



GUÍA DE VOLUNTARIADO

¿No sabes por dónde empezar?
Te acompañamos en los primeros pasos

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN CONCEPTOS PREVIOS VOLUNTARIADO DE ACCIÓN SOCIAL EN TU CIUDAD

- INMIGRACIÓN, REFUGIO Y ASILO
- SALUD
 - Salud Mental
 - Otras enfermedades
- ADICCIONES
- PERSONAS CON DISCAPACIDAD
 - Discapacidad física o sensorial
 - Discapacidad intelectual
- INFANCIA, JUVENTUD Y FAMILIA
- PERSONAS MAYORES
- PERSONAS SIN HOGAR
- MEDIO AMBIENTE
- MUJERES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN
- GESTIÓN DE LAS ONG
- DEPORTES
- **VOLUNTARIADO INTERNACIONAL SOBRE EL TERRENO**
 - En vacaciones
 - De larga duración
- **VOLUNTARIADO VIRTUAL**



INTRODUCCIÓN

Las Organizaciones de Voluntariado (asociaciones, fundaciones y ONGD) siempre necesitan la colaboración de personas voluntarias para desarrollar sus proyectos y actividades. Sin embargo, todas recalcan la importancia de que la persona voluntaria asuma el compromiso que significa realizar una labor necesaria para la organización y sus destinatarios.

Aspectos como la responsabilidad, la constancia y la motivación de las personas voluntarias hacia las tareas que se le encomienden son imprescindibles para que la relación voluntario/a - organización sea fructífera.

Por esta razón, es muy importante que antes de nada, conozcas los **distintos tipos de voluntariado** que hay en el sector y las tareas que puedes realizar en cada una.



Piensa qué opción se ajusta más a tu carácter, preferencias, disponibilidad de tiempo y formación. Los terrenos en los que se puede mover un voluntario son amplísimos y diversos.

Puedes encontrar siempre alguna forma de colaborar que se ajuste a tu disponibilidad, además del voluntariado presencial que puedes realizar en tu ciudad/localidad, también existe la posibilidad de aprovechar tus vacaciones en algún programa de voluntariado en otro país. O incluso, la posibilidad de realizar voluntariado desde tu casa con el voluntariado virtual..

Para empezar, piensa en qué te mueve a actuar y qué te apasiona...**¡Comenzamos!**



CONCEPTOS PREVIOS

No hay una única forma de ser voluntario/a y no hay una definición que aglutine a todas las personas voluntarias. Cada uno de ellas se mueve por motivaciones diferentes, persigue fines distintos y, en definitiva, es una persona distinta con diferentes ideas y comportamientos. No obstante, sí que es conveniente establecer el conjunto de características que de modo general, conciernen a todos las personas voluntarias:

>>**Voluntario/a** es la persona que se compromete de forma desinteresada a ayudar a otra y lo hace, generalmente, con capacidad de obrar, de forma organizada y en el seno de una institución o proyecto.



Para que una acción sea voluntaria ha de cumplir tres condiciones:

>>**Ha de ser desinteresada**, es decir, la persona voluntaria no persigue ningún tipo de beneficio ni gratificación por su ayuda.

>>**Es intencionada**, persigue un fin y un objetivo positivo (buscar un cambio a mejor en la situación del otro) y legítimo (la persona voluntaria goza de capacidad suficiente para realizar la ayuda y de cierto consentimiento por parte del otro que le permite que le ayude).

>>**Está justificada**, es decir, responde a una necesidad real del beneficiario de la misma.



VOLUNTARIADO DE ACCIÓN SOCIAL EN TU CIUDAD

En el **voluntariado de acción social** o asistencia social, realizarás labores en contacto directo con los colectivos más desfavorecidos de la localidad en la que colabores.

En este tipo de voluntariado es importante que, antes de decidirte, conozcas algo de la problemática que rodea a cada colectivo, la labor que las organizaciones de voluntariado realizan con ellos y el perfil de la persona voluntaria que más se ajusta a cada caso.

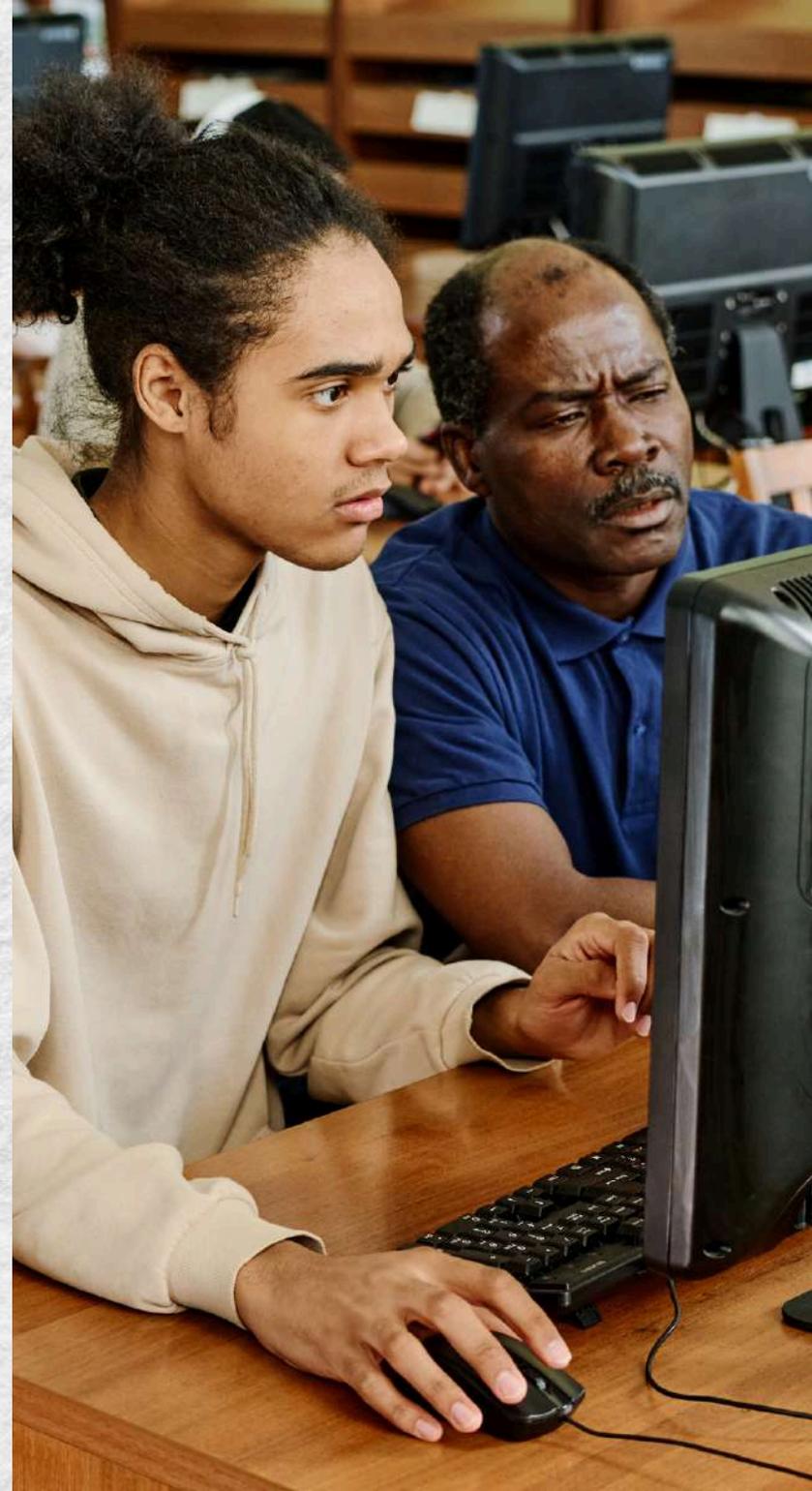


VOLUNTARIADO EN INMIGRACIÓN, REFUGIO Y ASILO

Voluntariado con personas de origen extranjero que deciden venir a nuestro país en busca de mejores condiciones de vida. Dentro de este grupo se incluye también a refugiados y desplazados por guerras o grandes catástrofes. Su permanencia en nuestro país está amparada por la ley.

¿Qué tipo de voluntariado podrás realizar?

En la mayoría de los casos, la ayuda consiste en proporcionarles asistencia para que puedan acceder a los derechos básicos de los que carecen por falta de documentación. En el caso de personas refugiadas y desplazadas, las organizaciones de voluntariado pueden hacerse cargo de los grupos acogidos en España y proporcionarles atención y asistencia durante el tiempo que dure su estancia en nuestro país.



VOLUNTARIADO EN SALUD: SALUD MENTAL

Dentro de este ámbito, encontrarás personas que sufren algún tipo de enfermedad mental (esquizofrenia, depresión, Alzheimer), aunque la ayuda también se extiende a los familiares que los tienen a su cargo.

¿Qué tipo de voluntariado podrás realizar?

En general, la atención a este grupo se centra en proporcionar información y apoyo en todos los aspectos que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias. Es una labor siempre subsidiaria y complementaria de la de los profesionales de la organización.



VOLUNTARIADO EN SALUD: OTRAS ENFERMEDADES

¿Quiénes son? Son personas con alguna enfermedad, a veces crónica o terminal, hospitalizadas o en su domicilio. También se incluye a familiares que, debido a la larga duración de la enfermedad y la carga psicológica y física que soportan, necesitan apoyo externo.

¿Qué tipo de voluntariado podrás realizar?

Cuando la persona enferma se encuentra hospitalizada, una de las principales labores de los/as voluntarios/as es el acompañamiento. En el caso de familias que han tenido que desplazarse desde sus ciudades de origen, se les puede ofrecer información y ayuda. Cuando los enfermos se encuentran en su domicilio, se pueden realizar tareas de acompañamiento, programas de respiro, pensados para que los familiares que se encuentran al cuidado del enfermo.



VOLUNTARIADO EN SALUD: OTRAS ENFERMEDADES

En el caso especial de los niños y niñas enfermos, existen programas de apoyo escolar, apoyo psicológico y actividades de ocio tanto en los hospitales como en los domicilios de niños con enfermedades de larga duración.

En todos los casos del **voluntariado en salud**, se suele solicitar un **perfil de voluntario/a** de una persona madura, estable, con capacidad para escucha, respetuosa, cariñosa, paciente y comprensiva, con entusiasmo, capacidad de compromiso y de trabajo en equipo.



VOLUNTARIADO EN ADICCIONES

¿Quiénes son?

Se trata de personas con un problema de drogodependencia que habitualmente les lleva a ser excluidos de la sociedad. Es frecuente que sufran no sólo rechazo social, sino también el rechazo familiar. Son personas que, en muchas ocasiones, han perdido la autoestima y la fuerza de voluntad necesaria para iniciar un programa de desintoxicación y rehabilitación.

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

La ayuda a este grupo está orientada a la prevención, la recuperación, la rehabilitación y la reinserción social. La labor de la persona voluntaria es siempre de apoyo a los profesionales que trabajan con ellos/as.



VOLUNTARIADO CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD: FÍSICA O SENSORIAL

¿Quiénes son?

Son personas que sufren algún tipo de discapacidad física o sensorial (parálisis cerebral, paraplejia, ceguera, sordera, u otras) y que necesitan algún tipo de ayuda para realizar las actividades de su vida cotidiana.

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

Los proyectos están encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas discapacitadas, facilitando su autonomía personal y la integración en su medio habitual.

Normalmente la labor de los/as voluntarios/as se centra en tareas de acompañamiento y apoyo dirigidos a lograr su integración social y laboral.



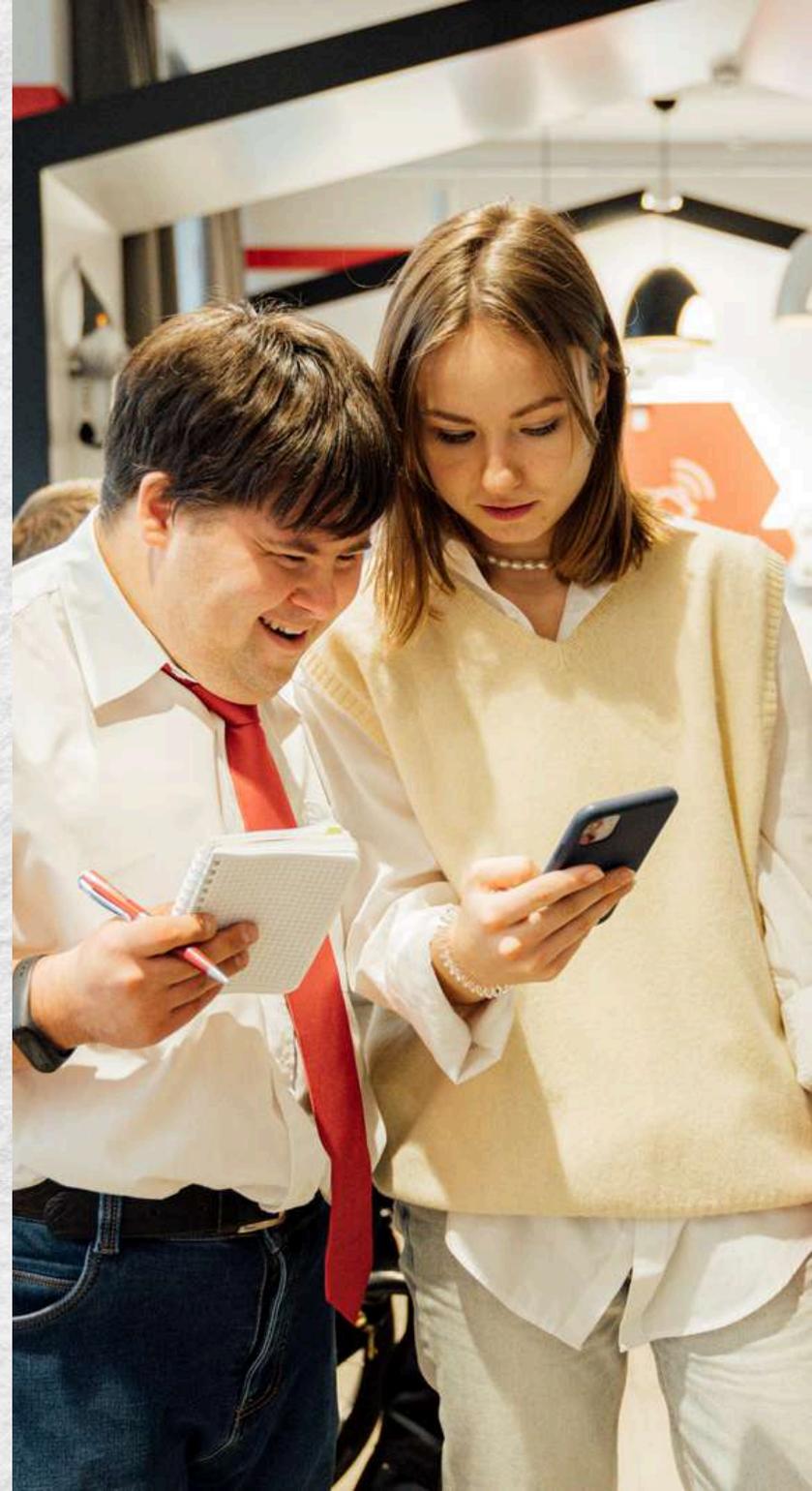
VOLUNTARIADO CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

¿Quiénes son?

Son personas con discapacidad intelectual que tienen mermadas algunas de sus habilidades: domésticas, sociales, intelectuales, etc. Pueden estar internadas en un centro especializado, conviviendo con sus familias o incluso viviendo de forma autónoma con necesidades de apoyo.

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

Las actividades asignadas a las personas voluntarias intentan evitar el aislamiento y la soledad, así como normalizar la vida de estas personas. Para ello, se realizan tareas de acompañamiento y atención, gestiones fuera del centro, apoyo en centros ocupacionales, terapias, actividades de entretenimiento con fines de integración y normalización, etc.



VOLUNTARIADO CON INFANCIA, JUVENTUD Y FAMILIA

¿Quiénes son?

Este es un grupo muy amplio que abarca a todos los niños y niñas que sufren situaciones que les dificultan o impiden disfrutar de una infancia feliz dentro de un entorno familiar, social y educativo que propicie su desarrollo integral como adultos.

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

Las organizaciones de voluntariado que trabajan con la infancia cuentan con numerosos programas y actividades organizados en función de las necesidades de los niños/as. Además de los programas especializados de atención psicológica o psico-social a cargo de especialistas, existen programas educativos que proporcionan apoyo escolar, entre otros.



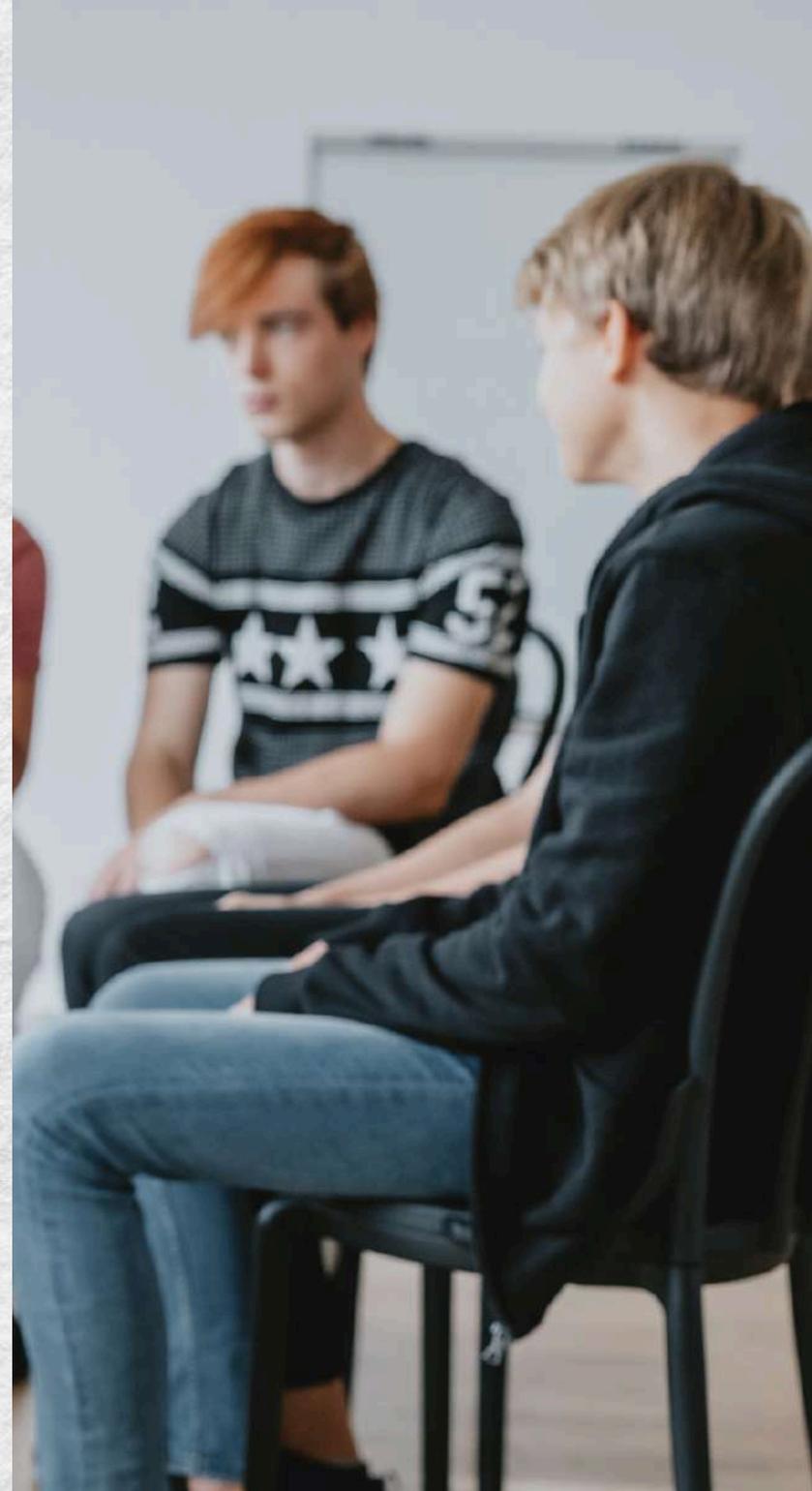
VOLUNTARIADO CON INFANCIA, JUVENTUD Y FAMILIA: ADOLESCENTES – JUVENTUD

¿Quiénes son?

Son jóvenes y adolescentes en situación de riesgo, especialmente en barrios más desfavorecidos o marginalizados. Jóvenes, en general, que no cuentan con el apoyo familiar o con los mecanismos habituales de defensa para no caer en cualquiera de los problemas a los que suelen estar expuestos.

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

Con la población adolescente los proyectos se engloban en las áreas de ocio y tiempo libre, educación y prevención, formación y empleo, paz y cooperación, asociacionismo y participación comunitaria, medio ambiente, y un largo etcétera, dependiendo de los objetivos de cada organización.



VOLUNTARIADO CON PERSONAS MAYORES

¿Quiénes son?

Son personas mayores que viven solas y con graves carencias afectivas. Esta situación se suele ver agravada por problemas de salud (incontinencia, demencia senil, movilidad reducida), o económicos que pueden derivar en problemas de salud (carencias alimenticias, falta de higiene personal).

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

La forma de ayudar varía en función de su estado de salud, su situación personal y el lugar donde se les preste la ayuda. Cuando es en residencias y Centros de Día, los voluntarios/as realizan labores de acompañamiento y colaboran en las tareas de atención del comedor, limpieza y organización de actividades de ocio. Cuando la ayuda se presta en el domicilio de la persona mayor la labor se centra en visitarlo, acompañarlo y escucharle.



VOLUNTARIADO CON PERSONAS SIN HOGAR

¿Quiénes son?

Son los también llamados "sin techo", "indomiciliados", etc. personas que viven en la calle, sin vivienda, trabajo, ni relaciones familiares estables. Esta situación suele ser la consecuencia extrema de alguno o varios factores.

¿Qué tipo de voluntariado podrás realizar?

Normalmente, se les ofrece acompañamiento y ayuda asistencial en albergues y comedores sociales. Cuando las personas no acuden a las instituciones que los atienden, las organizaciones de voluntariado programan rondas de visita y apoyo en la propia calle; y, si ellos lo piden, informarles de otras alternativas a su vida en la calle.



VOLUNTARIADO DE ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

¿Qué es?

Es el voluntariado ligado a la naturaleza y la preocupación por la ecología y el medio ambiente.

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

Puedes implicarte directamente en su conservación trabajando como voluntario/a 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.



VOLUNTARIADO CON MUJERES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN

¿Quiénes son?

Son mujeres que por su condición viven en situaciones de marginalidad, como por ejemplo, víctimas de trata, víctimas de malos tratos, mujeres del ámbito rural, discriminación por género, dificultades económicas, etc.

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

Principalmente, son tareas relacionadas con programas de formación y de integración social (talleres, clases de alfabetización, grupos de ocio y tiempo libre, etc.) orientados siempre a crear conciencia de igualdad social. Existen programas muy concretos dirigidos a mujeres con problemáticas especiales. También en esta categoría se realizan actividades de sensibilización sobre igualdad de género.



VOLUNTARIADO DE APOYO A LA GESTIÓN DE LAS ORGANIZACIONES

¿Qué es?

Este tipo de voluntariado se puede plantear como una primera toma de contacto con las organizaciones y sus proyectos, como paso previo a plantearse otra forma de voluntariado. Se trata de un trabajo que repercute indirectamente sobre el colectivo con el que la ONG trabaja y es de vital importancia para el buen funcionamiento de la organización.

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

Administración y gestión. Formulación de proyectos. Búsqueda de financiación. Sensibilización y Comunicación. Diseño. Informática.



VOLUNTARIADO VINCULADO AL DEPORTE

¿Qué es?

Voluntariado ligado al deporte a actividades deportivas que favorecen la integración a través del deporte

¿Qué tipo de voluntariado realizarás?

Participar en la organización y planificación de eventos deportivos, en la gestión de actividades deportivas en las que suelen colaborar personas ligadas al deporte.



VOLUNTARIADO INTERNACIONAL SOBRE TERRENO

¿Qué es?

El voluntariado sobre el terreno es uno de los más atractivos para muchas personas que ven en este tipo de colaboración la posibilidad de viajar a países exóticos o desconocidos mientras contribuyes al desarrollo de causas solidarias.

Convivirás con una comunidad de personas más o menos pequeña, conocerás su forma de vida y subsistencia, su cultura y sus costumbres y, lo que es más importante, estarás realizando tu aportación personal en la mejora de la calidad de vida de esta comunidad. Y recibirás más de lo que das.



VOLUNTARIADO INTERNACIONAL EN VACACIONES

¿Qué es?

Aquí las organizaciones de voluntariado ofrecen entre sus actividades la posibilidad de conocer la realidad de otros países durante los meses de verano o períodos de vacaciones como Semana Santa o Navidad.

Se conocen como campos de trabajo, viajes solidarios o brigadas internacionales, según la actividad que se realice en ellos y las organizaciones de voluntariado que los organice.

Hay campos de trabajo con minorías étnicas, de desarrollo comunitario y cooperación, brigadas que trabajan por el desarme y la paz, actividades relacionadas con la ecología y el medioambiente o campos en los que la persona voluntaria trabajará como animador/a de personas con diversos tipos de discapacidad, niños y niñas, o comunidades locales.



VOLUNTARIADO INTERNACIONAL DE LARGA DURACIÓN EN OTROS PAÍSES

¿Qué es? Muchas organizaciones de voluntariado de cooperación al desarrollo y algunas que realizan ayuda humanitaria en situaciones de emergencia (catástrofes naturales, hambrunas, víctimas de conflictos armados) necesitan voluntarios/as que se trasladen a un destino concreto durante un periodo de tiempo largo.

La persona voluntaria puede realizar tareas de apoyo al personal de la organizaciones de voluntariado en el país o bien realizar un trabajo predeterminado desde la ONG en España, en función de su formación. La organización se hace cargo de su alojamiento y manutención en el país receptor. Algunas de las profesiones más demandadas son medicina, farmacia, ingeniería, economía, así como logistas, jefes de proyecto y técnicos/as especializados.

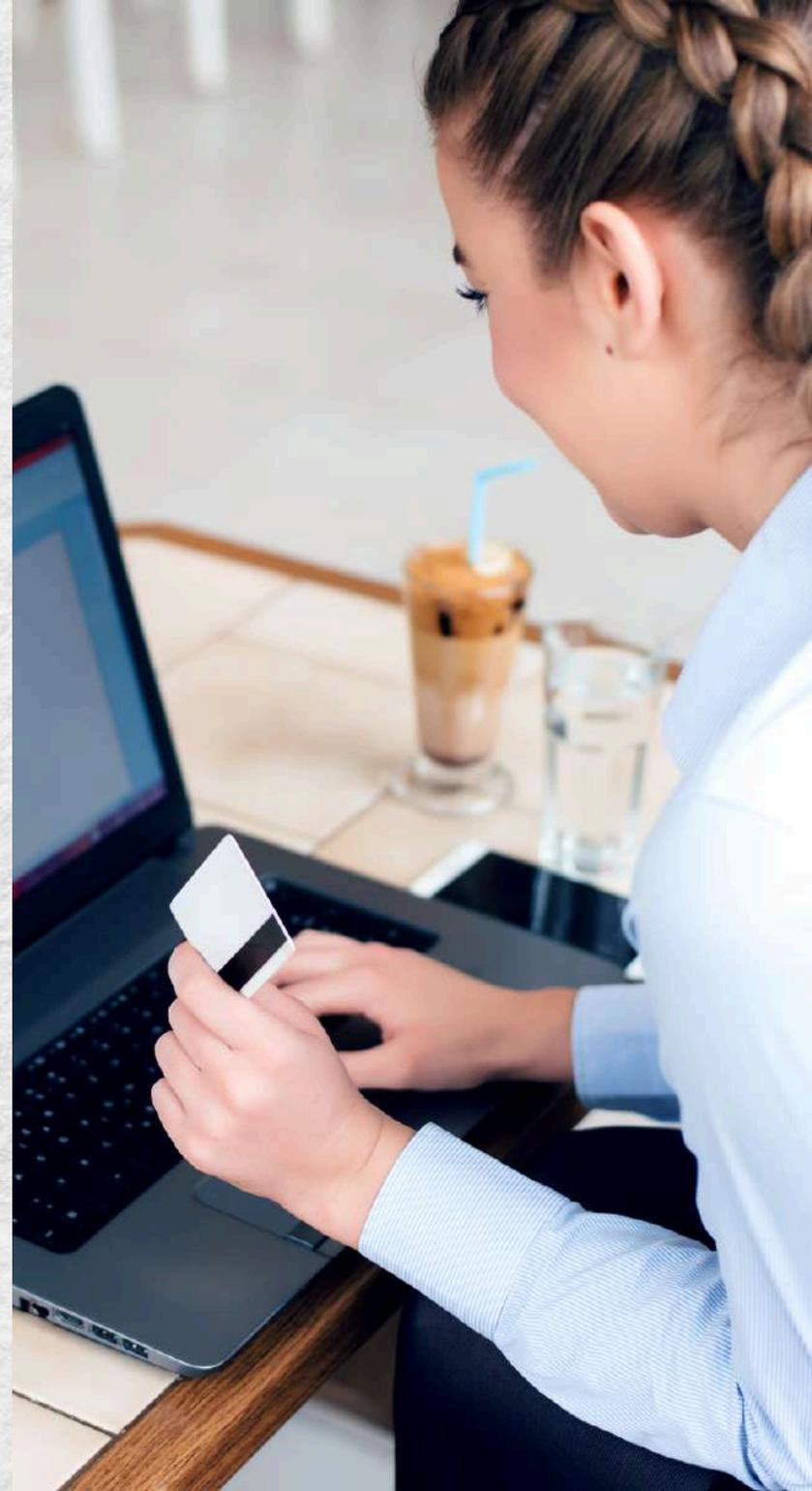


VOLUNTARIADO VIRTUAL Y CIBERACTIVISMO

¿Qué es?

En las organizaciones de voluntariado hay diversas tareas que no requieren obligatoriamente una presencia física en la sede, como son, por ejemplo, el asesoramiento en temas contables, legales o fiscales, la resolución de dudas sobre la constitución de asociaciones y fundaciones, búsqueda de información sobre subvenciones, traducción de textos, diseño de logos o folletos informativos, redacción de artículos, etc.

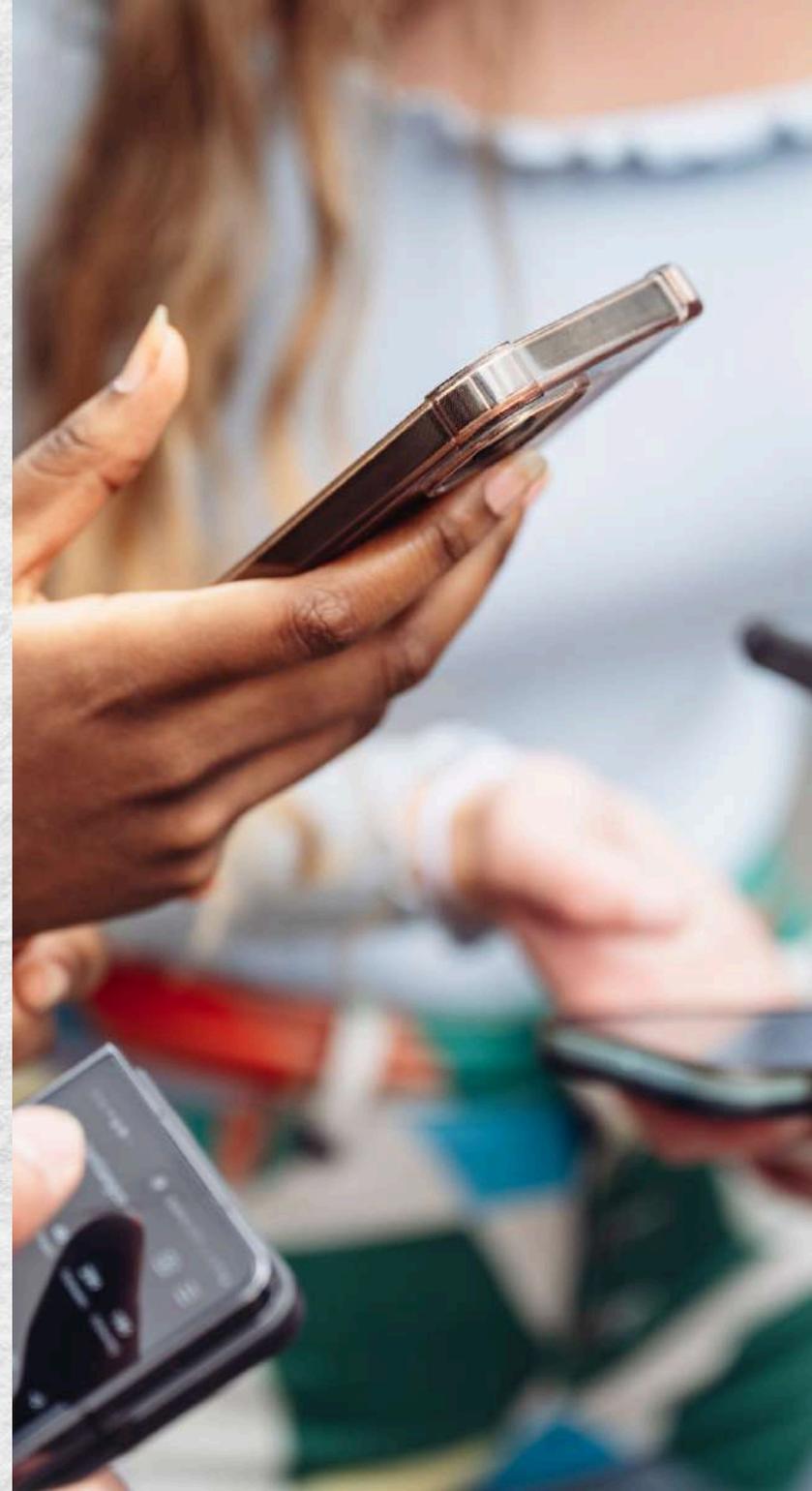
En el área informática, muchas organizaciones de voluntariado necesitan voluntarios/as para el diseño, programación y mantenimiento de sus páginas web, para el asesoramiento sobre su red informática, el software e incluso el hardware que necesitan.



Otra forma de hacer voluntariado virtual es a través de las acciones urgentes o **'ciberactivismo'**. Se trata de campañas que realizan las organizaciones de forma online para protestar o denunciar distintas situaciones de injusticia (ej. denuncia de trabajo infantil, condena de la pena de muerte, ...).

La mayoría de estas campañas pretenden recoger firmas o bien conseguir que muchas personas envíen una carta a alguna personalidad relevante, para de esta manera hacer presión política. Los voluntarios/as virtuales pueden apoyar estas campañas mediante su firma online, compartir en redes sociales o realización de campañas virtuales.

Este tipo de voluntariado satisface las ganas de colaborar de muchas personas que, debido a su horario laboral o sus circunstancias personales, no pueden acudir a una organizaciones de voluntariado.



¿YA LO TIENES CLARO?

Comienza Ahora

¡Busca tu oportunidad!

