



FICHAS FORMATIVAS PARA VOLUNTARIOS

Grupo de trabajo Voluntare
Noviembre - diciembre 2025

FICHAS FORMATIVAS PARA VOLUNTARIOS

LA CLAVE DE UN IMPACTO POSITIVO

El voluntariado corporativo impulsa un cambio dentro y fuera de la organización, cuyo impacto se multiplica cuando el voluntario comprende la realidad social o medioambiental que rodea la actividad y el sentido de su actuación. Por esta razón, el objetivo principal de las fichas formativas para voluntarios es dotar a cada participante de las herramientas necesarias para que su contribución no solo sea **efectiva**, sino también **consciente y bien informada**.

Estas fichas serán un acercamiento para introducir a los voluntarios en las diversas temáticas sociales y medioambientales que abordarán, de forma que la energía y la motivación puedan complementarse con un **contexto profundo sobre el servicio** y la **realidad subyacente**, garantizando **el éxito y la efectividad de cada actuación**.

Las fichas formativas actúan como un pilar que sostiene la **Experiencia Social Voluntare**, ya que aseguran que la acción vaya más allá de la tarea y se convierta en un intercambio de valor, un aprendizaje mutuo.

Estas fichas formativas son el resultado de un esfuerzo colaborativo y sectorial. Han sido **promovidas y coordinadas por Voluntare** y han contado con la participación de **12 socios adicionales, tanto del sector empresarial como asociativo**, que han aportado su conocimiento y rigor a esta iniciativa.



ÍNDICE

- [REALIDAD Y PAUTAS DE INTERACCIÓN CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.](#)
- [REALIDAD Y PAUTAS DE INTERACCIÓN CON MAYORES EN SITUACIÓN DE SOLEDAD.](#)
- [ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE CON PERSONAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL, VULNERABILIDAD Y POBREZA SEVERA \(DATOS ESPAÑA\).](#)
- [ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE CON PERSONAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL, VULNERABILIDAD Y POBREZA SEVERA \(DATOS AMÉRICA LATINA\).](#)
- [BRECHA DIGITAL Y ADULTOS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD, POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL.](#)
- [BRECHA DIGITAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.](#)
- [BRECHA DIGITAL EN PERSONAS MAYORES.](#)
- [MEJORA DE LA EMPLEABILIDAD DE COLECTIVOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN.](#)
- [ORIENTACIÓN PROFESIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.](#)
- [EL ACOMPAÑAMIENTO EN EL SINHOGARISMO.](#)
- [¿POR QUÉ PLANTAR ÁRBOLES?](#)
- [LIMPIEZA DE BASURA EN RÍOS Y PLAYAS.](#)
- [MEDIDAS DE CONSERVACIÓN DE LA BIODIVERSIDAD: RESTAURACIÓN ECOLÓGICA Y CIENCIA CIUDADANA.](#)
- [RESTAURACIÓN DE ECOSISTEMAS ACUÁTICOS: RÍOS, CHARCAS Y HUMEDALES.](#)

REALIDAD Y PAUTAS DE INTERACCIÓN CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

ACERCA DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL

La **discapacidad intelectual** implica ciertas limitaciones en el funcionamiento intelectual (aprender, comprender) y el desarrollo de habilidades para la vida diaria. Las personas que la presentan procesan la información de manera diferente, no son "menos capaces", y **pueden lograrlo casi todo con los apoyos adecuados**. Es una condición muy diversa que no siempre es visible a simple vista y requiere comprensión y apoyo para una inclusión plena.

En España, unas **300.000 personas** tienen discapacidad intelectual o un trastorno del desarrollo. En 2023, su tasa de empleo fue del 21,9 %.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

Tu papel como voluntario es el de **acompañante y facilitador**. Estar presente para apoyar sin agobiar, escuchar sin prisa y respetar las decisiones. El objetivo es crear un buen ambiente y contribuir a **cambiar la mirada sobre la discapacidad**. Gracias a tu labor, las personas ganan confianza, disfrutan de la integración y mejoran su autoestima.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Para establecer una interacción efectiva y digna, es fundamental **adaptar nuestro estilo de comunicación y respetar el ritmo individual**.

En la comunicación, habla claro, usa frases cortas y un tono normal. Otorga tiempo para responder y verifica la comprensión (ej.: "¿Me explico bien?"). Respecto a la autonomía y el respeto, pregunta siempre antes de ayudar y respeta su decisión, así como su espacio personal. Fomenta su participación pidiendo su opinión, pero nunca decidas por la persona.

En el grupo y el entorno, inclúyela en las conversaciones y anticipa cualquier cambio en la rutina para facilitar su adaptación. Minimiza las distracciones y celebra sus logros.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Es correcto decir "discapacidad intelectual"? Sí, el término adecuado es siempre "persona con discapacidad intelectual". Es muy importante dejar atrás términos como "retraso mental" o "minusválido", que resultan ofensivos o incorrectos.

¿Qué hago si temo estar siendo condescendiente al hablar? Lo mejor es tratar a la persona según su edad y evitar el uso de diminutivos o hablarle de forma infantil. Un buen ejercicio es preguntarte: "¿Habría yo así a un compañero de trabajo?".

¿Qué hago si no entiendo lo que me dice? No te preocupes por pedir aclaraciones. Lo más sencillo es preguntar con total naturalidad: "¿Me lo puedes repetir de otra forma?".

¿Qué hago si veo que algo le cuesta o necesita ayuda? Antes de actuar, simplemente ofrece tu ayuda. Si la persona la acepta, pregúntale directamente cómo puedes asistirle mejor para respetar su autonomía.

¿Qué hago si la persona se agobia o se enfada? Lo principal es que mantengas la calma y le des su espacio. Si ves que no logras reconducir la situación por ti mismo, busca al profesional a cargo de la actividad para que te apoye.

¿Tengo que tratar por igual a todas las personas con discapacidad? No necesariamente. Cada persona es única, por lo que lo ideal es escuchar y observar a cada individuo para adaptar tu forma de relacionarte a sus necesidades específicas.

Tu participación como voluntario/a informado/a marca la diferencia. Gracias por implicarte, por formarte y por acompañar con respeto, atención y compromiso.

REALIDAD Y PAUTAS DE INTERACCIÓN CON PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE SOLEDAD

ACERCA DE LA SOLEDAD NO DESEADA Y EL EDADISMO

La **soledad no deseada** en la vejez es sentirte solo pese a estar rodeado de gente, porque las relaciones que tienes no te llenan o no son como te gustaría; es sentirte desconectado de tu entorno.

El **edadismo** (discriminación por razón de edad, especialmente hacia las personas mayores o ancianas) invisibiliza a las personas mayores y la brecha generacional incrementa su desconexión social, provocando múltiples situaciones de soledad no deseada.

En España, se estima que **más del 60%** de las personas mayores se encuentra en situación de soledad no deseada. A partir de los 75 años aumenta considerablemente, y las mujeres son más propensas que los hombres a sufrirla.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El papel del voluntariado en la atención a la soledad no deseada es fundamental, ya que busca **humanizar la experiencia de las personas afectadas**. No solo proporciona compañía, sino que también fomenta el bienestar emocional y social, siendo una herramienta clave para abordar el problema de la soledad no deseada en las personas mayores. Es un puente entre las personas y su entorno, ayudando a **mejorar su bienestar físico, emocional y social**.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Para una interacción efectiva y respetuosa, la base es la **confianza**. Muestra confidencialidad (no divulgues información ni fotos) y un respeto genuino por sus valores y creencias. Debes ser amable y practicar la escucha activa, priorizando la sensibilidad emocional cuando la comunicación falle.

Es fundamental ser paciente y flexible, adaptándote a su ritmo sin presionar y respetando su espacio. Refuerza la confianza cumpliendo tus compromisos y, ante cualquier duda o necesidad, contacta siempre con los responsables.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Qué hago si la persona no tiene ganas de hablar ese día? Respeta su silencio. Mantén una actitud abierta y empática, no presiones la conversación. Puedes simplemente ofrecer tu compañía, leer algo en voz alta o realizar una actividad tranquila juntos.

¿Debo preguntar sobre temas personales? Evita las preguntas comprometidas o demasiado íntimas al principio. Si la persona decide compartir una vivencia o recuerdo personal, escucha sin juzgar. Tu foco debe ser el acompañamiento emocional y la valoración de sus experiencias.

¿Puedo planificar yo mismo una actividad o un juego? Es mejor motivar su participación en las actividades que ya estén organizadas o coordinadas por la entidad. Si tienes una idea, consúltala antes con tu responsable para asegurar que es adecuada.

¿Qué hago si la persona muestra dificultades de memoria o se repite? Practica la paciencia y la escucha activa. Valora siempre el esfuerzo de comunicación por encima de la precisión de los datos. Puedes usar refuerzos positivos para orientar la conversación sin corregir directamente.

¿Cómo puedo ayudarles a usar un móvil o una tablet? Dedica un tiempo, si es posible, a la enseñanza de nuevas tecnologías de forma sencilla y en pequeños pasos. Esto es un gran recurso para que mejoren su comunicación familiar y reduzcan el aislamiento digital.

“La vejez no es una carga, es una oportunidad para compartir la sabiduría y la experiencia acumulada a lo largo de los años.” (Autor desconocido)

ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE CON PERSONAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL, VULNERABILIDAD Y POBREZA SEVERA (ESPAÑA)

ACERCA DE LA EXCLUSIÓN SOCIAL

La **exclusión social** es un fenómeno multidimensional que se produce cuando individuos o grupos son sistemáticamente marginados de la participación plena en la vida social, económica y cultural. Esto les impide alcanzar un nivel de vida digno y participar en los procesos de desarrollo.

Aunque históricamente vinculada, la **pobreza extrema** es el aspecto más crítico de la exclusión: es la privación severa de recursos que imposibilita cubrir las necesidades básicas esenciales, como alimentación y salud.

En España, el **25,8 %** de la población se encuentra en riesgo de pobreza y exclusión mientras que el **8,4%** vive en pobreza severa.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El voluntario en contextos de exclusión social actúa como apoyo y facilitador de recursos, acompañando a las personas vulnerables para mejorar su autonomía y bienestar. Su rol incluye detectar necesidades, fomentar la participación social y sensibilizar a la comunidad. La acción voluntaria contribuye a romper ciclos de exclusión, fortalecer redes de apoyo y promover la integración social, generando un impacto positivo real en la calidad de vida y cohesión comunitaria.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Para maximizar el impacto de tu voluntariado y garantizar una interacción digna y efectiva es fundamental comunicarse con respeto, enfocarse en las capacidades de las personas y mantener la confidencialidad de su situación.

Se debe actuar sin prejuicios, evitar etiquetar o estigmatizar y ser empáticos, asegurando un lenguaje claro e inclusivo que promueva la dignidad. Es importante escuchar activamente y respetar los tiempos y formas de cada persona, reconociendo sus procesos y trayectorias de vida.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Cómo puedo evitar caer en el "asistencialismo" o el sentimiento de "salvador/a"? Céntrate en tu rol de acompañante y facilitador, no de salvador. El objetivo no es resolver sus problemas por ellos, sino fortalecer sus propias capacidades para que puedan afrontarlos por sí mismos.

¿Qué debo hacer si la persona beneficiaria no cumple con las normas del programa o de la actividad? En lugar de reaccionar, mantén la calma y la objetividad. La frustración o el incumplimiento pueden ser síntomas de situaciones subyacentes. Comunícalo inmediatamente al coordinador, sin intentar aplicar sanciones o confrontar directamente.

¿Es necesario que pregunte a las personas sobre su situación o cómo han llegado a esta exclusión? No es tu función ni es necesario. Céntrate en la actividad actual y en generar una interacción de calidad. Preguntar sobre su pasado o sus traumas puede ser intrusivo. Escucha si la persona decide compartirlo, pero jamás lo fuerces.

¿Qué hago si una persona tiene reacciones de desconfianza o está poco receptiva a mi ayuda? Respeta su ritmo y su espacio. La desconfianza es común en estos contextos debido a experiencias previas. No insistas, no te lo tomes como algo personal y no cambies tu actitud respetuosa.

¿Debo compartir mis propias experiencias o mi vida para intentar conectar mejor con las personas? La interacción debe ser siempre profesional y enfocada en el beneficiario. Evita compartir detalles excesivos de tu vida personal, ya que puede generar una brecha de desigualdad o confundir los límites de la relación.

El voluntariado no solo cambia vidas, sino que también transforma corazones; ayudar a los más vulnerables es sembrar esperanza donde más se necesita.

ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE CON PERSONAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL, VULNERABILIDAD Y POBREZA SEVERA (LATAM)

ACERCA DE LA EXCLUSIÓN SOCIAL

La **exclusión social** es un fenómeno multidimensional que se produce cuando individuos o grupos son sistemáticamente marginados de la participación plena en la vida social, económica y cultural. Esto les impide alcanzar un nivel de vida digno y participar en los procesos de desarrollo.

Aunque históricamente vinculada, la **pobreza extrema** es el aspecto más crítico de la exclusión: es la privación severa de recursos que imposibilita cubrir las necesidades básicas esenciales, como alimentación y salud.

En América Latina, el **32,1%** de la población vive en situación de pobreza y el **11,6%** en pobreza extrema.

El **10%** más rico concentra el **55%** del ingreso total en la región.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El voluntario en contextos de exclusión social actúa como apoyo y facilitador de recursos, acompañando a las personas vulnerables para mejorar su autonomía y bienestar. Su rol incluye detectar necesidades, fomentar la participación social y sensibilizar a la comunidad. La acción voluntaria contribuye a romper ciclos de exclusión, fortalecer redes de apoyo y promover la integración social, generando un impacto positivo real en la calidad de vida y cohesión comunitaria.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Para maximizar el impacto de tu voluntariado y garantizar una interacción digna y efectiva es fundamental comunicarse con respeto, enfocarse en las capacidades de las personas y mantener la confidencialidad de su situación.

Se debe actuar sin prejuicios, evitar etiquetar o estigmatizar y ser empáticos, asegurando un lenguaje claro e inclusivo que promueva la dignidad. Es importante escuchar activamente y respetar los tiempos y formas de cada persona, reconociendo sus procesos y trayectorias de vida.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Cómo puedo evitar caer en el "asistencialismo" o el sentimiento de "salvador/a"? Céntrate en tu rol de acompañante y facilitador, no de salvador. El objetivo no es resolver sus problemas por ellos, sino fortalecer sus propias capacidades para que puedan afrontarlos por sí mismos.

¿Qué debo hacer si la persona beneficiaria no cumple con las normas del programa o de la actividad? En lugar de reaccionar, mantén la calma y la objetividad. La frustración o el incumplimiento pueden ser síntomas de situaciones subyacentes. Comunícalo inmediatamente al coordinador, sin intentar aplicar sanciones o confrontar directamente.

¿Es necesario que pregunte a las personas sobre su situación o cómo han llegado a esta exclusión? No es tu función ni es necesario. Céntrate en la actividad actual y en generar una interacción de calidad. Preguntar sobre su pasado o sus traumas puede ser intrusivo. Escucha si la persona decide compartirlo, pero jamás lo fuerces.

¿Qué hago si una persona tiene reacciones de desconfianza o está poco receptiva a mi ayuda? Respeta su ritmo y su espacio. La desconfianza es común en estos contextos debido a experiencias previas. No insistas, no te lo tomes como algo personal y no cambies tu actitud respetuosa.

¿Debo compartir mis propias experiencias o mi vida para intentar conectar mejor con las personas? La interacción debe ser siempre profesional y enfocada en el beneficiario. Evita compartir detalles excesivos de tu vida personal, ya que puede generar una brecha de desigualdad o confundir los límites de la relación.

No se trata solo de dar tiempo. Cada conversación, cada gesto, puede ser el primer paso para que alguien recupere su confianza y sus oportunidades. Tu presencia importa más de lo que imaginas.

BRECHA DIGITAL Y ADULTOS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD, POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL

ACERCA DE LA BRECHA DIGITAL Y LA EXCLUSIÓN SOCIAL

La **merma en el acceso a las nuevas tecnologías** que sufren determinados colectivos es síntoma y causa directa de la desigualdad. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ya forman parte de las dinámicas sociales y no manejarlas adecuadamente supone un factor de riesgo de exclusión social porque implica la restricción acceso a algunos servicios y al disfrute de ciertos derechos ciudadanos, así como una limitación a la ciudadanía activa.

En la brecha digital influyen muchos factores, entre ellos la **edad**, el **nivel socioeconómico** y el **género**.

En España, sólo el **79,1%** de los hogares con ingresos inferiores a 1.100€ mensuales tiene acceso a Internet y en los hogares monoparentales el acceso a un ordenador se reduce hasta un **32,7%**.

En cuanto al género, en términos generales afecta al **52 % de las mujeres** en el mundo, frente al **42% de los hombres**.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El papel del voluntariado en la brecha digital de adultos en situación de vulnerabilidad, pobreza y exclusión social es prestar apoyo ante las dificultades que les presentan las TIC, como familiarizarse con las últimas tecnologías, fomentar el aprendizaje continuo sobre los nuevos sistemas y aprovechar las utilidades que ofrecen para la vida cotidiana.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Existen tres pilares esenciales que guiarán tu interacción y maximizarán el impacto de tu labor. La primera es la facilitación de trámites esenciales, donde ayudarás a navegar por gestiones telemáticas clave (acceso a servicios públicos, búsqueda de empleo, etc.). La segunda es la activación de recursos y oportunidades, mostrando los medios digitales que fomentan la capacitación y el aprendizaje (formación online o multimedia). Finalmente, la tercera área es el refuerzo de la seguridad digital, creando conciencia sobre los riesgos de la red y enseñando las pautas básicas para la protección de su información personal.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Qué hago si me piden ayuda para realizar una gestión delicada (banco, seguridad social) o que requiere acceso con contraseña? Tu rol es acompañar y guiar en el proceso, no actuar en nombre de la persona. Nunca manejes ni guardes contraseñas personales o datos bancarios. Pídele que sea ella misma quien introduzca sus claves y que tú te limites a guiarla en los pasos, asegurándote de que comprenda el proceso y sepa cómo hacerlo sola la próxima vez.

¿Cómo puedo fomentar la seguridad digital de la persona que acompaño? Enfatiza la importancia de los pilares de la seguridad digital: no compartir contraseñas con nadie, desconfiar de mensajes sospechosos (phishing), y no descargar archivos o hacer clic en enlaces desconocidos. Enséñales las pautas básicas de protección de información personal y a identificar los riesgos más comunes en la red.

¿Qué hago si la persona que acompaño se frustra o se siente incapaz de aprender? La frustración es común. Detente, haz una pausa y valida sus sentimientos. Recuerda a la persona los logros que ya ha conseguido (por pequeños que sean) y retoma la lección dividiéndola en pasos aún más pequeños.

Si la persona no tiene ordenador o conexión a Internet en casa, ¿cómo maximizo el impacto de mi ayuda? Concéntrate en enseñarle a usar los recursos que sí tiene disponibles: bibliotecas públicas, centros cívicos o smartphones (si lo tienen). Focaliza el aprendizaje en el uso de utilidades básicas para la vida cotidiana que puedan ser útiles en cualquier punto de acceso. La finalidad es que pueda ser autónoma en los puntos de acceso comunitarios.

“El primer paso es decir que puedes.” (Will Smith)

BRECHA DIGITAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

ACERCA DE LA BRECHA DIGITAL Y LA DISCAPACIDAD:

La **brecha digital en las personas con discapacidad intelectual** pone de relieve desigualdades que genera las dificultades que enfrentan estas personas para acceder, utilizar y beneficiarse de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Aunque un **45%** de las personas con discapacidad reconoce barreras relacionadas con el uso y manejo de las TIC, el **66,5%** indica que la tecnología les ayuda a relacionarse mejor con otras personas.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El papel del voluntariado en la brecha digital de personas con discapacidad intelectual es muy relevante, ya que puede ayudar a mejorar sus habilidades en el uso de las tecnologías y a comprender las utilidades, los beneficios y los riesgos del uso de las TIC.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Independientemente de la actividad que se vaya a realizar, debe mantenerse siempre la autonomía y el respeto como base. Esto implica priorizar la Comunicación clara (frases cortas, verificación de comprensión) y respetar el ritmo y las decisiones de la persona. Según el enfoque de la actividad, la labor se centrará en ayudar a desarrollar competencias digitales básicas (gestión de archivos, cuentas), instruir en herramientas de ayuda específicas (mapas, asistentes virtuales) o iniciar en el uso seguro de nuevas tecnologías (IA, redes sociales, seguridad digital). En cualquier caso, es crucial alertar sobre los riesgos de la red y enseñar pautas de protección personal.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Cómo debo adaptar mi estilo de comunicación para ser más efectivo? Prioriza la Comunicación Clara. Utiliza frases cortas y sencillas, habla de forma pausada y utiliza ejemplos concretos y visuales. Es fundamental realizar la verificación de comprensión con frecuencia, asegurándote de que la persona ha entendido el concepto antes de pasar al siguiente paso.

¿Qué significa "respetar el ritmo" en este contexto? Significa ser extremadamente paciente y permitir que la persona avance a su propia velocidad. No fuerces ni te frustres si el aprendizaje es lento o requiere mucha repetición. La repetición es clave. Nunca lo compares con el progreso de otros, y celebra los pequeños logros para mantener la motivación.

¿Qué hago si me piden ayuda para realizar una gestión delicada (banco, seguridad social) o que requiere acceso con contraseña? Tu rol es acompañar y guiar en el proceso, no actuar en nombre de la persona. Nunca manejes ni guardes contraseñas personales o datos bancarios. Pídele que sea ella misma quien introduzca sus claves y que tú te limites a guiarla en los pasos, asegurándote de que comprenda el proceso y sepa cómo hacerlo sola la próxima vez.

¿Cómo puedo fomentar la seguridad digital de la persona que acompaño? Enfatiza la importancia de los pilares de la seguridad digital: no compartir contraseñas con nadie, desconfiar de mensajes sospechosos (phishing), y no descargar archivos o hacer clic en enlaces desconocidos. Enseñales las pautas básicas de protección de información personal y a identificar los riesgos más comunes en la red.

“Si juzgas a un pez por su habilidad para trepar árboles, pensará toda la vida que es un inútil.” (Albert Einstein)

BRECHA DIGITAL EN PERSONAS MAYORES

ACERCA DE LA BRECHA DIGITAL Y LAS PERSONAS MAYORES

Las principales barreras que encuentran las personas mayores ante las nuevas tecnologías son:

Dificultad para adaptarse a las nuevas tecnologías: a esta generación le cuesta más aprender a usar nuevas herramientas digitales y software, lo que puede generar frustración y estrés.

Miedo al cambio: la evolución tecnológica puede ser vista como una amenaza a su seguridad laboral.

Sentimiento de exclusión: si no se adaptan a las nuevas tecnologías, pueden sentirse fuera de la dinámica social y de las oportunidades de participación en su comunidad.

Un **27,3%** de los españoles mayores de 65 años nunca ha utilizado internet y sólo el **37,5%** de las personas entre 65 y 74 años han tenido algún tipo de interacción con la administración electrónica.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El papel del voluntariado en la brecha digital de personas mayores es fundamentalmente instruirles en las potencialidades y los peligros que presentan los dispositivos con conexión a internet, según las inquietudes y necesidades específicas de cada persona.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

El tipo de intervención que realices estará condicionado a la actividad específica, pero se centrará en tres pilares: Servicios Clave, Conexión y Seguridad. Respecto a los Servicios Clave, tu apoyo debe ir dirigido a la enseñanza de gestiones telemáticas esenciales (como trámites de salud o seguridad social) si la actividad lo requiere. En el área de Conexión, debes explicar el uso de funcionalidades digitales que les permitan relacionarse o mostrar recursos multimedia gratuitos de entretenimiento y ocio. Finalmente, y de forma transversal a toda actividad, es imperativo alertar sobre los peligros de la red y enseñar pautas de protección contra estafas y suplantación.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Cómo puedo abordar y reducir el "miedo al cambio" que sienten las personas mayores ante la tecnología? En lugar de centrarte en la novedad, céntrate en la utilidad y el beneficio directo. Enfatiza cómo la tecnología simplifica tareas que ya conocen (pedir cita, comunicarse con la familia) y cómo puede eliminar el sentimiento de exclusión. Empieza por lo más sencillo y familiar, celebrando cada pequeño éxito para generar confianza.

¿Qué hago si se frustran o me dicen que "ya son demasiado mayores para aprender"? Reconoce el esfuerzo, pero refuta el mito de la edad. Puedes decir: "Es difícil al principio, pero usted ya ha aprendido muchas cosas a lo largo de su vida. Vamos a repasar solo un paso y verá que puede". Utiliza un ritmo lento, mucha repetición y mantén siempre una actitud alentadora y optimista.

¿Qué hago si me piden ayuda para realizar una gestión delicada (banco, seguridad social) o que requiere acceso con contraseña? Tu rol es acompañar y guiar en el proceso, no actuar en nombre de la persona. Nunca manejes ni guardes contraseñas personales o datos bancarios. Pídele que sea ella misma quien introduzca sus claves y que tú te limites a guiarla en los pasos, asegurándote de que comprenda el proceso y sepa cómo hacerlo sola la próxima vez.

¿Cómo puedo fomentar la seguridad digital de la persona que acompaño? Enfatiza la importancia de los pilares de la seguridad digital: no compartir contraseñas con nadie, desconfiar de mensajes sospechosos (phishing), y no descargar archivos o hacer clic en enlaces desconocidos. Enséñales las pautas básicas de protección de información personal y a identificar los riesgos más comunes en la red.

"Nunca se es demasiado viejo para ponerse una nueva meta."
(C. S. Lewis)

MEJORA DE LA EMPLEABILIDAD DE COLECTIVOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN

ACERCA DE LA EXCLUSIÓN LABORAL

La **exclusión laboral** se refiere a la situación en la que una persona se ve privada de oportunidades de empleo digno y estable, generalmente por factores como la edad, el nivel educativo, el origen social o migratorio, la discapacidad o la desigualdad de género.

Tener un empleo es uno de los factores más transformadores de la vida de las personas para su desarrollo profesional y personal, más si cabe en personas vulnerables. Se considera **vulnerable** a aquella persona desempleada que, además de no tener trabajo, reúne características que la sitúan en mayor riesgo de exclusión social o con más barreras para reincorporarse al mercado laboral.

En España, **más de 2 millones** de personas se encuentran en riesgo de exclusión laboral.

A nivel global, casi el **15 %** de la población activa enfrenta barreras para acceder a un empleo digno.

El **desempleo** afecta en mayor medida personas jóvenes, migrantes, baja cualificación, desempleo de larga duración y discapacidad.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El voluntariado corporativo en empleabilidad para colectivo vulnerable se enfoca en desarrollar las capacidades que van a permitir lograr un empleo a las personas en riesgo de exclusión social/vulnerables a través de la formación y la orientación profesional: hay diferentes metodologías para ello, como cursos/charlas para ofrecer mentoría y orientación profesional, apoyo en la búsqueda activa de empleo y, ayudando a las personas a mejorar sus oportunidades laborales y fortalecer su confianza.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Durante la actividad de voluntariado es importante mantener una escucha activa y empática, valorar las fortalezas de cada persona y adaptar el lenguaje a su nivel de comprensión. Recurre a experiencias y ejemplos reales. Se recomienda definir metas realistas y ser flexible ante posibles imprevistos. Es fundamental evitar juicios, comparaciones o promesas que no dependan de uno mismo, así como imponer opiniones personales. Como consejo práctico, enfoca siempre la conversación en el "puedes hacerlo", fomentando la confianza y celebrando cada pequeño avance.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Cómo debe ser mi actitud para mantener la "escucha activa y empática" durante la actividad? Tu actitud debe ser de completo respeto y no juicio. Presta atención plena a lo que la persona expresa, tanto verbalmente como con su lenguaje corporal. Evita interrumpir y haz preguntas abiertas que le permitan profundizar en sus necesidades y fortalezas. La empatía ayuda a comprender sus barreras sin prejuicios.

¿Cómo me aseguro de que estamos definiendo "metas realistas" en el proceso de búsqueda de empleo? Las metas deben ser pequeñas, medibles y alcanzables a corto plazo, basadas en las fortalezas, el nivel educativo y la experiencia real de la persona. Sé flexible y honesto sobre los desafíos del mercado laboral, pero siempre con un enfoque constructivo. Evita crear expectativas demasiado altas que puedan llevar a la frustración.

¿Qué hago si la persona tiene poca confianza o un historial largo de desempleo? Céntrate en reforzar su confianza. Ayúdale a identificar y valorar las fortalezas y habilidades que ha adquirido en experiencias anteriores (laborales o personales). Enfoca la conversación en el "puedes hacerlo", celebrando cada pequeño avance (terminar un CV, enviar una solicitud, prepararse para una entrevista), para contrarrestar el desánimo.

¿Qué tipos de juicios, comparaciones o promesas debo evitar hacer durante las sesiones? Es fundamental no emitir juicios sobre su situación pasada o sus decisiones. Evita comparar su proceso con el de otras personas o contigo mismo. Nunca hagas promesas sobre ofertas de empleo o contactos que no dependan directamente de ti. Tu apoyo debe ser incondicional, pero la responsabilidad del resultado es suya.

Tu implicación transforma realidades.

Con tu aportación crecen las oportunidades y las personas.

ORIENTACIÓN PROFESIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ACERCA DE LA ORIENTACIÓN PROFESIONAL Y LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL

La **orientación profesional para personas con discapacidad** surge como una respuesta necesaria ante las desigualdades en el acceso a la educación, la formación y el empleo. A pesar de los avances en derechos, accesibilidad y políticas de inclusión, este colectivo continúa enfrentando barreras estructurales, sociales y personales que dificultan su participación plena en el mercado laboral.

El empleo es un elemento clave para la **autonomía personal**, la **inclusión social** y la **calidad de vida**, y la orientación profesional se vuelve un recurso imprescindible para garantizar la igualdad de oportunidades. Su finalidad es acompañar a cada persona en la construcción de un proyecto profesional coherente con sus capacidades, intereses, potencialidades y necesidades de apoyo. Se trata de continuar trabajando en ese cambio de paradigma, pasando del modelo asistencial al modelo inclusivo.

La tasa de desempleo para personas con discapacidad fue del **22,5%** en 2024, frente al 14,7% de personas sin discapacidad.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El papel del voluntario no sustituye al trabajo de los técnicos profesionales de Orientación laboral, sino que refuerza el proceso y ayuda a eliminar barreras y facilitar accesibilidad, aportando acompañamiento emocional y motivacional, apoyo en habilidades básicas para el empleo (CV, redactar correos, entrevistas, uso de portales de empleo, apoyo individualizado), entrenamiento en habilidades sociales de comunicación, resolución de conflictos, apoyo en la autonomía personal y, en su caso, pueden incluirse tutorías y mentorías, para apoyar a través de consejos laborales.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Mantén un lenguaje claro, inclusivo y respetuoso, validando siempre la comprensión de la otra persona. Adapta el ritmo de la enseñanza, dividiendo la información en pasos pequeños y usando ejemplos concretos. Practica la escucha activa y respeta la autonomía de la persona, limitándote a guiar sin resolver y celebrando sus logros. Asegura un entorno accesible (buena iluminación, poco ruido) y actúa con flexibilidad ante cualquier necesidad. Es fundamental la coordinación con el equipo técnico y trabajar siempre desde la inclusión, evitando la sobreprotección.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Cómo adapto la enseñanza de habilidades de empleabilidad (CV, correos) a su ritmo de aprendizaje? Divide cada tarea en pasos muy pequeños. Utiliza la repetición constante y el apoyo visual. Céntrate en no saturar.

¿Cómo fomento la autonomía y evito la sobreprotección en la búsqueda de empleo? Sé un guía y apoyo individualizado, no un sustituto. Anima a la persona a tomar sus decisiones y celebra cada logro para fortalecer su confianza.

¿Cómo debe ser mi lenguaje al hablar de sus intereses y capacidades laborales? Claro, inclusivo y respetuoso. Nunca infantiles. Céntrate en valorar sus fortalezas y usa frases sencillas para definir metas.

¿Debo enfocar la orientación hacia cualquier tipo de empleo o ser muy realista? Ayuda a definir metas realistas basadas en sus capacidades y el contexto laboral. Sé flexible, pero enfoca la búsqueda en un empleo digno y estable.

El voluntario en la orientación profesional aporta acompañamiento, apoyo individualizado, motivación y accesibilidad, elementos que pueden marcar ¡Y MUCHO! la diferencia en la empleabilidad de una persona con discapacidad.

EL ACOMPAÑAMIENTO EN EL SINHOGARISMO

ACERCA DEL SINHOGARISMO

El **sinhogarismo** es un fenómeno social y multidimensional, cuya base común se manifiesta en la vulneración extrema del derecho de acceso a una vivienda, de manera que las personas afectadas por él se ven abocadas a vivir en la calle o en los recursos de atención especializados.

El sinhogarismo es reconocido en España como la **manifestación más grave de la exclusión social**, y se define no solo por la falta de un techo, sino por la incapacidad estructural de acceder o mantener un alojamiento adecuado, permanente y seguro. Esta situación se debe a una compleja combinación de barreras económicas, dificultades sociales y problemas personales que impiden una vida autónoma.

37.000 personas sufren sinhogarismo en España.

La esperanza de vida de las personas sin hogar es **30 años menor** a la población general.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El voluntariado es una herramienta fundamental para trabajar en valores con la sociedad, y poder de esta manera transformar la mirada que existe sobre las personas que sufren sinhogarismo, conociendo y acercándonos a sus realidades y descubriendo cuales son los factores estructurales que provocan dichas situaciones.

Para las personas que sufren sinhogarismo, el aislamiento, el desarraigo y la soledad, son algunas de las características más propias. Por ello es tan importante realizar acciones de voluntariado capaces de movilizar y transformar la sociedad.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Para una interacción consciente y respetuosa, es esencial mantener una actitud abierta y acercarse con el menor número de prejuicios posible. Es importante disfrutar de la compañía sin presionar, ya que la confianza se construye lentamente. En todo momento, debes ser consciente de tu rol de voluntario/a, por lo que debes evitar dar consejos profesionales u ofrecer bienes (dinero, ropa, etc.). Sé extremadamente cuidadoso con la privacidad: pregunta siempre antes de tomar fotos o manejar datos personales. Recuerda que este voluntariado es intenso, así que cuídate y pide ayuda a tu responsable si lo necesitas.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Qué les ha pasado a las personas que viven en la calle? Las razones y/o motivos por los que una persona acaban en la calle son multifactoriales. Detrás de cada persona hay una historia llena de dificultades personales, estructurales y sociales. Nadie está en la calle porque quiere.

¿Es verdad que la mayoría de ellos y ellas beben? La mayoría de las personas sin hogar no hacen un uso abusivo del alcohol. Las personas que sufren sinhogarismo con consumos abusivos son del 8%.

¿Son violentos? Las personas que sufren sinhogarismo no son violentas. El 47% de las personas que sufren sinhogarismo ha sufrido algún tipo de agresión física o verbal.

¿Sufren de enfermedades mentales? No todas las personas que sufren sinhogarismo padecen problemas de enfermedad mental. Aunque estas se puedan ver afectadas por el estrés, la ansiedad, el miedo, la soledad, la falta de alimento que provoca sobrevivir en la calle.

¿Cómo debo comportarme ante ellos y ellas? Son personas como cualquiera de nosotros y nosotras que han sufrido una serie de sucesos traumáticos muy seguidos y encadenados por los cuales no han podido seguir adelante. Muéstrate tal y como eres.

ACABAR CON EL SINHOGARISMO ES POSIBLE. Solos no podemos, contigo sí.

¿POR QUÉ PLANTAR ÁRBOLES?

ACERCA DE LA PLANTACIÓN DE ÁRBOLES

El voluntariado ambiental vinculado a la plantación de árboles es una **acción de restauración de ecosistemas**: no se trata solo de plantar, sino de **favorecer que la vida vuelva a un territorio** y que el bosque pueda recuperarse y mantenerse en el tiempo. Los árboles y los bosques son esenciales frente a la crisis climática y la pérdida de biodiversidad, porque sostienen equilibrios naturales clave para el agua, el suelo y la vida.

Estas plantaciones se realizan tanto en espacios naturales degradados (por incendios, sequía, erosión o presión humana) como en entornos urbanos y periurbanos, donde se impulsan cinturones y corredores verdes que reconectan ciudad y naturaleza, mejorando la calidad ambiental y la resiliencia frente al calor extremo, la contaminación o las sequías.

El contexto es urgente: en España, **más del 75%** del territorio está en riesgo por degradación del suelo y efectos del cambio climático, con una de las tasas de desertificación más elevadas de Europa. Además, a escala global, cada año desaparece una superficie forestal equivalente al tamaño de Islandia, lo que muestra la magnitud del problema y la necesidad de actuar.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

En una actividad de plantación, las personas voluntarias apoyan una plantación planificada y supervisada, colaborando en la preparación del terreno, apertura del hoyo y colocación correcta del plantón. También suelen participar en el primer riego, en la creación del alcorque para retener agua y, cuando se indica, en la colocación de protectores/tutores frente a herbívoros o condiciones adversas.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

La restauración ecológica mediante la plantación debe ser un proceso planificado y basado en criterios científicos, no meramente cuantitativos. Para que sea efectiva, es crucial plantar especies nativas y diversas que sean adecuadas al ecosistema local, evitando los monocultivos y la introducción de especies no apropiadas. El objetivo de estas plantaciones es mejorar los servicios ecosistémicos, recuperar hábitats, proteger especies amenazadas y controlar invasoras. El proceso requiere de un adecuado conocimiento técnico para aplicar técnicas correctas de preparación del suelo y manejo posterior, por lo que siempre se recomienda buscar asesoramiento especializado para diseñar y ejecutar un programa exitoso y sostenible.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Cómo sé si estoy plantando bien el árbol? Siguiendo la demostración del equipo técnico: hoyo del tamaño indicado, plantón recto, sin tocar raíces y dejando el cuello raíz-tallo a ras de suelo. Luego se forma el alcorque y se riega según se indique.

¿Por qué no puedo plantar donde yo quiera? Porque la plantación está planificada con criterios ecológicos (suelo, agua, distancia, especies). Cambiar la ubicación puede reducir la supervivencia o afectar al ecosistema.

¿Por qué no plantamos más árboles de golpe? Porque no es mejor plantar más, sino plantar mejor. Se prioriza que los árboles sobrevivan y generen un ecosistema sano.

¿Qué hago si me canso o necesito ayuda? Parar, hidratarse y avisar al equipo. Es normal: es mejor descansar y retomar bien la tarea que forzar o plantar mal.

¿Qué pasa si algunos árboles no agarran? Es habitual que una parte no sobreviva. Por eso se hace seguimiento y, si toca, se reponen plantones. La restauración es un proceso a medio-largo plazo.

¿Por qué se plantan especies autóctonas y variadas? Porque están adaptadas al clima y al suelo, y la mezcla de especies evita monocultivos que aumentan riesgos como incendios o plagas.

No sólo es plantar, es favorecer la vida en un territorio y hacer que perdure.

LIMPIEZA DE BASURA EN RÍOS Y PLAYAS

ACERCA DE LAS LIMPIEZAS EN RÍOS Y COSTAS

Ríos y costas son ecosistemas vitales (agua, clima, biodiversidad) pero están **gravemente degradados** por la contaminación y la basura.

Cada año, **millones de toneladas de plástico** llegan a nuestras costas (hasta un 85% de residuos marinos en España), afectando la fauna, la calidad del agua y el valor económico y recreativo de estos lugares.

El **70–85%** de los residuos recogidos en playas europeas son plásticos, especialmente envases, colillas y fragmentos.

Cada año se vierten al mar aproximadamente **8 millones de toneladas de plástico**, equivalente a un camión por minuto, afectando a más de miles de especies marinas.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El voluntariado es fundamental para la protección de ríos y playas, creando un efecto multiplicador social. Su acción se divide en tres áreas clave:

Limpieza y registro: retirar la basura y registrar los residuos para identificar focos de contaminación.

Generación de datos.

Sensibilización: el impacto más duradero es ser ejemplo e inspirar a otros.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

La seguridad y el respeto al ecosistema son prioritarios. Siempre sigue las indicaciones del personal y usa el equipo de protección adecuado (guantes y ropa). Recoge y clasifica solo los residuos que puedas manipular de forma segura y avisa de inmediato sobre cualquier material peligroso (chatarra, químicos). Es fundamental respetar la fauna y la vegetación (no molestar ni remover dunas) y evitar zonas de riesgo (ríos profundos). Nunca manipules objetos punzantes sin autorización ni dejes bolsas de basura fuera de los puntos de recogida.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Puedo recoger cualquier objeto que encuentre en la orilla o el cauce? Solo aquellos que puedas manipular de forma segura. Si el objeto es muy pesado, cortante, está semienterrado, contiene líquidos o parece contaminante, no lo toques y avisa al equipo coordinador.

¿Qué hago si encuentro un residuo peligroso (jeringuillas, productos químicos, bidones, cables)? No lo manipules. Señálalo y comunícalo al personal técnico, que activará el protocolo adecuado para su retirada segura.

¿Puedo retirar conchas, restos vegetales o algas? No. Aunque parezcan “residuos”, estos elementos forman parte del ecosistema: ofrecen refugio, alimento y cumplen funciones ecológicas esenciales.

¿Por qué hay zonas donde no podemos entrar o limpiar? Porque pueden ser áreas de nidificación, vegetación sensible, zonas húmedas protegidas o puntos con riesgo de accidente. La prioridad es no causar daños adicionales.

¿Qué debo hacer si encuentro fauna viva atrapada o un animal herido? No intentes rescatarlo tú mismo. Indica inmediatamente la ubicación al equipo técnico, que notificará a los Agentes Forestales, SEPRONA o un Centro de Recuperación de Fauna.

¿Los microplásticos también se recogen? Sí, si la actividad dispone de herramientas como cedazos. Si no es posible retirarlos, es importante registrar su presencia para documentar el problema.

La retirada de basura genera un impacto inmediato y, además, inspira a otros a evitar que vuelva a aparecer.

MEDIDAS DE CONSERVACIÓN DE LA BIODIVERSIDAD: RESTAURACIÓN ECOLÓGICA Y CIENCIA CIUDADANA

ACERCA DE LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD

La **pérdida de biodiversidad** es una grave crisis causada por la alteración de hábitats, el cambio climático y la contaminación, lo que compromete la salud de los ecosistemas y sus servicios esenciales (economía, salud y resiliencia). La Península Ibérica es un *hotspot* mundial que, a pesar de su gran diversidad, ha sufrido una transformación histórica de su territorio.

Grupos clave como los **polinizadores** (que han perdido el 80% de su biomasa), los anfibios (41% amenazados) y los humedales están especialmente afectados, destacando la urgencia de conservar la naturaleza.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El voluntariado es fundamental en la conservación, enfocándose en tres áreas: Crear Refugios de Biodiversidad al restaurar áreas degradadas y construir estructuras de apoyo (como hoteles de insectos y refugios para fauna), Impulsar la Ciencia Ciudadana al registrar y compartir datos de observación de especies que son clave para la investigación y la gestión ambiental, y Ser Embajadores del Cambio al transmitir el mensaje de la conservación y promover hábitos responsables en la sociedad, multiplicando su impacto.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Para un voluntariado seguro y responsable, es crucial seguir siempre las indicaciones del personal técnico y del equipo. Se debe minimizar el impacto permaneciendo en zonas autorizadas, clasificando residuos, y actuando con una actitud tranquila y silenciosa sin alterar la fauna ni dañar la vegetación, además de asegurar que las acciones de conservación sean sostenibles mediante seguimiento periódico. Por otro lado, está prohibido manipular fauna o flora sin autorización, acercarse a nidos o zonas de cría, usar productos químicos que afecten a los animales, manipular objetos peligrosos, o publicar la ubicación exacta de especies sensibles en redes sociales.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Puedo tocar animales si los encuentro durante la actividad? No, salvo que el personal técnico lo indique. La manipulación inadecuada puede generar estrés, lesiones o alterar su comportamiento natural.

¿Qué hago si encuentro un animal herido o que parece necesitar ayuda? No lo manipules por tu cuenta. Anota la ubicación y contacta con los Agentes Forestales, el SEPRONA o el Centro de Recuperación de Fauna más cercano. Ellos tienen los protocolos y permisos necesarios para actuar con seguridad.

¿Cuándo podré ver los resultados de las acciones de conservación? La restauración y mejora de la biodiversidad es un proceso lento. Los efectos reales pueden tardar meses o incluso años en ser visibles: una caja nido puede no ocuparse al primer año, un seto autóctono tarda tiempo en consolidarse, y la recuperación de polinizadores o anfibios es gradual. La constancia y el seguimiento son clave.

Si veo vídeos o consejos sobre fauna en redes sociales, ¿a quién debo hacer caso? Siempre a especialistas en biología, conservación o manejo de fauna. Las redes sociales pueden difundir prácticas incorrectas o peligrosas. La ciencia y los profesionales ofrecen información contrastada, segura y adaptada a cada especie y entorno.

¿Cómo sé si estoy dañando una planta o microhábitat? Si no estás seguro, evita tocarlo. Consulta siempre al personal técnico antes de mover piedras, troncos o vegetación.

¿Qué hago si tengo dudas al identificar una especie para ciencia ciudadana? Haz varias fotos (planta completa, detalle de flor/hoja, hábitat) y súbelas a la aplicación. La comunidad y los expertos ayudarán a identificarla correctamente.

No se puede conservar aquello que no se conoce. Las acciones basadas en la ciencia y la educación ambiental son la solución para el futuro.

RESTAURACIÓN DE ECOSISTEMAS ACUÁTICOS: RÍOS, CHARCAS Y HUMEDALES

ACERCA DE LOS ECOSISTEMAS ACUÁTICOS

La biodiversidad y los ecosistemas nos ofrecen **servicios ecosistémicos vitales**, que son los beneficios directos e indirectos que sostienen nuestra vida y bienestar, cuyo valor económico es incalculable. Estos servicios esenciales incluyen el aprovisionamiento (alimentos, agua), la regulación (clima, depuración del aire, polinización), el soporte (fertilidad del suelo) y los beneficios culturales (recreo y salud mental). La pérdida de especies degrada severamente la capacidad de la naturaleza para seguir proporcionando estos servicios cruciales.

TU PAPEL COMO VOLUNTARIO/A

El voluntariado es fundamental y se centra en tres roles clave: crear Refugios de Biodiversidad y Hábitat, impulsar la Ciencia Ciudadana y ser embajadores del cambio, transmitiendo el mensaje de conservación, promoviendo hábitos responsables en la vida diaria y multiplicando el impacto al fomentar una cultura de respeto a la naturaleza.

PAUTAS DE INTERACCIÓN CONSCIENTE

Para un voluntariado seguro y responsable, es crucial seguir siempre las indicaciones del personal y actuar en zonas autorizadas para minimizar el impacto (evitando dañar la vegetación, clasificando residuos, etc.). Se debe actuar con actitud tranquila y silenciosa, sin alterar la fauna, y asegurar la sostenibilidad de las acciones mediante seguimiento periódico (mantener, reparar). Está prohibido manipular fauna o flora sin autorización, acercarse a zonas de cría, usar productos químicos que repelen la fauna o divulgar la ubicación de especies sensibles en redes.



PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS CLAVE

¿Puedo entrar en la charca o caminar por zonas encharcadas durante la actividad? Solo si el personal técnico lo autoriza. Una pisada fuera de lugar puede destruir puestas de anfibios, aplastar invertebrados o compactar el suelo, impidiendo la regeneración de la vegetación.

¿Qué hago si encuentro huevos, renacuajos o larvas en el agua? No los toques ni remuevas el agua. Indica el punto al personal técnico para proteger la zona de trabajo y evitar molestias.

¿Puedo mover piedras, troncos o ramas dentro del agua o en la orilla? No. Estos elementos son refugio y microhábitat para gran cantidad de fauna (anfibios, macroinvertebrados, peces pequeños). Solo pueden manipularse cuando el personal especializado lo indique.

¿Por qué no podemos usar cremas, repelentes o perfumes fuertes antes de entrar en un humedal? Porque pueden contaminar el agua y alterar el comportamiento de la fauna, especialmente de anfibios, muy sensibles a tóxicos.

¿Cuándo veremos resultados de la restauración? Aunque algunas mejoras son visibles de inmediato (más claridad, retirada de residuos), la recuperación completa suele tardar meses o años, especialmente para anfibios, plantas acuáticas o la mejora del caudal y estructura del hábitat.

¿Puedo recoger hojas, conchas, ramas o elementos naturales como recuerdo? No. La materia orgánica es parte esencial del ecosistema: alimenta comunidades, regula nutrientes y crea refugios.

Los ecosistemas acuáticos desaparecen tres veces más rápido que los bosques. El agua es vida, y por eso restaurar charcas y humedales es una prioridad absoluta.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL VOLUNTARIADO CORPORATIVO



En la mayoría de los casos, no se requiere experiencia específica previa. Lo más importante es la actitud y el compromiso. Sin embargo, algunas actividades o programas sí podrían requerir una habilidad o formación concreta (por ejemplo, idiomas, conocimientos técnicos, etc.), ya que dependen de la entidad beneficiaria. Por ello, es crucial que consultes siempre los requisitos detallados en la descripción de la actividad o programa. En cualquier caso, es importante seguir las indicaciones y preguntar cualquier duda al coordinador.

¿Qué requisitos necesito para ser voluntario?

Principalmente, se requiere tener ganas de ayudar, compromiso con el tiempo que se pueda dedicar y una actitud proactiva. Importante: Algunos programas o entidades beneficiarias sí pueden requerir una experiencia, formación o habilidad específica (por ejemplo, idiomas, manejo de *software*, etc.). Ante cualquier duda, por favor consulta los requisitos específicos de la actividad o contacta con el coordinador.

¿Puedo recibir formación y apoyo durante mi voluntariado?

Sí, podrás recibir apoyo. La persona encargada o coordinador del voluntariado te guiará y estará disponible para lo que necesites a lo largo de la actividad. En cuanto a la formación, si la actividad lo requiere, se impartirá una sesión previa obligatoria para que puedas desarrollar tus tareas con seguridad. En caso contrario, el apoyo será de forma práctica al inicio de tu participación.

¿Cuánto tiempo debo dedicar?

La dedicación depende del diseño de cada programa o actividad. Generalmente, se establecen turnos o jornadas específicas (por ejemplo, 2-4 horas por actividad o un número de horas al mes). El compromiso adquirido debe respetarse.

Si la actividad es sostenida en el tiempo, ¿qué hago si no puedo asistir un día?

Es fundamental que avises con la máxima antelación posible al coordinador del programa para que pueda reorganizar la actividad y evitar cualquier impacto negativo en los beneficiarios.

¿Qué pasa si no puedo asistir a una actividad puntual?

Avísalo con la debida antelación al coordinador para que pueda reorganizar la actividad y evitar afectar a los beneficiarios.

¿Puedo llevar a mis hijos/as o familiares a la actividad?

Generalmente, no, salvo que el programa lo indique expresamente y esté diseñado para ello. Por motivos de seguridad, responsabilidad y confidencialidad, la participación está regulada y limitada a los voluntarios inscritos.

¿Qué hago si detecto una situación grave (violencia, abuso, negligencia)?

Nunca actúes por tu cuenta. Comunícalo de inmediato y en privado al coordinador del programa. La organización cuenta con protocolos específicos para activar la respuesta adecuada y profesional.

¿Qué hago si veo prácticas o comportamientos que no me parecen correctos?

Es tu responsabilidad informarlo al coordinador o al canal ético de la organización. Nunca ignores la situación. Mantener la integridad del programa es vital.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL VOLUNTARIADO CORPORATIVO



¿Cómo manejo la confidencialidad?

No compartas información personal de los beneficiarios (nombres, historiales, situaciones) fuera del contexto de la actividad de voluntariado. Respeta siempre su privacidad y dignidad, dentro y fuera de la organización.

¿Qué hago si no entiendo una tarea o me siento incómodo/a?

Pregunta siempre al coordinador. Es mejor aclarar cualquier duda antes de empezar que actuar sin seguridad o cometer un error. Si algo te incomoda, exprésalo de forma respetuosa.

¿Qué hago si la persona beneficiaria me pide ayuda económica o personal fuera del programa?

Explícale con empatía que todo apoyo debe gestionarse a través del programa o la entidad social. Nunca actúes de forma individual.

¿Cómo actuar si la persona se muestra desconfiada o rechaza mi ayuda?

Respeta su decisión y su espacio personal. No insistas. Mantén una actitud abierta, respetuosa y escucha activa. A veces se necesita tiempo y paciencia para generar confianza.

¿Cómo puedo establecer límites con los beneficiarios sin sentirme como "un mal voluntario"?

Es fundamental que, por tu seguridad y por la equidad del programa, establezcas límites claros. Nunca te comprometas a nada que quede fuera de la actividad de voluntariado ni facilites datos personales (teléfono, domicilio, redes sociales, etc.). Establecer estos límites profesionales no te hace peor voluntario; al contrario, es un acto de responsabilidad que asegura la sostenibilidad y la profesionalidad del programa.

¿Puedo dar dinero o regalos a los beneficiarios?

No. Todas las ayudas y donaciones deben canalizarse exclusivamente a través de la vía oficial y los canales establecidos por la organización. Esto es crucial para mantener la equidad, evitar dependencias o desigualdades, y asegurar la transparencia.

¿Puedo seguir en contacto con las personas beneficiarias después del voluntariado?

No está permitido, salvo que el programa o la entidad lo contemple expresamente. Debes mantener los límites profesionales y éticos para proteger tanto a los beneficiarios como a ti mismo.

¿Puedo publicar fotos de la actividad en redes sociales?

Solo si el programa lo permite y cuentas con la autorización expresa del coordinador y, si aparecen personas, su consentimiento documentado. La privacidad y la dignidad de los beneficiarios son lo primero.

¿Qué hago si me encuentro con situaciones que me impactan emocionalmente?

Es normal sentirse afectado. Puedes hablarlo con el coordinador o utilizar los canales de apoyo emocional y/o psicológico que la organización ponga a tu disposición. No lo guardes para ti.

REFERENCIAS

Realidad y pautas de interacción con personas con discapacidad intelectual:

[¿Cuántas personas con discapacidad intelectual hay? - Plena inclusión.](#)
[La discapacidad intelectual es la mayor prevalencia entre los 6 y los 44 años - SyndromeDown.org](#)
[Enfoque y datos sobre discapacidad – Portal discapacidad.](#)
[Base Estatal de datos de personas con discapacidad - IMSERSO](#)
[10: DISCAPACIDAD INTELECTUAL](#)
[MANUAL BUENAS PRÁCTICAS INTERACCIÓN \(Versión digital\)](#)

Realidad y pautas de interacción con personas mayores en situación de soledad:

[¿Qué es la soledad no deseada?: la soledad que duele](#)
[La soledad no deseada en las personas mayores](#)
[Glosario sobre edadismo](#)
[Guía de Voluntariado con personas mayores y/o dependientes](#)
[Los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad](#)
[La soledad no deseada](#)
[Decálogo para el buen trato a las personas mayores](#)
[Guía práctica del buen trato a las personas mayores](#)
[Por favor, trátame bien](#)
[Guía para el acompañamiento de la soledad no deseada en personas mayores](#)
[Ageism](#)
[The United Nations Decade of Healthy Ageing \(2021–2030\)](#)

Actividades de ocio y tiempo libre con personas en riesgo de exclusión social, vulnerabilidad y pobreza severa en España 2025

[El voluntariado corporativo supone un motor de cambio dentro y fuera de la organización, cuyo impacto se multiplica cuando el voluntario comprende la realidad social o medioambiental que rodea la actividad y el sentido de su actuación. Por esta razón, el objetivo principal de las Fichas Formativas para Voluntarios es dotar a cada participante de las herramientas necesarias para que su contribución no solo sea efectiva, sino también consciente y bien informada.](#)

Actividades de ocio y tiempo libre con personas en riesgo de exclusión social, vulnerabilidad y pobreza severa en América Latina 2025

[CEPAL – Panorama Social de América Latina](#)
[FAO/OPS – Panorama de la Seguridad Alimentaria](#)
[World Inequality Report](#)

Brecha digital y adultos en situación de vulnerabilidad, pobreza y exclusión social

[European Anti Poverty Network \(2021\). Estudio: Nuevas Tecnologías, brecha digital y hogares vulnerables.](#)
[La brecha digital en población en riesgo de exclusión social.](#)
[Mas Orange. Brecha digital: Así la sufren Boomers, generación X, Millennials, Z y los Alfa.](#)

Brecha digital y adultos en personas con discapacidad

[FUNDACIÓN ADECCO \(2024 Y 2025\). Informe Tecnología y Discapacidad.](#)
[Accesibilidad digital y discapacidad | Digital accessibility and disability. Revista Española De Discapacidad, 10\(2\), 111-133.](#)
[LA BRECHA DIGITAL POR MOTIVOS DE DISCAPACIDAD Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR EN EUROPA INFORME Abril de 2024.](#)

Brecha digital y adultos en personas mayores

[Mas Orange. Brecha digital: Así la sufren Boomers, generación X, Millennials, Z y los Alfa.](#)
[Aislamiento digital: cómo la brecha digital afecta a las personas mayores en la sociedad actual.](#)

REFERENCIAS

Mejora de la empleabilidad de colectivos en riesgo de exclusión:

Fundación Adecco (2024). Informe sobre la Exclusión Laboral en España.
Organización Internacional del Trabajo (2023). World Employment and Social Outlook.
Fundación Randstad (2023). Inclusión laboral y diversidad en el entorno Empresarial.

Orientación profesional para personas con discapacidad:

Fundación Bertelsmann: <http://orientaratuhijo.com/orientacion-profesional-en-personas-con-discapacidad-intelectual-de-la-etapa-escolar-a-la-vida-adulta/>
Odismet (ONCE) <https://www.odismet.es/>
Fundación Adecco. “Jóvenes con discapacidad, motor de futuro”: <https://fundacionadecco.org/wp-content/uploads/2025/08/Informe-Jovenes-con-discapacidad.pdf>

Acompañamiento en el sinhogarismo:

https://www.ine.es/prensa/epsh_2022.pdf
https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/derechos-sociales/servicios-sociales/docs/Estrategia.2_PSH20232030.pdf
www.hogarsi.org
<https://hogarsi.org/hatento/>

¿Por qué plantar árboles?

Dossier general Plant-for-the-Planet España sobre bosques, restauración y contexto climático (degradación/desertificación, biodiversidad y pérdida forestal global).
Dossier Plant-for-the-Planet España “Anillos Verdes: Renaturalizar nuestras ciudades” (contexto urbano y beneficios ambientales/sociales de los cinturones verdes).
Guía Plant-for-the-Planet España “Cómo plantar un árbol” (rol voluntario, pasos clave de plantación, distancias, manejo del plantón y cuidados).
Infografía Plant-for-the-Planet España “Plantación responsable” (principios de restauración: no plantar por plantar, especies autóctonas, calendario óptimo y seguimiento).

Limpieza de basura en ríos y playas

MITECO – Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico: Informes sobrebasuras marinas, demarcaciones hidrográficas y calidad de aguas.
UNEP – Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente: Evaluacionesglobales sobreplásticos y basuras marinas.
Fundación Ecoembes – Proyecto Libera: Informes y estudios sobre basuraleza y caracterización de residuos en España.

Medidas de conservación de la biodiversidad: restauración ecológica y Ciencia Ciudadana:

UICN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) – Lista Roja de Especies Amenazadas y evaluaciones globales.
MITECO – Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico – Informes sobre estado de la biodiversidad en España, Estrategia de Conservación y Planes Nacionales.
CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas – Publicaciones y proyectos de investigación en restauración ecológica, polinizadores y cambio global.
European Environment Agency (EEA) – Informes sobre biodiversidad europea, estado de los ecosistemas y tendencias de declive.

Restauración de ecosistemas acuáticos: ríos, charcas y humedales:

Ramsar Convention on Wetlands – Informes globales sobre estado de humedales, tasas de pérdida y restauración.
Fundación Global Nature – Proyectos y estudios especializados en restauración de humedales y charcas para anfibios.
WWF España – Informe de Humedales y ríos – Evaluaciones sobre restauración fluvial, sequías y degradación de zonas húmedas.

¡Muchas gracias por vuestro
compromiso!

