

Manual de Voluntariado formaciones – Fundación Quiero Trabajo

1. Bienvenida

Querido/a voluntario/a,

Gracias por sumarte a esta aventura. Desde hoy eres parte de una red que cree firmemente que el empleo es mucho más que un salario: es dignidad, confianza y autonomía.

Tu rol como voluntario/a en la Fundación Quiero Trabajo es mucho más grande de lo que imaginas. Con tu tiempo, tu escucha y tu mirada abierta, puedes transformar la forma en que una mujer se percibe a sí misma antes de una entrevista. Puedes ser ese impulso que marque la diferencia entre la duda y la seguridad, entre el miedo y la esperanza.

En este manual encontrarás orientación práctica y sencilla, pero también inspiración, porque sabemos que la experiencia de voluntariado no es solo una oportunidad para ayudar a alguien más: también es una oportunidad para crecer tú, para descubrir nuevas habilidades y para vivir en primera persona cómo un gesto puede cambiar una vida e indirectamente su entorno.

“Cuando cambias la vida de una mujer, transformas la de toda una comunidad.”

2. Quiénes somos

La [Fundación Quiero Trabajo \(FQT\)](#) nació en 2016 con una misión clara: acompañar a mujeres en riesgo de exclusión social para que logren un empleo digno y, con él, recuperen su independencia económica y personal.

Estas mujeres pertenecen a todos los colectivos conocidos, migradas, paradas de larga duración, madres solteras, víctimas de violencia de género, trata, trabajadoras sexuales, reclusas...etc Todas ellas con “mochilas” muy pesadas que les hace muy difícil el poder afrontar con seguridad y fortaleza la entrevista laboral en la que tú le vas a ayudar.

Desde entonces hemos atendido a más de **17.000 personas**, trabajando de la mano de empresas, administraciones y voluntarios como tú. Nuestro modelo ha demostrado ser eficaz: **más del 80% de las mujeres que participan del servicio individual de preparación de entrevista logran insertarse laboralmente.**

Pero más allá de las cifras, lo que nos mueve son las historias de transformación: mujeres que llegan con dudas y salen con confianza; mujeres que pensaban que no tenían nada que aportar y redescubren todo su potencial, olvidado o anulado; mujeres que, gracias a su resiliencia y a tu acompañamiento, encuentran el empleo que cambia su vida y la de sus familias.

Nuestros valores nos guían en cada paso:

- **Igualdad:** todas merecen las mismas oportunidades.
- **Dignidad:** cada mujer es única y valiosa.
- **Diversidad:** celebramos la riqueza de diferentes trayectorias.
- **Inclusión:** creemos en un mundo donde nadie quede atrás.

3. Tu rol como voluntario/a

Tu papel en FQT es acompañar, empoderar y preparar a mujeres que están a punto de dar un paso crucial: una entrevista de trabajo. Puede ser como mentor/a, reforzando su discurso y sus competencias profesionales, o como asesor/a de imagen, ayudándola a presentarse con seguridad y confianza.

No necesitas conocimientos técnicos avanzados, pero sí cierta experiencia gestionando equipos o en RRHH. Aunque lo más importante es tu capacidad de **escuchar, animar y transmitir confianza**. Estarás ahí para poner en valor sus fortalezas, ayudarla a estructurar sus ideas y, si es necesario, ajustar, afinar y redefinir aquellos aspectos que pueden mejorar.

Nos gusta llamarlo la metodología del “**abrazo-empujón**”:

- Abrazar, para reforzar y hacer ver todo lo positivo que ya existe en ella.
- Empujar, con cariño y respeto, para que dé un paso más allá y se sienta capaz.

Tu acompañamiento no sólo la ayudará a prepararse mejor para una entrevista, también reforzará su autoestima y la idea de que merece el empleo que busca. Y créenos, en la mayoría de ocasiones, ese cambio de mirada es el verdadero motor de su éxito.

4. El itinerario del voluntariado

Queremos que tu experiencia como voluntario/a sea clara, enriquecedora y sin incertidumbres. Por eso hemos diseñado un itinerario sencillo y estructurado en fases:

Inscripción y bienvenida

Tu empresa fija un día para la sesión de sensibilización.

Formación inicial

Antes de tu primera sesión, te ofrecemos formación breve y práctica, te contaremos las claves del colectivo y la importancia de la inserción sociolaboral con perspectiva de género y te facilitaremos herramientas para que puedas realizar tus mentoring. No queremos que llegues con dudas, sino con confianza.

Participación

Recibirás 3 correos electrónicos.

1. El de bienvenida
2. El acuerdo de confidencialidad
3. Los materiales de apoyo para tus sesiones

Feedback y cierre

Al terminar cada sesión, te pediremos un breve informe que nos ayuda a dar continuidad al acompañamiento de cada mujer y a compartir con las entidades sociales información relevante para su proceso de inserción.

Seguimiento e impacto

En un plazo máximo de dos meses te informaremos del resultado de la candidata que acompañaste. Queremos que conozcas el impacto de tu tiempo y de tu compromiso.

5. Preparación de tu sesión

Sabemos que uno de los puntos que más inquietud genera es llegar preparado/a. Por eso, antes de empezar tu voluntariado recibirás:

- El **CV** de la participante
- El **plan de acción**

Con esa base, tu tarea será acompañar en tres momentos clave:

1. Ayudándola a definir sus objetivos laborales
2. Revisando sus materiales (CV, perfil en LinkedIn o portales de empleo)
3. La entrevista de trabajo.

Antes de la simulación

- Ayúdala a repasar el puesto y la empresa.
- Anímalala a identificar sus competencias más relevantes y a poner ejemplos concretos.
- Refuézale que incluso las “brechas” en su trayectoria pueden presentarse como aprendizajes y no como debilidades.

Durante la simulación

- Recuerda que la primera impresión es poderosa: lenguaje corporal, mirada, sonrisa, actitud abierta.
- Fomenta respuestas claras y concisas, sin memorizar discursos, pero sí con ideas clave bien interiorizadas.
- Potencia en su discurso el porqué es la mejor opción y no hablar desde la necesidad.
- Si surge, acompáñala en la preparación de una negociación salarial, siempre desde la confianza y el realismo.

Después de la simulación

- Ofrece un espacio de reflexión: ¿qué fue bien? ¿qué puede mejorar?
- Refuerza lo positivo antes de abordar con empatía los puntos débiles (nuestra filosofía del “abrazo—empujar”).
- Deja que se lleve una tarea sencilla para practicar en casa (por ejemplo: ensayar una presentación personal, practicar con la sonrisa frente al espejo, pulir un argumento).

Finalmente, recuerda cumplimentar el **Informe de Mentoring**. Es breve, pero muy útil: nos permite dar feedback a la entidad social que acompaña a la mujer, y además refuerza la coherencia de todo el proceso.

“Cada entrevista simulada es más que un ensayo: es un ensayo de confianza, de dignidad y de futuro.”

6. Código Ético y Principios de Actuación

El voluntariado es el corazón de la Fundación Quiero Trabajo. Cada persona que se suma a este proyecto lo hace con un propósito común: acompañar a mujeres que merecen una nueva oportunidad y contribuir a una sociedad más justa.

[Nuestro Código Ético](#) no es solo una lista de normas, es una declaración de identidad. Estos son los principios que guiarán tu participación:

- **Dignidad y respeto:** cada mujer es única y valiosa. Tu trato debe ser siempre empático, libre de prejuicios y orientado a reforzar su autonomía.
- **Gratuidad y desinterés:** el voluntariado es un acto libre y generoso, que no busca compensaciones, sino impacto social.
- **Compromiso y responsabilidad:** cumplir los acuerdos y avisar con antelación si no puedes asistir. La seriedad en tu participación es vital para nosotras y para las candidatas.
- **Confidencialidad:** lo que compartan las mujeres contigo es personal y debe quedar en un espacio seguro. No difundas datos ni historias sin su consentimiento.
- **Trabajo en equipo:** sé un aliado, comparte tu experiencia y escucha la de otros. La cooperación multiplica el impacto.
- **Ejemplaridad:** ser voluntario de FQT significa también reflejar nuestros valores dentro y fuera de la fundación.
- **Ética del cuidado:** acompañar es escuchar, sostener y mostrar sensibilidad. No se trata solo de justicia, sino también de humanidad y compasión.

Recuerda: cada gesto, cada palabra y cada mirada transmiten un mensaje. Tú eres parte del rostro de FQT..

Si tienes más dudas, [puedes consultar nuestras FAQtS](#)

7. Formación y desarrollo

En FQT creemos que nadie nace sabiendo acompañar, pero todos podemos aprender a hacerlo. Por eso, antes de tu primera sesión recibirás una formación sencilla y práctica que te permitirá sentirte seguro/a y preparado/a.

Champions corporativos

Dentro de tu empresa es probable que cuentes con referentes que ya tienen experiencia como voluntarios en FQT y que pueden orientarte en tu camino.

Recuerda: cada sesión de voluntariado es también una oportunidad de aprendizaje para ti.

8. Recursos y materiales de apoyo

Queremos que tengas a tu alcance todo lo necesario para acompañar con confianza. Por eso, en tu Welcome Pack encontrarás una serie de materiales de apoyo que podrás consultar antes, durante y después de tus sesiones.

[Guía para mentores](#)

Documento pensado para ti, que incluye recomendaciones para acompañar eficazmente en cada etapa. Verás los enlaces en la misma página.

[Manual “Paquete de entrevistas”](#)

Guía práctica que también reciben las participantes, tras participar contigo en la sesión de mentoring, este paquete contiene consejos sobre cómo presentarse, posibles preguntas, lenguaje corporal y preparación de la entrevista.

Manual para la definición de objetivos profesionales

Consejos para un CV efectivo

Revisando portales de empleo

Soporte permanente

En caso de dudas, podrás contactar siempre con tu referente en FQT:

- Barcelona:
 - Lorena - lorena@quierotrabajo.org
 - Marta - marta.linares@quierotrabajo.org
- Madrid:
 - Marta A - marta.arias@quierotrabajo.org

9. Seguimiento e impacto

En la Fundación Quiero Trabajo creemos que tu tiempo merece reconocimiento y sentido. Por eso queremos que siempre tengas claridad sobre el impacto de tu voluntariado.

Feedback inmediato sobre tú aportación como voluntario/a

Al terminar las sesiones, le pediremos a la candidata que has atendido que nos dé feedback sobre tu sesión, lo recibirás en tu correo electrónico una vez lo haya cumplimentado. Esperamos que el feedback te ayude a seguir aprendiendo y te inspire a seguir colaborando.

Seguimiento de la candidata

Sabemos que es importante para ti conocer qué ocurre después. Por ello, en un plazo máximo de dos meses recibirás información sobre si la mujer que acompañaste logró acceder a un empleo. Esa noticia, cuando llega, suele ser una de las mayores recompensas de esta experiencia.

Impacto colectivo

Cada 6 meses compartimos informes de impacto global: número de mujeres atendidas, tasa de inserción, participación de voluntarios y testimonios. Queremos que sepas que formas parte de un movimiento mucho más grande, donde cada gesto suma.

Historias que inspiran

Más allá de los números, nos gusta compartir contigo relatos de transformación: mujeres que recuperan su confianza, que logran superar una entrevista complicada, que vuelven a creer en su valía. Porque son estas historias las que muestran de verdad la huella de tu tiempo y tu dedicación.

“Dar tu tiempo transforma tu vida, y la vida de quienes acompañas.”

10. Cierre

Querido/a voluntario/a,

Has decidido dar tu tiempo, tu escucha y tu energía para acompañar a mujeres que, en un momento crucial de su vida, necesitan sentirse seguras y capaces. Ese gesto sencillo, pero poderoso, es el corazón de la misión de la Fundación Quiero Trabajo.

Este manual es solo una guía. Lo más importante lo llevas ya dentro: tu capacidad de escuchar, tu apertura de mirada y tu disposición a creer en el potencial de otra persona.

Recuerda que cada entrevista no es solo un ensayo para un empleo: es una oportunidad para devolver confianza, para despertar esperanza y para recordar a cada mujer que es valiosa, que tiene talento y que merece una oportunidad justa.

Gracias por ser parte de esta comunidad. Gracias por ayudarnos a cambiar vidas y demostrar, con hechos, que un futuro mejor es posible.

Fundación Quiero Trabajo