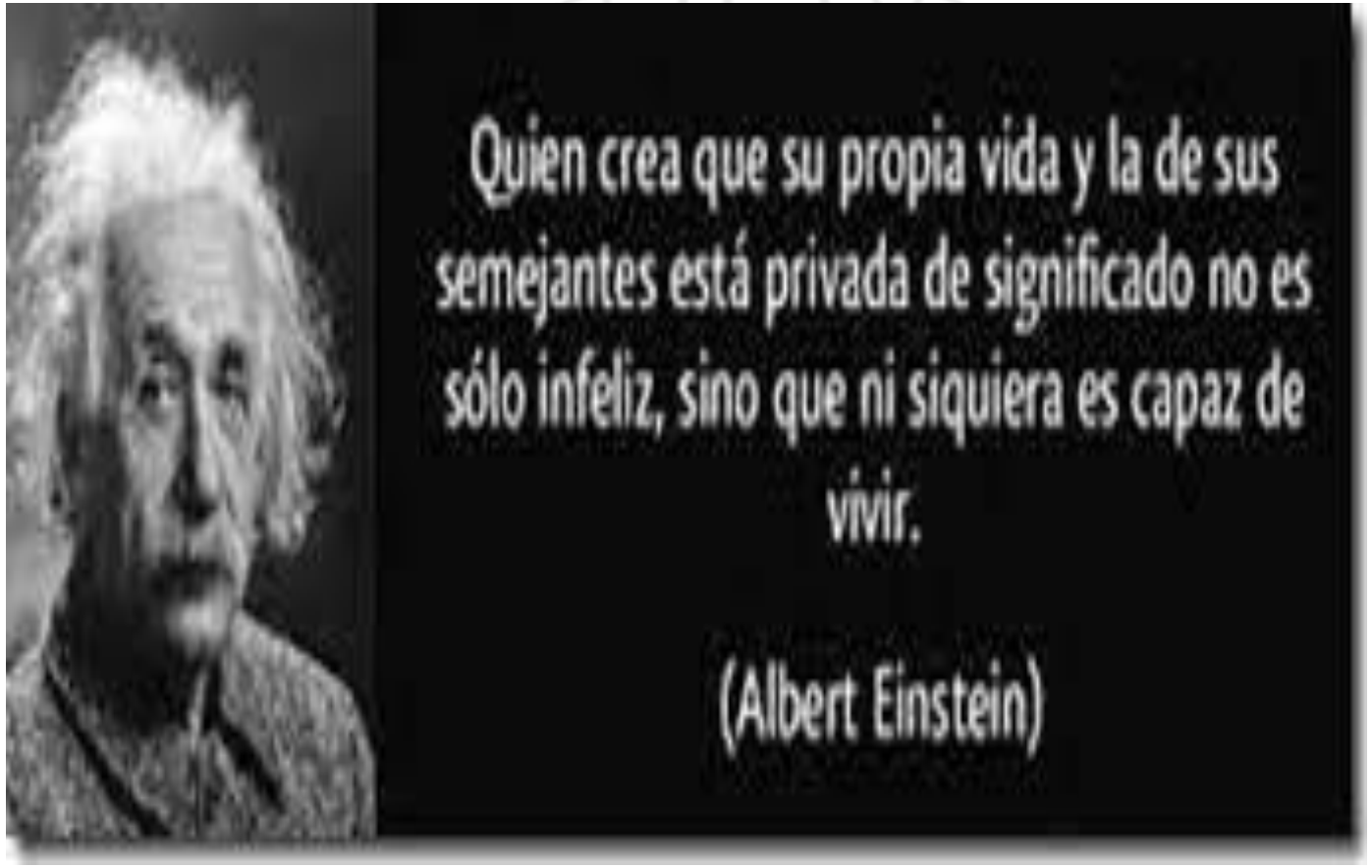
Autoeficacia/locus de control

Esperanza/Orientación al futuro

Favorece la empatía

Significado/propósito en la vida

Significado/propósito en la vida



Favorece autoestima/ autoconcepto

Hacer algo significativo

El sentido de la vida no consiste en ser feliz, sino en hacer algo significativo, ser productivo, ser útil, hacer que haya alguna diferencia por el hecho de haber vivido.

LEO ROSTEN

Relaciones sociales

AUTOEFICACIA/ EMPODERAMIENTO

ESPERANZA

EFECTOS

- Se experimenta un incremento en la integración social (Luoh y Herzog, 2002; Midlarsky, 1991; Musick y Wilson, 2003).

- Permite una distracción de los propios problemas (Midlarsky, 1991).

- Aumenta el sentido de significación y valor de la propia vida (Midlarsky, 1991; Thoits y Hewitt, 2001).

EFECTOS

- Se incrementa la percepción de autoeficacia y competencia, lo que ejerce un impacto positivo en las autoevaluaciones (Luoh y Herzog, 2002; Midlarsky, 1991; Musick y Wilson, 2003).

- Mejora el estado emocional, incrementándose los estados de ánimo positivos (Midlarsky, 1991).

- Genera actividad física (Luoh y Herzog, 2002).

EN RESUMEN:

EL VOLUNTARIADO TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE EL BIENESTAR SUBJETIVO PORQUE NOS HACE SENTIRNOS MEJOR

MEJORA DEL ESTADO DEL ÁNIMO

- El voluntariado hace que me sienta importante.
- El voluntariado incrementa mi autoestima.
- El voluntariado hace que me sienta necesario.
- El voluntariado hace que me sienta mejor conmigo mismo.
- El voluntariado es una forma de hacer nuevos amigos.

VOLUNTARIADO Y BIENESTAR SUBJETIVO (Thoits y Hewitt, 2001)

La relación que los une es recíproca:

- Ser voluntario tiene un impacto significativo en las seis medidas de bienestar psicológico utilizadas (felicidad, satisfacción con la vida, autoestima, percepción de dominio, ausencia de depresión y salud física).
- Todas estas medidas, y en especial la satisfacción con la vida y la percepción de control, influyen en el número de actividades realizadas y en el tiempo dedicado a ellas.

ESTADO DE SALUD PERCIBIDO

Who Benefits From Volunteering? Variations in Perceived Benefits. Morrow-Howell et al (2009)

Table 3. Extent of Agreement Regarding Benefits of Volunteering ($N = 401$)

Item from closed-ended questions about benefits of volunteering	Disagree/not at all, frequency (%)	Agree/to some extent, frequency (%)	Strongly agree/a great deal, frequency (%)
I have contributed to the well-being of others served by the program.	16 (4.0)	193 (48.1)	192 (47.9)
As a program volunteer, I have contributed to my community.	27 (6.7)	226 (56.4)	148 (36.9)
To what extent has the program enabled you to participate in meaningful activities?	20 (5.0)	219 (54.6)	162 (40.4)
I use my time more productively since joining the program.	132 (32.6)	175 (43.6)	94 (23.4)
To what extent has the program improved your life?	32 (8.0)	252 (62.8)	117 (29.2)
I have enlarged my circle of friends and acquaintances since joining the program.	93 (23.2)	228 (56.9)	80 (20.0)
To what extent has the program increased social activities?	136 (33.9)	226 (56.4)	39 (9.7)
I feel better about myself since joining the program.	87 (21.7)	221 (55.1)	93 (23.2)
Volunteering has increased my ability to interact with different kinds of people.	81 (20.2)	207 (51.6)	113 (28.2)
To what extent has the program expanded leadership ability?	87 (21.7)	243 (60.6)	71 (17.7)
Since joining the program, my health status is	Worse, 32 (8.0)	Same, 289 (72.	Better, 80 (19.9)

SALUD FÍSICA

Los voluntarios tienen:

- Menor índice de mortalidad 8Musick et al. 1999; Okun et al. 2013; Quet al. 2020)
- Mayor capacidad funcional

Según un estudio publicado en el *Journal of Urban Health* (2014), las personas mayores voluntarias

- Duplicaron su tiempo de actividad semanal.
- Quemaron un 40% más de calorías por semana.

UN MEGA-ANÁLISIS (2022)

Arjen de Wit , Heng Qu, René Bekkers (2022)

“The health advantage of volunteering is larger for older and less healthy volunteers in Europe: a mega-analysis”

European Journal of Ageing (2022) 19:1189–1200
https://doi.org/10.1007/s10433-022-00691-5

MÉTODO

Tiene como objetivo examinar las ventajas para la salud del voluntariado para los voluntarios europeos y explorar la asociación entre el voluntariado y la salud..

Meganálisis de microdatos

- 6 paneles de encuestas
- 952,026 observaciones
- 267,212 participantes
- En 22 países europeos

RESULTADOS

Indican una asociación pequeña pero consistentemente positiva entre el voluntariado y la autoevaluación de la salud de las personas.

Esta asociación es más fuerte para los adultos mayores. En los encuestados de 60 años o más.

Otros efectos salud mental

Menos síntomas de depresión y otros resultados positivos de salud mental (House et al. 1988; Thoits y Hewitt, 2001; Lin et al. 1999; Cacioppo et al. 2010), particularmente en la mediana edad.

Menor deterioro cognitivo (Gupta 2018; Han et al. 2020).

Menor probabilidad de sufrir Alzheimer. Friedland *et al. (2001)*

LONGEVIDAD

ESPERANZA DE VIDA

Harris y Thoresen (2005) Los voluntarios frecuentes tienen una significativa menor mortalidad en comparación con los no voluntarios.

Moen, Dempster-McClain y Williams (1989) Un alto nivel de participación en clubs y actividades voluntarias se asocia con bajos niveles de mortalidad entre mujeres ancianas.

Oman, Thorensen y McMahon (1999) Los voluntarios presentan un 63% menos de tasa de mortalidad en comparación con los que no lo son. Aquellas personas con mayor riesgo son los que se benefician en mayor medida.

Shmortking, Blumstein y Modan, (2003). Ser voluntario se asocia con un reducido riesgo de mortalidad.

Onyx y Warburton, 2003

Wheeler, Gorey y Greenblatt, 1998

SALUD CARDIOVASCULAR

Schreier (2013) JAMA Pediatrics

Analizaron a estudiantes de secundaria divididos en dos grupos, uno que realizó actividades de voluntariado durante diez semanas, y otro que estaba en lista de espera para ser voluntario.

El grupo de voluntariado, que pasó una hora a la semana realizando actividad voluntaria tras diez semanas presentó niveles más bajos de colesterol y el IMC más bajo que quienes estaban en lista de espera para realizar voluntariado.

Schreier (2013) JAMA Pediatrics

Los voluntarios que reportaron los mayores incrementos de empatía, conducta altruista y salud mental fueron los que también registraron mayores mejoras en su salud cardiovascular

SITUACIONES DE ESTRÉS

ROJAS MARCO (2001), The New England Journal Of Medicine

En un estudio sobre los efectos en la población del 11-S cuatro de cada diez estadounidenses reaccionaron a la tragedia ofreciéndose como voluntarios y esto les sirvió para superar esos momentos de gran dramatismo.

Rojas Marcos cree que el voluntariado es un medio adecuado para comunicarse y convivir, y esto alivia los efectos nocivos de muchas calamidades, estimula la autoestima, nos hace sentirnos bien con nosotros mismos y se disminuye la ansiedad.

Motivación Protección del Yo

DEFENSA DEL YO

El voluntariado me ayuda a olvidar lo mal que lo paso.

El voluntariado me ayuda a sentirme menos solo.

El voluntariado alivia mi sentimiento de culpa por ser más afortunado que otros.

El voluntariado me ayuda a trabajar sobre mis propios problemas personales.

El voluntariado es una buena forma de escapar de mis desgracias.

Hwang et al. (2019)

Métodos: 8 días de datos diarios de la segunda ola del Estudio Nacional de Experiencias Diarias (NSDE II), una encuesta nacional de adultos mayores y de mediana edad (participante N = 1320; participante-día de observación N = 8277).

Resultados:

- No se descubrió un vínculo directo entre el voluntariado diario y el afecto.
- Sin embargo, se encontró que la asociación entre los estresores diarios y el afecto negativo (pero no el afecto positivo) fue más débil en los días en que se realizó voluntariado en comparación con los días que no

ESTO NO ES TODO, ADEMÁS…….

Beneficia más a…..

Personas mayores

Personas con pocos recursos económicos y sociales (Morrow-Howell et al. 2009; Musick et al. 1999; Piliavin y Siegl 2007)

Personas con trastornos mentales graves (Held y Sungkyu, 2020)

Personas menos saludables

A las menos saludables…

Es probable que las personas menos sanas se beneficien más de voluntariado porque tienen más que ganar.

- Hay una asociación más fuerte entre el voluntariado y la salud mental entre los voluntarios mayores que son menos saludables (McDonnall 2011; Okun et al. 2011).
- Otros encuentran que la asociación entre el voluntariado sostenido y la satisfacción vital y el bienestar mental es más fuerte en el extremo inferior de la distribución de resultados que el extremo superior (Binder 2015; Binder y Freitag 2013).

Salud mental y adolescencia

Kim y Morgül, 2017;

Wray-Lake et al., 2017;

Ballard et al., 2019

RESULTADOS MEGA-ANÁLISIS

Además, **la ventaja para la salud del voluntariado es mayor para los encuestados con peor salud**.

La ventaja es mayor en el decil más bajo y disminuye gradualmente a lo largo de la distribución de la salud. La magnitud de la asociación en el primer decil es aproximadamente el doble de la magnitud de la asociación en el noveno decil.

Estos resultados sugieren que el voluntariado puede ser más beneficioso para la salud de grupos específicos de la sociedad.

Binder y Freitag (2013: 110): “si uno ya es feliz, el voluntariado frecuente no le aporta nada, sin embargo, si uno es infeliz, el voluntariado tiene un efecto beneficioso sobre la infelicidad de uno.”

NO TODO VALE

TIPO DE ACTIVIDAD

Los resultados muestran que los voluntarios que se implicaban en una actividad directa obtenían mayor satisfacción que los que lo hacían en actividades indirectas o desempeñaban roles de ayuda menos formales (Wheeler *et al., 1998),*

El voluntariado de carácter intergeneracional producía una mayor satisfacción (Jirovec y Hyduk, 1998).

NIVEL IMPLICACIÓN

Relación curvilínea (Jirovec y Hyduk (1998), Lum y Lightfoot (2005), Luoh y Herzog (2002) y Musick, Herzog y House (1999). Sus resultados apoyan la idea de que los mayores beneficios se encuentran con un rango medio de horas dedicadas al voluntariado, incluso pequeñas cantidades de voluntariado se asocian con consecuencias favorables para la salud. Quizás el tener simplemente el rol de voluntario puede ser suficiente para generar consecuencias positivas.

Relación lineal Choi (2003), Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario y Tang (2003), Oman *et al. (1999), Shmortking et al. (2003) y Van Willigen (2000). Los beneficios en la salud se asociaban significativamente al número de horas dedicadas al voluntariado, una mayor implicación supone un mayor beneficio en la salud.*

RECONOCIMIENTO

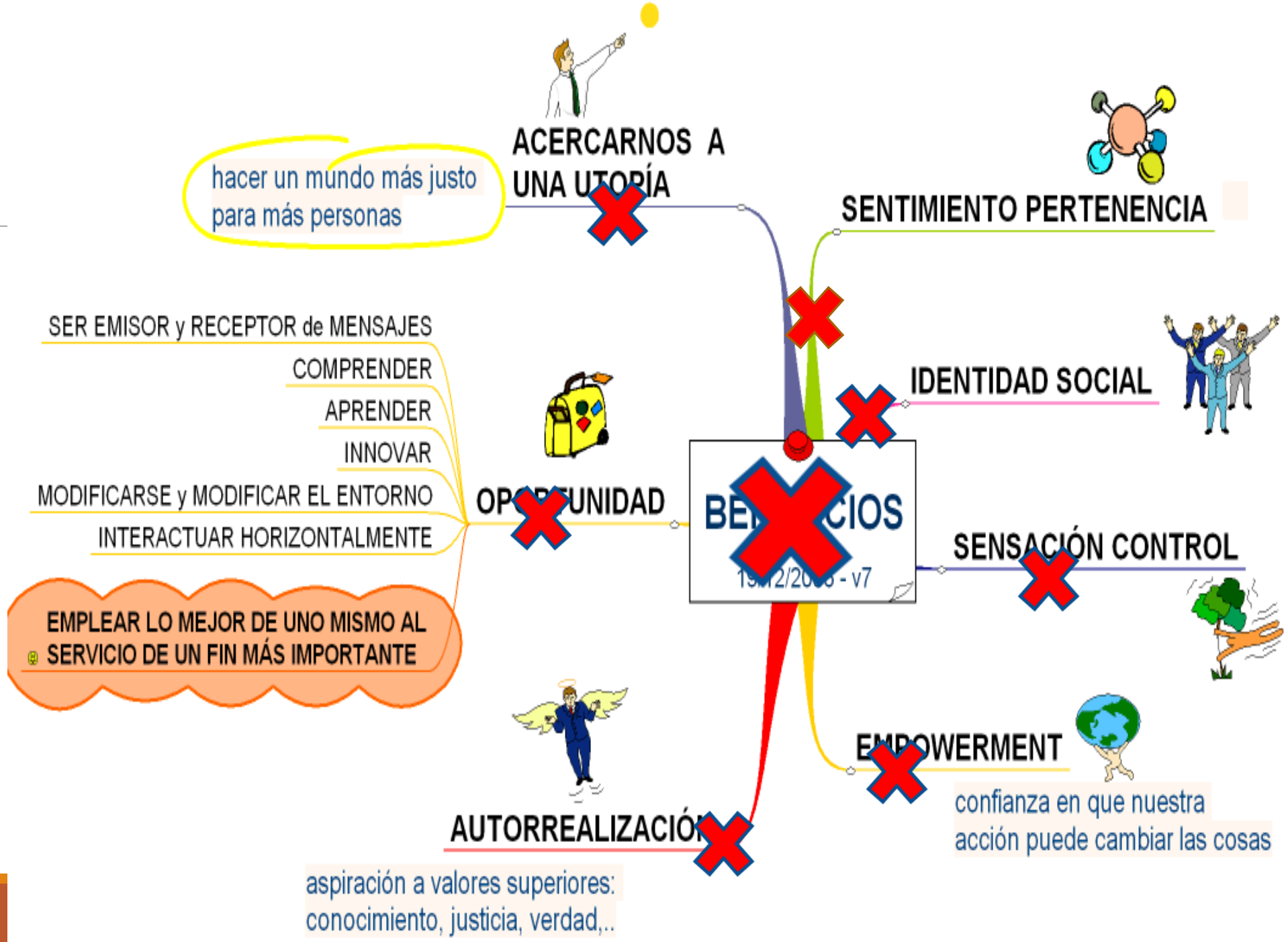
Los voluntarios mayores que se sienten apreciados por su trabajo voluntario y creen que sus esfuerzos contribuyen al bienestar de los demás tienen más probabilidades de experimentar un mayor bienestar subjetivo (operacionalizado en estos estudios como salud mental positiva y niveles más bajos de depresión). (Jongenelis y Pettigrew 2020; McMunn et al. 2009; Tang et al. 2010; Wahrendorf et al. 2006).

APOYO ORGANIZACIONAL

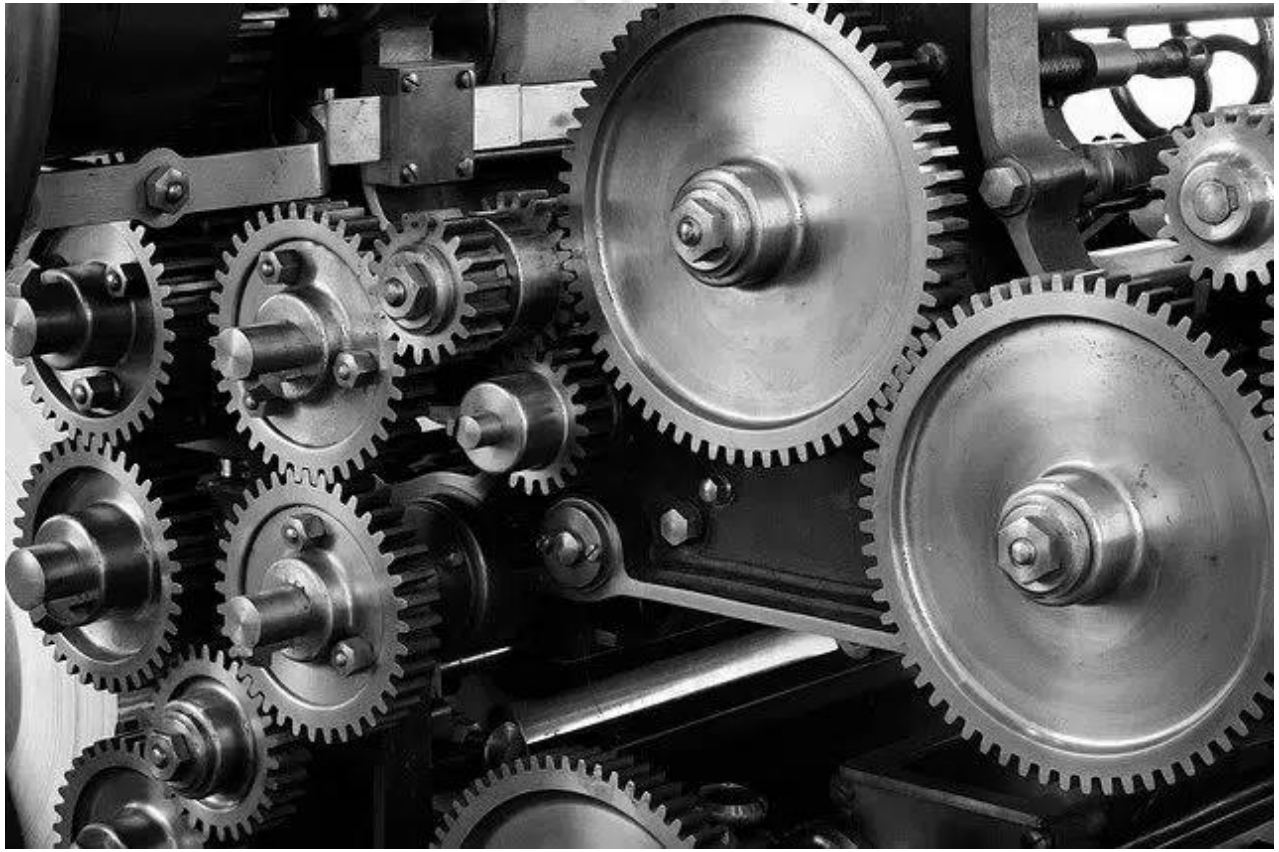
La evidencia indica que los voluntarios que reciben capacitación y apoyo adecuados de la organización para la que se ofrecen como voluntarios obtienen un mayor beneficio personal en forma de autoestima, crecimiento personal y socialización de su trabajo voluntario en relación con aquellos que no reciben la capacitación y el apoyo adecuados (Morrow-Howell et al. 2009; Tang et al. 2010).

Hay otros aspectos de la experiencia del voluntariado que probablemente influyan en varios resultados psicológicos que no parecen haber sido examinados hasta la fecha, incluido

- (i) la medida en que el trabajo voluntario realizado se percibe como significativo y gratificante
- (ii) si el trabajo voluntario se lleva a cabo por una causa que el voluntario cree ser importante, y
- (iii) la medida en que la participación en el voluntariado permite nuevas experiencias de aprendizaje y el uso de conocimientos y habilidades que de otro modo no se practican.


ACERCARNOS A UNA UTOPÍA
hacer un mundo más justo para más personas
SENTIMIENTO PERTENENCIA
IDENTIDAD SOCIAL
SENSACIÓN CONTROL
EMPOWERMENT
confianza en que nuestra acción puede cambiar las cosas
AUTORREALIZACIÓN
aspiración a valores superiores: conocimiento, justicia, verdad,..
OPORTUNIDAD
SER EMISOR y RECEPTOR de MENSAJES
COMPRENDER
APRENDER
INNOVAR
MODIFICARSE y MODIFICAR EL ENTORNO
INTERACTUAR HORIZONTALMENTE
EMPLEAR LO MEJOR DE UNO MISMO AL SERVICIO DE UN FIN MÁS IMPORTANTE
BENEFICIOS
19/12/2008 - v7

TEORÍAS



1- PARTICIPACIÓN SOCIAL/ INTEGRACIÓN SOCIAL

POR HACER ALGO PARTICIPACIÓN SOCIAL

El simple hecho de hacer cosas, de ser la causa de algo y de ejercer control, beneficia la salud (Langer y Rodin, 1976; Rodin y Langer, 1977).

2- TEORÍA DEL ROL/IDENTIDAD SOCIAL

Identidad de rol de voluntariado

Los roles sociales proporcionan significado, una guía o un propósito para que las personas dirijan sus vidas y les ayudan a controlar la salud mental y la conducta desorganizada.

THOITS (1983)

Los roles sociales elegidos voluntariamente, tales como ser amigo o voluntario, contribuyen más a los efectos positivos de tener múltiples roles que los roles obligatorios, tales como esposo o padre.

Diversos estudios han hallado que tener múltiples identidades de rol aunque puede conllevar ciertos conflictos de rol, está asociado a una mejor salud física y mental (Greenfield y Marks, 2004).

Las ausencias de rol son un factor de riesgo para la salud mental y física, y el voluntariado puede actuar como un factor o una identidad de rol protectora.

Personas jubiladas. Teoría de la sustitución de rol

Li y Ferraro (2005) encuentran que las personas incrementaban su voluntariado después de enviudar y que estos nuevos roles les protegían contra los síntomas depresivos. La participación voluntaria se convertía en un medio para compensar el impacto negativo de enviudar.

TEORÍA DEL ROL

Se ha utilizado el concepto de rol enhancement para explicar la relación entre voluntariado y salud.

Este concepto sugiere que con la implicación en un rol productivo (por ejemplo, el voluntariado) una persona dispondría de más recursos y gratificación emocional, una más extensa red social, más poder y más prestigio (Moen, Dempster-McClain, y Williams, 1992), lo que repercutiría favorablemente en su salud física y mental

Received: 10 February 2021 | Revised: 27 June 2021 | Accepted: 4 July 2021

DOI: 10.1111/hsc.13516

REVIEW ARTICLE

Health and Social Care in the community

WILEY

The role of volunteering in supporting well-being – What might this mean for social prescribing? A best-fit framework synthesis of qualitative research

Stephanie Tierney PhD[1] | Kamal R. Mahtani FRCGP[1] | Geoffrey Wong MD (Res)[1] | Joy Todd MSc[2] | Nia Roberts MSc[3] | Oluwafunmi Akinyemi PhD[1] | Seth Howes BA[4] | Amadea Turk MSc[1]

[1]Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford, Oxford, UK

[2]Gardens, Libraries and Museums (GLAM), University of Oxford, Oxford, UK

[3]Bodleian Health Care Libraries, University of Oxford, Oxford, UK

[4]Worcester College, University of Oxford, Oxford, UK

Correspondence
Stephanie Tierney, Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford, Radcliffe Observatory Quarter, Woodstock Road, Oxford, OX2 6GG, UK.
Email: stephanie.tierney@phc.ox.ac.uk

Funding information
This work is funded by the National Institute for Health Research School for Primary Care Research (NIHR SPCR) [Project Number

Abstract

Volunteering for an organisation, charity or group enables people to make connections with others and to be involved in interesting, worthwhile and/or enjoyable pursuits. Engaging in volunteering can form part of a social prescribing action plan developed between a patient and link worker. Greater understanding of the processes through which volunteering can improve people's well-being as part of social prescribing will help to support link workers in their role. We conducted a best-fit framework synthesis of qualitative literature on volunteering and well-being. Our search of eight electronic databases, complemented by a Google search, conducted in June 2020, resulted in the location of 2210 potentially relevant references. After screening, 335 papers were read in full and 54 drawn upon within the review. They were published between 1993 and 2020. We used the New Economics Foundation's Five Ways to Well-Being model to guide data extraction and synthesis. From this, we developed a conceptual framework that highlights how volunteering can contribute

MODELO DE LOS CINCO ASES

- Amistad
- Ayudar
- Aprender
- Atender
- Actividad

OBJETIVO y MÉTODO

- Desarrollar un marco conceptual que explique cómo el voluntariado formal puede contribuir al bienestar y, a través de esto, apoyar la prescripción social.

- Búsqueda en ocho bases de datos electrónicas,

- Complementada con una búsqueda en Google, realizada en junio de 2020,

- Dio como resultado la ubicación de 2210 referencias potencialmente relevantes.

- Se seleccionaron casi 400 artículos

Modelo Five Ways to Well-Being de New Economics Foundation

- Conéctese: tener relaciones e interacción con otros puede ayudar con la autoestima y el sentido de pertenencia, puede ofrecer acceso a apoyo emocional y práctico y puede proteger contra el malestar.

- Ayudar/dar: los actos de ayuda pueden crear sentimientos positivos de autoestima y felicidad. Puede incluir pequeños actos de bondad hacia las personas o actos más amplios, como el voluntariado, para apoyar a una comunidad.

- Siga aprendiendo: el aprendizaje continuo puede mejorar la autoestima y la confianza en sí mismo al tener un sentido de propósito y logro.

- Tome nota: prestar atención y estar 'presente' puede conducir a un mayor sentido de conciencia y permite reflexionar sobre las prioridades en la vida. Puede mejorar la autocomprensión.

- Sea activo: la actividad física se ha asociado con una mejor salud física y mental. Puede mejorar el estado de ánimo y la autoestima.

AMISTAD/CONEXIONES/RELACIONES

- Gestión de interacciones: Estaba claro que el voluntariado ofrecía una ruta formal para hacer conexiones, brindando en muchos casos un tiempo específico para reunirse con otros. Esto puede ser especialmente necesario cuando se encuentra con una transición en la vida.

- Trabajar junto a otros: Se establecieron conexiones con otros voluntarios en una organización. Los eventos o reuniones sociales, donde los voluntarios podían conocerse, ayudaron a forjar una identidad colectiva y un sentido de pertenencia.

- Gestionar los límites:
  - En varios estudios, los voluntarios plantearon un apego a las personas a las que estaban apoyando.
  - Esto podría dificultar las cosas cuando se rompieran las conexiones, por ejemplo, cuando la persona a la que se ayudaba muriera. Terminar una oportunidad de voluntariado podría exponer a alguien a un deterioro del estado de ánimo.
  - El desarrollo de límites se mencionó en algunos artículos revisados, para evitar el agotamiento o para evitar que los voluntarios se enfrenten a demasiada presión por parte de personas u organizaciones.
  - Trabajar de cerca con personas vulnerables en una interacción cara a cara podría poner a los voluntarios en riesgo de sobrecargarse física y emocionalmente.

-

AYUDAR/DAR

- Beneficio mutuo: win/win
  - Por ejemplo, podría reducir la propia sensación de aislamiento de los voluntarios y aumentar su red social
  - El voluntariado proporcionaba estructura a la vida cuando faltaba o se interrumpía debido a un cambio en las circunstancias de la vida
  - Les dio a las personas algo que esperar en su semana, lo que mantuvo a raya los pensamientos y sentimientos negativos.
  - Permitió a los voluntarios participar en actividades agradables y sentirse orgullosos de trabajar por una causa específica.
  - Una noción clave mencionada en los documentos incluidos fue la realización personal que se desprende del voluntariado.
  - Sin embargo, esto se vio amenazado cuando los voluntarios encontraron barreras por parte de la persona a la que estaban tratando de ayudar (si no aceptaba su apoyo), o si no estaban seguros de qué hacer, ya que esto comprometía su sentido de utilidad

..algunos días cuando...simplemente tengo una...sensación de decaimiento o la sensación de no estar...solo muerto...Un niño pequeño necesita mi ayuda...o caminan hacia mí [para] darme un abrazo... "¡Hola, Sra. X!" Por toda la calle y me los encontraba en las tiendas... “¡Ahí está la Sra. X!” Sé que me hizo sentir feliz' (Varma et al., 2015 : 1043).

'Cuán positiva fue la experiencia de ser voluntario dependió en gran medida de cómo el personal y el voluntario lograron identificar las tareas adecuadas y si el voluntario recibió pautas claras sobre cómo realizar las tareas. El simple hecho de venir a una sala sin tener una tarea definida puede experimentarse como una carga” (Andersson & Ohlen, 2005 : 604).

AYUDAR/DAR

- Ser útil:
  - Sentir que estaban haciendo algo útil aumentó la confianza en sí mismos de los voluntarios
  - hizo soportables las emociones difíciles asociadas con ser voluntario.

- Afrontar emociones negativas
  - El voluntariado podría significar tener que lidiar con las historias desgarradoras de otros;
  - Los voluntarios de los artículos revisados que trabajaron con personas vulnerables mencionaron que a veces les resultaba difícil "desconectarse
  - Esto puede ser particularmente cierto cuando se ofrece apoyo entre pares, si provocó recuerdos no deseados.
  - La falta de formación podía aumentar esas emociones negativas ya que los voluntarios sentían que se embarcaban en un papel para el que no se sentían preparados.

'La sensación de satisfacción proviene de ver a la gente sonreír o pasar un buen rato... Simplemente me hace sentir completa. Me hace sentir que hice algo que valió la pena esa tarde. Verlos relajarse es muy importante' (Han et al., 2019 : 153).

Escuchamos mucho que es pesado y doloroso'... Podría referirme a algunas conversaciones específicas; hay algunas imágenes de las que nunca me puedo deshacer, hay algunas historias y voces que nunca olvidaré' (Vattoe et al., 2020 : 567).

'La ausencia de tal apoyo percibido por parte de los compañeros y/o supervisores generaba una sensación de aislamiento y abandono' (Williamson et al., 2018 : 392).

APRENDER

- Ampliar horizontes:
  - El voluntariado los expuso a diferentes perspectivas del mundo y
  - los ayudó a comprender las circunstancias o condiciones de los demás

- Entrenar habilidades:
  - El voluntariado amplió las habilidades de las personas, desde aquellas como la escucha activa y el manejo de las emociones, hasta otras más prácticas como el uso de una computadora, el marketing y la comprensión de la ley de protección infantil.
  - Esto fue útil para aquellos que buscaban empleo, ya que el voluntariado les permitió recuperar la confianza en lo que tenían para ofrecer al mercado laboral.
  - El voluntariado fomentó el desarrollo personal al ampliar lo que los individuos creían que eran capaces de hacer, impulsándolos a ser más resistentes emocionalmente y confiados en sus interacciones, y permitiéndoles afirmar sus puntos de vista

“No sabía de lo que era capaz después de estar enferma, no sabía si había perdido la capacidad de organizarme, de ser capaz de ser responsable. No tenía confianza, así que era un caso de ¿podría reconstruir esas habilidades? Y así, ser voluntario para mí me dio una salida para hacer eso' (Fegan & Cook, **2012** : 17).

...el trabajo voluntario de la comunidad contribuyó a un proceso de transformación personal a través del cual Rita se volvió más sociable e involucrada en su propia familia: '[Yo era] callada, tímida. Ahora no tengo miedo de expresar mi opinión' (Messias et al., **2005** : 81).

ATENDER

- **Reflexión sobre el presente**

Aprender sobre las luchas de otros obligó a algunos voluntarios a evaluar sus propias circunstancias y poner su vida en perspectiva. Los animó a hacer una pausa y considerar su situación, y a apreciar lo que tenían

Plantear preguntas existenciales

Algunos voluntarios hablaron sobre llegar a aceptar que el futuro era incontrolable e incognoscible. Este fue particularmente el caso de las personas que trabajan en cuidados paliativos o con personas mayores o que estaban enfermas

Enfrentarse a la fugacidad de la vida motivó a ciertos individuos a apreciar la importancia de mantener una buena salud.

Estaba realmente deprimido por no poder encontrar un trabajo, pero me recuerdo a mí mismo que fui lo suficientemente afortunado de ir a la universidad, lo suficientemente afortunado de tener una familia amorosa, lo suficientemente afortunado de tener el privilegio de tener tantos de estos regalos que un muchos de los jugadores con los que trabajamos no la habían tenido en su vida' (Peachey et al., **2011** : 31).

ACTIVIDAD

Cambios en los niveles de actividad

Los estudios incluidos mostraban cómo el voluntariado contribuía a mejorar los niveles de energía de las personas. El aumento de la actividad física parecía especialmente probable con ciertos tipos de voluntariado, como las que implicaban estar al aire libre o con niños.

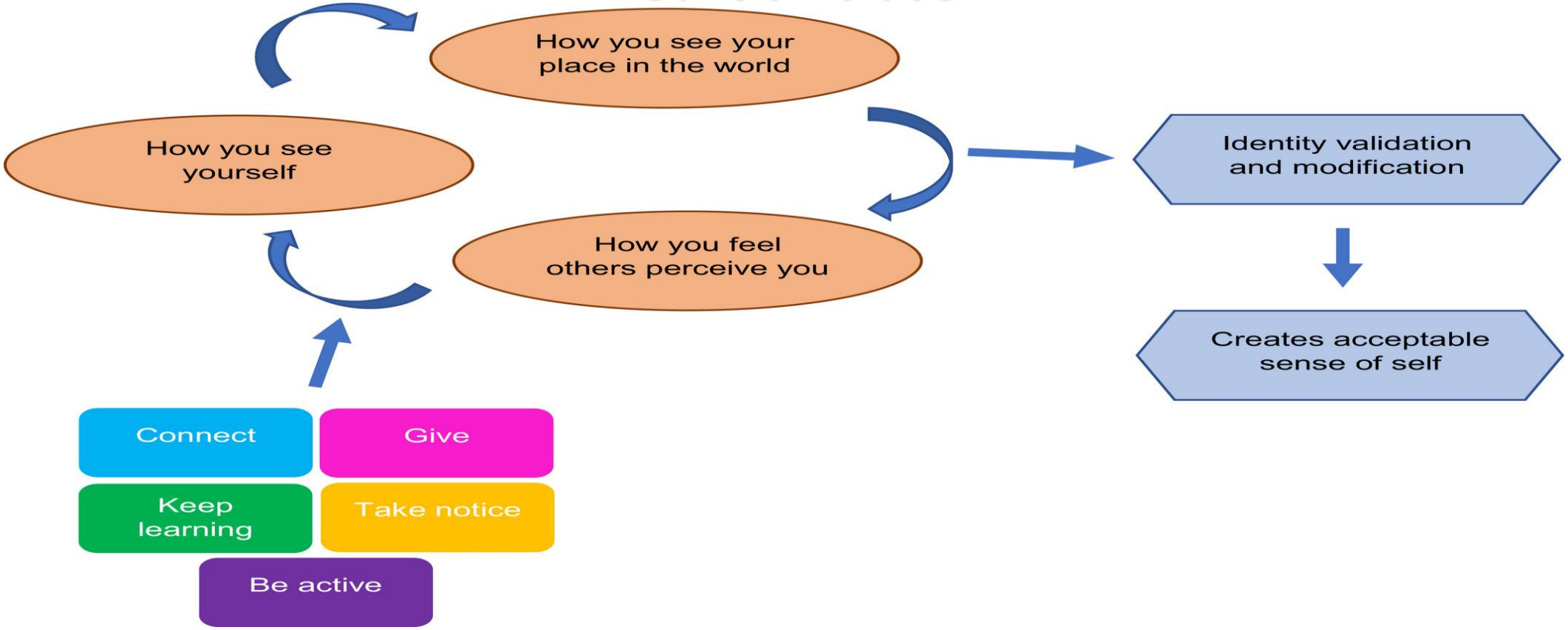
Mantenerse mentalmente activo

Junto con la actividad física, el voluntariado animaba a las personas a ser mentalmente activas. Esto era importante para evitar el bajo estado de ánimo y el estrés, y para adoptar una perspectiva positiva de la vida

Estaba sentado allí viendo la televisión otra vez, metiéndome en las telenovelas. . . [el voluntariado] me ha involucrado más. Solía tener que agarrarme a la barandilla para subir y bajar los escalones. Ahora puedo subir los escalones y bajar los escalones. He perdido bastantes kilos' (Varma et al., 2015 : 1046).

Me mantengo activo para sentirme mejor conmigo mismo, haciendo que tu cerebro funcione, ¿no es así?... ves la vida de otra manera...' (Jones & Reynolds, 2019 :528)

IDENTIDAD


How you see your place in the world
How you see yourself
How you feel others perceive you
Identity validation and modification
Creates acceptable sense of self
Connect
Give
Keep learning
Take notice
Be active

PERCEPCIONES DE UNO MISMO

El voluntariado puede brindar a las personas la oportunidad de reevaluar cómo se ven a sí mismos.

El voluntariado podría aumentar la confianza en sí mismo y empoderar a las persona

Podría contrarrestar las carencias que se sienten en otras partes de la vida (p. ej., no progresar en la universidad o en un empleo remunerado), brindándoles una identidad definida por el buen trabajo y el altruismo, a menudo en colaboración con los demás.

También podría revertir los déficits percibidos del pasado, lo que ayudó a reducir los sentimientos de remordimiento y la baja autoestima

Percepciones de uno mismo en el mundo

Las transiciones en la vida (por ejemplo, debido a una enfermedad, divorcio, jubilación) pueden hacer que las personas se sientan perdidas y sin propósito.

El voluntariado es una ruta potencial para redefinir el lugar de uno en el mundo, revirtiendo las autopercepciones negativas que se tenían anteriormente

Esta reversión de las autopercepciones negativas se relacionó, en la literatura revisada, con una sensación de ser valioso y parte de la sociedad en lugar de estar excluido de ella

No tienes que decir 'soy un esquizofrénico paranoico', sino que puedes decir 'soy voluntario en una ONG' (...) tienes una opción diferente, que es socialmente bien percibida...' (Perez-Corrales et al. al., 2019 : 6).

Percepciones de los demás

Obtener comentarios positivos por su trabajo voluntario aumentó el orgullo y la autoestima de las personas

En la literatura revisada se describieron ejemplos de voluntarios que declararon que una organización los daba por sentado o los trataba como un inconveniente; esto corría el riesgo de limitar los beneficios que podría ofrecer el voluntariado

Otro peligro fue que los voluntarios se esforzaban demasiado por complacer a los demás, para ser vistos de manera positiva

Es bueno recibir comentarios positivos y gratitud de las personas que llaman, para que sepas que lo que estamos haciendo es significativo. Da sentido a lo que hacemos' (Vattoe et al., 2020 :567)

'…decepcionado porque la persona con TMG [enfermedad mental grave] no cumplió con sus expectativas de un amigo o un familiar, por ejemplo, al no llamar o informar sobre la enfermedad y la hospitalización'

Identidad

A través de estos cinco procesos, los voluntarios obtienen conocimientos internos de sí mismos y de sí mismos en el mundo.

Las percepciones de sí mismo se refieren a cómo un voluntario evalúa su contribución a la sociedad. Esto puede darles confianza para solicitar un nuevo trabajo o sentir que su vida tiene un propósito.

Las percepciones de uno mismo en el mundo se trata de su evaluación de las respuestas de los demás. Esto puede darles un sentimiento de pertenencia o de ser respetados.

Estas percepciones internas contribuyen a la validación y modificación de la identidad que, en última instancia, conducen a la creación de un sentido aceptable del yo,

Tª SELECTIVIDAD EMOCIONAL

Autor Carstensen 1991.

Sugiere que los mayores, al percibir un tiempo limitado en el futuro, experimentan un cambio motivacional y eligen abandonar los roles periféricos y mantener los roles significativos (Hendricks y Cutler 2004).

Durante el envejecimiento, los motivos emocionales se vuelven más dominantes, y las personas seleccionan los contactos y actividades sociales que mejor satisfagan sus necesidades emocionales

3- TEORÍA DEL CAPITAL SOCIAL/INTEGRACIÓN SOCIAL

DEFINICIÓN

Conjunto de normas, redes y organizaciones construidas sobre relaciones de confianza y reciprocidad, que contribuyen a la cohesión, el desarrollo y el bienestar de la sociedad, así como a la capacidad de sus miembros para actuar y satisfacer sus necesidades de forma coordinada en beneficio mutuo.

Capital social	Medidas
Confianza	Confianza interpersonal Confianza social Confianza institucional
Redes sociales	Pertenencia a grupos o asociaciones Reuniones con amigos, familiares Número de grupos a los que se pertenece Uso de internet para fines personales
Normas sociales	Participación activa en las elecciones Acciones de compromiso cívico Cumplimiento de deberes personales Índices de criminalidad

CAPITAL SOCIAL

El voluntariado genera capital social, y los altos niveles de capital social pueden propiciar un aumento de la calidad de vida.

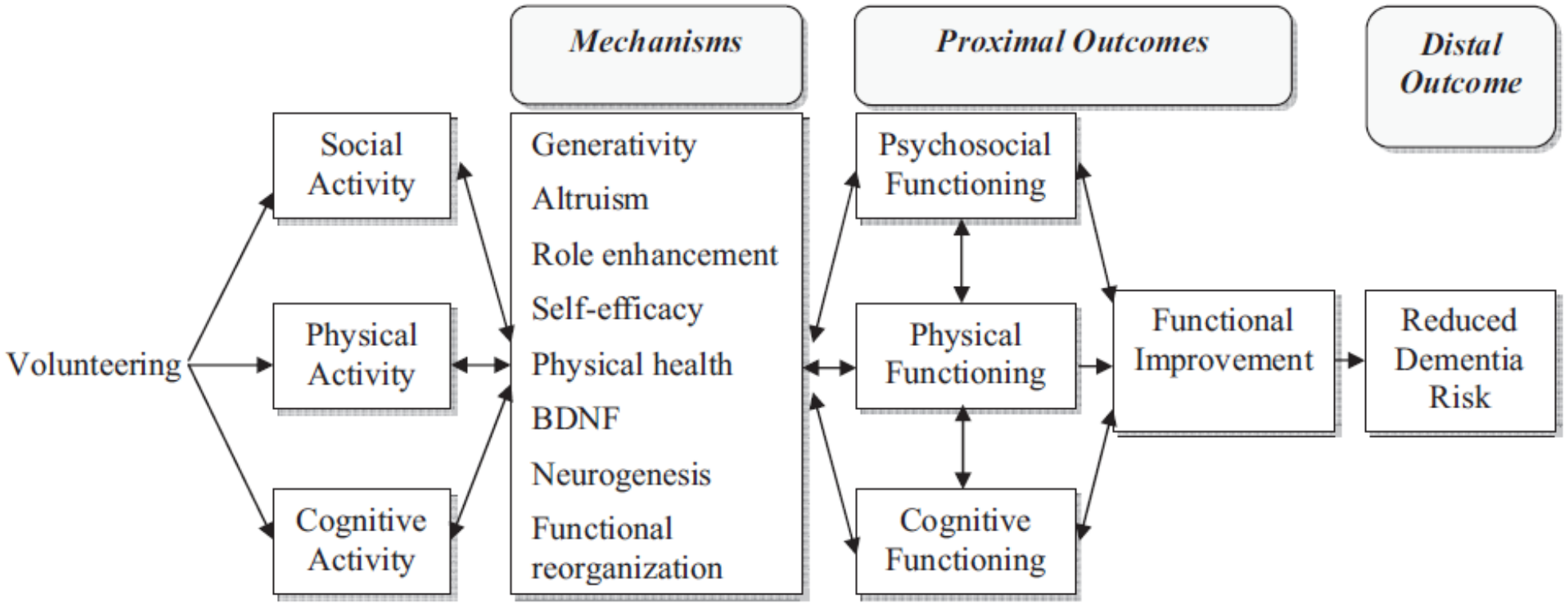
Onyx y Warburton (2003) revisan la literatura de desde 1980 y encuentran que hay una fuerte vinculación entre voluntariado, capital social y mantenimiento de la salud y el bienestar psicológico.

CAPITAL SOCIAL

Musick y Wilson (2003) hipotetizan que el voluntariado mejora el acceso a recursos sociales y psicológicos, y sus resultados mostraron que algunos de los efectos del voluntariado sobre la depresión eran atribuibles a la integración social que el voluntariado promovía.

AUMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA, SOCIAL Y COGNITIVA

MODELO DE CÓMO EL VOLUNTARIADO PUEDE REDUCIR DEMENCIA



The Benefits Associated With Volunteering Among Seniors: A Critical Review and Recommendations for Future Research (Anderson et al. 2014)

El voluntariado es similar a otras acciones que involucran a una persona en actividades sociales, físicas y/o cognitivas, como unirse a un grupo de senderismo, pertenecer a un club de lectura, o aprender programas informáticos

El voluntariado no es una actividad más

A diferencia de la mayoría de las otras actividades que brindan actividad social, física y cognitiva y se ha demostrado que están asociadas con un riesgo reducido de deterioro funcional y demencia, el voluntariado también puede tener un valor adicional.

Las personas generalmente se ofrecen como voluntarias para ayudar a otras personas. Como tal, el voluntariado tiene un componente altruista que no es inherente a otras actividades, y existe cierta evidencia de que realizar actos altruistas está relacionado con una mejor salud física y mental en las personas mayores (para una revisión, consulte Post, 2005)

AYUDAR

Se relaciona con cuantiosos beneficios para quien ayuda (Piliavin, 2002)

- Diversas emociones positivas (Danner, Snowdon, y Friesen, 2001; Vecina y Chacón, 2005),
- Satisfacción con la vida y mejora el bienestar subjetivo (Ellison, 1991; Kiviniemi, Snyder, y Omoto, 2002).
- Amortigua el impacto del estrés (Reitschlin, 1998),
- Previene conductas delictivas en jóvenes e incrementa su responsabilidad social y sus habilidades sociales y de liderazgo (Moore y Allen, 1996; Unger y Thumuluri, 1997).

News-Today
MALAS
NOTICIAS

PROBLEMAS METODOLÓGICOS

¿Qué es antes?

menos lobos....
caperucita

La mayoría de los estudios que se han realizados son correlacionales no experimentales, estudios controlados aleatorios

Hay pocos estudios longitudinales

CORRELACIÓN
NO IMPLICA
CAUSALIDAD
atheistcartoons.com

JEKINSON ET AL. (2013)

Se seleccionaron 40 artículos: 5 ensayos controlados aleatorios (ECA, 7 artículos); 4 no ECA; y 17 estudios de cohortes (29 artículos).

Los estudios de cohortes mostraron que el voluntariado tuvo efectos favorables sobre la depresión, la satisfacción con la vida y el bienestar, pero no sobre la salud física.

Estos hallazgos no fueron confirmados por estudios experimentales.

Jiang et al. (2021)

Estar en la condición de intervención voluntaria no se asoció directamente con síntomas depresivos, significado de la vida, autoeficacia general o autonomía percibida en los seguimientos a las 6 semanas, 3-mes, o 6-meses después de la intervención.

Sin embargo, hubo un efecto indirecto de la intervención sobre los síntomas depresivos: participantes en el grupo de intervención, que habían aumentado su voluntariado en el seguimiento de 3 meses, informaron menos síntomas depresivos en el seguimiento de 6 meses.

ANDERSON (2014): problemas

Las recomendaciones para futuras investigaciones son que los estudios:

(a) incluyan medidas más objetivas del funcionamiento psicosocial, físico y cognitivo;

(b) integrar métodos cualitativos y cuantitativos en diseños de estudios prospectivos;

(c) explorar más diferencias individuales en los beneficios asociados con el voluntariado;

ANDERSON (2014): problemas

(d) incluir análisis ocupacionales de los trabajos específicos de los voluntarios para identificar su complejidad social, física y cognitiva;

(e) investigar los beneficios de salud independientes versus interactivos asociados con el voluntariado en relación con la participación en otras formas de actividad; y

(f) examinar la relación entre el voluntariado y el riesgo de demencia

En el fondo, "Correlación no implica causalidad" es un sencillo recordatorio de que estemos alerta, un recordatorio de que existen correlaciones espurias (algunas muy graciosas), un recordatorio de que no nos dejemos llevar por nuestros sesgos.

Pero en ningún caso esta frase significa que las correlaciones no sean interesantes y por supuesto no es una invitación a dejarnos llevar por el resto de nuestros sesgos y prejuicios.

Variables mediadoras

Actividad

Religiosidad (Krause y Rainville, 2018)

Personalidad

Valores

PERSONALIDAD. KING ET AL. (2015)

Método. Utilizaron datos de El estudio actual utiliza datos de la Red de Personalidad y Envejecimiento de St. Louis (SPAN), una muestra representativa de adultos entre las edades de 55 y 64 años.

Resultados. El voluntariado no está significativamente relacionado con la salud física o mental al controlar los rasgos de personalidad.

También encontramos que un menor neuroticismo se relaciona con un mejor funcionamiento físico y salud mental, mientras que una mayor extraversión se relaciona con una mejor salud mental.

Estos resultados indican que el voluntariado puede estar relacionado con los resultados de salud debido a las características de personalidad de los voluntarios, no a la experiencia del voluntariado en sí misma.

VALORES: Poulin (2014)

El comportamiento de ayuda puede amortiguar los efectos del estrés en la salud.

Sin embargo, los resultados de estos los estudios indican que los efectos amortiguadores del estrés del voluntariado se limitan a las personas con opiniones positivas de otras personas

No se encuentran relaciones en las personas altas en cinismo

Precaución….

Entrevistas cara a cara

Casi 13.000 participantes seleccionados aleatoriamente del Health and Retirement Study (HRS), una muestra representativa de personas mayores en EE.UU.

Seguimiento de 4 años en dos cohortes de 2010-2016

- Kim et al. (2020)

PRECAUCIÓN

Muestra que las personas mayores que se ofrecen como voluntarios durante al menos dos horas por semana tienen menos riesgo de,

- mortalidad y de desarrollar limitaciones físicas,
- además, demuestran mayores niveles de actividad física y
- una mejor sensación de bienestar,

PANACEA®
Pills
PANACEA Pills

Pero…..

El estudio no confirm la existencia de relación entre voluntariado y mejoras en dolencias crónicas:

- Diabetes
- Hipertensión
- Cancer
- Enfermedades cardiacas
- Enfermedades pulmonares
- Artritis
- Obesidad
- Dolor cronico
- Ataques cardiacos
- Deterioro cognitivo

PRESCRIPCIÓN DE VOLUNTARIADO

DUDA

¿si es prescrito es voluntariado?

REGLA DE ORO

Los beneficiarios primordiales de los programas de las asociaciones de voluntariado no son los voluntarios

Especialmente en programas con personas, todo debe centrarse en los usuarios

En resumen, la evidencia y aportaciones teóricas descritas apoyan la existencia de una relación entre la práctica del voluntariado, en determinadas condiciones, y ciertos beneficios para la salud psicológica y física.

Esta relación se basa en gran medida en el significado que se atribuye al voluntariado y en los beneficios que se perciben en la salud .

Aunque no se puede establecer una causalidad clara, los datos parecen apuntar más bien a una relación bidireccional, en la que el voluntariado contribuye a la salud, pero en la que la salud también permite explicar el inicio y desarrollo de este tipo de actividades.

Tierney, S., Mahtani, K. R., Wong, G., Todd, J., Roberts, N., Akinyemi, O., Howes, S., & Turk, A. (2022). The role of volunteering in supporting well-being – What might this mean for social prescribing? A best-fit framework synthesis of qualitative research. *Health & Social Care in the Community*, 30, e325– e346. https://doi.org/10.1111/hsc.13516

Received: 10 February 2021 | Revised: 27 June 2021 | Accepted: 4 July 2021

DOI: 10.1111/hsc.13516

REVIEW ARTICLE

Health and Social Care in the community

WILEY

The role of volunteering in supporting well-being – What might this mean for social prescribing? A best-fit framework synthesis of qualitative research

Stephanie Tierney PhD[1] | Kamal R. Mahtani FRCGP[1] | Geoffrey Wong MD (Res)[1] | Joy Todd MSc[2] | Nia Roberts MSc[3] | Oluwafunmi Akinyemi PhD[1] | Seth Howes BA[4] | Amadea Turk MSc[1]

[1]Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford, Oxford, UK

[2]Gardens, Libraries and Museums (GLAM), University of Oxford, Oxford, UK

[3]Bodleian Health Care Libraries, University of Oxford, Oxford, UK

[4]Worcester College, University of Oxford, Oxford, UK

Correspondence
Stephanie Tierney, Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford, Radcliffe Observatory Quarter, Woodstock Road, Oxford, OX2 6GG, UK.
Email: stephanie.tierney@phc.ox.ac.uk

Funding information
This work is funded by the National Institute for Health Research School for Primary Care Research (NIHR SPCR) [Project Number

Abstract

Volunteering for an organisation, charity or group enables people to make connections with others and to be involved in interesting, worthwhile and/or enjoyable pursuits. Engaging in volunteering can form part of a social prescribing action plan developed between a patient and link worker. Greater understanding of the processes through which volunteering can improve people's well-being as part of social prescribing will help to support link workers in their role. We conducted a best-fit framework synthesis of qualitative literature on volunteering and well-being. Our search of eight electronic databases, complemented by a Google search, conducted in June 2020, resulted in the location of 2210 potentially relevant references. After screening, 335 papers were read in full and 54 drawn upon within the review. They were published between 1993 and 2020. We used the New Economics Foundation's Five Ways to Well-Being model to guide data extraction and synthesis. From this, we developed a conceptual framework that highlights how volunteering can contribute

Definición

“permitir que los profesionales de la salud deriven a los pacientes a un trabajador de enlace, y codiseñar una receta social no clínica para mejorar su salud y bienestar”

ACLARAR CONCEPTOS

La prescripción social es un medio para conectar a las personas con fuentes de apoyo no clínicas (Public Health England, 2019).

Reconoce que la salud puede estar determinada por problemas no médicos que son de naturaleza social, económica o ambiental, como la soledad, las preocupaciones financieras y la falta de espacio o de oportunidades para estar activo.

La prescripción social adopta un enfoque centrado en la persona (Health Education England, 2016a), reconociendo que las personas tienen necesidades únicas y se beneficiarán de diferentes tipos de apoyo.

Lo que se puede ofrecer depende de los servicios, organizaciones y grupos locales disponibles, dado que la prescripción social se basa en actividades y vías de apoyo a menudo proporcionadas por el sector voluntario y comunitario (Buck & Ewbank, 2020) .

TRABAJADOR DE ENLACE

El interés en la prescripción social ha aumentado en los últimos años en varios países de altos ingresos (por ejemplo, Australia, Estados Unidos, Canadá y toda Europa).

En Inglaterra, es un componente central dentro del plan a largo plazo del NHS (NHS England, 2019) y su modelo integral de atención personalizada (NHS England, 2018).

Para incorporar la prescripción social en el NHS, se están empleando trabajadores de enlace para ayudar a los pacientes con sus problemas no médicos (Husk et al., 2020).

Los trabajadores de enlace tienen tiempo para hablar con los pacientes, para comprender lo que les importa en términos de su bienestar personal y pueden ayudarlos a acceder a los "activos comunitarios" relevantes (por ejemplo, grupos, actividades y organizaciones benéficas) (Tierney et al., 2020)

Como parte de una prescripción social, un trabajador de enlace puede alentar a las personas a pensar en el voluntariado

PROCEDIMIENTO

El proceso comienza con una cita con el medico de atención primaria o profesional de la salud, que luego deriva a los pacientes a los servicios sociales de prescripción.

Alternativamente, el médico de familia puede aconsejar a los pacientes estos servicios, lo que significa que da a los pacientes información práctica y recomendaciones para acceder a determinados servicios, pero es el paciente será responsable de acercarse al servicio en busca de ayuda.

El trabajador de enlace se identifica como una persona no habilitada para ejercer funciones clínicas que consultará con el paciente después de la derivación inicial.

A pesar de no estar capacitados clínicamente, los trabajadores de enlace deben recibir formación sobre cómo impartir programas de prescripción social, así como someterse verificaciones de antecedentes.

En general, los trabajadores de enlace están en la comunidad dentro de organizaciones del tercer sector, como centros de voluntarios, y tienen un sólido conocimiento local de los grupos y actividades de la comunidad. En algunas ocasiones están contratados por los centros de atención primaria

Los grupos locales a los que se puede derivar a un paciente cubren un amplio espectro de programas:

- Actividades físicas
- Clubes deportivos,
- Grupos de artes y oficios,
- Servicios que se ocupan de problemas sociales específicos
- Voluntariado

Algunos estudios realizados en Doncaster, Rotherham, Bristol, Newcastle, etc. encontraron que la prescripción social reduce la presión sobre ell Sistema sanitario

Las personas con prescripción social reducen sus citas médicas tanto en Ap como en Sm y emergencias

El Voluntary Action de Leicester estima que se podrían ahorrar casi 100.000 libras por centro de salud y 1.5 millones en todo el condado