

# VOLUNTARIADO. UNA RED QUE SE TEJE ENTRE TODOS

Descubre cómo aportar tu granito de arena y los diferentes tipos de voluntariado que existen.





# Índice

<b>¿Voluntariado? ¡Sí!</b>	3
Y yo ¿por qué debería ser voluntario?	4
¿Por dónde empiezo?	4
<b>Un programa de voluntariado para mí</b>	5
Campos de acción	5
1. Voluntariado de acción social	5
Personas sin hogar	6
Inmigración, refugio y asilo	6
Salud	7
Adicciones	8
Reclusos	9
Mujeres en riesgo de exclusión	9
Personas con discapacidad	9
Infancia, juventud y familia	10
Personas mayores	10
Ecología y medio ambiente	11
2. Voluntariado de apoyo a la gestión de las organizaciones	12
Voluntariado internacional	12
Voluntariado virtual	13
Recursos	14



# ¿Voluntariado? ¡Sí!

Un día te paras y miras a tu alrededor, escuchas las noticias con atención, observas lo que pasa en tu comunidad, en tu barrio, en la escuela de tus hijos e hijas, la vecina del quinto, esa mujer mayor que necesita ayuda para ir a comprar, por ejemplo, y te preguntas si tú puedes hacer algo por contribuir.



Ves que hay personas detrás de todas esas acciones, asociaciones, organizaciones, fundaciones, etc, que de una forma u otra tejen un red social de personas que de forma **desinteresada, altruista y solidaria** ayudan aportando su tiempo, recursos o conocimiento para contribuir a una causa u otra.

¿Por qué no formar parte de ello? En nuestro día a día a veces nos puede costar encontrar ese tiempo para dedicarlo a otras personas o causas, pero merece la pena pensar de qué forma podemos hacerlo. A veces, ¡contribuciones pequeñas generan cambios inmensos!

Si sientes que puedes aportar algo, que te mueve la acción, que no esperas nada más a cambio, sino que buscas perseguir un fin y un objetivo positivo que genere cambios en la situación de otro, te animamos a que más adelante puedas ver qué opciones existen y tengas capacidad para elegir la que mejor se adapte a tus inquietudes, capacidades y tiempo.

## Y yo ¿por qué debería ser voluntario?

El voluntariado se ha convertido en todo un fenómeno, tanto por su **repercusión social como mediática**. ¿Quién no recuerda la inmensa red de voluntarios de toda España que se acercaron hasta la costa gallega durante la catástrofe del Prestige? Todos nos pusimos en la piel de los gallegos, entendimos su dolor y supimos que la mejor ayuda era ir hasta allí y limpiar a su lado las playas.

Y es que, **seguramente, todos tenemos algo que aportar**. Tus conocimientos, tu experiencia y tu tiempo son fundamentales para **transformar la sociedad** y contribuir a construir **un mundo un poquito mejor** para los tuyos y para aquellos que más lo necesitan.

El voluntariado conlleva un importante grado de **desarrollo social que:**

- Hace posible la participación ciudadana.
- Contribuye a la mejora de la calidad de vida de la sociedad.
- Defiende los intereses de personas y grupos en situación de desventaja social.
- Ayuda a fomentar el tejido social.
- Promueve valores fundamentales (justicia, respeto, entrega, cooperación) y otorga otra visión de la vida.

Además, **te hará ver las cosas desde otra perspectiva** y pondrás en alza aspectos que quizás antes no tenías como prioritarios. En cualquier caso, si practicas el voluntariado, los valores que más hondo te calarán son la **solidaridad, la participación, el altruismo y el sentimiento de formar parte de un todo**.

## ¿Por dónde empiezo?

Antes de comenzar cualquier tipo de voluntariado, te aconsejamos que **sigas estos pasos** para que no te olvides de ningún aspecto importante. Comenzar tu aventura como voluntario es ¡así de fácil!

- **Reflexiona sobre tus motivaciones e inquietudes.**
- **Marca la dedicación que puedes ofrecer** (horas, días y continuidad).
- **Piensa el tiempo que quieres estar en el proyecto.** Recuerda que las organizaciones quieren un mínimo de estabilidad, por eso debes tener claro si vas a permanecer un breve período de tiempo o quieres adquirir un compromiso a largo plazo.

- **Busca y elige el campo de acción que más te atrae o interesa e infórmate.** No te preocupes porque esta información te la damos en el siguiente apartado.
- **Conoce las asociaciones que existen en el campo en el que quieres participar** y escoge la que más se adecúe a tus intereses.
- Una vez hayas contactado con la organización, **define las tareas o actividades** que mejor vayas a desarrollar y con las que vayas a sentirte más a gusto.



## Un programa de voluntariado para mí

Existen muchos y diferentes campos de acción dentro del voluntariado. Cada uno se centra en un aspecto concreto y requiere del voluntario una serie de habilidades o aptitudes específicas. No debes preocuparte porque seguro que encuentras el tipo

de voluntariado que mejor se adecúa a tu experiencia y conocimientos. Sólo se trata de informarse bien y probar.

Para comenzar, debes saber que no sólo las ONG requieren voluntarios. Toda organización sin ánimo de lucro, ya sea en forma de asociación, plataforma, fundación o coordinadora es susceptible de tener una red de voluntariado. ¿Empezamos?

### Campos de acción

#### 1. Voluntariado de acción social

El voluntariado de acción social engloba una gran variedad de programas que trabajan directamente con los **grupos más desfavorecidos de tu entorno más próximo**. Si te decides por alguno de los programas que te explicaremos a continuación, es importante que conozcas las problemáticas de cada colectivo y el tipo de tareas que las organizaciones requieren de los voluntarios.

---

## Personas sin hogar

Comenzamos por los programas de ayuda a las **personas sin techo**, que normalmente también suelen estar desempleadas y viven situaciones familiares complicadas. Es uno de los colectivos que hay que tratar con mayor delicadeza y tacto ya que la propia situación puede hacer que este tipo de personas respondan de forma inesperada. Por eso, las organizaciones buscan un **perfil de voluntario** determinado:

- Personas adultas.
- Sensibles y con mucho tacto.
- Tranquilas y serenas.
- Comprensivas y pacientes.
- Conocedoras del funcionamiento de los servicios sociales.

A las personas sin techo, los voluntarios les ofrecen:

- Acompañamiento y ayuda asistencial en albergues y comedores sociales.
- Rondas de visita y apoyo en la calle.
- Reparto de comida.
- Información sobre alternativas (residencias de ancianos, centros de salud mental...).

Algunas organizaciones que trabajan con este colectivo: [Arrels Fundació](#), [Solidarios](#), [Acción en red](#) o [Adama](#).

## Inmigración, refugio y asilo

En este caso, el papel del voluntario es asistir a **inmigrantes, refugiados y desplazados** para que puedan acceder a derechos básicos, como sanidad, vivienda o empleo digno. En cualquier caso, se trata también de acogerlos y ayudarles a integrarse en nuestra cultura sin hacerles renunciar a la suya.

Cuando se trata de trabajar con este colectivo, sí que se busca un **tipo de voluntario que tenga una formación específica** para cubrir unas tareas concretas como atención social, salud o asesoramiento legal. Así que este programa es ideal para trabajadores sociales, educadores, psicólogos, maestros, médicos, enfermeros o abogados. Además, las ONG buscan **personas entusiastas, tolerantes, respetuosas, proactivas y abiertas**.

Respecto a las acciones, realizarás:

- Acogida y asistencia urgente a los inmigrantes recién llegados en condiciones traumáticas.

- Asesoramiento legal: tramitación de permiso de residencia, derechos y obligaciones de sus contratos, consultas sobre la solicitud de asilo, etc.
- Atención socio-educativa: cursos de alfabetización o de idiomas para extranjeros, apoyo escolar para hijos de inmigrantes.
- Programas de inserción laboral: formación y orientación en la búsqueda de empleo.
- Orientación en la búsqueda de alojamiento de urgencia.
- Orientación de acceso a servicios públicos: sanidad, educación y servicios sociales.

Si te gusta este tipo de programa puedes dirigirte a [Cruz Roja](#), [Acnur](#), [Accem](#), y la [Comisión Española de Ayuda al Refugiado](#), entre otras.

### Salud

Los programas de salud incluyen el trato con **todo tipo de enfermos y enfermedades**: VIH, cáncer, Alzheimer, esquizofrenia, enfermedades crónicas...

Estas personas buscan apoyo más allá de la familia, debido a la carga psicológica que conlleva su enfermedad.

Para que puedas desempeñar mejor tu labor como voluntario, la propia organización te hará una **formación específica para que conozcas mejor la enfermedad y puedas entender qué siente el paciente**. También te enseñarán cómo afrontar la muerte de un enfermo, ya que por desgracia puedes vivir una situación así. No obstante, recuerda que no estarás solo y que siempre contarás con la supervisión de un médico o profesional sanitario. Si estás dispuesto a aprender y eres una **persona sensible, abierta, con iniciativa y empática**, este programa es perfecto para ti.

En este caso, ayudarás a los enfermos ofreciéndoles:

- Actividades de ocio y tiempo libre que complementen la educación y la formación de la persona contribuyendo a su desarrollo integral: viajes, encuentros deportivos, culturales, exposiciones, etc.
- Asesoramiento jurídico y psicopedagógico.
- Información sobre todo lo relacionado con la enfermedad principalmente dirigida a afectados recientes, y familiares que, al no saber mucho sobre estas enfermedades, sienten cierto temor en los primeros momentos.
- Apoyo a las familias con Programas Respiro, ayudas asistenciales, apoyo psico-social, etc.

- Acompañamiento en el hospital.
- Apoyo escolar para los niños enfermos y hospitalizados.
- Reinserción laboral y social del enfermo (sobre todo para enfermos de VIH).
- Talleres de prevención y sensibilización.



Algunas organizaciones que buscan voluntarios en este ámbito son: [Apoyo positivo](#), [Salut Mental](#), [Asociación Española contra el Cáncer](#), etc.

### Adicciones

El trabajo con **drogodependientes** es uno de los más duros en el terreno del voluntariado. Son personas que sufren rechazo social y lo peor, el rechazo de su familia. La ayuda, por tanto, se focaliza en la **reinserción social, la rehabilitación y la recuperación**.

En este caso, el rol del voluntario es conseguir convertirse en un **referente y un apoyo para el toxicómano** y que, poco a poco, vuelva a recuperar su autoestima, su seguridad y le dé un nuevo sentido a su vida. Para ello se preparan **talleres de reinserción laboral**, así como **grupos de terapia** para evitar que recaigan.

Este tipo de voluntariado, requiere **personas motivadas y con tesón**. Además, han de conocer bien el mundo de las drogodependencias, por eso han de haber cursado algún tipo de formación cualificada.

Si es tu caso, puedes dirigirte a [Proyecto Hombre](#), [FAD](#) o [Cruz Roja](#).

### Reclusos

Si colaboras dentro del centro penitenciario, trabajarás para **promover la futura reinserción de los presos**. Así, se organizan talleres de teatro, manualidades, música, radio o partidos de fútbol. Si trabajas con personas que ya han salido de la cárcel, el objetivo fundamental es volver a integrarlos en la sociedad y que sean aceptados. Para ello se preparan:

- Programas de acompañamiento.
- Actividades de ocio.
- Formación y orientación laboral.

Como sucede en los otros tipos de voluntariado, éste también requiere un buen conocimiento del sistema penitenciario. El perfil de persona que se necesita es **responsable, prudente, discreta, tolerante y sin prejuicios**.

[Afaprema](#), [Cáritas](#), [Obra Social “La Caixa”](#) o la misma [Cruz Roja](#) son algunas de las organizaciones que incluyen programas concretos en este ámbito.



### Mujeres en riesgo de exclusión

Muchas **mujeres aún viven situaciones marginales y discriminación**. En este caso, los programas de voluntariado quieren concienciar sobre la **igualdad social**. Para ello, se preparan talleres de formación, autoempleo e integración, así como proyectos concretos que tratan con mujeres maltratadas, madres solteras, inmigrantes, prostitutas, drogodependientes, etc.

El voluntario ha de ser sobre todo una **persona empática y comprensiva, que sepa escuchar**. No se requiere una formación concreta.

La [Fundación Ana Bella](#) y [Aprodemm](#) son dos ejemplos de organizaciones que trabajan para apoyar a mujeres maltratadas.

### Personas con discapacidad

Los programas que trabajan con **discapacitados**, tanto físicos como intelectuales, trabajan por **mejorar su calidad de vida**, promoviendo su autonomía personal y evitando que queden aislados. Para ello, los vo-

---

luntarios han de conocer la discapacidad y saber cómo actuar. Las personas ideales para llevar a cabo estas tareas son aquellas **cariñosas, atentas, empáticas y pacientes**. En estos casos, las organizaciones requieren que el **compromiso del voluntario sea a largo plazo**, ya que hay casos en los que la “aclimatación” del voluntario con el enfermo no es cuestión de unos pocos días.

El voluntario es un gran apoyo para estas personas. Su labor se centra en:

- Apoyo y acompañamiento (tanto en el día a día como en centros).
- Actividades de ocio.
- Transporte adaptado.
- Ayudas técnicas.
- Apoyo a domicilio.
- Programas Respiro.

En este sector trabajan entidades como [AFANIAS](#), [Cocemfe](#) o [Actitud](#).

### Infancia, juventud y familia

Los programas de infancia velan porque **las necesidades básicas de los niños estén cubiertas**. Se preparan sesiones de atención psicológica, programas educativos, apoyo escolar (sobre todo para inmigrantes), prevención de drogodependencia (para jóvenes, especialmente), así como talleres y actividades de ocio para que los niños y niñas disfruten de su tiempo libre.

Para trabajar con este tipo de colectivo **no se requiere una titulación concreta**, aunque no está de más tener algún curso de monitor de tiempo libre para preparar mejor actividades de grupo o dinámicas didácticas. En cualquier caso, has de ser una persona **alegre, dinámica, activa, paciente y que congenie con los más jóvenes y adolescentes**.

Los niños y niñas y adolescentes es uno de los colectivos que más atención recibe por parte de las organizaciones. Si te gusta este campo de acción puedes dirigirte a [UNICEF](#), [Save the Children](#), [Aldeas Infantiles](#) o [Ayuda en acción](#). En un ámbito más cercano, tienes organizaciones como [Braval](#), que trabaja en el barrio de El Raval de Barcelona.

### Personas mayores

La manera de ayudar a las personas mayores, que muchas veces se encuentran solas y con problemas de salud, es realizando labores de acompañamiento (visitas al domicilio, salir a pasear, realizar pequeñas gestiones,...). Se trata de darle a la persona el cariño y el calor que no le proporciona su familia, por los motivos que sean, y **evitar la soledad y el aislamiento**.



¿Qué te ayudará a desempeñar mejor este voluntariado? Ser una **persona alegre, tolerante, respetuosa, comprensiva y muy sociable.**

[Cruz Roja](#) vuelve a ser un actor muy importante en este campo, aunque también encontrarás iniciativas de carácter más local como pueden ser [ABD](#) o [Fundación Amigos de los Mayores](#).

### **Ecología y medio ambiente**

Si te gusta la **naturaleza, la ecología y el medio ambiente**, puedes implicarte directamente en su conservación trabajando como voluntario en viveros, en programas de repoblación, recuperación de bosques y zonas desertizadas, recuperación de animales o realizando actividades de sensibilización en temas como el cambio climático, la destrucción de selvas y bosques, la protección de los océanos y de especies animales en peligro de extinción.

Cualquier perfil de persona puede desempeñar estas labores, eso sí, se requiere un compromiso a largo plazo.

[Greenpeace](#) es el ejemplo más conocido, pero también tienen un gran papel otras organizaciones como [WWF/Adena](#), [Ecologistas en Acción](#) o [ECODES](#).

## 2. Voluntariado de apoyo a la gestión de las organizaciones

Este segundo grupo de programas de voluntariado no trabaja sobre ningún colectivo en concreto. Se centra en el **trabajo interno de la organización** y repercute directamente en el buen funcionamiento de ésta. Así que si te mueves a la perfección en el ámbito de la gestión, aquí está tu lugar.

Algunas labores que son fundamentales y que realizarás son:

- Administración y gestión: atención telefónica, contabilidad, informática o tareas administrativas.
- Formulación de proyectos.
- Búsqueda de financiación
- Sensibilización y Comunicación.
- Atención al público (en Oxfam Intermón también tienes la opción de colaborar en sus tiendas de comercio justo).



### Voluntariado internacional

Este tipo de voluntario es uno de los más atractivos, ya que te permitirá conocer el trabajo de la ONG sobre el terreno, así como conocer otra cultura, otras costumbres y forma de vida. Si tienes tiempo, puedes plantearte un **voluntariado de largo plazo**. Si sólo dispones de unos pocos meses o semanas, aprovecha al máximo el tiempo y plantéate un **programa de voluntariado para tus vacaciones**.

En cualquier caso, los voluntarios que acuden a los países pueden apoyar al personal de la organización o formar parte de un **campo de**



**trabajo o viaje solidario**, es decir, se trabaja en un proyecto concreto de la organización. Hay campos de trabajo antirracistas con minorías étnicas, de desarrollo comunitario en países en situación de pobreza, brigadas que trabajan por el desarme y la paz, actividades relacionadas con la ecología y el medioambiente o campos en los que trabajarás como animador de disminuidos psíquicos, físicos o sensoriales.

Normalmente, la ONG se hace cargo de la manutención y del alojamiento, mientras que los voluntarios se sufragan el viaje. También realizarás una formación previa antes de ir al país y deberás dominar un idioma extranjero, como el inglés o el francés.

La [Fundación Vicente Ferrer](#), [Médicos Sin Fronteras](#), [UNICEF](#), [Manos Unidas](#), [Volpa](#), [SETEM](#) son sólo algunos ejemplos de organizaciones que trabajan sobre el terreno.

### Voluntariado virtual

El voluntariado virtual consiste en colaborar a distancia con la ONG utilizando las nuevas tecnologías, como pueden ser Internet o el correo electrónico. Y es que hay determinadas labores dentro de una organización que no requieren la presencia física en la oficina, como por ejemplo, tareas contables, búsqueda de subvenciones, elaboración de página web, folletos informativos o logos. Otra forma de colaborar de forma virtual es a través de lo que se conoce como **ciberactivismo**. En otras palabras, se trata de participar a través de la red para denunciar situaciones de injusticia recogiendo firmas, por ejemplo.

Esta forma de voluntariado es perfecta si cuentas con muy poco tiempo, no puedes acudir personalmente o te apasiona el mundo digital. Lo único que necesitas es motivación y un ordenador con conexión a Internet.

[Amnistía Internacional](#), [Oxfam Intermón](#) y [Greenpeace](#) son las dos organizaciones que más acciones de este tipo llevan a cabo.

---

## Recursos

**Si quieres profundizar un poquito más en el tema, tienes a tu disposición diversas páginas web especializadas en voluntariado en las que, además de encontrar todo tipo de información, también podrás conocer qué ONG's necesitan voluntarios y qué perfiles son los más demandados.**

Una de las más conocidas es [Haces falta](#). Cuenta con una [Guía de Voluntariado](#) muy completa que te ayudará mucho a elegir el campo de acción más adecuado según tus habilidades, capacidades y experiencia. Además, te ofrece un buscador muy intuitivo y fácil de manejar en el que podrás ver las ofertas de voluntariado que hay tanto en España como en el extranjero. Si quieres contactar con otros voluntarios, podrás hacerlo a través de su foro, donde podrás plantear todas tus dudas y experiencias como voluntario, así como conocer las iniciativas solidarias de otras personas que se han implicado como tú.

Su fundación, [Hazlo posible](#), se encarga de promover la interacción y la participación de los ciudadanos, las ONG y las empresas en causas solidarias a través de las nuevas tecnologías. También cuenta con un potente programa de Voluntariado Corporativo, pensado para ayudar a las empresas a mejorar su Responsabilidad Social Corporativa y su gestión de personas.

La [Plataforma del Voluntariado de España](#) (PVE) también es un muy buen recurso a la hora de informarte sobre el voluntariado. Una de sus mejores herramientas es el Plan de Formación, que está abierto a todo tipo de asociaciones y personas que quieren adquirir una serie de conocimientos sólidos en el ámbito del voluntariado para poder ejercer como tales. Igual que en el caso de [Hacesfalta.org](#), la PVE también te ayuda a encontrar un programa de voluntariado en tu ciudad a través del [Mapa de Voluntariado](#) con el que cuentan.

Por último, [Consumer](#) tiene en su página web un apartado dedicado a la Solidaridad, con información muy interesante sobre Derechos Humanos, economía solidaria y voluntariado, entre otras cosas. Incluye una [guía](#) muy completa y actualizada con todas las ONG que trabajan en España, ordenada según diferentes criterios (número de voluntarios, área de actuación o presupuesto).

**Como has visto, tienes un amplio abanico de opciones donde aportar tu granito de arena. Sólo tienes que elegir tu campo de acción y ponerte manos a la obra porque el voluntariado es una red que se teje gracias a la colaboración, implicación y motivación de personas altruistas, con valores y comprometidas como tú.**





**INGREDIENTES QUE SUMAN**

Un blog de Oxfam Intermón

---

*¡Síguenos!*

