



ONSIDERS

Ayuda  
en Acción

El kit de ONsiders para  
ubicarte en el mundo  
del **activismo**, la  
**participación** y el  
**voluntariado**

MUÉVETE  
A TU AIRE

# Una chapa corta para empezar

Somos conscientes de que empezar con teoría no es lo más estimulante, pero creemos que **es importante compartir de qué vamos a hablar en este kit** con algunas definiciones. Trataremos de que la chapa sea corta y hemos incluido una definición más oficial y otra más informal para que puedas elegir. Si ya conoces los conceptos, te puedes saltar este apartado.

## ¿QUÉ ES?

### ACTIVISMO

Básicamente es **dedicar parte del tiempo a una causa social, medioambiental o política**.

Normalmente se asocia con manifestaciones y, desde algunos sectores, con la protesta. Pero el activismo es también propuesta, negociación y visión de futuro. Implica un compromiso activo con causas que buscan cambios positivos en la sociedad. Por ejemplo, si decides ir a la Universidad en bici para ahorrar emisiones de CO2, se puede decir que eres activista medioambiental.

En la [Wikipedia](#) lo definen como “la dedicación intensa a alguna línea de acción en la vida pública, ya sea en el campo social, como en lo político, ecológico, religioso, economía u otro”.

### VOLUNTARIADO

Consiste en la realización de **actividades de tipo diverso en una entidad que tiene como objetivo una buena causa**, principalmente en Organizaciones No Gubernamentales. No se cobra por el voluntariado, es decir, la participación tiene carácter solidario. Hay cientos de opciones: diseñar carteles, acompañar personas, repoblar bosques...

La [Ley 45/2015, de 14 de octubre, sobre voluntariado](#) dice que es un “conjunto de actividades de interés general desarrolladas por personas físicas”, en las que no hay una “obligación personal o deber jurídico”, y son asumidas voluntariamente, se llevan a cabo “sin contraprestación económica o material”, y se desarrollan “a través de entidades de voluntariado con arreglo a programas concretos y dentro o fuera del territorio español”.

### SENSIBILIZACIÓN

Contarle a otras personas sobre cuestiones sociales o medioambientales. No es sólo transmitir información, es tratar de tocar alguna fibra para que esas personas **se animen a seguir conociendo e incluso a hacer algún tipo de acción**.

El [Ministerio de Asuntos Exteriores, Cooperación y Unión Europea](#) lo define como “una acción a corto plazo que alerta sobre las causas de la pobreza y las estructuras que la perpetúan. (...) constituye el primer paso para la concienciación, pues rompe el círculo vicioso ignorancia-indiferencia-ignorancia. Para la difusión del mensaje se suelen utilizar medios de comunicación masivos (como televisión, prensa, radio e Internet) y soportes publicitarios”.



## MOVILIZACIÓN SOCIAL

La movilización social está vinculada a la acción, es **hacer algo, junto a otras personas, por una causa común, ya sea social o medioambiental**. Como en el caso del activismo, mucha gente la vincula a la protesta, pero, como ya vimos, las acciones que se pueden realizar son múltiples y van mucho más allá de ir a una manifestación.

El **colectivo Mosaiko** define *movilización social* como “un proceso participativo de acciones colectivas orientado a promover, contribuir e impulsar, propuestas alternativas y críticas al modelo de sociedad dominante que ahonden en una mayor justicia social. Este proceso entiende que la transformación pasa por la ocupación y la presencia en los espacios públicos para denunciar, reivindicar, educar y sensibilizar sobre dichas alternativas”.

## ONG

Las **Organizaciones No Gubernamentales** son asociaciones o fundaciones que se dedican a actividades sociales o medioambientales sin ánimo lucrativo. **Ayuda en Acción** es una ONG especializada en generar oportunidades de crecimiento y desarrollo para las personas que más lo necesitan, y **Greenpeace** lo es en medioambiente, y **Andalucía Acoge** en inmigración, por poner tres ejemplos.

En **nuestra web** tienes esta definición: “entidad de iniciativa social que tiene fines humanitarios, que no depende de la administración pública y que no tiene afán lucrativo”.

## MOVIMIENTO SOCIAL


Se trata de un **grupo de personas que se organizan de manera informal, y más o menos horizontalmente, para lograr un objetivo de cambio** a favor de determinados colectivos o el medio ambiente. Es importante la idea de informal, porque es uno de los elementos que los diferencia de las ONG. **Futuro Vegetal** es, por ejemplo, un movimiento social.

En **Wikipedia** recogen definiciones como la siguiente: “forma de acción colectiva no efímera, en la cual un grupo más o menos organizado recurre a acciones extra institucionales a fin de promover o impedir ciertos cambios”.

# Conclusión para cerrar esta chapa inicial

Como habrás podido ver, todos los conceptos anteriores están muy **relacionados**. Un activista es una persona sensibilizada y movilizada, como también suele serlo quien hace voluntariado. De hecho, hay muchas personas que hacen las dos cosas. Una diferencia importante está en la institucionalidad, como comentábamos más arriba. Hay personas que prefieren participar en entidades formales, como las ONG y hacer voluntariado, y otras en espacios más horizontales y abiertos, como los movimientos sociales.

De todo ello vamos a hablar en este kit. No te vayas, sigue leyendo.



Continuamente nos dicen que todo el mundo va a lo suyo y que somos una sociedad individualista. No estamos de acuerdo, **hay miles de personas poniendo su granito de arena para mejorar cosas.** El problema es que no se les ve mucho, pero están ahí. Si abrimos bien los ojos veremos a una chica que sube la compra a sus vecinos mayores del 5º, a las activistas de [Fridays for Future](#), a los que se mueven con la [Marea Verde](#), las que estuvieron en Galicia [recogiendo pellets](#), a Carlos San Juan [diciéndole a los bancos que es mayor, y no idiota](#) o a un montón [ONSiders](#) dándolo todo por el planeta y las personas que sufren la desigualdad del mundo.

# 3000 millones de personas

realizan actividades de **voluntariado** en algún lugar del planeta según [Naciones Unidas](#)

En España son

# 3,3 millones

(dato de la [Plataforma del Voluntariado de España](#))

## UN BUEN MONTÓN DE GENTE

El **60% de las españolas y españoles** entre 18 y 75 años **ha colaborado económicamente** con una ONG en algún momento de su vida (noticia en [Servimedia](#))

Según el [INE](#), casi el **6%** de la población española participa en actividades de **activismo ciudadano**

Muchos movimientos sociales y ONG están detrás de esos números. Una de estas últimas es [Ayuda en Acción](#) en la que contamos con más de 83 000 donantes, y voluntariado en todas nuestras áreas de trabajo, incluyendo a un número nutrido de jóvenes que se mueven al ritmo de [ONSiders](#).



# ¿Juventud NPC? Creemos que no

Si dicen que la sociedad pasa de todo, ni os contamos lo que dicen de la juventud. Os suena, ¿verdad? La realidad es mucho más diversa que esa afirmación tan gruesa y, aunque hay muchas y muchos NPC, **las y los Non Player Character en lo que pasa en el mundo no son la totalidad.** Ahí tenemos a [Greta Thunberg](#) o [Malala Yousafzai](#) como ejemplos mediáticos, pero hay muchas otras personas no tan conocidas que se mueven por causas sociales y medioambientales. No podemos olvidar que a lo largo de la historia, y prácticamente en cualquier lugar del mundo, la juventud ha sido protagonista del cambio social y motor de desarrollo. Sin su participación no se habrían logrado muchos de los avances en materia social, política, económica, y cultural que hemos conseguido y que nos acercan, aunque sea un poquito, a un mundo más justo y equitativo.

## No es casual,

por cierto, que haya un [Día Mundial de la Juventud](#) que sirve para reconocer y promover el potencial de las y los jóvenes como agentes de cambio, o que la propia Constitución Española, en su [artículo 48](#), establezca que “Los poderes públicos promoverán las condiciones para la participación libre y eficaz de la juventud en el desarrollo político, social, económico y cultural”.

Además de esa reflexión, os dejamos algunos datos del [INJUVE](#) y la [Plataforma del Voluntariado de España](#) que también sirven para

## desmontar esa idea bastante boomer del pasotismo juvenil:

- ➔ Casi la mitad de las personas entre 15 y 29 años ha asistido alguna vez a una **manifestación**.
- ➔ También cerca de la mitad ha **comprado productos por razones políticas, éticas o medioambientales**.
- ➔ La mitad ha **firmado una petición**.
- ➔ Y un tercio ha **entregado o recaudado dinero** para alguna causa social o política.
- ➔ La participación de jóvenes entre 14 y 24 años que hacen **voluntariado** en España ha experimentado un aumento significativo, pasando del 7,1% en 2023 a un 13,1% en 2024 según datos de la Plataforma del Voluntariado de España.





## ELIGE TU ACTIVISMO

Este kit te puede servir si te apetece implicarte en alguna causa social y/o medioambiental y todavía no estás en movimiento. También si ya estás en ello, ya que es posible que no conozcas alguna de las **propuestas** que lanzamos. Ahí van, coge las que más te interesen:

1

### Saca el comunicador o comunicadora que llevas dentro

Lo que no se cuenta no existe, así que una acción que puedes llevar a cabo es **explicar en tus redes sociales lo que pasa en el mundo** con el cambio climático, la desigualdad, la educación o las personas migrantes. Aquí tienes dos opciones:

- ➔ La más **sencilla** es compartir lo que organizaciones y movimientos sociales dicen, o utilizar sus recursos.
- ➔ La que es **un poco más complicada**, pero seguro que también más motivante, es crear tu propio contenido sobre el tema que te interese. Tus *reels, shorts, memes*, mensajes de audio de WhatsApp o tus imágenes y fotos son una buena herramienta para transmitir ideas y valores, generar cambios positivos y hacer avanzar al mundo. Por cierto, si lo audiovisual es tu opción, te puede interesar el kit [El poder de la imagen](#).

Aunque lo digital es importante, no olvides que en **presencial** también puedes ser muy influyente. Aprovecha para compartir tus inquietudes en un café con las amigas, reuniones familiares, mientras te cambias en el gimnasio o en cualquier otro lugar.



2

## Rompe discursos de odio, bulos y fake news

La información falsa está a la orden del día y afecta a las personas más vulnerables (inmigrantes, por ejemplo), a la ciencia (negacionismo climático, por ejemplo) y a toda la sociedad en general. En el kit Agita tu móvil te proponemos una serie de pasos para **luchar contra la desinformación**:

- ➔ **Conoce** los bulos más típicos que circulan por ahí.
- ➔ **Identifica** la información falsa, aplica algunos consejos para que no te la cuelen.
- ➔ Ponte en marcha: **desactiva y difunde**.

¡[Descárgate el kit](#) y pon tu móvil a trabajar por una buena causa!

3

## Presiona a los que mandan

Para que la mayoría de mejoras que necesitamos se hagan realidad, **hace falta que los gobiernos se pongan manos a la obra**. Necesitamos que mejoren las políticas de vivienda y empleo para la juventud, que aseguren las pensiones a las personas mayores, que la educación y la sanidad lleguen a todo el mundo, que se alcance el 0,7% en cooperación al desarrollo o que pongan medidas para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. ¿Cómo puedes **influir** en las políticas y políticos?

- ➔ En las **redes sociales** tienes acceso a presidentes, ministras, consejeros, alcaldes... Aprovechelas para hacerles llegar diferentes demandas.
- ➔ Apoya a organizaciones y movimientos sociales participando en sus **acciones reivindicativas** como concentraciones y manifestaciones. En sus páginas web y redes sociales publican sus convocatorias.

**Ciberactúa:** hay iniciativas que puedes encontrar en las páginas web de organizaciones y movimientos sociales y otras que se lanzan en plataformas específicas como por ejemplo [Change.org](https://change.org)



4

## Incorpora el cambio a tu vida diaria

Hay algunas acciones que puedes incorporar en tu día a día y **hacerlas prácticamente sin darte cuenta**. No por ello son menos valiosas, en realidad tienen un impacto muy importante. Por ejemplo:

- ➔ Puedes **comprar** menos, adquirir productos ecológicos y de comercio justo, usar mejor tus cosas para alargar su vida útil, evitar el desperdicio, eliminarlas cuando toque de manera responsable, reciclar y reutilizar, etc. En el kit [Nuestro consumo cambia el mundo](#) te contamos con más detalle, especialmente en lo que tiene que ver con la alimentación, la ropa y la tecnología.
- ➔ Puedes **moverte mejor** para contaminar menos:
  - \_ **Anda** o ve en bici en el caso de desplazamientos de menos de 3 ó 4 kilómetros, que, además de más ecológico, fortalece las piernas.
  - \_ **Patinete, bici o moto eléctricos** o el transporte público son la mejor opción para desplazamientos medios.
  - \_ Para largas distancias prioriza el **tren** y luego el autobús. Coche privado y avión son la peor opción.
  - \_ Si puedes, **comparte** el viaje en el caso de que vayas en coche privado.
- ➔ Tus ahorros pueden ayudar a financiar un proyecto social o a financiar la producción de armas o la energía nuclear. En el primer caso hablamos de [banca ética](#) y en el segundo de [otro tipo de bancos](#). **Tú eliges dónde abres la cuenta.**







5

## Aporta lo que puedas (y quieras)

Para que una causa social o medioambiental se haga realidad hacen falta **recursos**. Cada una y cada uno podemos aportar dos que son importantes: tiempo y dinero. Siendo jóvenes, quizá del segundo tengamos menos, pero también hay que tener en cuenta que la suma de muchas pequeñas cantidades puede ser muy relevante.

Si quieres y puedes aportar, tienes las siguientes **opciones**:

- ➔ **Tiempo en una organización**, es decir, hacer **voluntariado**. Puede ser:
  - \_ En una organización de **acción social** ([aquí](#) tienes un listado).
  - \_ En una entidad **medioambiental** (las hay que actúan a nivel local, estatal o global, una búsqueda en internet te permitirá encontrar la que más te interese).
  - \_ En una ONG **de desarrollo** ([aquí](#) las principales).


El voluntariado en todas ellas suele realizarse en España y va desde el trabajo en oficina, al desarrollo de campañas, la educación para la ciudadanía global o la asistencia a personas vulnerables. En el caso de las que están especializadas en cooperación al desarrollo, en algunos casos, tienen **voluntariado internacional**.

Si quieres hacer voluntariado, cada organización suele publicar sus **ofertas**, aunque también tienes buscadores como el de [hacesfalta.org](https://hacesfalta.org)

- ➔ **Tiempo en un movimiento social**. Como te contamos al inicio, esta colaboración no se incluye en el concepto de voluntariado, aunque la participación puede ser bastante similar. Es imposible hacer un listado de todos los movimientos sociales activos, así que, si quieres colaborar con uno, te recomendamos que te pongas en contacto a través de sus páginas web o redes sociales.
- ➔ Como te decíamos, las organizaciones necesitan dinero para sus actividades. Se puede colaborar con ellas de manera periódica -sería el caso de las **socias** y los **padrinos**- y de manera puntual. En este caso, suelen denominarse **donantes**. En sus web sueles tener bien visible toda la info para las colaboraciones económicas.

### ALGO MUY IMPORTANTE PARA CERRAR ESTE APARTADO

No te agobies, **no hace falta que hagas todo lo anterior y lo hagas todos los días**. Hay momentos en los que no se puede. Lo importante es ser conscientes de que tenemos el poder de cambiar las cosas, que hay **vías para hacerlo, y ponerse en marcha siempre que sea posible. Con eso estaremos avanzando.**



Y SI QUIERES  
DAR **UN PASO  
MÁS COMO  
ACTIVISTA....**

Hay momentos en los que tenemos más tiempo o hay una causa que nos llama especialmente la atención por el motivo que sea, o que lo que dicen otras y otros no nos convence del todo y preferimos expresar las cosas a nuestra manera. En esos casos, es posible que todo lo que hemos compartido en el apartado anterior se te quede corto o que no sea lo suficientemente estimulante y/o motivante. No te preocupes, **si quieres dar un paso más grande**, ahí van algunas ideas.

1

## **Pon en marcha tu propia campaña de sensibilización y movilización**

Puedes organizarla en solitario o en grupo, y prácticamente en cualquier lugar: tu universidad, instituto, la empresa en la que trabajas o haces prácticas, en tu barrio, en el pueblo de tus abuelos, en internet... Para ello, te recomendamos que sigas los siguientes **pasos**:

1.

**Elige el tema y lo que quieres conseguir.**

Por ejemplo, sensibilizar sobre el cambio climático a tus compañeras y compañeros de clase.

2.

**Conoce lo mejor posible a quién te vas a dirigir** para saber qué y cómo se lo cuentas. No es lo mismo que tus compañeras tengan cierto interés en el tema a que sean un grupo de negacionistas, por ejemplo.

4.

**Piensa las actividades y materiales que necesitas:** carteles, una performance, redes sociales, un flyer... Dale una vuelta a tu imaginación, seguro que encuentras ideas geniales.

5.

**Pon en marcha la campaña** y al final comprueba si has conseguido lo que pretendías, así tendrás ideas para mejorar la próxima que organices.

3.

**Elabora los mensajes**, lo que quieres contar. Lo puedes recoger en formato "chuleta". Si te decides a hablar de cambio climático puedes encontrar información, por ejemplo, en [IPlanet4All](#) o en este documento de [retos para frenar el cambio climático](#). Si lo que te interesa es el derecho a la educación, te recomendamos que le eches un vistazo al kit [Únete al viaje](#).

En esta [Guía rápida para el diseño de campañas para la movilización y la transformación social](#) tienes más **pistas** si te animas con esta propuesta.



2

## Organiza un evento de sensibilización y movilización

Quizá montar toda una campaña sea un trabajo demasiado grande para empezar, o puede que no tengas tanto tiempo. Si es el caso, puedes organizar un solo evento. Una charla, una exposición, una acción de calle... **El proceso es similar al de la campaña, aunque el curro no será tan grande.** Piensa en el tema y a quién te diriges y, en base a eso, diseña la actividad más adecuada. Valora al final lo que has conseguido para seguir mejorando.

3

## Crea una campaña de captación de fondos

A veces queremos donar dinero a una causa o una ONG, pero andamos con la cuenta bajo mínimos. Una buena forma de salvar este problema es convencer a otras y otros que hagan pequeñas aportaciones. La suma puede ser muy importante. Para lanzar una iniciativa de este tipo te recomendamos los siguientes **pasos**:

**1. Elige la organización o el proyecto que quieres apoyar.** Si es, por ejemplo, a Ayuda en Acción, [aquí](#) puedes ver nuestro trabajo por el mundo.

**2. Ponte un reto:** decide cuánto quieres recaudar y qué pasará si lo consigues. Esto último es opcional, pero suele ser muy atractivo. Dale una vuelta para que sea algo original. ¿Saldrías un fin de semana con la ropa puesta al revés?

**3. Diseña tu campaña:** cuenta de qué va el proyecto que apoyas, por qué lo has elegido y qué tipo de colaboración estás pidiendo. Puedes utilizar vídeo, redes sociales, flyers... De nuevo, imaginación al poder.

**4. Difunde para que la gente pueda sumarse a tu iniciativa.** No tengas reparo en tirar de amistades y familiares. Ese grupo familiar de WhatsApp puede ser un filón.



Si lo de la campaña te parece demasiado complicado, puedes optar por organizar un **evento solidario de captación de fondos** (por ejemplo, una cena) o aprovechar alguna de tus **habilidades** para conseguir recursos para la causa que te interesa. Todo lo que tiene que ver con las artes o los deportes suele funcionar muy bien. Y si te quieres complicar mucho menos la vida, no olvides que algunas **redes sociales** dan la opción de organizar recaudaciones de fondos.



4

## Impulsa una iniciativa sostenible en grupo

Por tu experiencia en el instituto y la universidad, sabrás que el trabajo en grupo puede ser muy interesante y motivador, pero que no siempre es fácil. En [Nos une el planeta](#) te damos algunas ideas para que los grupos funcionen bien y, además, incluimos cómo puedes poner en marcha, paso a paso, las **cinco iniciativas ambientales siguientes**:

- Hacer un huerto urbano.
- Crear un grupo de consumo.
- Organizar una limpieza de basura en la naturaleza.
- Realizar una plantación de árboles.
- Montar un bicibús escolar.



5

## Promueve actividades sociales en tu entorno

Aunque seguro que el medio ambiente te interesa, quizá lo que quieras hacer esté más relacionado con las **personas que viven en tu entorno**. Puede que te motive ayudar en ciertas tareas a personas mayores, o simplemente acompañarlas, o quieras dar apoyo a niñas y niños de tu barrio que tienen problemas con el inglés o las matemáticas. En este caso, muchos de los consejos del apartado anterior te pueden servir. De todas formas, no olvides:

1.

Comprobar que las personas a las que quieres ayudar están realmente **interesadas** en que les eches una mano. Habla con ellas primero.

2.

Busca **más personas** que quieran colaborar en tu proyecto.

3.

**Anuncia** tu propuesta para que se conozca en la zona, por si hay gente que no tenías localizada interesada en tu ayuda.

4.

**Organiza** turnos y tareas con el resto del equipo que hayáis formado.

5.

Periódicamente **charla** con las personas a las que ayudas para ver si lo que haces está siendo realmente útil o hace falta repensarlo.

6.

No te olvides de contar los resultados conseguidos a las personas que estén colaborando, la **rendición de cuentas** es importante para seguir manteniendo el interés en la iniciativa.



# En compañía siempre es mejor: únete a ONsiders

Aparte de hacer algo para que el mundo sea un poco mejor, una de las mejores cosas del activismo y el voluntariado es el **grupo**. Conocer gente con inquietudes similares, compartir experiencias, inspirarse en lo que hacen otras y otros... Esa es la idea de **ONsiders**, nuestra plataforma de movilización y voluntariado, de la que ya forma parte una nutrida comunidad de jóvenes que comparten intereses, motivaciones y ganas de transformar la realidad.

## En tres puntos: ONsiders es...

### ♥ Propuestas

compartimos actividades on-line y presenciales sobre diferentes temas sociales y ambientales que te pueden motivar. También herramientas para convertir tus ideas en acciones.

### ♥ Flexibilidad

tú eliges cuándo y cómo participar, para que puedas adaptar el activismo a tu realidad.

### ♥ Comunidad

para compartir con más gente que también tiene ganas de cambiar el futuro.

Y si ya tienes claro  
que esto es lo  
tuyo, apúntate

Si necesitas,  
ejemplos mira  
alguna de las  
cosas que ya  
están haciendo  
las y los ONsiders







[ayudaenaccion.org/onsiders](https://ayudaenaccion.org/onsiders)