

# VOLUNTARIADO. UNA RED QUE SE TEJE ENTRE TODAS

DESCUBRE CÓMO APORTAR TU GRANITO DE ARENA Y LOS  
DIFERENTES TIPOS DE VOLUNTARIADO QUE EXISTEN.



Ilustración de bymandesigns en Shutterstock



**OXFAM** Intermón



# Índice

<b>¿Voluntariado? ¡Sí!</b>	<b>3</b>
<b>Y yo, ¿por qué debería hacer voluntariado?</b>	<b>4</b>
<b>¿Por dónde empiezo?</b>	<b>4</b>
<b>Un programa de voluntariado para mí</b>	<b>5</b>
1. Voluntariado de acción social	5
2. Voluntariado internacional	14
3. Voluntariado virtual	15
4. Voluntariado de apoyo a la gestión de las organizaciones	16
<b>Recursos</b>	<b>17</b>

## ¿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, con las personas mayores del barrio q en el medio ambiente, y te preguntas si tú puedes hacer algo por contribuir.



Foto de [Freepick](#)

Ves que hay personas detrás de todas esas acciones, asociaciones, organizaciones y fundaciones que, de una forma u otra, tejen una 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, que buscas perseguir un fin y un objetivo positivo que genere cambios en la situación de otra persona, te animamos a que veas qué opciones existen y puedas elegir la que mejor se adapte a tus inquietudes, habilidades y tiempo.

---

## Y yo, ¿por qué debería hacer voluntariado?

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

Y es que, **seguramente, desde la ciudadanía 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 tus seres queridos y para quienes 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 esta aventura 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 adecúa a tus intereses.
- Una vez hayas contactado con la organización, elige 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 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. Solo se trata de informarse bien y probar.

Para comenzar, debes saber que no solo las ONG requieren personas voluntarias. 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 las personas voluntarias.

#### 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 voluntariado** 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 hogar, las personas voluntarias 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 personas mayores, centros de salud mental...).

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

## Inmigración, refugio y asilo

En este caso, el papel del voluntariado es asistir a **personas migrantes, refugiadas y desplazadas** 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 voluntariado que tenga una formación específica** para cubrir unas tareas concretas, como atención social, salud o asesoramiento legal. Así que este programa es ideal para quienes se dedican al trabajo social, educación social, educación formal, psicología, medicina, enfermería o abogacía. Además, las ONG buscan **personas entusiastas, tolerantes, respetuosas, proactivas y abiertas**.

Respecto a las acciones, realizarás:

- Acogida y asistencia urgente a las personas migrantes recién llegadas en condiciones traumáticas.
- Asesoramiento legal: tramitación de permiso de residencia, derechos y obligaciones de sus contratos, consultas sobre la solicitud de asilo, etc.
- Atención socioeducativa: cursos de alfabetización o de idiomas para personas extranjeras y apoyo escolar para hijos e hijas de personas migrantes.
- 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](#), [Accem](#), y la [Comisión Española de Ayuda al Refugiado](#), entre otras.

## Poblaciones y países desfavorecidos

Las **desigualdades** aún están muy presentes en el planeta y hay varias organizaciones que trabajan para terminar con ellas. En estos casos, el voluntariado suele ser de **sensibilización, movilización e incidencia** ante gobiernos, instituciones y empresas para dar apoyo a quienes viven en situación de **pobreza** y terminar con el causante de esta.

Antes estas organizaciones estaban muy enfocadas en los países más pobres. Actualmente, sus acciones se han ampliado y también incluyen la desigualdad en los países desarrollados.

Estas entidades necesitan personas voluntarias a quienes les **indigne la pobreza y la vulneración de derechos humanos** y que estén dispuestas a **compartir sus puntos de vista con otras personas y extender la necesidad de actuar**. Esta labor se puede hacer presencialmente mediante *performances*, concentraciones o manifestaciones en la calle, y también en tiendas de productos que respetan los derechos de los grupos productores informando de las condiciones laborales que tienen. Otra opción es movilizarse en redes sociales denunciando situaciones injustas y visibilizando comunidades vulnerables y amenazadas.

Entre las fundaciones que hacen esta labor hay [Cáritas](#), [Cruz Roja](#), [Open Arms](#) y [Oxfam Intermón](#). Esta última tiene un voluntariado específico en multitud de sitios en España para denunciar estas situaciones y pedir cambios de manera organizada. Además, cuenta con tiendas donde se venden productos hechos por poblaciones desfavorecidas bajo buenas condiciones de trabajo y asegurando sus derechos; en ellas se puede hacer voluntariado en la gestión de stock y en la atención al público.

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

## Salud

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

Para que puedas desempeñar mejor tu labor de voluntariado, la propia organización te hará una **formación específica para que conozcas mejor la enfermedad y puedas entender qué siente el o la paciente**. También te enseñarán cómo afrontar la muerte, ya que por desgracia puedes vivir una situación así. No obstante, recuerda que no estarás sola 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 las personas enfermas 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 personas diagnosticadas recientemente 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 y niñas enfermos y hospitalizados.
- Reinserción laboral y social de la persona enferma (sobre todo para aquellas afectadas por el VIH).
- Talleres de prevención y sensibilización.





Foto de [RDNE Stock project](#)

Algunas organizaciones que buscan voluntariado en este ámbito son: [Apoyo positivo](#), [Salut Mental](#), [Pallapupas](#) y [Asociación Española contra el Cáncer](#), entre otras.

## 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 voluntariado es conseguir convertirse en una persona **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 deben haber cursado algún tipo de formación cualificada.

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

## Reclusos

Si colaboras dentro del centro penitenciario, trabajarás para **promover la futura reinserción de las personas presas**. 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 ayudarles en su reinserción en la sociedad y que sean aceptadas. Para ello, se preparan:

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

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

[Cáritas](#), [Fundación Ampara](#), [Fundación "La Caixa"](#), o la misma [Cruz Roja](#) son algunas de las organizaciones que incluyen programas concretos en este ámbito.

## Mujeres en riesgo de exclusión



Foto de Pablo Tosco / Oxfam Intermón

---

Hay **mujeres que 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, personas migrantes, prostitutas, drogodependientes, etc.

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

La [Fundación Ana Bella](#) y la [Asociación Mujeres Unidas contra el Maltrato \(MUM\)](#) son dos ejemplos de organizaciones que trabajan para apoyar a mujeres maltratadas.

## Personas con diversidad funcional

Los programas que trabajan con **personas con diversidad funcional**, tanto física como intelectual, trabajan para **mejorar su calidad de vida**, promoviendo su autonomía personal y evitando que queden aisladas. Para ello, las personas voluntarias han de conocer la condición de la persona con diversidad funcional y saber cómo actuar. Las personas ideales para llevar a cabo estas tareas son aquellas **cariñosas, atentas, empáticas y pacientes**. Las organizaciones requieren que el **compromiso del voluntariado sea a largo plazo**, ya que hay casos en los que la “aclimatación” del voluntario o voluntaria con la persona a acompañar no es cuestión de unos pocos días.

El voluntariado 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 Respira.

En este sector trabajan entidades como [AFANIAS](#) y [COCEMFE](#).

## Infancia, juventud y familia

Los programas de infancia velan porque **las necesidades básicas de los niños y niñas estén cubiertas**. Se preparan sesiones de atención psicológica, programas educativos, apoyo escolar (sobre todo para personas migrantes), 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 las actividades de grupo o dinámicas didácticas. En cualquier caso, has de ser una persona **alegre, dinámica, activa, paciente y que congenie con los niños y niñas y adolescentes**.

Los niños y niñas y adolescentes son dos de los colectivos que más atención recibe por parte de las organizaciones. Si te gusta este campo de acción, puedes dirigirte a [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 siente que le falta, por los motivos que sean, y **evitar la soledad y el aislamiento**.



Foto de [Pixabay](#) en [Pexels](#)

---

¿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 haciendo voluntariado 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](#) o [Ecologistas en Acción](#).

## 2. 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 solo dispones de unos pocos meses o semanas, aprovecha al máximo el tiempo y plantéate un **programa de voluntariado para tus vacaciones**.



Foto de Tineke D'haese / Oxfam

En cualquier caso, los voluntarios y voluntarias 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 con personas con diversidad funcional, físicos o sensoriales.

Normalmente, la ONG se hace cargo de la manutención y del alojamiento, mientras que las personas voluntarias 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](#), [UNICEF](#), [Manos Unidas](#), [Volpa](#), [SETEM](#) son solo algunos ejemplos de organizaciones que tienen programas de voluntariado internacional.

---

### 3. 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 algunas de las organizaciones que más acciones de este tipo llevan a cabo.

## 4. 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 esta. 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

[Oxfam Intermón](#), y [Greenpeace](#) son algunas de las organizaciones donde se puede hacer este tipo de voluntariado. En la primera, a parte del voluntariado en oficinas, también tienes la opción de colaborar en sus tiendas de comercio justo, como hemos comentado anteriormente.



Foto de Samuel Nacar / Oxfam Intermón



## 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 necesitan voluntarios y voluntarias y qué perfiles son los más demandados. Incluso muchas organizaciones tienen páginas específicas o informes sobre el trabajo de su voluntariado, como [Oxfam Intermón](#) o [Greenpeace](#).

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 y voluntarias, podrás hacerlo a través de su foro, donde podrás plantear todas tus dudas y experiencias en voluntariados, 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 la ciudadanía, 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 [Haces falta](#), la PVE también te ayuda a encontrar un programa de voluntariado en tu ciudad a través del [Mapa de Voluntariado](#) con el que cuentan.



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

---

En Oxfam Intermón trabajamos cada día para que millones de personas que viven en la pobreza puedan salir de ella por sí mismas, hoy y para siempre.

Queremos acabar con la pobreza y para lograrlo afrontamos las desigualdades que la provocan de raíz. Trabajamos con gobiernos, empresas y organizaciones en más de 80 países para conseguir la transformación que buscamos. Lo hacemos siempre al lado de las personas que sufren, ofreciendo herramientas y esperanza.

Porque sabemos que la pobreza tiene solución.

¿Te sumas?



**OXFAM**  
Intermón

900 22 33 00

[OxfamIntermon.org](http://OxfamIntermon.org)



OxfamIntermon