



# PLAN DE VOLUNTARIADO

---

## 2025 - 2030



Fundación  
Vivo Sano

## PRESENTACIÓN Y DATOS GENERALES

# Quiénes somos

La **Fundación Vivo Sano** es una organización independiente, de iniciativa privada y sin ánimo de lucro, inscrita en el registro de Fundaciones del Ministerio de Sanidad y Política Social, bajo el número 28- 1608, del 22 de septiembre de 2010.

**Nuestro objetivo** es crear una sociedad más sana donde las personas se encuentren bien en todos los aspectos de sus vidas, disfruten de una buena salud física y mental, de unas relaciones constructivas y vivan en un entorno saludable.

Desde un enfoque preventivo, favorecemos la investigación, difusión y formación en modos de vida, productos, terapias y servicios beneficiosos para la salud. Promovemos labores asistenciales y un marco legal de defensa de la salud. Enfatizamos la responsabilidad de la persona en su salud, entendiendo ésta como un todo que incluye cuerpo, mente, ambiente, relaciones y organización.

## Tu salud es tu responsabilidad

### Y para lograrlo trabajamos en tres áreas principales:

#### ■ Persona sana

Proporcionando información y herramientas para convertirte en gestor de tu salud. Impulsando la medicina integrativa, con terapias efectivas, no agresivas, y una mayor participación del paciente. Generando un espacio de crecimiento personal que te permita dar lo mejor de ti en todos los aspectos de tu vida.

#### ■ Entorno sano

Educando en la relación entre medio ambiente, salud y nuestra responsabilidad con el planeta. Informando e influyendo para disminuir sustancias y agentes tóxicos en nuestro entorno.

#### ■ Sociedad sana

Generando las condiciones para un mundo mejor, comenzando con el cambio en cada uno de nosotros.

# Qué hacemos



## PERSONA SANA

Te proporcionamos información y herramientas para convertirte en gestor de tu salud, así como opciones terapéuticas efectivas y no agresivas. Ofrecemos propuestas de desarrollo personal.



### Escuela de Salud Integrativa

Centro de formación, investigación y divulgación en salud y medicina integrativa bajo el lema 'Aprender para ayudar'.



### Observatorio de Salud y Medicina Integrativa

Información y conocimiento sobre medicina integrativa bajo principios de veracidad, rigor y precaución.



### Sintergética Madrid

La Sintergética es un modo de ver el mundo y entender la vida. Una integración sistémica del arte y la ciencia de la terapéutica.



### Lo Mejor de Mí

Vive una vida plena centrándote en todo lo positivo que has realizado en tu vida, descubriendo y potenciando tus capacidades y talentos personales.





## ENTORNO SANO

Concienciamos a la sociedad sobre la relación entre nuestro entorno y nuestra salud, y sobre el impacto de las radiaciones y los tóxicos químicos en ambos. Proponemos alternativas. Buscamos leyes que impidan que las personas enfermen debido a causas producidas por el hombre.



### Hogar sin tóxicos

Nuestra casa está llena de sustancias que causan enfermedades. Infórmate y actúa para lograr un hogar más sano.



### Salud Ambiental en la Escuela

Programa educativo para aprender sobre la influencia del entorno en nuestra salud y adquirir hábitos saludables.



### Instituto para la Salud Geoambiental

Impulsar una mejora radical en la salud de las personas y de los lugares que habitan, concienciando sobre cómo el lugar donde vivimos afecta de manera directa a nuestra salud.



### Seres Plásticos

Iniciativa de acción social ambiental que busca sensibilizar a la población acerca de la problemática de la contaminación por plásticos, así como promover cambios individuales y grupales hacia un desarrollo sostenible.



## SOCIEDAD SANA

Creemos en el cambio social a través del cambio individual. Proponemos opciones éticas y eficientes para favorecerlo. Impulsamos iniciativas sociales basadas en el voluntariado.



### Yo Cambio El Mundo Cambiándome Yo

Cada persona debe asumir la responsabilidad sobre todo lo que le rodea y actuar de forma ética en los dos roles que simultáneamente desempeña: como líder y como miembro de un grupo.



### Al Final de la Vida

Ayudar a que tanto el enfermo terminal y personas mayores, así como sus familiares y otros actores afectados tengan la mejor calidad de vida posible durante todo el proceso de fallecimiento y duelo.

## MARCO DE ACTUACIÓN Y OBJETIVOS DEL PLAN DE VOLUNTARIADO

# El papel del voluntariado en la fundación

## LAS PERSONAS A LAS QUE NOS DIRIGIMOS:

En primer lugar, la mayor riqueza y la razón de ser de la Fundación son los diferentes colectivos a los que nos dirigimos y ofrecemos nuestros servicios para mejorar su salud y bienestar, a los que dedicamos los recursos de nuestra Fundación y el esfuerzo de patronos, trabajadores y voluntarios.

## PATRONATO:

El patronato de la Fundación Vivo Sano vela por el cumplimiento de las líneas prioritarias y estratégicas de la Fundación y por su sostenibilidad económica siempre de acuerdo con su razón social de mejorar el bienestar y la salud de las personas.

Todos miembros del patronato tienen relación con el sector dedicado a la mejora de la salud y el medio ambiente y realizan sus labores dentro del Patronato de forma voluntaria y altruista.

## TRABAJADORES:

La Fundación Vivo Sano cuenta con alrededor de 26 profesionales, todos ellos dedicados al tercer sector en relación con la salud y el medio ambiente.

## VOLUNTARIADO:

El voluntariado quedaría definido como el conjunto de personas que en el marco de la organización fundacional se comprometen de forma libre y desinteresada a colaborar con proyectos y actividades de la Fundación con el objetivo de contribuir a la mejora de la salud y el bienestar de las personas.

Del mismo modo, es responsabilidad de la Fundación Vivo Sano proporcionarles la formación adecuada para garantizar su buena actuación. La experiencia voluntaria busca ser un intercambio. El voluntario aporta su trabajo, su entusiasmo, su tiempo, habilidades y experiencia mientras que, la Fundación le ofrece recursos, formación, apoyo y seguimiento, así como un seguro como parte de su contrato de voluntario. Por otro lado, la oportunidad del voluntariado le aporta una trayectoria, estructura y una organización donde desarrollar su actividad, mientras este aporta su conocimiento, experiencia y tiempo al servicio de un bien común.

Desde 2010 que la Fundación Vivo Sano inició su andadura, muchas personas han colaborado de forma desinteresada en diferentes proyectos de la Fundación y especialmente en los proyectos Salud Ambiental en la Escuela y Al final de la vida. En el caso de Salud Ambiental en la Escuela, los voluntarios han colaborado realizando diversas actividades como tareas de divulgación, sensibilización, actividades relacionadas con el cuidado de la salud, apoyo de tareas diversas en la sede, gracias a ellos se ha podido llegar con sus talleres educativos a colegios de toda España.

El coordinador de voluntariado en coordinación con los responsables de proyectos, gestionan conjuntamente la gestión los voluntarios, para poder lograr que estos puedan participar en los proyectos de forma eficiente y que puedan además tener un seguimiento.

## Objetivo del plan de voluntariado

El objetivo principal de este plan es contribuir a formalizar, mejorar y consolidar el sector de Voluntariado dentro de la entidad para lograr una presencia estable, duradera y participativa de los voluntarios en el apoyo del cumplimiento de la misión. Se pretende que el Voluntariado se convierta en un sector relevante y consolidado dentro de las actividades y proyectos de la entidad, pero especialmente en el marco de los proyectos Salud Ambiental en la Escuela y Al Final de la Vida.

## Perfil genérico de los voluntarios

El voluntariado puede ser asumido por cualquier persona que de forma altruista, solidaria, libre y comprometida decida participar como voluntario de la Fundación Vivo Sano, y posea los siguientes requisitos mínimos:

- Ser mayor de 18 años.
- Tener un cierto nivel de responsabilidad y compromiso, lo que incluye poseer de tiempo libre para cumplir con las tareas de voluntariado.
- Discreción, confidencialidad y prudencia con la información facilitada, en especial en lo referente a potenciales pacientes del proyecto Al Final de la Vida.
- Mostrar competencias personales tales como: empatía, tolerancia, solidaridad, compromiso...

## Funciones de los voluntarios

### **LAS FUNCIONES Y ACTIVIDADES GENÉRICAS DE LOS VOLUNTARIOS ESTÁN ENMARCADAS EN LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:**

- Dar asistencia, apoyo y acompañamiento en materia de salud a las personas que lo soliciten, cualquiera que sea su edad y condición socio-económica.
- Contribuir en la creación de una nueva cultura que fomente la autogestión de la salud y su humanización.
- Colaborar con otras entidades para el desarrollo de programas sanitarios, educativos o sociales específicos.
- Desarrollar actividades formativas y contribuir al estudio, investigación y práctica de aspectos relacionados con sus áreas de trabajo.
- Establecer vínculos adecuados con cuantas personas físicas, entidades o instituciones se interesen por los fines de esta acción social.

## Cómo colaborar

La persona voluntaria tiene opción de colaborar de diferentes modos, en una o varias actividades o proyectos, según sus capacidades, localización, nivel de compromiso/tiempo e intereses.

### **Opciones genéricas de colaboración con la Fundación:**

- Divulgación: apoyar en la difusión de las temáticas y campañas con las que trabaja la Fundación mediante difusión en redes sociales, emails, teléfono, en persona...
- Organización de eventos: apoyo en la organización y preparación de eventos, congresos, jornadas o charlas que se organizan periódicamente.
- Traducción de contenidos
- Gestión informática y de contenidos: haciendo labores de diseño gráfico, gestión de contenido web, edición de video...
- Tareas administrativas y de apoyo: búsqueda de información en internet, elaboración de bases de datos, llamadas telefónicas, envío de emails, etc
- Generación de contenidos: redacción de contenidos en web y blogs para aquellos que tengan estudios o trabajen en alguna de nuestras áreas de interés (medicina, nutrición, medio ambiente, tóxicos físicos o químicos).

En este caso los requisitos del voluntario (tiempo de dedicación, perfil, etc.) serán acordados conjuntamente con la entidad en funciones del tipo de colaboración.

## VOLUNTARIADO EN PROYECTOS CONCRETOS:

### 1. Voluntario facilitador de talleres de Salud Ambiental

**Objetivo:** Impartir talleres del proyecto Salud Ambiental en la Escuela en colegios de toda España.

**Ubicación:** Las labores de voluntariado se realizarán en colegios e institutos de Madrid, como parte del equipo de *Salud Ambiental en la Escuela* en Madrid. La oficina de la Fundación Vivo Sano, situada en C/Corazón de María 80, será el lugar de trabajo del voluntario cuando éste no está realizando sus labores como voluntario en colegios. No obstante, si el voluntario está interesado en colaborar desde cualquier otro colegio de España, también será posible llegar un acuerdo con la Fundación y que tras haber sido formado el educador voluntario pueda dar talleres de Salud Ambiental en la Escuela en cualquier lugar de España.

**Requisitos, formación y habilidades necesarias:**

- Curso online de formación educadores Salud Ambiental en la Escuela
- Contrato de voluntariado
- Periodo de evaluación y reporte de actividades 2 primeros meses

Tendrá que informar sobre su actuación a **Nuria Millán**.

Este rol implica que el voluntario se comprometa como mínimo a realizar un taller al mes, durante un periodo mínimo de 3 meses.

### 2. Voluntario de acompañamiento programa Final de vida y Soledad (Fundación Bancaria La Caixa)

**Objetivo:** acompañar a personas en situación de enfermedad crónica avanzada y final de vida con el fin de paliar su situación de soledad.

**Ubicación:** Residencias y domicilios de la Comunidad de Madrid, según derivación del ESAPd del Hospital San Rafael.

**Requisitos, formación y habilidades necesarias:**

- Entrevista y Formación sobre acompañamiento por parte del equipo de *Al final de la vida*
- Contrato de voluntariado
- Periodo de evaluación y reporte de actividades mensual en las sesiones de supervisión que tienen lugar cada 6 semanas.

Tendrá que informar sobre su actuación a **Alfredo Catalán**.

Este rol implica que el voluntario se comprometa como mínimo a realizar un acompañamiento mensual, durante un periodo mínimo de 6 meses.

# Derechos y deberes de los voluntarios

Son derechos del voluntario:

1. Ser tratados sin discriminación, respetando su libertad, dignidad, intimidad y creencias.
2. Obtener el respeto y reconocimiento por el valor social de su contribución.
3. Recibir tanto, con carácter inicial como permanente, la información, formación, orientación, apoyo y, en su caso, medios materiales necesarios para el ejercicio de las funciones que se les asignen.
4. Participar activamente en la organización en que se inserten, colaborando en la elaboración, diseño, ejecución y evaluación de los programas, de acuerdo con sus estatutos o normas de aplicación.
5. Ser asegurados contra los riesgos de accidente y enfermedad derivados directamente del ejercicio de la actividad voluntaria, con las características y por los capitales asegurados que se establezcan reglamentariamente.
6. Realizar su actividad en las debidas condiciones de seguridad e higiene en función de la naturaleza y características de aquella.
7. Ser reembolsados por los gastos realizados en el desempeño de sus actividades.
8. Disponer de una acreditación identificativa de su condición de voluntario.

En todo caso, el voluntario está obligado a:

1. Cumplir los compromisos adquiridos con la Fundación, respetando los fines y la normativa de las mismas.
2. Guardar, cuando proceda, confidencialidad de la información recibida y conocida en el desarrollo de su actividad voluntaria.
3. Rechazar cualquier contraprestación material que pudieran recibir bien del beneficiario o de otras personas relacionadas con su acción.
4. Respetar los derechos de los beneficiarios de su actividad voluntaria.
5. Actuar de forma diligente y solidaria.
6. Participar en las tareas formativas previstas por la organización de modo concreto para las actividades y funciones confiadas, así como las que con carácter permanente se precisen para mantener la calidad de los servicios que presten.
7. Seguir las instrucciones adecuadas a los fines que se impartan en el desarrollo de las actividades encomendadas.
8. Utilizar debidamente la acreditación y distintivos de la organización.
9. Respetar y cuidar los recursos materiales que pongan a su disposición la Fundación.

En todo caso, la Fundación está obligada a:

1. Cumplir los compromisos adquiridos con el voluntario en el presente acuerdo de incorporación.
2. Suscribir una póliza de seguro, adecuada a las características y circunstancias de la actividad desarrollada por los voluntarios, que les cubra de los riesgos de accidente y enfermedad derivados directamente del ejercicio de la actividad voluntaria.
3. Cubrir los gastos derivados de la prestación del servicio dotando al voluntario de los medios adecuados para el cumplimiento de sus cometidos.
4. Establecer los sistemas internos de información y orientación adecuados para la realización de las tareas que sean encomendadas al voluntario.
5. Garantizar al voluntario la realización de sus actividades en las debidas condiciones de seguridad e higiene en función de la naturaleza y características de aquellas.
6. Facilitar al voluntario una acreditación que le habilite e identifique para el desarrollo de su actividad.
7. Expedir al voluntario un certificado que acredite los servicios prestados.



## GESTIÓN DEL VOLUNTARIADO

Durante todo el proceso desde la captación hasta el cese el voluntario tendrá el soporte o asesoramiento del coordinador d voluntariado y del responsable del proyecto de su colaboración en cuestión.

## SENSIBILIZACIÓN Y CAPTACIÓN DE VOLUNTARIOS

Medios de captación de voluntarios:

- oferta del voluntariado en las newsletter, la web de la Fundación y de cada uno de sus proyectos y en las redes sociales.
- comunicación en los diferentes eventos y actividades que realice la Fundación, en especial en el caso concreto de los proyectos Salud Ambiental en la escuela y Al Final de la Vida.

Estrategias para fomentar la motivación del potencial voluntariado:

- oferta de cursos gratuitos de formación específica (Acompañamiento en final de vida, afrontamiento de la muerte y autocuidado), entre otros posibles cursos.
- optar a diferentes sectores de actividad ( medio ambiente, salud...) y actividades ( divulgación, formación, administración...).
- compartir experiencias con otros voluntarios y profesionales, así como beneficiarse de todas las labores que realiza la Fundación para público amplio
- flexibilidad de las actividades y proyectos que realice la Fundación, adecuada a su disponibilidad, perfil profesional e incluso situación geográfica, permitiendo la opción de realizar voluntariado aún no estando en Madrid, donde está situada la sede.

## SELECCIÓN, ACOGIDA Y ORIENTACION

- Entrevista y comunicaciones iniciales
- Entrega de contenidos de acogida de la Fundación
- Información sobre planes de actuación y proyectos de la fundación
- Acuerdo, firma del contrato e inscripción en el registro de voluntarios y en el seguro de voluntariado.

## INCORPORACIÓN, ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN Y SEGUIMIENTO

Con el fin de una mejor gestión de los voluntarios el plan propone seguir el siguiente proceso:

- Aportación de nociones básicas sobre la Fundación y su misión
- Formación específica sobre la actividad en la que se va a realizar el voluntariado.
- Incorporación a la actividad
- Seguimiento y evaluación

Antes de iniciar cualquier proceso de selección de personal voluntario, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- La política interna de nuestra organización para cubrirlo.
- El personal voluntario apoyará y se identificará con la Misión, Visión, Valores y Experiencia de la Fundación.
- Las necesidades de la organización de modo que no se incorporarán voluntarios si no hay una actividad concreta para asignarles.
- En el proceso de selección y acogida de los voluntarios que se realiza con una entrevista inicial se trata de ajustar las motivaciones, habilidades y capacidades de los voluntarios a las tareas disponibles y de dar toda la información necesaria sobre la organización.
- Se realizan acciones de formación específica con los voluntarios de forma que se les provea de las herramientas necesarias para desempeñar su labor.
- Se crean espacios de participación y de reflexión para que los voluntarios puedan expresar sus necesidades, y su comunicación con los profesionales de la organización y entre ellos sea fluida y frecuente.

## CESE Y DESPEDIDA

El voluntario puede darse de baja cuando lo considere oportuno siempre con una notificación previa suficiente para que no perjudique el desarrollo de ninguna actividad. Además, se establecerán unos plazos máximos de no asistencia o no participación para el responsable contactar y verificar si procede un cese de su actividad voluntaria.

## PLAN DE FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

- Los voluntarios del programa Salud Ambiental en la Escuela recibirían una formación básica en Salud Ambiental online del proyecto. Recibirán todos los materiales en formato impreso, tendrán seguimiento de los responsables de proyecto y en sus tres primeras intervenciones irán acompañadas de las educadoras experimentadas del proyecto.
- Los voluntarios de Al final de la vida recibirán una formación impartida por la psicóloga responsable del proyecto Al final de la vida según la formación recibida por parte del equipo del Hospital San Rafael, según las directrices de Caixa. Dicha formación trata acompañamiento y gestión emocional. La formación inicial de 4 horas se completa con supervisiones cada 6 semanas de 2 horas en las cuales se da seguimiento y formación experiencial según las experiencias de las voluntarias en su acompañamiento. Adicionalmente se imparten dos formaciones de 8 horas anuales para los voluntarios, la primera de afrontamiento de la muerte y la segunda de autocuidado.

**Vivir más felices, más tiempo, en mejor  
estado de salud y en lugares sanos.**



**[www.vivosano.org](http://www.vivosano.org)**

✉ **[contacta@vivosano.org](mailto:contacta@vivosano.org)**

**C/ Corazón de María, 80 (28002) Madrid**

**+34 912 999 411**