



# ACTIVATE

TOOLKIT PARA LA PROMOCIÓN DE LA  
PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN LÍNEA



## ACTIVATE

El presente documento ha sido elaborado por ACTIVATE, FORMACIÓN Y RECURSOS PARA LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL EN LA COMUNIDAD.

El proyecto pretende fomentar la participación activa y la inclusión de las personas con discapacidad en sus comunidades, así como su vida independiente y su autonomía.

## CONTRIBUCIONES

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugal) - Socio

ASPAYM BALEARES (España) - Socio

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Chipre) - Socio

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Alemania) - Socio

STEP Institute (Eslovenia) - Socio

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (España) - Socio



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Fuente de financiación: Programa Erasmus+ para la Educación de Adultos de la Unión Europea. El texto y los materiales pueden ser reproducidos, distribuidos, puestos a disposición del público, compartidos y adaptados bajo las siguientes condiciones: En ningún caso se publicará el nombre del autor, la licencia ni la dirección del sitio web de la fuente original.

Para más información sobre el proyecto, acceda a: <https://projectactivate.eu>

## SOCIOS





## **SECCIÓN 4**

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES  
SOBRE VOLUNTARIADO**

## 4.1 - PREPARACIÓN



### DURACIÓN:

Aproximadamente 5 horas pedagógicas y pausas. Los formadores/as deben adaptar el horario en función de las necesidades del grupo.



### ALUMNADO:

Personas con discapacidad que quieren saber más sobre oportunidades de voluntariado.



### OBJECTIVOS DE APRENDIZAJE:

Aumentar la motivación para el voluntariado, desarrollar un enfoque proactivo en la búsqueda de oportunidades de voluntariado, comprender los beneficios de convertirse en voluntario/a y capacitar a las personas mediante el reconocimiento de sus puntos fuertes.



### METODOLOGÍA:

Ejercicios de activización, actividades de trabajo en grupo, debate, plan de acción y evaluación.



### EQUIPAMIENTO:

Hojas A4, rotafolios, notas adhesivas, rotuladores de colores, bolígrafos, proyector, ordenador(es) y acceso a Internet, timbre/temporizador, materiales de los recursos ([4.2.1\\_Icebreaker\\_plantilla](#), [4.2.2\\_Presentación de la organización\\_plantilla](#), [4.2.3\\_Temores y soluciones\\_plantilla](#), [4.2.4\\_Modelos de creación de un currículum vitae \(CV\) y redacción de una carta de motivación \(CM\)](#), [4.2.5\\_Reflexión.plantilla](#))



### PREPARACIÓN DEL AULA:

El aula debe ser abierta, con espacio suficiente para mover las sillas de ruedas, y disponer de mesas, sillas y pizarra/espacio en la pared. En caso de que algunos alumnos/as prefieran cooperar a través del ordenador, también debe estar habilitado. Al realizar una actividad en un entorno virtual, elige las plataformas adecuadas para el trabajo en grupo y el diseño de documentos (Zoom: ofrece salas para el trabajo en grupo, Jamboard, Padlet...).



### MÓDULO DE LA PLATAFORMA DE E-LEARNING:

Antes de la sesión de formación, se recomienda que repasen el módulo 4 OPORTUNIDADES ONLINE PARA EL VOLUNTARIADO de la plataforma de e-learning, disponible aquí: <https://projectactivate.eu/training>

En caso de que no les sea posible acceder a la plataforma de e-learning con antelación, pueden consultar los contenidos principales durante la formación, o bien el formador/a puede presentar los contenidos más importantes de la plataforma online durante la formación.

## 4.2.1 - ICEBREAKER

El objetivo de esta actividad es motivarles y hacerles reflexionar sobre el tema planteándoles una pregunta más general y personal. La actividad puede llevarse a cabo utilizando rotafolios, post-its y rotuladores o herramientas digitales. En el caso de la realización presencial, el formador/a deberá dibujar primero círculos en el rotafolio tal y como se presenta en el material titulado [4.2.1\\_Icebreaker\\_plantilla](#). Como alternativa, cada usuario/a puede abrir el Jamboard en su ordenador y completarlo.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos (el tiempo puede variar en función del número de personas)	<p><b>ICEBREAKER: “¿Qué significa para ti el voluntariado?”</b></p> <p>1. Pregunta qué significa para ellos/as el voluntariado. Anímales a que enumeren tantas asociaciones diferentes como sea posible. Deben pensar en lo que significa para ellos personalmente, a nivel local, nacional y global (mundial). No hay respuestas correctas o incorrectas. No es necesario que sigan un orden específico. El objetivo es tener tantas ideas como sea posible. El formador/a también puede aportar su propia idea de asociación.</p> <p>Al final, intenta resumir lo que han enumerado y relacionarlo con la siguiente actividad o contenido del módulo.</p> <p><i>* Pista digital: Será más fácil en el Jamboard si utilizan un color diferente para cada ronda (como en el ejemplo). Si no hay espacio suficiente, también puede hacer varias copias del Jamboard.</i></p>

## 4.2.2 - EXPLORANDO LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER Y LAS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO

Como preparación para esta actividad, se recomienda que resuelvan el cuestionario de puntos fuertes personales con antelación. El enlace al cuestionario está disponible en la plataforma de e-learning en el módulo 4, o pueden acceder directamente a través de este enlace (en inglés, puedes usar el traductor de páginas de Google Chrome): <https://viacharacter.org/account/register>

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p><b>¿QUÉ SON LOS PUNTOS FUERTES DEL CARÁCTER?</b></p> <p>1. Como ya tienen conocimientos generales sobre los puntos fuertes de la personalidad a partir de los materiales del módulo Oportunidades online para el Voluntariado, subcapítulo Explorando mis fortalezas, el formador/a les ofrece una breve introducción recordándoles, a través de este vídeo, cuáles son los 24 puntos fuertes de la personalidad y las 6 virtudes, así como su importancia: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&amp;t=88s">https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&amp;t=88s</a> Utiliza la opción de auto-traducción del vídeo, que se encuentra en la sección de subtítulos, en ajustes.</p> <p>2. El formador/a pregunta qué más recuerdan de la plataforma e-learning en relación con los puntos fuertes de la personalidad.</p>
30 minutos	<p><b>UTILIZA TUS FORTALEZAS</b></p> <p>1. Las personas participantes comparten los resultados de su principal fortaleza mediante la encuesta sobre los puntos fuertes de la personalidad. Cada uno de los puntos fuertes forma parte de una virtud específica. Con la ayuda del formador, todos reflexionan sobre cuáles son los puntos fuertes y las virtudes para todo el grupo. Posteriormente, se dividen en grupos de 3 a 5. Los que tengan más puntos fuertes similares que encajen en la misma virtud o en virtudes similares, trabajan juntos. El formador/a puede mostrar la clasificación de puntos fuertes y virtudes que está disponible aquí: <a href="https://viacharacter.org/resources/activities">https://viacharacter.org/resources/activities</a>, para una división más fácil en grupos.</p> <p>2. En grupos más pequeños, comparten sus principales puntos fuertes. Cada uno de ellos/as dice cómo se manifiesta este punto fuerte en su vida cotidiana o profesional. El formador/a les anima a dar ejemplos muy concretos de comportamientos que apoyen sus fortalezas principales. En la segunda ronda, cada participante comparte cómo puede contribuir a la sociedad y a otras personas mediante sus puntos fuertes. ¿De qué manera lo hace ya?</p> <p><i>*Sugerencia digital: Zoom y otras plataformas online ofrecen salas en las que pueden hacer el trabajo en grupo. Puedes publicar preguntas en el chat, para que puedan verlas.</i></p>

<p>30 minutos</p>	<p><b>EXPLORANDO LAS OPCIONES DE VOLUNTARIADO MÁS ADECUADAS</b></p> <p>1. En los mismos grupos que en la actividad anterior, los y las participantes exploran diferentes opciones de voluntariado online con la ayuda de la plantilla, que se puede imprimir: <a href="#">4.2.2. Presentación de la organización plantilla</a>, que se encuentra en los recursos. Cada grupo busca 3 organizaciones o páginas web diferentes que ofrezcan voluntariado online, que sea acorde con los puntos fuertes y virtudes más importantes del carácter del grupo. Pueden utilizar ordenadores, teléfonos móviles, plataforma de e-learning y otros recursos útiles.</p> <p><i>*Sugerencia digital: El formador/a puede cargar la plantilla en Drive para cada grupo, de modo que todos los miembros del grupo puedan editarla.</i></p> <p>2. Después de encontrar 3 opciones diferentes, cada grupo elige la que más le interesa y la explora con más detalle. Preparan una presentación previa sobre ella con ayuda de una plantilla. El formador les apoya durante el proceso yendo de grupo en grupo y respondiendo a las posibles preguntas.</p>
<p>5 minutos por grupo, seguidos de preguntas y respuestas del resto de grupos</p>	<p><b>COMPARTIENDO POSIBLES OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE</b></p> <p>1. Cada grupo comparte con los demás la información sobre posibles oportunidades de voluntariado online y por qué se ajusta a sus fortalezas.</p> <p>2. El resto de grupos y el formador/a tienen la posibilidad de hacer preguntas o dar su opinión al grupo que presenta.</p>

#### RECURSOS DE UTILIDAD:

- La Ciencia del carácter (inglés, con subtítulos en español): <https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&t=88s>
- Actividades y ejercicios basados en fortalezas (en inglés): <https://viacharacter.org/resources/activities>
- Programas virtuales de voluntariado en el extranjero (en inglés): <https://www.gooverseas.com>

## 4.2.3 - TEMORES & SOLUCIONES

Hay dos formas posibles de realizar esta actividad. Si hay espacio suficiente para moverse, puedes utilizar un sombrero y post-it. Si tienes limitaciones de espacio y prefieres una actividad estática, puedes utilizar [Mentimeter](#). En este caso, tiene sentido preparar previamente la tarea en dicha plataforma. Para ambas opciones, prepara los tableros para la segunda parte de la actividad.

La actividad se realiza en grupos, idealmente con 4 personas en cada grupo. Si ya están agrupados por una tarea anterior, pueden permanecer en el mismo grupo.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
5 minutos	<p><b>¿CUÁLES SON TUS MIEDOS?</b></p> <p>1. Pregúntales cuáles son sus miedos a la hora de participar en actividades de voluntariado. Cada persona debe pensar y anotar tres miedos.</p> <p>Si la actividad se realiza con un sombrero, pide a uno/a que escriba el miedo en un post-it (cada uno en un papel distinto) y lo introduzca en el sombrero. Si has elegido Menti, necesitarán un ordenador o un teléfono. Deberán escribir sus miedos en la hoja que has preparado.</p> <p><i>*Sugerencia digital: En la plataforma Mentimeter, lo mejor es crear la tarea utilizando la herramienta "nube de palabras". De este modo, los miedos se mostrarán gráficamente y podrás ver qué miedos son los más comunes entre si, ya que estas palabras serán más grandes.. <a href="#">Ejemplo de nubes de palabras</a>.</i></p>
5 minutos	<p><b>MIEDOS DEL GRUPO</b></p> <p>1. El facilitador/a debe sacar un par de miedos del sombrero y leerlos en voz alta (por ejemplo, 9 miedos si hay 4-5 grupos).</p> <p><i>* Pista digital: Si utilizas la plataforma Mentimeter, puedes centrarte en las que más se han escrito (y por tanto más repetidas).</i></p>
20 minutos	<p><b>¡ES HORA DE BUSCAR SOLUCIONES!</b></p> <p>1. Cada grupo debe elegir el miedo que le parezca más interesante. Deben decidir juntos democráticamente como equipo sobre el miedo que han elegido.</p> <p>2. A continuación, deben realizar una lluvia de ideas en grupos para encontrar el mayor número posible de soluciones a este miedo. Pídeles que escriban las soluciones en una pizarra o cuaderno.</p> <p>3. Una vez que todos los grupos hayan propuesto algunas soluciones, pídeles que elijan una y trabajen en ella. Pueden ayudarse con las preguntas de la plantilla <a href="#">4.2.3. Temores y soluciones plantilla</a>. Su tarea consiste en elaborar esta solución en pasos concretos.</p>



20 minutos	<p><b>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</b></p> <p>1. Al final, hay un debate entre todos. El papel del personal facilitador que dirige el debate es aquí muy importante. Cada grupo puede compartir el miedo que ha elegido y la solución si lo desean. No es necesario que todos expongan. A continuación, el resto del alumnado deben comentar las soluciones elegidas y aportar sus propias ideas. El objetivo principal de esta parte es capacitar a las personas participantes para que encuentren soluciones a sus miedos. También también pueden compartir su experiencia en la búsqueda de miedos/ soluciones, si han encontrado algún problema o no.</p>
------------	--

#### RECURSOS DE UTILIDAD:

- Por qué debes definir tus miedos en lugar de tus objetivos | Tim Ferriss (en inglés, con subtítulos en español): <https://www.youtube.com/watch?v=5JGjAC6XxAI>
- Posible actividad adicional (en inglés, puedes utilizar el traductor automático de Google Chrome): [Crumpled Reminder](#)



## 4.2.4 - CREACIÓN DE UN CURRÍCULUM VÍTAE (CV) Y REDACCIÓN DE UNA CARTA DE MOTIVACIÓN (CM)

Como la mayoría de las organizaciones están acostumbradas a recibir muchas cartas de motivación, es importante saber que la persona que interviene en el proceso de selección suele fijarse más en las candidaturas que son diferentes de la mayoría. El objetivo de esta actividad es guiar al alumnado para que redacten buenos CV y cartas de motivación. Para esta actividad, el personal docente deberá dividir al alumnado en grupos, que pueden ser similares a los de las actividades anteriores.

En caso de que el alumnado no haya pasado previamente por la plataforma e-learning, el personal docente deberá darles consejos sobre cómo redactar un buen CV o una carta de motivación con la ayuda del módulo 4, APROXIMACIÓN PROACTIVA del curso ACTIVATE online.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
30 minutos	<p><b>¿BUENO O MALO?</b></p> <p>1. Dado que el alumnado ya redactó un CV y un ML al pasar por una plataforma de e-learning, ya tienen algunos conocimientos sobre los aspectos más importantes. En esta actividad, cada grupo recibe una combinación de CV y CM de una persona imaginaria. El personal docente decide si el grupo trabajará en el CV o en la CM. El otro documento sólo sirve de apoyo para trabajar en la retroalimentación. Se recomienda que parte de los grupos trabajen sobre la CM y el resto sobre el CV. Puedes encontrar ejemplos en los documentos <a href="#">4.2.4. María García_plantilla</a>, <a href="#">4.2.5. Jon Rueda_plantilla</a>.</p> <p>2. El objetivo es que cada grupo mejore uno de los documentos dados y aporte su opinión sobre tres puntos fuertes y tres puntos débiles del mismo, así como hacer sugerencias concretas para corregir los puntos débiles. Se recomienda consultar el módulo 4 de la plataforma para tener una orientación sobre lo que es importante a la hora de corregir los documentos dados.</p> <p><i>*Sugerencia digital: cuando se trabaja con un grupo online, se pueden corregir los errores escribiendo comentarios en un documento de Word.</i></p> <p>3. El personal docente pregunta a el alumnado qué más recuerdan de la plataforma de formación online en relación con las creaciones del CV y la CM, y qué han aprendido a través de esta actividad.</p>
*15 minutos	<p><b>ELABORACIÓN DE</b></p> <p>Esta parte de la actividad es opcional, dependiendo del tiempo de que dispongas.</p> <p>1. El personal docente recoge los documentos corregidos y los hace circular. Los grupos tienen que elaborar y aportar otros tres puntos débiles y fuertes al documento. Los puntos débiles deben mejorarse.</p> <p><i>*Sugerencia digital: Zoom y otras plataformas en línea ofrecen salas para grupos, en las que los alumnos pueden hacer el trabajo grupal. Puedes publicar preguntas en el chat, para que todos puedan verlas.</i></p>

20 minutos	<p><b>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</b></p> <p>1. Al finalizar, se celebra un debate con el alumnado. Cada grupo presenta los comentarios y las mejoras que ha aportado (ya sea en la primera o en la segunda ronda...).</p> <p>2. Junto con el personal docente, diseñan una lista de 10 consejos para redactar un CV y 10 consejos para redactar una CM.</p> <p><i>*Sugerencia digital: Los grupos pueden utilizar Mentimeter para seleccionar los 10 mejores consejos a la hora de crear un CV o una CM.</i></p>
------------	---

#### RECURSOS DE UTILIDAD:

- Plantilla útil para hacer CV: [create-europass-cv](#)
- Ejemplos para crear un CV en Canva: <https://www.canva.com/search/templates?q=curriculum%20vitae>



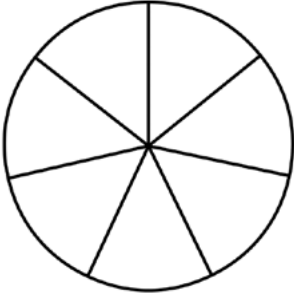
## 4.2.5 - PLAN DE ACCIÓN

Esta actividad se realiza al final y combina las competencias que el alumnado ha ido adquiriendo al realizar las actividades anteriores. Esta se desarrolla individualmente con el objetivo de que cada participante redacte o actualice su CV y su CM (en caso de que ya los haya creado con la ayuda de la plataforma e-learning). Antes de comenzar la actividad, el equipo docente deberá pedir a el alumnado que lleven consigo un ejemplo de sus propios CV y ML (también pueden subirlos a una carpeta de Drive con antelación). La actividad también puede realizarse en casa y revisarse posteriormente.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p><b>¿CUÁL ES LA ORGANIZACIÓN?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El equipo docente les pedirá que elijan la organización en la que quieren trabajar como voluntarios, y que investiguen sobre ella. Puede ser una de las organizaciones que han encontrado en las actividades anteriores.</li><li>2. A continuación explicará al alumnado que la investigación es importante para ver cuáles son los principales objetivos y valores de las organizaciones. De este modo, pueden pensar realmente si la organización sería adecuada para ellos y qué podrían aportar a la misma.</li></ol>
30 minutos	<p><b>REDACCIÓN DEL CURRÍCULUM</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El equipo docente proporciona consejos generales para redactar el CV, así como un modelo de ejemplo. Tendrán que decidir qué plantilla utilizar y qué consejos pueden beneficiarles a la hora de preparar su CV para la organización que han elegido. Si ya han creado su CV de antemano, deberán mejorarlo con los conocimientos adquiridos durante la formación.</li><li>2. Cada participante elegirá sus puntos fuertes y referencias y los incluye en el CV.</li><li>3. El personal docente examinará el CV escrito y proporcionará comentarios y orientación sobre cómo mejorarlo aún más.</li></ol>
30 minutos	<p><b>REDACCIÓN DE LA CARTA DE MOTIVACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Una carta de motivación debe acompañar a un CV bien redactado. Desde el equipo docente, se ofrecerán consejos generales para la redacción de la carta de motivación y un modelo de ejemplo. Por otro lado, el alumnado que decidirá qué plantilla utilizar y qué consejos pueden beneficiarles a la hora de redactar la carta de motivación para la organización que han elegido. Si ya han creado su CM de antemano, deberán mejorarla con los conocimientos adquiridos durante la formación.</li><li>2. Cada participante elegirá sus puntos fuertes y los incluye en el CM.</li><li>3. El personal docente examinará la CM redactada y proporcionará comentarios y orientaciones sobre cómo mejorarla aún más.</li></ol>

## 4.2.6 - REFLEXIÓN

El objetivo de esta actividad es que hagan una retrospectiva de todo el trabajo que han realizado y aporten comentarios sobre la consecución de resultados de aprendizaje específicos de forma interactiva. La plantilla que debe utilizarse para esta reflexión es [4.2.6. Reflexión plantilla](#).

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
30 minutos	<p><b>REFLEXIÓN - Gravedad</b></p> <p>El círculo está dividido en siete partes y cada una de ellas representa un tema sobre el que deberán generar debate. Véase el documento <a href="#">4.2.6. Reflexión plantilla</a> como ejemplo.</p> <p>Los temas son:</p> <p>UTILIDAD - ¿Hasta qué punto te han resultado útiles las actividades? ¿Has aprendido algo nuevo? ¿Vas a utilizar estos conocimientos en el futuro?</p> <p>GESTIÓN DEL TIEMPO - ¿Estás satisfecho/a con el tiempo dedicado a cada tarea? ¿Te ha parecido adecuada la duración de la formación?</p> <p>COMPROMISO - ¿Has podido participar en las actividades todo lo que has querido?</p> <p>FACILITACIÓN - ¿Cómo fue la facilitación? ¿Estás satisfecho/a con el trabajo de los/as facilitadores/as?</p> <p>DINÁMICAS DE GRUPO - ¿Qué te han parecido las dinámicas de grupo? ¿Te has sentido como una parte importante del grupo?</p> <p>INTERACCIÓN - ¿Cómo ha sido la interacción con el resto de participantes?</p> <p>ESPACIO SEGURO - ¿Te ha proporcionado el/la formador/a un espacio seguro para que puedas expresarte y participar plenamente en la actividad?</p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada uno/a elige un símbolo y lo dibuja en la tabla. Cuanto más les guste el tema en cuestión, más hacia el centro dibujarán su símbolo ("más les atrae la gravedad").</li><li>2. Después de que todo el mundo dibuje su símbolo sobre todos los temas, puede haber un debate al respecto. Si alguien quiere intervenir, podrá hacerlo.</li></ol> <p><i>*Sugerencia digital: Puedes utilizar el tablero Miro o el Jamboard para este ejercicio. Si los utilizas, el alumnado podrá utilizar notas fijas de diferentes colores en lugar de los símbolos.</i></p>

# RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN


## SECCIÓN 4

Los recursos se pueden descargar para que tanto el profesorado como el alumnado puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

## 4.2.1. - ICEBREAKER



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)



## OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE

Trabajo en grupo

### ENUMERA 3 ORGANIZACIONES QUE OFRECEN O PODRÍAN OFRECER VOLUNTARIADO ONLINE

Añade aquí la lista de organizaciones. Asegúrate de tener en cuenta cómo el voluntario puede desarrollar o utilizar tus puntos fuertes en la organización en cuestión.

- ORGANIZACIÓN 1:
- ORGANIZACIÓN 2:
- ORGANIZACIÓN 3:

### PRESENTACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN ELEGIDA

Elige la organización que mejor se adapte a tus necesidades y descríbela con más detalle.

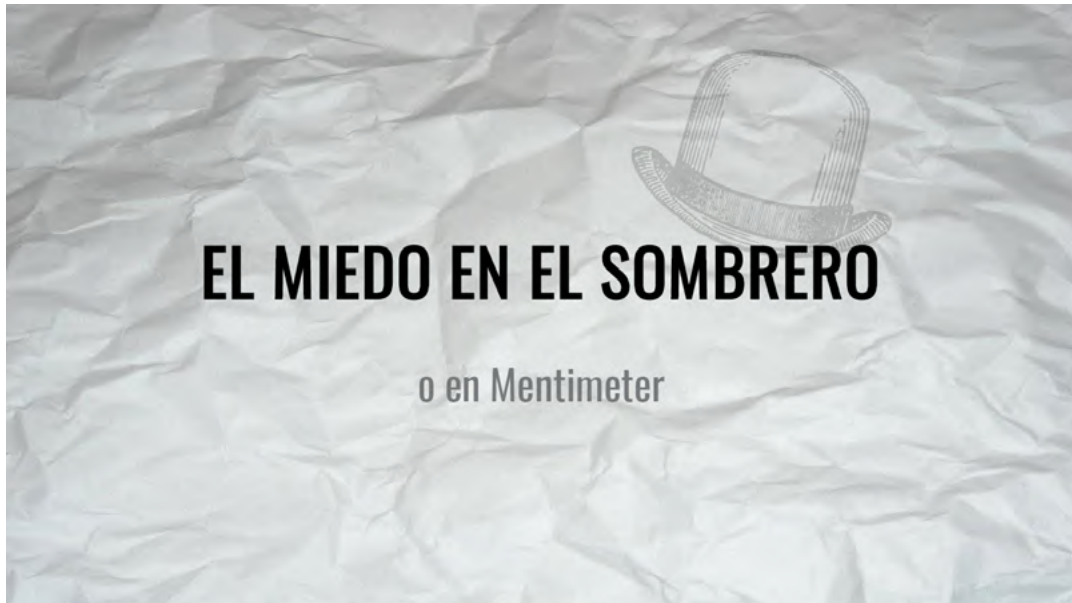
- NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN, PÁGINA WEB
- ¿QUÉ HACEN? ¿PARA QUIÉN? ¿CUÁL ES SU VISIÓN?
- WHAT MAKES THE ORGANISATION SPECIAL?
- BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN
- ¿QUÉ PUNTOS FUERTES DE TU CARÁCTER FAVORECE? ¿CÓMO?

### OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO DE LA ORGANIZACIÓN

- ¿QUÉ TIPO DE OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO OFERTA ESTA ORGANIZACIÓN?
- ¿PUEDE REALIZARSE EL VOLUNTARIADO ONLINE? ¿Y OFFLINE?
- SI AÚN NO TIENEN OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO, ¿CÓMO PUEDE APOYARLES UNA PERSONA VOLUNTARIA?
- ¿CÓMO PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON ESTA ORGANIZACIÓN?

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)





**¿Cuál es tu miedo al voluntariado?**

- Piensa en 3 miedos y escríbelos.

**Elige una de las soluciones de la lista y amplíala**

- ¿Por qué esta solución es mejor que otras?
- ¿Con qué precisión aplicarías esta solución? Piensa en pasos concretos y escríbelos.
- ¿Podría salir algo mal? ¿Cómo lo solucionarías?

**María García**  
**Coordinadora de voluntarios**  
662-241-7824  
mariagarcia@gmail.com  
linkedin.com/in/maria\_garcia

### Resumen

Coordinadora de voluntarios entusiasta y motivada con varios años de experiencia. Establecí un grupo de redes de voluntarios de más de 700 miembros. Gran capacidad de organización y habilidades interpersonales para coordinar las operaciones diarias de voluntariado.

### Experiencia

#### Coordinación del voluntariado

University Hospital, Briston and Weston  
Febrero 2015–Marzo 2019

- He formado a más de 1.000 voluntarios de hospicios en la prestación de cuidados de apoyo emocional y de relevo.
- Elaboración y distribución de folletos exhaustivos sobre la salud en el hogar y el voluntariado.  
Puse en marcha y establecí un grupo de trabajo en red de más de 700 miembros voluntarios poniéndome en contacto con una amplia gama de entidades.
- Formación periódica para organizaciones religiosas y grupos cívicos sobre cuestiones relacionadas con el final de la vida y la captación de voluntarios.

**Logros clave:** Diseñé y coordiné la entrega de anuncios de servicios públicos a 15.000 profesionales y residencias de ancianos.

### Educación

#### Licenciatura en Ingeniería Biomédica

Imperial Collage London  
2013

#### Cursos y certificados

- Certificado de Voluntariado Internacional, Voluntario Internacional HQ, 2014

#### Competencias

- Comunicación
- Gestión
- Trabajo en equipo
- Resolución de problemas
- Toma de decisiones
- MS Word Excel PowerPoint Publisher

**Jon Rueda**  
**52 My Street, Fourtown,**  
**Fiveshire, WX59 9XW**  
**ruedaj@gmail.com**  
**07979999777**

Recién licenciado en arqueología, tengo habilidades y aptitudes para ofrecer ayuda como voluntario en la industria espacial. Mis competencias incluyen la preparación de café, la comprensión de la ciencia política, la navegación cultural, el trabajo en equipo y la arqueología. Tengo muchas ganas de aprender en un programa para graduados y de contribuir a la organización.

#### Education

##### **University of Exeter (2017-2020)**

Grado en Arqueología 2:1

##### **Fourtown School (2009-2016)**

A-levels: historia, inglés, francés. Nivel AS en geografía.

10 GCSEs incluyendo matemáticas y ciencias dobles.

#### Competencias

##### **Trabajo individual**

- Miembro del personal en Starbucks cumpliendo con los pedidos y proporcionando un excelente servicio al cliente.
- Asistente de proyecto para Dig NW colaborando con el equipo del proyecto para planificar los eventos de Summer Dig y garantizar que cada día se desarrollara sin problemas.
- Edición y publicación del boletín de la rama suroeste del Council for British Archaeology.

##### **Organización**

- Compaginar con éxito los estudios, el trabajo a tiempo parcial, el voluntariado y las actividades extraescolares.
- Coordinar actos arqueológicos con buena acogida para Dig NW y la Sociedad Arqueológica universitaria. Los participantes en el Summer Dig comentaron: "Qué día tan bien organizado. Ha reavivado mi interés por la arqueología". "Fue muy emocionante encontrar piezas reales de cerámica antigua". "Mia me enseñó a interpretar y cuidar la cerámica que encontramos".

##### **Comunicación oral**

- Redacción de informes como asistente del proyecto Dig NW Summer Digs.
- Para mi carrera universitaria, elaboración de ensayos, informes, trabajos de seminario siguiendo unas directrices estrictas.

## 4.2.6 - REFLEXIÓN



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo del proyecto ERASMUS+ de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las perspectivas de sus autores, y ni la Comisión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.