



Universidad
Rey Juan Carlos



Manual para estancias de voluntariado internacional



ESTE DOCUMENTO ES **IMPORTANTE**

El voluntariado internacional es una experiencia muy enriquecedora e inolvidable, pero requiere muchas veces una gran capacidad de adaptación a nuevas situaciones, además de conllevar algunos potenciales peligros.

Esta guía tiene como objetivo que puedas hacerte una idea mejor de cómo será tu experiencia, anticipar algunas de las posibles situaciones que se den y que adquieras mayor contexto para que puedas aprovechar la experiencia al máximo.

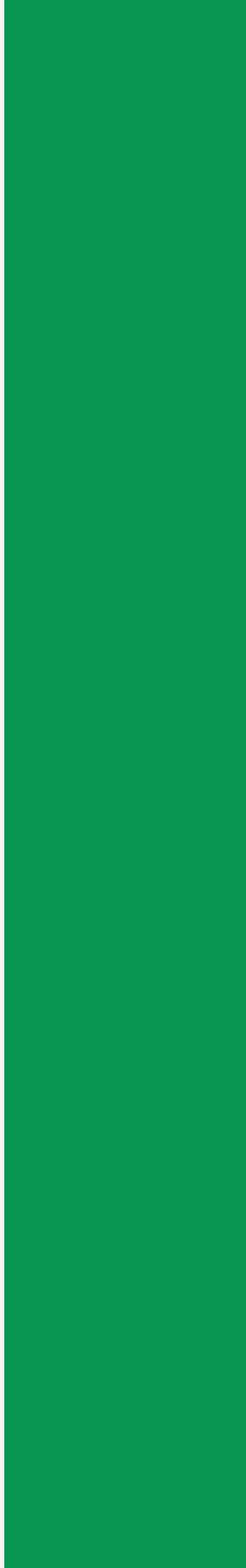
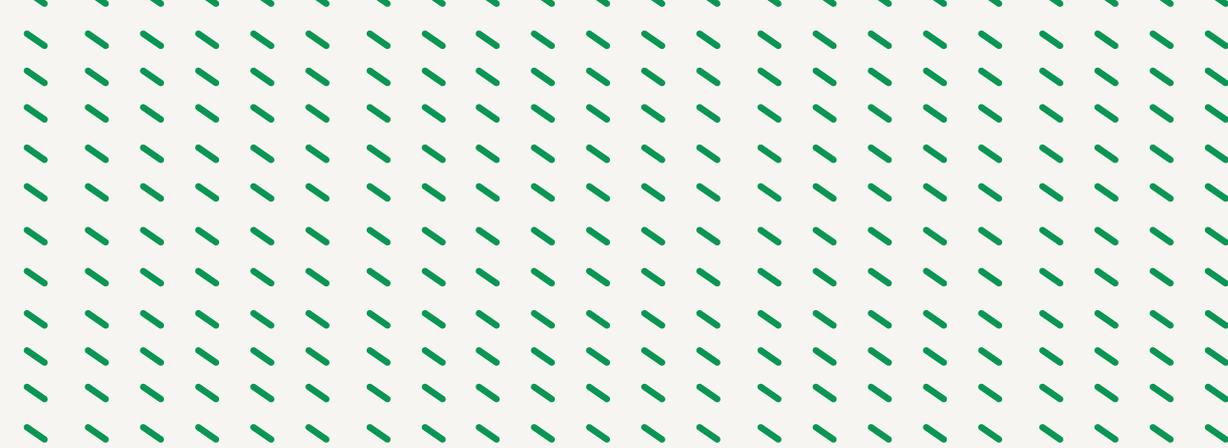
Es importante que tengas en cuenta que, una vez te encuentres en el lugar del voluntariado, tú eres la persona responsable de tu experiencia. Muchas de estas recomendaciones son de carácter personal y serás tú quien tenga que ponerlos en práctica.

Desde la Unidad de Cooperación al Desarrollo y Voluntariado esperamos que esta guía te sea útil, y por supuesto estamos a tu disposición para lo que necesites.

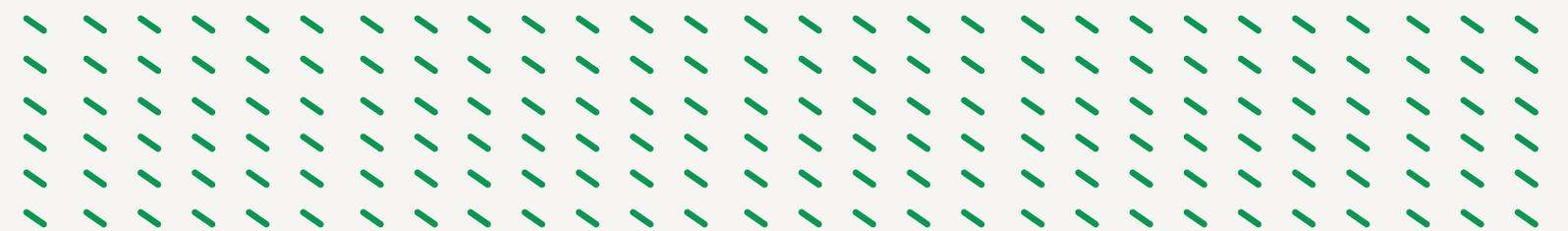
Buen viaje!



voluntariado@urjc.es



ANTES DE VIAJAR



CONOCE EL CONTEXTO DEL LUGAR

Antes incluso de rellenar tu solicitud, es importante que conozcas lo **básico** del país en el que vayas a estar realizando tu voluntariado.

Algunas de las cosas que puedes plantearte sobre esto incluyen:

- ¿Dónde está localizada la zona?
- ¿Cuáles son los requisitos de entrada para extranjeros?
- ¿Cuál es el idioma oficial? ¿Se hablan otros idiomas?
- ¿Cuál será el clima en el momento de tu voluntariado?
- ¿Hay alguna norma local que debas tener en cuenta?
- ¿Existe religión oficial? ¿Qué importancia tiene la religión allí?
- ¿Hay alguna costumbre o tradición que debas conocer?

Es importante también que conozcas sobre los potenciales problemas a los que puedes enfrentarte:

- Catástrofes naturales
- Pandemias o enfermedades peligrosas
- Criminalidad (robos, secuestros...)
- Terrorismo
- Posibles conflictos armados
- Ataques de tipo sexual

FUENTES DE INFORMACIÓN FIABLE

- [Fichas País y Recomendaciones de Viaje del Ministerio de Asuntos Exteriores](#)
- Páginas oficiales del gobierno del país de destino
- [Informe de Amnistía Internacional sobre la situación de los DDHH en el mundo](#)
- No olvides de que puedes consultar todas tus dudas a la institución de destino!



CONOCE LA ORGANIZACIÓN DE ACOGIDA

El contacto con la organización del lugar de destino es **esencial** durante todo tu viaje, puesto que **la entidad es responsable de los voluntarios durante toda la estancia**. Es importante que conozcas, antes de tu selección, cómo trabaja la organización y si se ajusta a lo que buscas. Te incluimos algunas preguntas que te puedes plantear:

- ¿Cómo se gestionará el alojamiento?
- ¿Habrá otras personas voluntarias trabajando en el proyecto?
- ¿Cuál es su política de actuación en caso de emergencia?
- ¿Cómo funciona su política de movilidad? ¿Es posible realizar viajes o desplazamientos personales durante la estancia en el país?
- Contacto de la persona de referencia a la que acudir con dudas o en situaciones de emergencia.

Debes coordinar con tu entidad los viajes que quieras realizar durante la estancia en el país, para que puedan ajustarse con plan de trabajo del proyecto.

RECUERDA...

- Puedes consultar en la página web de la ONG información sobre su actividad
- Se te asignará un tutor al que podrás comunicar todas tus dudas
- Te aconsejamos elaborar una hoja de contactos que lleves contigo y donde incluyas a tu persona de referencia en el país.
- Si tienes problemas contactando con la ONG, ponte en contacto lo más rápido posible con la URJC en voluntariado@urjc.es

CUESTIONES SANITARIAS

VACUNACIÓN

Algunas vacunas están sometidas a reglamentación internacional, pudiendo ser exigido por las Autoridades Locales del país que se visita, un Certificado Internacional de Vacunación.

Este tipo de vacunación sólo se administra en los Centros de Vacunación Internacional autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, donde se proporciona el Certificado Internacional de Vacunación.

- 1** Infórmate de las vacunas necesarias para tu lugar de destino
- 2** Pide cita en el centro de vacunación internacional más cercano



RECUERDA!!

Pide la cita con tiempo, algunas vacunas tienen dos o más dosis o necesitan más tiempo para ser efectivas



Algunas enfermedades no se manifiestan inmediatamente, sino que pueden aparecer bastante tiempo después del regreso.

En el caso de que necesites acudir al médico, recuerda informar de que has realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical o país en vías de desarrollo.

Para más información, consulta Consejos Sanitarios para el Viajero Internacional

A TENER EN CUENTA:

-  Informarse sobre la **potabilidad** del agua
-  Evitar alimentos mantenidos a **temperatura ambiente** durante varias horas.
-  Evite los **alimentos crudos**, excepto fruta y vegetales que puedan ser pelados o sin cáscara, y evite **frutas con piel dañada**.
-  Comer sólo alimentos que han sido **cocinados** totalmente y todavía estén **calientes**.
-  Evitar el **hielo**, a no ser que esté hecho con agua segura.
-  Evitar los alimentos que contengan **huevos crudos o poco cocinados**.
-  Evitar los **helados** de cualquier tipo.
-  En los países donde el **pescado** y el **marisco** puede contener biotoxinas venenosas, se debe solicitar consejo local.
-  Hervir la **leche** que no esté **pasteurizada (cruda)** antes de tomarla.
-  Lavarse las manos con **agua y jabón** antes de preparar o consumir alimentos.
-  Evitar **lavarse los dientes** con agua que no sea segura.
-  **Hervir el agua para beber** si se duda de la seguridad. Si no se puede hervir, utilizar un **filtro** o **desinfectante**.
-  No admitir **cubitos de hielo** en las bebidas. Pueden estar preparados con aguas contaminadas.

BOTIQUÍN



Comprueba caducidad de lo que incluyas
Informa si estás en tratamiento

- + Medicamentos comunes a los que ya estás acostumbrado (antihistamínicos, antiinflamatorios...)
- + Medicación personal Debes comprobar disponibilidad y posibles restricciones para conseguirla en el lugar de destino.
- + Antiséptico de bolsillo y tiritas
- + Productos de higiene personal (protector solar, lentillas, compresas/tampones, etc.)



**NO OLVIDES
REPELENTE DE
INSECTOS!**

Recuerda incluir otro material útil: gel de manos, gasas estériles, suero fisiológico, vendas elásticas, guantes de nitrilo, mascarillas, pinzas...

SEGURO ONCAMPUS

Es **imprescindible** que tengas tu seguro para poder viajar. Puedes utilizar el [seguro ONCAMPUS](#).



PERIODO ASEGURADO Y CONTRATACIÓN

Es recomendable contratar el seguro durante un año (son pólizas anuales), el precio es el mismo que para unos meses.

Si vas a viajar por otro país cercano durante tu estancia durante más de 5 días seguidos, es recomendable contratar el **PACK ASISTENCIA VACACIONAL**.

Una vez contratado, es importante que tengas a mano lo siguiente:

- Número de póliza
- Email de contacto
- Número de teléfono

¿CÓMO FUNCIONA EL SEGURO ONCAMPUS?

Se trata de un sistema de reembolso. Deberás pagar los gastos médicos que necesites, y te devolverán el dinero contactando al email indicando el gasto y tu número de póliza.

**GUARDA LAS FACTURAS ORIGINALES
TEN LOCALIZADOS CENTROS DE SALUD CERCANOS
GUARDA INFORMES MÉDICOS Y RECETAS ORIGINALES
FIRMADAS Y SELLADAS**

DOCUMENTACIÓN



PASAPORTE

En el extranjero, tu **pasaporte** es tu identificación oficial, así que debes tenerlo **localizado y accesible en todo momento**. Te recomendamos:

- Si te lo piden (como puede suceder en el control migratorio al llegar al país), muéstralo, a ser posible, sosteniéndolo tú.
- Realiza varias **fotocopias compulsadas**, tanto para tenerlas durante tu estancia como para dejar en casa, por si fuese necesario que te la enviaran.

VISADO



Cada país exige condiciones diferentes para permitir la entrada:

- Revisa en la página del consulado del país todos los requisitos
- Consulta todos los **plazos** y cómo es el **procedimiento** (online, presencial, etc.), además de si requieren algún **pago**. **Es importante que conserves todas las facturas y resguardos de los pagos que realices.**
- La ONG puede tardar en enviarte la documentación necesaria para tu visado, así que revísalo y comienza con el proceso **lo antes posible**.

RECUERDA...

- Puedes consultar en la página web de la ONG información sobre su actividad
- Se te asignará un tutor al que podrás comunicar todas tus dudas
- Te aconsejamos elaborar una hoja de contactos que lleves contigo y donde incluyas a tu persona de referencia en el país.
- Si tienes problemas contactando con la ONG, ponte en contacto lo más rápido posible con la URJC en voluntariado@urjc.es

¿QUÉ DOCUMENTACIÓN NECESITAS ANTES DE TU VIAJE?

DOCUMENTACIÓN PARA ENTREGAR A LA URJC

- ✓ Seguro de viaje
 - ✓ Comprobante de pago del seguro de viaje
 - ✓ Fotocopia y factura de los billetes (conserva los originales)
- RECUERDA** si decides comprar solo el billete de ida antes del viaje, tendrás que adjuntar el billete de vuelta y la factura correspondiente en cuanto lo compres

DOCUMENTACIÓN PERSONAL

- ✓ **PASAPORTE** (vigente mínimo 6 meses más de la fecha de vuelta)
- ✓ **VISADO**
- ✓ Fotocopia de pasaporte, DNI y visado
- ✓ Certificado internacional de vacunación OMS
- ✓ Medicación personal: historial médico y recetas médicas firmadas y selladas
- ✓ Carnet de estudiante internacional
- ✓ Permiso de conducir internacional
- ✓ Tarjetas de crédito/débito/monedero
- ✓ Dinero en efectivo

CONTACTOS

Es muy importante mantener informadas a las personas cercanas a ti de tu situación, especialmente en casos de emergencia.

Para facilitar esta comunicación entre la URJC, la ONG de acogida, tu círculo cercano, el seguro y tú, te aconsejamos que rellenes la siguiente hoja e imprimas varias copias para poder dárselas a tu círculo cercano, a la Universidad, a tus contactos locales allí y para que lleves siempre una contigo.

Te recomendamos que tengas esta lista guardada en tu móvil pero también impresa, para que puedas tenerla a mano fácilmente.

TABLA DE CONTACTOS

UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

CONTACTO	TELÉFONO	E-MAIL	DIRECCIÓN
Unidad de Cooperación al Desarrollo y Voluntariado		voluntariado@urjc.es	

ENTIDADES DE ACOGIDA

CONTACTO	TELÉFONO	E-MAIL	Nº PÓLIZA

CÍRCULO CERCANO (FAMILIARES U OTROS)

CONTACTO	TELÉFONO	E-MAIL	DIRECCIÓN

SEGURO

CONTACTO	TELÉFONO	E-MAIL	DIRECCIÓN



**PREPARA
TU VIAJE**

ITINERARIO



Debes fijar tus fechas de viaje de antemano y comunicarlas al responsable del proyecto en terreno.



Te adjuntamos una plantilla donde puedes ir anotando tus trayectos para tenerlo registrado más fácilmente.



Es **muy importante** que guardes las facturas y billetes originales.

ORIGEN	DESTINO	MEDIO DE TRANSPORTE	DÍA Y HORA DE SALIDA	DÍA Y HORA DE LLEGADA

DINERO Y TARJETAS



Debes informarte sobre la moneda local de tu lugar de destino, el tipo de cambio actual y si hay cajeros disponibles.



Generalmente, es más rentable cambiar moneda en el país de destino que en España.



Te aconsejamos llevar efectivo para tus primeros días, ya sea en moneda local o en dólares US (suelen ser más fácil de cambiar).

Para gestionar el dinero el resto de tu estancia hay varias opciones:

BANCOS

Suelen ser fáciles de encontrar y muy probablemente acepten tarjetas, aunque cuidado con las **comisiones**

CASAS DE CAMBIO FIABLES

Tendrás que llevar **dólares US** (o bien obtenerlos con una app de giros) en efectivo para poder cambiarlos.

APPS DE GIRO INTERNACIONALES

Suelen ofrecer **mejor cambio y menos comisiones**, aunque es posible que no sea posible usarlas en la localidad donde estés. Suelen permitir transferencias y giro en efectivo.



¡CUIDADO!

- Existen **tarjetas monedero** para viajar al extranjero que no cobran comisión al sacar en cajeros ni tampoco al pagar.
- En la mayoría de zonas rurales será muy complicado usar tarjetas.
- Te aconsejamos que lleves una riñonera de viaje donde puedas tener todo tu dinero y documentación a mano.

EQUIPAJE



Revisa la climatología durante tu estancia para planear tu ropa y calzado en consecuencia.



La vestimenta debe ser discreta, y procura no llevar joyas ni objetos que puedan perderse o generarte riesgos.



Incluye también alguna prenda más formal, por si fuese necesario.



Si estás en tratamiento médico, guarda la medicación en tu maleta de mano por si se perdiese tu equipaje.

NO OLVIDES

Batería externa para móvil Mechero (aunque no fumes)
Chubasquero **BOTIQUÍN** Navaja multiusos
Adaptador de carga internacional Gorra
Preservativos Linterna Gafas de sol

¡Te aconsejamos preparar una **lista** para acordarte de todo!

TU MALETA: CONSEJOS

- Intenta que tu equipaje sea **lo más discreto posible**.
- Utiliza **candados de combinación** mejor que de llave
- Incluye una **tarjeta** con la dirección de destino
- Si crees que se ha podido manipular tu equipaje, debes **solicitar voluntariamente que lo revisen** en la aduana.
- Intenta dejar **espacio en la maleta**, ya que seguramente querrás traer recuerdos de vuelta



ALOJAMIENTO



Tu organización de referencia se encargará de facilitarte el alojamiento e informarte sobre ello. Es posible que te quedes en las propias instalaciones donde realices tu voluntariado, o bien en otro espacio que también te facilitará la ONG.

Si tienes cualquier duda, **consulta con tu contacto local de referencia**, que te podrá proporcionar la información más clara posible. ¡No tengas miedo de preguntar!

REGISTRO DE VIAJEROS

Para facilitar la asistencia en caso de emergencia, es importante que registres tu viaje en el Portal de Registro de Viajeros del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación. Puedes hacerlo en el siguiente link:



<https://registroviajeros.exteriores.gob.es/>

RECUERDA...

- Puedes consultar en la página web de la ONG información sobre su actividad
- Se te asignará un tutor al que podrás comunicar todas tus dudas
- Te aconsejamos elaborar una hoja de contactos que lleves contigo y donde incluyas a tu persona de referencia en el país.
- Si tienes problemas contactando con la ONG, ponte en contacto lo más rápido posible con la URJC en voluntariado@urjc.es



**EN
TERRENO**

PRIMEROS DÍAS



Es posible que los primeros días puedan ser un poco abrumadores. Para poder situarte mejor, te aconsejamos:

- Comunicarte con tu organización de referencia para aclarar tu situación concreta y la política de seguridad de la zona
- Adquirir una tarjeta SIM de prepago para poder comunicarte por teléfono y tener acceso a Internet en tu móvil.
- Localizar el centro de salud/hospital más cercano al que acudir en caso de emergencia
- Localizar el consulado y embajada más cercanos
- Localizar la oficina de migración más próxima
- Localizar tu lugar de voluntariado

Te recomendamos que intentes, especialmente estos primeros días, ir siempre en compañía de otros miembros de la organización/personas de referencia.

ALGUNOS PAÍSES TE REQUERIRÁN QUE REALICES VARIOS TRÁMITES DE MIGRACIÓN EN TUS PRIMEROS DÍAS. ES IMPORTANTE HACERLOS A TIEMPO, PUESTO QUE PUEDEN ACARREAR MULTAS O IRREGULARIDAD EN TU SITUACIÓN, INCLUSO AUNQUE TENGAS TU VISADO.

MOVILIDAD Y TRANSPORTE

- **Comunica y coordina** tus desplazamientos con tu equipo y persona local responsable.
- **Evita caminar solo por la noche**, intenta planificar el itinerario e ir siempre por zonas conocidas.
- Muévete con **conductores** locales y **de confianza**.
- **Lleva siempre tu documentación y dinero contigo**.

CUESTIONES CULTURALES

Es importante que tengas claro que viajar a un entorno tan diferente al que estás acostumbrado puede ser una experiencia muy chocante a nivel cultural, ya que las actitudes y costumbres pueden ser muy distintas. Debes tener esto en cuenta para que no se generen malentendidos o posibles conflictos.

Aquí te incluimos algunos ejemplos de cuestiones que pueden producirte ese “shock cultural”, aunque eso dependerá también de tu percepción y expectativas:

CONCEPCIÓN DEL TIEMPO

El ritmo de vida en estas zonas suele ser más **calmado** que al que podemos estar acostumbrados.

En estos casos, lo mejor es tener **paciencia** e intentar adaptarnos a este estilo de vida.

CONTACTO FÍSICO

Adoptar una **distancia interpersonal adecuada** es fundamental para evitar incomodar a otras personas o generar malentendidos.

Lo mejor es practicar el **“donde fueres, haz lo que vieres”**.

ACTITUDES



PRUDENCIA



PACIENCIA



EDUCACIÓN



ASERTIVIDAD



RESPECTO



MENTE ABIERTA



PROACTIVIDAD



SENTIDO COMÚN

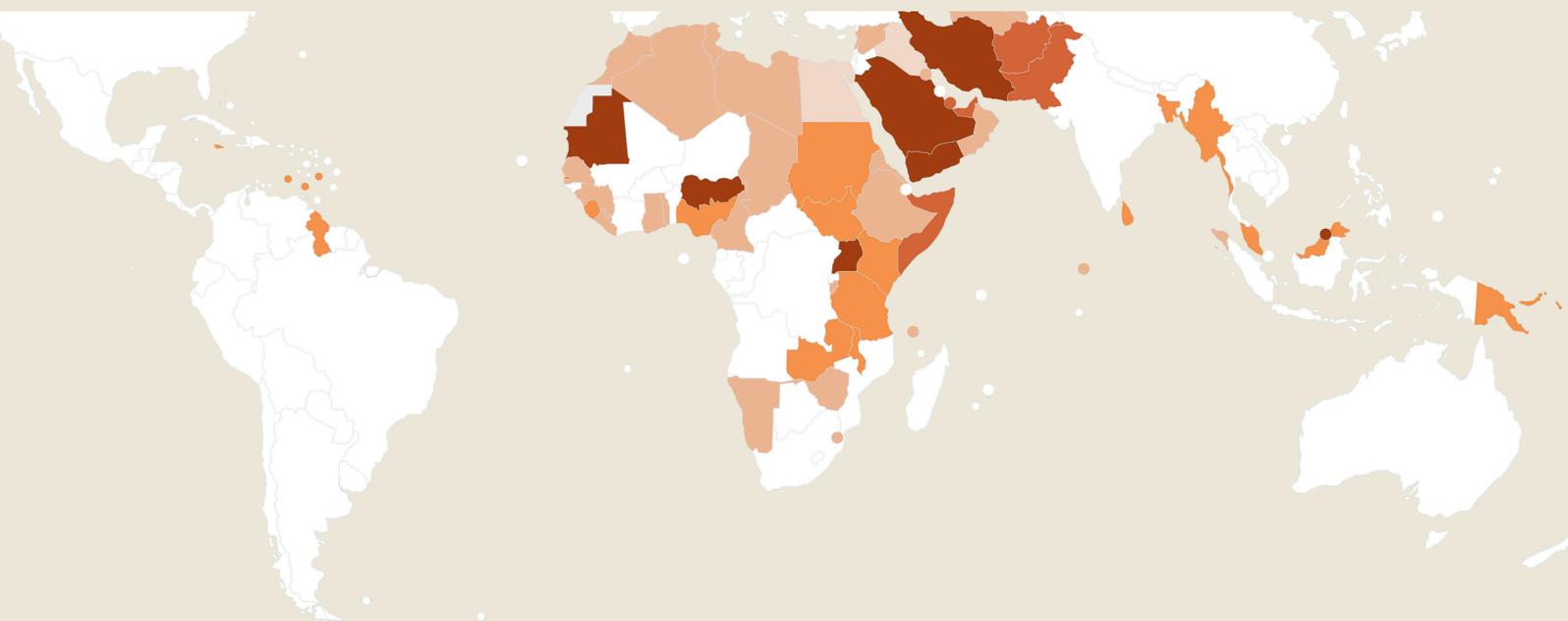
¿QUÉ DEBES TENER EN CUENTA?

- Debes ser consciente de que eres **invitado en el país** durante toda tu estancia. Las personas de tu alrededor estarán constantemente pendientes de ti, tanto en tus acciones de voluntariado como en tu tiempo libre.
- Las personas de la entidad de acogida son responsables de asegurar tu bienestar **en todo momento. No corras riesgos innecesarios.**
- Confía en el criterio de tus personas locales de referencia.
- **Sé precavido** en tus acciones y relaciones personales, especialmente en tus momentos de ocio.
- Practica una **sexualidad responsable tanto para ti como para los demás.**
- Ten en cuenta las políticas y posible criminalización relacionada con la sexualidad en el país de destino.

22

Criminalización de actos sexuales consensuales

Abril 2024



Sin criminalización

Criminalización de
hecho

Hasta 8 años de
prisión

De 10 años a cadena
perpetua

Penas de muerte
(posible)

Penas de muerte

INCIDENTES Y EMERGENCIAS

En caso de incidente, debes tener localizados los contactos de instituciones del país (centro sanitario, número de emergencias del país, etc.) y también los de tu persona local de contacto y la persona responsable de la URJC.

También es imprescindible conocer a qué lugares dirigirse en caso de emergencia (robo, necesidades de atención médica, incendio, accidente...)

DEBES COMUNICAR TODO INCIDENTE CON LOS RESPONSABLES DE TU SEGURIDAD A LA MAYOR BREVEDAD POSIBLE. ESTO FACILITARÁ LA COMUNICACIÓN CON EL SEGURO Y TUS PERSONAS CERCANAS, EN CASO NECESARIO.

¡ESTO SERÍA TODO!

Esperamos que todos estos consejos te sean de utilidad para aprovechar al máximo tu experiencia.

Vas a tener la oportunidad de vivir en entornos completamente únicos, descubrir personas experiencias que ahora te son inimaginables, y poder dejar el mundo un poco mejor de como te lo encontraste.

Confiamos en que disfrutarás de esta oportunidad y que marcará tu vida por completo.

Si necesitas cualquier cosa, ya sabes dónde encontrarnos.



voluntariado@urjc.es



Documento elaborado en 2024 por:

Unidad de Voluntariado y Cooperación al Desarrollo



Universidad
Rey Juan Carlos



@rsu_urjc



Redacción, diseño y edición por

Sara Villodre Pérez