



PEJUCAT
Pensionados y Jubilados
de Venezuela en Cataluña

Juntos somos más fuertes

**PLAN DE
VOLUNTARIADO
de PEJUCAT**

*Solidaridad
Compromiso
Acción*

DENTRO DEL PROYECTO
Puentes de Vida

*Pequeños
gestos,
grandes
cambios*

PERIODO 2026 - 2028

Juntos ayudamos más

*Formación
Aprendizaje
Experiencias
Nuevos retos*

INCLUSIÓN **FORMACIÓN** **PARTICIPACIÓN** **BIENESTAR**

*Juntos
somos más fuertes*

Plan de Voluntariado

Dirección Fiscal y Postal: Av. Diagonal 449 - 4to. CP 08036 - Barcelona.

Email: Presidencia: pejucac@gmail.com; Asesorías: asesorias.pecat@gmail.com; Administración: admpejucac@gmail.com
Teléfonos: Presidencia: 615.64.85.99; Asesorías y Pensiones: 606.64.89.54/ Administración: 670.10.38.90/ Actividades: 664.80.61.59/
Voluntariado: 620.57.53.31



Pejucat 2026 – 2028

En este documento se describe el Plan de Voluntariado de PEJUCAT para el proyecto “Puentes de Vida”: Personas Mayores Migradas con Futuro 2026 – 2028”.

Contenido

Portada

Entidad

- Misión y objetivos
- Proyecto “Puentes de Vida”
- Impacto y beneficios
- Personas asociadas, Perfil sociodemográfico
- Vulnerabilidades principales

Plan del Voluntariado 2026-2028

- Finalidad
- Objetivos para el voluntariado
- Estrategias
- Importancia del voluntariado
- Perfiles de personas voluntarias
- Requisitos para ser persona voluntaria en PEJUCAT -
- Funciones de las personas Voluntarias
- Beneficios para las personas Voluntarias
- Grado de vinculación de las personas Voluntarias -
- Fases del ciclo del Voluntariado
- Fases de Preparación
- Fase de definición
- Fase de Incorporación
- Fase de Desarrollo
- Fase de Reconocimiento
- Fase de Desvinculación

Derechos y deberes de la persona voluntaria

- Derechos
- Deberes

Ciclo de la persona voluntaria en el Proyecto “Puentes de Vida”



- Fase de Preparación
- Fase de Definición
- Fase de Incorporación
- Fase de Desarrollo
- Comunicación
- Participación
- Seguimiento de Horas de Voluntariado
- Reconocimiento
- Desvinculación

1- Entidad

La Asociación PEJUCAT, nace el 29 de septiembre de 2016, según se demuestra en el acta fundacional de la entidad.

1.1 Misión y Objetivos

La Asociación PEJUCAT tiene como misión promover la defensa de los derechos de sus asociados, pensionados y jubilados del Instituto Venezolano de los Seguros Sociales (IVSS) y otros entes públicos o privados de Venezuela. Sus objetivos incluyen:

1. **Defensa de derechos:** Promover y defender los derechos de los asociados en materia de seguridad social y otros ámbitos relevantes.
2. **Cumplimiento del Convenio bilateral:** Exigir el cumplimiento del Convenio bilateral entre España y Venezuela en materia de seguridad social.
3. **Proyectos de servicio integral:** Diseñar y ejecutar proyectos que atiendan las necesidades sociales, económicas y educativas de los miembros de la Asociación en su mayoría latinoamericanos con doble nacionalidad española.
4. **Colaboración y cooperación:** Estimular la colaboración con personas físicas o jurídicas, públicas o privadas, para lograr los fines de la Asociación.
5. **Integración comunitaria:** Fomentar la integración de la comunidad de Latinoamericanos, españoles y personas de otras nacionalidades que residen en Cataluña.

1.2 Proyecto "Puentes de Vida: Personas Mayores Migradas con Futuro"

Objetivo general



Promover la inclusión social, la autonomía y el bienestar integral de 200 personas mayores migradas latinoamericanas de las comarcas y municipios indicados en el ámbito territorial, mediante el acceso efectivo a derechos, el envejecimiento activo, el fortalecimiento de redes comunitarias y el reconocimiento de su valor y liderazgo, durante 12 meses.

Objetivos específicos

OE1. Garantizar el acceso efectivo a los derechos sociales y económicos y fortalecer la autonomía en la relación con la administración.

OE2. Mejorar el bienestar físico, cognitivo y emocional mediante el envejecimiento activo.

OE3. Ampliar y densificar las redes comunitarias, la participación y el sentimiento de pertenencia, incluyendo el vínculo intergeneracional e intercultural

OE4. Reconocer y activar el valor, la experiencia y el liderazgo de las personas mayores migradas en el diseño, ejecución y evaluación del proyecto.

1.3 Impacto y beneficios

El proyecto "Puentes de vida: Personas Mayores Migradas con Futuro" puede tener un impacto significativo en la vida de las personas inmigrantes mayores, ayudándoles a:

- **Superar desafíos:** Enfrentar y superar los desafíos asociados con la inmigración y el envejecimiento.
- **Conectar con la comunidad:** Conectar con la comunidad y sentirse parte de ella.
- **Mejorar su bienestar:** Mejorar su bienestar físico, emocional y social.

Es un proyecto muy valioso y necesario, especialmente en un contexto donde la población migrada mayor puede enfrentar desafíos significativos en su vida diaria.

1.4 Personas destinatarias, Perfil sociodemográfico

Las personas destinatarias directas del proyecto son 200 personas mayores migradas que residen en Cataluña, principalmente de origen latinoamericano, que enfrentan múltiples vulnerabilidades interrelacionadas y requieren una intervención integral para garantizar inclusión, bienestar y autonomía en su proceso de envejecimiento.

Perfil sociodemográfico:

Edad: La mayoría tiene entre 65 y 80 años, aunque algunas superan esa edad, afrontando los retos del envejecimiento agravados por el desarraigo



migratorio.

Origen: Personas migradas de países latinoamericanos, muchas llegadas en los últimos años debido a crisis económicas y políticas en sus países de origen; el 54 % posee doble nacionalidad española.

Situación económica: Gran parte no recibe pensiones de su país de origen, lo que genera precariedad e inseguridad financiera. Dependientes de ayudas públicas, apoyos comunitarios o redes familiares limitadas.

Género: 64 % mujeres y 36 % hombres, lo que visibiliza la feminización del envejecimiento migrante.

Nivel educativo: Muchas poseen estudios medios o superiores y experiencia profesional en campos como docencia, empresa o salud, pero enfrentan barreras por edad, idioma y falta de homologación de títulos.

Situación administrativa: En su mayoría cuentan con residencia legal, pero desconocen en profundidad el sistema de bienestar y sus derechos sociales.

Principales vulnerabilidades:

Soledad no deseada y aislamiento social: Gran parte migró sin red familiar cercana, lo que incrementa la vulnerabilidad emocional y el riesgo de depresión o ansiedad.

Falta de integración intercultural: Barreras lingüísticas, culturales y administrativas dificultan su plena participación en la sociedad catalana.

Brecha digital y desconocimiento de servicios: Muchos desconocen los recursos de salud, bienestar y formación disponibles, lo que limita su acceso a derechos y prestaciones.

Problemas de salud física y mental: Precariedad y duelo migratorio se suman a enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, artrosis), a menudo sin atención adecuada.

Vulnerabilidad económica y riesgo de exclusión: La falta de pensiones y de ingresos propios coloca a muchas personas en riesgo real de pobreza estructural.

En conjunto, se trata de un colectivo heterogéneo pero marcado por la multivulnerabilidad. Su perfil justifica la necesidad de un abordaje integral y sensible a la diversidad, que combine acompañamiento, empoderamiento y creación de redes para fortalecer su calidad de vida e inclusión en la sociedad catalana.

2 Plan Voluntariado 2026-2028 de PEJUCAT

Dirección Fiscal y Postal: Av. Diagonal 449 - 4to. CP 08036 - Barcelona.

Email: Presidencia: pejucats@gmail.com; Asesorías: asesorias.pecat@gmail.com; Administración: admpejucats@gmail.com
Teléfonos: Presidencia: 615.64.85.99; Asesorías y Pensiones: 606.64.89.54/ Administración: 670.10.38.90/ Actividades: 664.80.61.59/
Voluntariado: 620.57.53.31



2.1 Finalidad

El programa de voluntariado tiene como finalidad ofrecer a las personas voluntarias un espacio de acogida, empoderamiento y formación para colaborar en el desarrollo de las actividades de la asociación. Los objetivos del plan son:

- **Ofrecer apoyo y acompañamiento:** A las personas mayores migradas de Latinoamérica, principalmente de Venezuela que residen en Cataluña.
- **Fomentar la integración intercultural:** Y la participación en la sociedad catalana.
- **Desarrollar habilidades y competencias:** En las personas voluntarias a través de formaciones y actividades.

2.2 Objetivos para el voluntariado

- **Regular las tareas del voluntariado:** De acuerdo con la normativa vigente para garantizar la calidad y la eficiencia en la gestión del voluntariado.
- **Dar valor al voluntariado:** Reconocer y valorar la contribución de los voluntarios en la entidad y en la comunidad.
- **Impulsar nuevas formas de voluntariado:** Dentro de la entidad y en la red de entidades aliadas para fomentar la innovación y la colaboración.

2.3 Estrategias

- **Sensibilización y concienciación ciudadana:** Promover el voluntariado como una forma de implicación social y ciudadana.
- **Proyección comunitaria:** Proyectar el voluntariado al entorno comunitario para fomentar la participación y la colaboración.
- **Complementariedad con el trabajo profesional:** Reconocer el papel fundamental del voluntariado como complemento al trabajo profesional en la entidad.
- **Fomento de la participación:** Fomentar la participación de los voluntarios en la toma de decisiones y en la planificación de actividades.

2.4 Importancia del Voluntariado

El voluntariado es fundamental para la entidad y para la comunidad, ya que:

- **Aporta una visión diferente:** A la del trabajo profesional.
- **Fomenta la participación ciudadana:** Y la implicación social.
- **Promueve la solidaridad:** Y la responsabilidad social.

En resumen, el voluntariado es una parte integral de la entidad y juega un papel fundamental en la promoción de la solidaridad, la responsabilidad social y la mejora de la calidad de vida de los beneficiarios.

2.5 Perfiles de Personas Voluntarias

- **Estudiantes y jóvenes:** Interesados en servicio comunitario, aprendizaje social y dinamización cultural.
- **Adultos profesionales:** Aportan conocimientos técnicos, mentorías y gestión de



- proyectos en áreas como salud, educación y arte.
- **Personas mayores:** Transmiten saberes, experiencias de vida y tradiciones.
 - **Voluntariado corporativo:** Trabajadores/as de empresas que colaboran en actividades puntuales.
 - **Voluntariado comunitario:** Vecinos/as que participan en acciones solidarias de proximidad.

2.6 Requisitos para ser Persona Voluntaria en PEJUCAT

Para ser considerado/a como persona voluntaria en PEJUCAT, se deben cumplir con los siguientes requisitos:

- **Edad:** Tener más de 18 años.
- **Confidencialidad:** Respetar la confidencialidad de la información que se proporcione.
- **Estabilidad emocional y responsabilidad:** Contar con una estabilidad emocional, responsabilidad y compromiso adecuados para el desarrollo de su actividad como persona voluntaria.
- **Actitud positiva y comprometida:** Tener una actitud positiva, abierta y comprometida con las necesidades de los beneficiarios.
- **Cumplimiento con las indicaciones:** Cumplir con las indicaciones de la entidad.
- **Compromiso con la finalidad y objetivos:** Estar comprometido/a con la finalidad y los objetivos de la entidad.

Estos requisitos son fundamentales para garantizar que las personas voluntarias puedan desarrollar su actividad de manera efectiva y responsable, y que se cumplan los objetivos de la entidad.

2.7 Funciones de las Personas Voluntarias

- **Acompañamiento y apoyo emocional:** Escucha activa y en compañía a personas mayores o en situación de soledad.
- **Apoyo educativo y cultural:** Talleres intergeneracionales y promoción de la cultura.
- **Promoción de la salud y el bienestar:** Actividades físicas adaptadas y talleres de hábitos saludables.
- **Dinamización social y comunitaria:** Apoyo en la organización de eventos corporativos de la entidad (fiesta de fin de año, reuniones de voluntariado, eventos intergeneracionales y promoción del voluntariado).
- **Gestión y apoyo institucional:** Colaboración en campañas de sensibilización, llamadas de seguimiento al estado físico y emocional de los participantes, elaboración de encuestas a participantes, y recaudación de fondos.

2.8 Beneficios para las personas Voluntarias



- **Sentirse activos y útiles:** Al involucrarse en actividades que benefician a la comunidad.
- **Interrelacionarse y hacer networking:** Con otras personas y organizaciones.
- **Desarrollar habilidades y competencias:** A través de formaciones y actividades.
- **Utilizar servicios y formaciones:** Ofrecidos por el proyecto.

2.9 Grado de vinculación de las personas voluntarias.

- **Integración:** Es el momento en que la persona voluntaria entra en contacto con la entidad y se le acoge. En esta fase, se busca crear un ambiente de acogida y se proporciona información sobre la entidad y sus objetivos. (presentación de que es Pejucat)
- **Pertenencia:** Es el periodo en que la persona voluntaria está incorporada y haciendo su tarea de voluntariado. En esta fase, se busca crear un vínculo entre la entidad y la persona voluntaria, y se le brinda apoyo y orientación para que pueda desarrollar su tarea de manera efectiva.
- **Continuidad:** Es cuando la persona voluntaria, aparte de desarrollar su tarea, está vinculada con la entidad y se siente que forma parte de ella. En esta fase, se busca que la persona voluntaria se sienta valorada y reconocida por su trabajo, y que se sienta comprometida con los fines de la entidad.

2.10 Fases del ciclo del Voluntariado

El ciclo del voluntariado en PEJUCAT se divide en varias fases, comenzando con la fase de preparación. En esta fase, se realiza la planificación anual de las actividades que van a realizar las personas voluntarias, teniendo en cuenta la gestión de la entidad y los proyectos.

2.10.1 Fase de preparación

Planificación:

PEJUCAT realiza anualmente la planificación de las actividades que van a realizar las personas voluntarias, considerando la gestión de la entidad y los proyectos. En esta etapa se definen los objetivos y metas que se buscan alcanzar con la participación de las personas voluntarias y se identifican las actividades y tareas que se van a realizar, y se asignan responsabilidades y recursos.

La planificación es fundamental para garantizar que las personas voluntarias estén preparadas y puedan desarrollar su tarea de manera efectiva y satisfactoria. En esta fase, se busca crear un marco claro y definido para la participación de las personas voluntarias en la entidad.

Estructura organizativa:

La estructura organizativa del voluntariado en PEJUCAT se compone de:



- **Junta Directiva:** Es la máxima autoridad de la gestión del voluntariado de la entidad y dicta las políticas en materia de voluntariado.
- **Coordinador/a de Voluntariado:** Es la persona encargada de hacer el seguimiento directo del grupo de personas voluntarias y velar por que su tarea se enmarque en los valores de PEJUCAT. Reporta a la Junta Directiva y tiene las siguientes funciones:
 - Captación y selección de las personas voluntarias
 - Orientación y formación de las personas voluntarias.
 - Asignar tareas y funciones al voluntariado
 - Motivación y reconocimiento
 - Seguimiento y evaluación de personas voluntarias
 - Gestión administrativa y de documentación
 - Facilitar vías de comunicación y participación
 - Resolución de conflictos
 - Desarrollo de la estrategia de voluntariado
 - Informar y representar al voluntariado en todo momento

Profesional de Referencia del Proyecto: Es el profesional al que se asigna la persona voluntaria y con quien se coordina para desarrollar las tareas y actividades.

2.10.2 Fase de definición

- **Definición de Perfiles:** Se define qué tipo de voluntario necesita PEJUCAT, incluyendo habilidades y competencias necesarias, motivación y valores, disponibilidad de tiempo, experiencia previa y áreas específicas de interés.

Captación

- **Vías de Captación:** Se utilizan diversas vías de captación, como la página web, proyectos, boca a boca de asociados y plataformas de voluntariado existentes.
 - **Promoción del Voluntariado:** Se promueven las actividades y proyectos de PEJUCAT en todas las actividades que se realizan.

Selección

- **Análisis de solicitudes:** Se analiza las solicitudes recibidas y se selecciona a los candidatos adecuados de acuerdo con las necesidades del proyecto y de la entidad.
- **Entrevista Inicial:** Se realiza una entrevista inicial para conocer las competencias, áreas de interés y disponibilidad y se selecciona a los voluntarios que mejor se ajustan a los perfiles y necesidades de la entidad.

Seguimiento y centralización

- **responsable del Voluntariado:** El responsable del voluntariado centraliza el proceso de captación y selección de voluntarios.
- **Seguimiento:** Se realiza un seguimiento del proceso de captación y selección de voluntarios.



La sistematización del proceso de captación y selección de voluntarios en PEJUCAT busca garantizar la efectiva identificación y selección de personas voluntarias adecuadas para cumplir con los roles y tareas necesarias para el desarrollo de los proyectos y actividades de la entidad.

2.10.3- Fase de incorporación

La fase de incorporación es un proceso crucial para garantizar que las personas voluntarias se sientan acogidas y preparadas para desarrollar su tarea en PEJUCAT. A continuación, se describen los pasos que se siguen en esta fase:

Compromiso

- **Firma de carta de compromiso:** La persona voluntaria firma una carta de compromiso que establece sus responsabilidades y obligaciones.
- **Ley de protección de datos:** La persona voluntaria firma un documento que informa sobre la ley de protección de datos y cómo se manejan sus datos personales.

Proceso de Acogida

- **Inducción de la entidad:** Se proporciona información general sobre la entidad, sus objetivos y valores.
- **Presentación al equipo de trabajo:** La persona voluntaria es presentada al equipo de trabajo con el que colaborará.
- **Información general del voluntariado:** Se proporciona información sobre el programa de voluntariado y las expectativas del rol.
- **Asignación de mentor y área de trabajo:** Se asigna un mentor y un área de trabajo específica a la persona voluntaria.

Documentación

- **Ficha de acogida:** Se entrega una ficha de acogida que recoge la información de la persona voluntaria.
- **Ficha de alta:** Se da de alta a la persona voluntaria en la base de datos de personas voluntarias.
- **Hoja firmada de cláusula de protección de datos:** Se recoge la firma de la persona voluntaria en la hoja de cláusula de protección de datos.

Seguimiento y Apoyo

- **responsable del voluntariado:** El responsable del voluntariado es la persona encargada de realizar el seguimiento y apoyo a la persona voluntaria.
- **Información y formación básica:** Se proporciona información y formación básica sobre el programa y las tareas a desarrollar.

La fase de incorporación es fundamental para garantizar que las personas voluntarias



se sientan acogidas y preparadas para desarrollar su tarea en PEJUCAT.

2.10.4 Fase de desarrollo

La fase de desarrollo es una etapa crucial en la gestión del voluntariado en PEJUCAT. A continuación, se describen las etapas que se siguen en esta fase:

Asignación de Tareas

El responsable de voluntariado asigna a las personas voluntarias a los diferentes proyectos, áreas administrativas y a las diferentes entidades con las que Pejucat trabaja en red, de acuerdo a sus competencias, preferencias y necesidades de quien solicita la persona voluntaria.

Formación

La formación es un aspecto fundamental en la gestión del voluntariado en PEJUCAT. A continuación, se describe la formación que se proporciona a las personas voluntarias:

Formación Inicial

- **Inducción:** Se realiza una inducción inicial para conocer la entidad y el rol del voluntariado.
- **Información y/o formación inicial:** Cada programa define por escrito la información y/o formación inicial necesaria para la persona voluntaria.

Formación Específica

- **Plan de formación:** PEJUCAT cuenta con un plan de formación para el voluntariado que se adapta a las necesidades específicas de cada área/ proyecto.
- **Formación continua:** A lo largo del periodo de voluntariado, se proporciona la formación que se considere adecuada para el desarrollo de las actividades que le fueron asignadas.

Características de la Formación

- **Diversidad de necesidades formativas:** La diversidad de necesidades formativas según los ámbitos de intervención hace que no sea eficiente diseñar formaciones específicas para el personal voluntario.
- **Formación en actividad a desempeñar en el proyecto:** esta formación permite a las personas voluntarias aprender y desarrollar sus habilidades de manera práctica.

Comunicación

La comunicación es un aspecto fundamental en la gestión del voluntariado en PEJUCAT. A continuación, se describen los aspectos clave de la comunicación con las personas voluntarias:



Importancia de la Comunicación

- **Mantener el compromiso y la continuidad:** La comunicación regular con las personas voluntarias ayuda a mantener su compromiso y continuidad en la entidad.
- **Información general:** Las personas voluntarias deben estar informadas de los aspectos generales de la entidad que puedan ser de interés.

Canales de Comunicación

- **Coordinadora de Voluntariado:** La coordinadora de voluntariado es la responsable de mantener la comunicación con las personas voluntarias.
- **Correo electrónico:** El correo electrónico voluntariadopejucat@gmail.com es el canal oficial para la comunicación con las personas voluntarias.
- **WhatsApp:** El número de WhatsApp [620 57 53 31](https://wa.me/620575331) es otro canal de comunicación disponible. Existe un grupo de Voluntariado asociado a este teléfono en el cual se proporciona información a las personas y ellas intercambian información de interés para el grupo.

Contenido de la Comunicación

- **Información general:** Se informará a las personas voluntarias de los aspectos generales de la entidad, como noticias, iniciativas y novedades.
- **Inclusión en comunicaciones:** Las personas voluntarias serán incluidas en las comunicaciones que se envíen a los socios o se difundan a través de otros canales.

La comunicación efectiva con las personas voluntarias es esencial para mantener su compromiso y continuidad en la entidad, y para garantizar que estén informadas e involucradas en las actividades y proyectos de PEJUCAT.

Participación

La participación del voluntariado en PEJUCAT y en sus proyectos es un aspecto fundamental para el éxito y la supervivencia de la entidad. A continuación, se describen los ámbitos de participación en los que las personas voluntarias se integran y aportan a la misión institucional:

Ámbitos de Participación

Atención Directa

- Relación y acompañamiento con las personas destinatarias.
- Actividades educativas, recreativas, de apoyo emocional o de cuidado

Apoyo Técnico o Profesional

- Aportando conocimientos especializados en áreas como: Salud, legal, Psicología, arte, Comunicación, Tecnologías, entre otras

Gestión y Apoyo Interno

- Colaboración en tareas administrativas
- Comunicación (redes sociales, página web, etc.)
- Logística



- Organización de eventos

Incidencia y Sensibilización

- Participación en campañas de difusión
- Promoción de valores solidarios
- Impulso de redes comunitarias

La participación del voluntariado en PEJUCAT es diversa y abarca diferentes ámbitos, lo que permite a las personas voluntarias aportar sus habilidades y conocimientos de manera efectiva y satisfactoria.

Niveles de Participación

- **Voluntariado Operativo:** Ejecuta actividades concretas bajo la coordinación de responsables de la entidad.
- **Voluntariado de Referencia:** Personas con más trayectoria que pueden coordinar equipos, acompañar a nuevos voluntarios o liderar proyectos.
- **Voluntariado Estratégico:** Participa en espacios de decisión, planificación o consejos consultivos, aportando la visión de la comunidad.

Formas de Participación

- **Presencial:** Acompañamiento directo, talleres, actividades grupales, apoyo logístico.
- **Virtual:** Mentoría en línea, formación en línea, campañas digitales, gestión de redes sociales.
- **Ocasional:** Actividades puntuales como eventos, administración de un grupo de Apoyo mutuo en las diferentes comarcas, colectas, campañas solidarias.
- **Permanente:** Compromiso estable en programas o proyectos de mediano y largo plazo

Beneficios de la Participación del Voluntariado

- **Para la Entidad:** Mayor capacidad de acción, fortalecimiento de redes comunitarias, legitimidad social.
- **Para las Personas Destinatarias:** Más apoyo humano, acompañamiento cercano y enriquecimiento intergeneracional.
- **Para las Personas Voluntarias:** Desarrollo personal, aprendizaje, vínculos sociales, sentido de pertenencia.

La participación del voluntariado en PEJUCAT es diversa y ofrece beneficios tanto para la entidad como para las personas beneficiarias y voluntarias.

Seguimiento

El seguimiento de la persona voluntaria es un proceso fundamental para evaluar su participación y proporcionar retroalimentación sobre su desempeño. A continuación, se describen los detalles del seguimiento:



Responsable del Seguimiento

- **Profesional de Referencia:** El profesional de referencia del programa o actividad en la que ha colaborado la persona voluntaria es responsable de valorar su tarea y proporcionar retroalimentación sobre su participación a la coordinación del voluntariado.
- **Responsable del Voluntariado:** El responsable del voluntariado mantiene contacto con el profesional de referencia para estar informado sobre el seguimiento de la persona voluntaria.

Registro de Seguimiento

- **Registro:** Se dispone de un registro que llena el profesional de referencia para evaluar objetivamente la participación de la persona voluntaria.
- **Aspectos a Valorar:** El registro recoge diferentes aspectos a valorar de la participación de la persona voluntaria.

Reuniones de Seguimiento

- **Periodicidad:** La coordinación de voluntariado organiza reuniones trimestrales con las personas voluntarias para hacer el seguimiento respectivo y potenciar su participación.
- **Objetivos:** Las reuniones tienen como objetivo compartir actividades y proyectos de la entidad, y evaluar la participación del voluntariado.

El seguimiento es un proceso importante para garantizar que las personas voluntarias reciban retroalimentación sobre su participación y puedan mejorar su desempeño. También permite a la entidad evaluar la efectividad de su programa de voluntariado y hacer ajustes según sea necesario.

210.5 Fase de reconocimiento

La fase de reconocimiento es un aspecto fundamental en la gestión del voluntariado en PEJUCAT. A continuación, se describen los detalles del reconocimiento:

Reconocimiento Formal

- **Día del Voluntariado:** En la primera semana de diciembre se conmemora el Día del Voluntariado con varias actividades: envió de un email a todas las personas voluntarias agradeciendo su apoyo, se realiza un evento para reconocer el apoyo de las personas voluntarias. En este evento se entrega un diploma a todas las personas voluntarias que han colaborado con la entidad.

Reconocimiento Informal

- **Reuniones de Seguimiento:** En las reuniones de seguimiento trimestrales, se reconoce y agradece el trabajo y la participación de las personas voluntarias.
- **Trabajo Día a Día:** El reconocimiento informal también se realiza en el trabajo día a día, donde se valora y agradece la contribución de las personas voluntarias.

El reconocimiento es un aspecto importante para motivar y retener a las personas voluntarias,



y para demostrar el aprecio de la entidad por su trabajo y dedicación.

2.10.6 Fase de desvinculación

La fase de desvinculación es un proceso importante en la gestión del voluntariado en PEJUCAT. A continuación, se describen los detalles de la gestión de la salida y la relación posterior:

Gestión de la Salida

- **Cuestionario de Valoración:** Se solicita a la persona voluntaria que rellene un cuestionario de valoración de su colaboración con PEJUCAT.
- **Propuestas y Sugerencias:** El cuestionario también permite a la persona voluntaria expresar propuestas y sugerencias para mejorar la colaboración con la entidad.

Relación Posterior

- **Continuar en Contacto:** Se solicita a la persona voluntaria si quiere continuar en contacto con la entidad y recibir información sobre actividades y proyectos.
- **Responsable del Voluntariado:** El responsable del voluntariado es el encargado de mantener el contacto con la persona voluntaria si lo desea.

La gestión de la salida y la relación posterior son importantes para mantener una relación positiva con las personas voluntarias y para recopilar información valiosa sobre su experiencia en la entidad.

3 Derechos y deberes de la persona voluntaria

La legislación vigente establece los siguientes derechos y deberes para las personas voluntarias: Ley 25/2015. Artículo 8

Derechos:

- **Información y Formación:** Recibir información sobre la misión, finalidad y funcionamiento de la entidad, así como formación necesaria para el cumplimiento de la actividad.
- **Participación:** Participar en la elaboración, planificación, ejecución y evaluación de los programas y actividades en que colaboren.
- **Acuerdo de Condiciones:** Acordar libremente las condiciones y posibles cambios de su acción voluntaria.
- **Apoyo y Orientación:** Recibir regularmente información, orientación y apoyo durante la prestación de su actividad.

Deberes:

Deberes de las personas voluntarias ley 25/2015. Artículo 9

- **Cooperación:** Cooperar en la consecución de los objetivos de la entidad o programas en que participa.
- **Participación en Formación:** Participar activamente en la formación acordada con la entidad para el cumplimiento de la tarea.
- **Cumplir Compromisos:** Cumplir los compromisos adquiridos con la entidad de voluntariado.
- **Seguir Instrucciones:** Seguir las instrucciones de la entidad de voluntariado que tengan relación con el desarrollo de las actividades encomendadas.

Ambas leyes, autonómica y estatal, hacen hincapié en el derecho de las personas voluntarias a



recibir formación de la entidad en la que colaboran y el deber de participar en ella. También se refieren a la posibilidad de participar activamente en la entidad en la que colaboran y recibir información y apoyo de esta. Sin embargo, ningún artículo es explícito en cómo debe ser el apoyo recibido de la entidad y de las otras personas voluntarias. En este sentido, la Web del Voluntariado (www.voluntariado.net) indica, como deberes de la persona voluntaria hacia las otras personas voluntarias, entre otros, los siguientes puntos:

- **Actitud de Apertura:** Adoptar una actitud de apertura y escucha hacia el otro.
- **Trabajo en Equipo:** Fomentar el trabajo en equipo y propiciar una comunicación fluida y un clima de trabajo agradable.
- **Intercambio de Ideas:** Intercambiar sugerencias, ideas y propuestas en un marco de respeto mutuo.
- **Integración y Participación:** Facilitar la integración, formación y participación de todas las personas voluntarias.
- **Promover el compañerismo:** para evitar la competitividad, el afán de protagonismo, las tensiones y las rivalidades

Es importante que las personas voluntarias conozcan sus derechos y deberes para poder desarrollar su actividad de manera efectiva y satisfactoria

4 Ciclo del voluntariado del Proyecto "Puentes de Vida: Personas Mayores Migradas con Futuro"

A continuación, se describen las diferentes fases del voluntariado aplicadas al proyecto Puentes de Vida.

4.1 FASE DE PREPARACIÓN

En esta etapa se identificaron las actividades donde se requerirá del apoyo de personas voluntarias y se realizó la planificación de cuántos y en qué actividades se incorporará.

ACTIVIDAD	NÚMERO DE VOLUNTARIOS	HORAS
A1. ATAP – Asesorías Técnicas de Ayudas y Pensiones (análisis de encuestas y control de estadísticas)	2 mayores	50
A2. Cápsulas de alfabetización digital para la autonomía (seguimiento a nivel de aprendizaje y apoyo individualizado. Apoyo en la elaboración de ficha práctica inicial/final y registro de asistencia/seguimiento, encuesta de evaluación)	2 mayores	250
A3. Mente Activa: bienestar cognitivo, físico y emocional	3 mayores	600
A.4 Rutas culturales y conocimiento del entorno	3 mayores	400



A.5 GAM + Pejutalk – Red de encuentros comunitarios contra la soledad	6 mayores	600
A.6 Grupos de interés – Cultura que conecta	6 mayores	600
A.7 Hitos comunitarios – Celebrar, encontrarnos y hacernos visibles	6 mayores	500
A8. Encuentros Puentes entre Generaciones y Culturas Encuentro 1: «Lo que trajimos con nosotros» Encuentro 2: «Lo que podemos construir juntos»	4 mayores	200
A9. Relatos Migrados: historias que construyen comunidad	2 jóvenes 5 mayores	600
A10. Grupo Motor y Escuela de Liderazgo, Gestión y Relevó PEJUCAT	3 jóvenes	300
Red de Apoyo Comunitario	2 mayores	300
Jornadas de Voluntariado Intergeneracional	2 mayores 2 jóvenes	200
Apoyo a actividades administrativas del proyecto (evaluación de impacto, encuestas de seguimiento, etc)	2 mayores	500

La estructura organizativa para manejar el grupo de personas voluntarias asignadas a este proyecto se ha pensado que se utilizará, además de la estructura existente en PEJUCAT para el manejo de personas voluntarias, que el coordinador de este proyecto apoya al encargado del Voluntariado en PEJUCAT a nivel personal y con la participación de los responsables de las diferentes áreas.

4.2 FASE DE DEFINICIÓN

Definición de Perfiles y Captación de Personas Voluntarias

El proyecto " Puentes de vida: Personas Mayores Migradas con Futuro" requiere personas voluntarias con diferentes perfiles y habilidades. A continuación, se describen los perfiles requeridos:

Perfiles Requeridos

- **Perfil 1: Paseos y Excursiones, Charlas o Formaciones**
- Asertividad, empatía y espíritu joven



- Capacidad de motivación y dinamización de grupos
- Capacidad organizativa
- Habilidades sociales y de comunicación
- Madurez y responsabilidad
- Motivación y entusiasmo
- Capacidad de transmisión de conocimientos
- Capacidad creativa

- Perfil 2: Visitas Telefónicas y Acompañamiento de Personas Mayores

- Habilidades sociales y de comunicación
- Paciencia
- Receptividad y asertividad
- Capacidad creativa
- Aceptación de la diferencia cultural en sentido enriquecedor
- Escucha activa

- Perfil 3: Mentores de Informática y Administrativos

- Conocimiento de Informática
- Constancia
- Madurez y responsabilidad
- Motivación y entusiasmo
- Capacidad de adaptación y flexibilidad
- Capacidad de trabajo en equipo

- Perfil 4: Acompañamiento Emocional

- Capacidad de escucha
- Constancia
- Habilidades sociales y de comunicación
- Madurez y responsabilidad
- Motivación y entusiasmo
- Empatía
- Capacidad de observación
- Conocimientos de dinámica de grupos

Número de Personas Voluntarias Requeridas

- **Total:** 50 personas voluntarias
- **Mujeres:** 40
- **Hombres:** 10

- Edad:

- 7 jóvenes entre 20 y 50 años
- 33 mayores de 60 años

La captación y selección de personas voluntarias se realizará siguiendo el proceso general de Pejucat descrito anteriormente.

4.3 FASE DE INCORPORACIÓN

En el proceso de acogida se utilizarán herramientas adaptadas a las necesidades específicas de este proyecto, aquellos que no cumplan con las necesidades del proyecto, serán derivados a



otras áreas o entidades colaboradoras. La meta de este proyecto en relación a voluntariado se prevé la captación de 30 nuevas personas voluntarias.

4.4 FASE DE DESARROLLO

En la etapa de definición del voluntariado se muestra el número de personas voluntarias requeridas en este proyecto en las diferentes áreas. Los profesionales de referencia de la diferente son los responsables de asignar tareas y hacer seguimiento al cumplimiento, así como realizar la evaluación de las personas voluntarias.

Formación para Personas Voluntarias

La formación es un aspecto fundamental para garantizar que las personas voluntarias estén preparadas para desarrollar sus tareas de manera efectiva. A continuación, se describen los detalles de la formación que recibirán las personas voluntarias:

Formación General

- **Alcance del Proyecto:** Se proporcionará información sobre el alcance y objetivos del proyecto.
- **Trabajo en Equipo:** Se fomentará el trabajo en equipo y la colaboración entre las personas voluntarias.
- **Gestión del Cambio:** Se proporcionarán herramientas para gestionar el cambio y adaptarse a nuevas situaciones.
- **Motivación:** Se abordarán temas relacionados con la motivación y el entusiasmo.
- **Reporte de Resultados:** Se enseñará a las personas voluntarias a reportar resultados y evaluar su trabajo.
- **Mecanismos de Seguimiento:** Se proporcionarán herramientas para realizar un seguimiento efectivo del trabajo.

Formación Específica

- **Jornadas de Voluntariado Intergeneracional:** Se realizarán jornadas trimestrales de 4 horas cada una, enfocadas en proyectos comunitarios conjuntos, como:
 - Huerto en tu hogar
 - Eventos de sensibilización para personas jóvenes y personas mayores migradas
- **Talleres de Sensibilización para Personas Voluntarias Jóvenes:** Se realizarán 2 talleres anuales de 2 horas cada uno, enfocados en:
 - Formación intergeneracional para jóvenes
 - Edadismo

Formación Adicional

- **Formación Específica según Perfil:** Se proporcionará formación adicional según el perfil requerido para cada actividad.

La formación es un aspecto clave para garantizar que las personas voluntarias estén preparadas para desarrollar sus tareas de manera efectiva y satisfactoria.

En el **Anexo 4** se encuentra el Plan de Formación del Voluntariado asignado a este proyecto.

Comunicación



La comunicación con el voluntariado es un aspecto fundamental para garantizar que estén informados y comprometidos con las actividades de Pejucat. A continuación, se describen los detalles de la comunicación:

Canales de Comunicación

- **Envío de Información:** La coordinadora de voluntariado envía información a los voluntarios a través del correo electrónico voluntariadopejucat@gmail.com y el WhatsApp 620 57 53 31.
- **Grupo de WhatsApp:** Se utiliza un grupo de WhatsApp para compartir información y noticias con los voluntarios.

Contenido de la Comunicación

- **Resumen Mensual de Actividades:** Se publica un resumen mensual de las actividades que se realizarán en el próximo mes, para que los voluntarios interesados puedan inscribirse.

Objetivo

- **Informar y Coordinar:** El objetivo de la comunicación es informar a los voluntarios sobre las actividades y coordinar su participación.

La comunicación efectiva es fundamental para garantizar que los voluntarios estén comprometidos y motivados para participar en las actividades de Pejucat.

Participación

Las tareas específicas que realizan las personas voluntarias en este proyecto se describen a continuación:

Actividades
A1. ATAP – Asesorías Técnicas de Ayudas y Pensiones
A2. Cápsulas de alfabetización digital para la autonomía (seguimiento a nivel de aprendizaje y apoyo individualizado. Apoyo en la elaboración de ficha práctica inicial/final y registro de asistencia/seguimiento, encuesta de evaluación)
A3. Mente Activa: bienestar cognitivo, físico y emocional
A.4 Rutas culturales y conocimiento del entorno (apoyo en la elaboración del material del participante, inscripciones, control de asistencia, encuesta de asistentes, estadísticas de la ruta, fotografías y material para resumen de ruta)
A.5 GAM + Pejutalk – Red de encuentros comunitarios contra la soledad
A.6 Grupos de interés – Cultura que conecta
A.7 Hitos comunitarios – Celebrar, encontrarnos y hacernos visibles (Día de San Jordi, Día de Venezuela, Navidad Intercultural)
A8. Encuentros Puentes entre Generaciones y Culturas Encuentro 1: «Lo que trajimos con nosotros» Encuentro 2: «Lo que podemos construir juntos»
A9. Relatos Migrados: historias que construyen comunidad
A10. Grupo Motor y Escuela de Liderazgo, Gestión y Relevo PEJUCAT
Jornadas de Voluntariado Intergeneracional
Red de Apoyo Comunitario (apoyo a proyectos de otras entidades aliadas Ejemplo estudios de la Universidad de Barcelona)
Apoyo a actividades administrativas del proyecto (evaluación de impacto, encuestas de seguimiento, Participar en el área de seguimiento y control del proyecto. Apoyar las

Seguimiento de Horas de Voluntariado

El seguimiento de horas de voluntariado es un proceso importante para garantizar que se registren y se contabilicen las horas trabajadas por las personas voluntarias. A continuación, se describen los detalles del proceso:

Formulario de Seguimiento

- **Formato Digital:** El formulario de seguimiento de horas de voluntariado se encuentra en formato digital.
- **Envío:** Las personas voluntarias envían el formulario a su profesional de referencia vía correo electrónico.

Revisión y Aprobación

- **Profesional de Referencia:** El profesional de referencia revisa y aprueba o no el formulario de seguimiento.
- **Envío a Coordinación de Voluntariado:** El formulario revisado y aprobado se envía a la Coordinación de Voluntariado.

Consolidación de Informe

- **Informe Mensual:** La Coordinación de Voluntariado consolida el informe mensual de horas de voluntariado.
- **Entrega al Grupo de Control y Gestión:** El informe mensual se entrega al grupo de control y gestión del proyecto para su revisión por el Coordinador del proyecto.

Este proceso garantiza que se registren y se contabilicen las horas trabajadas por las personas voluntarias de manera precisa y eficiente.

Reconocimiento

El profesional de referencia indicará en su reporte del voluntariado aquellas personas voluntarias que recomienda para un reconocimiento formal a quien se le otorgará un diploma de la entidad o informal (llamada telefónica del presidente de la entidad).

Desvinculación

Se realizará de acuerdo con el cronograma establecido de participación en el proyecto y siguiendo el proceso que tiene al respecto la entidad.



Anexo 1: FICHA DE SEGUIMIENTO HORAS VOLUNTARIADO

FECHA	ACCIÓN REALIZADA	No DE HORAS	APROBADO POR
Total			



Anexo 2: Solicitud de inclusión Voluntariado Pejucat

Desde la asociación Pejucat apoyamos e impulsamos iniciativas sociales con el objeto de mejorar la calidad de vida de las personas y construir una sociedad de integración intergeneracional. Actualmente nuestra prioridad es velar por que las personas mayores tengan espacios y oportunidades que les permitan mantener su autonomía, socializar y participar activamente en la sociedad.

Datos de contacto:

Nombre: _____ Apellido: _____

DNI/NIE/PASAPORTE: _____

Móvil: _____ Código Postal: _____

Email: _____

Tratamiento de datos Personales

La Asociación PEJUCAT es responsable del tratamiento de datos personales del beneficiario/a e informan que serán tratados de conformidad con las disposiciones incluidas en las normativas vigentes de protección de datos personales, El reglamento (UE) 2016/679 de abril de 2016.

Tipos de datos personales que se tratarán (en adelante Datos Personales)

-Todos los datos que Ud. nos facilite en el momento de cumplimentar el presente formulario, por el cual solicita su participación en el Voluntariado de PEJUCAT.
-Aquellos datos adicionales que Ud. Nos facilite durante la tramitación y gestión de dicho programa, así como aquellos relacionados con los demás tratamientos que se describen en el presente documento siempre que nos haya dado su consentimiento o a cuyo tratamiento estemos de otro modo legitimados conforme a la normativa vigente.
-Datos personales que Ud. nos facilite mediante una red social u otra aplicación para la gestión de su participación en el programa al que corresponde este formulario. Estos datos personales dependen de su propia configuración de privacidad, uso de red social o aplicación y política de privacidad de dicha red social o aplicación. -En determinadas ocasiones, datos personales de categoría especial, como por ejemplo datos relativos a salud, creencias religiosas, origen étnico o racial, o datos relacionados con la vida u orientación sexual, necesarios para gestionar en el programa. Ud. garantiza indicar solo datos personales ciertos y actualizados.

Tratamiento con finalidad de gestión

En el marco del voluntariado, nos comprometemos a proteger los datos personales de los interesados, garantizando la confidencialidad y seguridad de la información recopilada y tratada.

Criterios de conservación de datos



Se conservan mientras haya un interés mutuo de mantener el fin del tratamiento y cuando ya no sean necesarios para tal fin, se suprimirá con las medidas de seguridad adecuadas para garantizar la seudonimización de los datos o la destrucción total de los mismos.

Comunicación de los datos

Ud. CONSIENTE DE FORMA EXPRESA que PEJUCAR pueda tratar los datos personales por obligación legal y/o regulatorias o que el interesado/a quiera acceder a servicios con las entidades aliadas a PEJUCAT para esos fines.

Derechos

Ud. Puede retirar el consentimiento otorgado, así como ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad, limitación y/u oposición al tratamiento a través de las direcciones postal y electrónicas indicadas.

Delegado de Protección de Datos

PEJUCAT Av. Diagonal 449 - 4to. CP 08036 - Barcelona.

Email pejucat@gmail.com

Conservación de datos

Los Datos Personales se conservarán mientras se mantenga su relación con PEJUCAT y, tras la finalización de dicha relación por cualquier causa durante los plazos de prescripción legales que sean de aplicación. En este supuesto se tratarán a los solos efectos de acreditar el cumplimiento de nuestras obligaciones legales o contractuales. Finalizados dichos plazos de prescripción, los datos personales serán eliminados o alternativamente, anonimizados

Yo, _____ he leído, entendido y acepto el tratamiento de datos descritos en el presente documento, incluido el de categorías especiales de datos y garantizo indicar solo datos personales ciertos y actualizados.

Indíquenos una de las dos opciones

SI ☐ NO ☐ deseo recibir información de otras actividades de la asociación PEJUCAT

DERECHOS DE IMAGEN

Si marca la siguiente casilla, autoriza a PEJUCAT al uso de su imagen, así como que sea facilitada a las empresas que participen en el Programa de voluntariado. La presente autorización se otorga sin limitación territorial ni temporal y es completamente gratuita. La persona abajo firmante se compromete a no solicitar ni reclamar ninguna compensación, pago, reembolso ni indemnización a cambio de esta autorización emitida libremente para la utilización de su imagen.

Puede revocar su consentimiento en cualquier momento enviando un correo electrónico a voluntariadopejucat@gmail.com



SI ☐ NO ☐ autorizo el uso de mi imagen por parte de **PEJUCAT**, en sus medios de comunicación así como en los proyectos y actividades que se realicen con terceros que participen en los programas de **PEJUCAT**

FIRMA

Lugar y fecha: Barcelona _____ de _____ 2026



Anexo 3: CARTA DE COMPROMISO DEL VOLUNTARIADO

Yo: _____

Documento de identidad nro. _____

Como participante, ASUMO EL COMPROMISO y me doy por ENTERADO(A) de la responsabilidad de ser voluntaria/o con la asociación Pejucat, con el objetivo de contribuir al éxito de las iniciativas y actividades desarrolladas por la asociación.

Compromisos:

- Asistir y participar en el curso de voluntariado dictado por la asociación - Asistir y participar activamente en las sesiones y actividades programadas según planificación, ya sea de modalidad presencial o virtual.
- Cumplir con el desarrollo de todas las tareas y actividades asignadas por los coordinadores del proyecto
- Informar oportunamente a los coordinadores del proyecto sobre cualquier ausencia o dificultad que pueda afectar mi participación.
- Participar en la evaluación y seguimiento del proyecto para asegurar su calidad y efectividad.

Duración y renovación del compromiso de voluntariado.

Duración

A partir de la fecha de la firma de la carta compromiso.

Renovación

El compromiso se considerará renovado automáticamente por períodos de 1 año.

Firma, fecha y lugar



Anexo 4: PLAN DE FORMACIÓN PARA LAS PERSONAS VOLUNTARIAS DEL PROYECTO.

Contenido

Portada

Introducción

Integración comunitaria

Acompañamiento y cuidado de pares

Actividades lúdicas y artísticas

Organización y trabajo en red

Comunicación

Salud y autocuidado

Ética y convivencia

Resumen de programa de formación:

Programa de Formación de Voluntarios de la Tercera Edad

- Bienvenida y construcción de grupo
- Sensibilización y empatía
- Comunicación efectiva
- Resolución de conflictos y planificación
- Bienestar y autocuidado
- Vínculo Intergeneracional



Introducción

El voluntariado es mucho más que brindar tiempo: es una forma de dar sentido a la experiencia de vida, compartir saberes y fortalecer la comunidad. Para ejercerlo de manera plena se necesitan tres pilares fundamentales:

- **Empatía:** Significa ponerse en el lugar del otro, escuchar sin juzgar y comprender sus emociones y necesidades. Gracias a la empatía, el voluntario ofrece un acompañamiento cercano y humano, que da confianza y bienestar.
- **Solidaridad:** Es la disposición de tender la mano a quien lo necesita, compartir lo que somos y tenemos, y contribuir al bien común. La solidaridad convierte a cada voluntario en un puente que une personas y fortalece la comunidad.
- **Compromiso:** Ser voluntario implica responsabilidad y constancia. El compromiso da continuidad a la ayuda, asegura que las personas puedan confiar en nuestra presencia y convierte cada gesto en un acto de verdadero servicio.

Estos valores no solo enriquecen a quienes reciben el apoyo, sino también a quienes lo ofrecen, generando satisfacción, propósito y nuevas oportunidades de integración social.

Con esta base de empatía, solidaridad y compromiso, este documento ofrece herramientas prácticas para que cada voluntario pueda acompañar, cuidar y animar a sus pares con respeto, alegría y creatividad.

1. Integración comunitaria

- **Sentido de comunidad:** Conocer instituciones y redes locales para conectar a las personas mayores con recursos de apoyo.
- **Prevención del aislamiento:** Promover encuentros y actividades que eviten la soledad.
- **Respeto a la diversidad:** Aceptar diferencias culturales, religiosas, sociales o de capacidades.
- **Comunicación inclusiva:** Hablar claro, escuchar con atención y dar tiempo a cada persona.

2. Acompañamiento y cuidado de pares

- **Apoyo sin sustituir:** Motivar a la persona a mantener su autonomía en lo posible.
- **Contención emocional:** Escuchar, dar compañía y transmitir confianza.
- **Primeros auxilios básicos:** Actuar con calma en caídas, mareos o pequeños accidentes.
- **Señales de alerta:** Reconocer cambios en el ánimo o la salud y derivar a

Dirección Fiscal y Postal: Av. Diagonal 449 - 4to. CP 08036 - Barcelona.

Email: Presidencia: pejucut@gmail.com; Asesorías: asesorias.pecat@gmail.com; Administración: admpejucut@gmail.com
Teléfonos: Presidencia: 615.64.85.99; Asesorías y Pensiones: 606.64.89.54/ Administración: 670.10.38.90/ Actividades: 664.80.61.59/
Voluntariado: 620.57.53.31



profesionales cuando sea necesario.

- **Límites del voluntario:** Acompañar sin reemplazar a familiares ni profesionales de la salud.

3. Actividades lúdicas y artísticas

- **Juegos de estimulación cognitiva:** Memoria, atención, conversación guiada.
- **Actividades creativas:** Pintura, canto, escritura sencilla, manualidades.
- **Dinámicas grupales:** Canciones, rondas de conversación, ejercicios de movimiento adaptados.
- **Actividades intergeneracionales:** Encuentros con jóvenes y niños para compartir experiencias y tradiciones.
- **Adaptación:** Ajustar cada actividad a las capacidades físicas y cognitivas del grupo.

4. Organización y trabajo en red

- **Planificación básica:** Definir objetivos, materiales y tiempo de cada actividad.
- **Gestión del tiempo:** Puntualidad y organización personal para cumplir compromisos.
- **Trabajo en red:** Colaborar con centros comunitarios, asociaciones y servicios sociales.
- **Resolución de conflictos:** Escuchar a las partes, buscar acuerdos y mantener el respeto.

5. Comunicación

- **Escucha activa:** Atender palabras y emociones sin interrumpir.
- **Comunicación asertiva:** Expresarse con respeto y claridad.
- **Animación de grupos:** Fomentar la participación de todos, animar a los más callados.
- **Uso de tecnologías básicas:** Manejar WhatsApp o videollamadas para mantenerse en contacto.

6. Salud y autocuidado

- **Movilidad segura:** Ayudar a caminar o levantarse sin poner en riesgo tu propia salud.
- **Higiene y prevención:** Lavado de manos, ventilación y cuidado de la higiene personal.
- **Autocuidado del voluntario:** Reconocer el cansancio y no sobrecargarse.



- **Bienestar emocional:** Mantener actividades que den alegría y energía para sostener la labor voluntaria/o

7. Ética y convivencia

- **Confidencialidad:** Lo compartido en confianza no debe divulgarse.
- **Respeto y dignidad:** Tratar a cada persona con igualdad y consideración.
- **Límites claros:** Saber hasta dónde ayudar y cuándo pedir apoyo externo.
- **Empatía:** Ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones y acompañar sin juzgar

RESUMEN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN

Sesión	Duración	Objetivos	Actividades	Materiales	Fecha
Bienvenida y construcción de grupo	2 horas	- Presentar el programa y los participantes. - Crear un ambiente de confianza y colaboración. - Reconocer experiencias personales como recurso para el voluntariado.	- Bienvenida y presentación del programa (15 min) - Dinámica “Mapa de vida” (45 min) - Dinámica “Red de conexiones” (30 min) - Cierre y reflexión (30 min) grupal	Papel, lápices, ovillo de lana, pizarra o pantalla	Mes 1
Sensibilización y empatía	2 horas	- Desarrollar empatía hacia distintos colectivos. - Comprender la importancia de la atención y el acompañamiento.	- Historias que inspiran (30 min) - Role-play de empatía (60 min) - Cierre y conclusiones (30 min)	Material audiovisual, tarjetas con roles o situaciones	Mes 2
Comunicación	2 horas	- Mejorar habilidades de comunicación y escucha activa. - Expresar emociones y necesidades de manera clara y respetuosa	- Introducción a la comunicación efectiva (20 min) - Ejercicio de escucha activa (50 min) - Lenguaje claro y positivo (30 min) - Cierre y	Hojas, lápices, ejemplos de mensajes	Mes 4

Dirección Fiscal y Postal: Av. Diagonal 449 - 4to. CP 08036 - Barcelona.

Email: Presidencia: pejucat@gmail.com; Asesorías: asesorias.pecat@gmail.com; Administración: admpejucat@gmail.com
 Teléfonos: Presidencia: 615.64.85.99; Asesorías y Pensiones: 606.64.89.54/ Administración: 670.10.38.90/ Actividades: 664.80.61.59/
 Voluntariado: 620.57.53.31

			reflexión (20 min)		
Resolución de conflictos y planificación	2 horas	Desarrollar pensamiento crítico y trabajo en equipo. - Practicar la planificación de actividades de voluntariado	- Caso práctico grupal (60 min) - Micro proyectos de voluntariado (40 min) - Cierre y reflexión (20 min)	Papel, lápices, pizarra o rotafolio	Mes 6
Bienestar y autocuidado	2 horas	Reconocer la importancia del autocuidado - Practicar técnicas de manejo de estrés y bienestar emocional	Taller de relajación y respiración (30 min) - Reflexión sobre emociones (40 min) - Juegos de memoria y creatividad (40 min) - Cierre (10 min)	Música suave, colchones o sillas cómodas, tarjetas o papeles	Mes 8
Vínculos Intergeneracional	2 horas	Promover la importancia del intercambio intergeneracional como fuente de motivación y enriquecimiento mutuo. -Desarrollar estrategias para la práctica del respeto, la escucha y el aprendizaje mutuo	Historias Cruzadas Escuchar activamente una historia, ponerse en el lugar del otro y dar valor a la experiencia. La Caja de los Recuerdos y los Sueños Crear vínculos a partir de la memoria y las aspiraciones a través de intercambio de palabras que representen un recuerdo importante y conecten con los sueños y metas futuras Música que Nos Une.	Música de época y actual, colchonetas o sillas cómodas	Mes 10



			Usar la música como puente emocional y cultural conectando música de época y actual sugerida por los participantes		
--	--	--	--	--	--

Programa de Formación de personas Voluntarias

Sesión 1: Bienvenida y construcción de grupo

Duración: 2 horas

Objetivos:

- Presentar el programa y los participantes.
- Crear un ambiente de confianza y colaboración.
- Reconocer experiencias personales como recursos para el voluntariado.

Actividades:

- Bienvenida y presentación del programa (15 min)
- Explicación de objetivos y beneficios del voluntariado.
- Dinámica "Mapa de vida" (45 min)
- Cada participante dibuja o describe los hitos importantes de su vida.
- Compartir con el grupo experiencias relevantes para el voluntariado.
- Dinámica "Red de conexiones" (30 min)
- Uso de un ovillo de lana: cada persona se presenta y lanza el ovillo a otra, creando una red visible de vínculos.
- Cierre y reflexión grupal (30 min)

Cada participante comparte una expectativa del programa.

Materiales: Papel, lápices, ovillo de lana, pizarra o pantalla.

Sesión 2: Sensibilización y empatía

Duración: 2 horas

Objetivos:

- Desarrollar empatía hacia distintos colectivos.
- Comprender la importancia de la atención y el acompañamiento.

Actividades:

Historias que inspiran (30 min)

- Presentación de casos reales de voluntariado.
- Reflexión grupal sobre motivaciones y aprendizajes.



Role-play de empatía (60 min)

- Escenarios simulados: atención a personas mayores, niños, personas con discapacidad.
- Rotación de roles y posterior reflexión grupal.

Cierre y conclusiones (30 min)

- Compartir cómo se sintieron y qué aprendieron sobre la empatía.

Materiales: Material audiovisual, tarjetas con roles o situaciones

Sesión 3: Comunicación efectiva

Duración: 2 horas

Objetivos:

- Mejorar habilidades de comunicación y escucha activa.
- Aprender a expresar emociones y necesidades de manera clara y respetuosa.
-

Actividades:

- **Introducción a la comunicación efectiva (20 min)**
 - Conceptos básicos y su importancia en el voluntariado.
- **Ejercicio de escucha activa (50 min)**
 - En parejas: uno relata una experiencia, el otro resume y verifica comprensión.
 - Reflexión grupal sobre dificultades y aprendizajes.
- **Lenguaje claro y positivo (30 min)**
 - Ejercicios prácticos: transformar mensajes negativos en positivos.

Cierre y reflexión (20 min)

- Compartir aprendizajes y compromisos de mejora.

Materiales: Hojas, lápices, ejemplos de mensajes.

Sesión 4: Resolución de problemas y planificación

Duración: 2 horas

Objetivos:

- Desarrollar pensamiento crítico y trabajo en equipo.
- Practicar la planificación de actividades de voluntariado.

Actividades:

Caso práctico grupal (60 min)

- Plantear un desafío típico del voluntariado.
- Discusión grupal de posibles soluciones y estrategias.
-

Micro proyectos de voluntariado (40 min)



- Cada participante propone una idea de acción comunitaria.
- Discusión sobre viabilidad y pasos a seguir.

Cierre y reflexión (20 min)

- Compartir compromisos personales y grupales.

Materiales: Papel, lápices, pizarra o rotafolio

Sesión 5: Bienestar y autocuidado

Duración: 2 horas

Objetivos:

- Reconocer la importancia del autocuidado en el voluntariado.
- Practicar técnicas de manejo de estrés y bienestar emocional.

Actividades:

Taller de relajación y respiración (30 min)

- Ejercicios prácticos de respiración y relajación muscular.

Reflexión sobre emociones (40 min)

- Compartir experiencias emocionales y estrategias de autocuidado.

Juegos de memoria y creatividad (40 min)

- Ejercicios lúdicos para estimular la mente y la creatividad.

Cierre y reflexión (10 min)

- Breve reflexión sobre cómo integrar el autocuidado en la práctica de voluntariado.

Materiales: Música suave, colchones o sillas cómodas, tarjetas o papeles para juegos

Sesión 6: Vínculo Intergeneracional

Duración: 2 horas

Objetivos:

- Promover la importancia del intercambio intergeneracional como fuente de motivación y enriquecimiento mutuo para desarrollar estrategias que propicien el respeto, la escucha y el aprendizaje.

Actividades:

Historias Cruzadas

- Escuchar activamente una historia, ponerse en el lugar del otro y dar valor a la experiencia.

La Caja de los Recuerdos y los Sueños

- Crear vínculos a partir de la memoria y las aspiraciones a través de intercambio de palabras que representen un recuerdo importante y conecten con los sueños y metas futuras

Música que Nos Une

- Usar la música como puente emocional y cultural conectando música de época y



actual sugerida por los participantes

Cierre y reflexión (10 min)

- Breve reflexión sobre cómo integrar el autocuidado en la práctica de voluntariado.

Materiales: Música de época y actual, colchonetas o sillas cómodas.