



Cofinanciado por
la Unión Europea



Erasmus+



ESCalate

your impact



TOOLKIT

Cuaderno de recursos y actividades

ÍNDICE

SOBRE EL PROYECTO

**EVENTO FINAL:
“BIBLIOTECA HUMANA”**

**RESULTADOS FINALES:
RELATOS DE
VOLUNTARIADO**

ASOCIACIÓN SER JOVEN

ADVERTENCIA

El apoyo de la Comisión Europea a esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de sus autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Número de
proyecto:

2025-1-ES02-KA151-YOU-
000298606

Aprobado por:

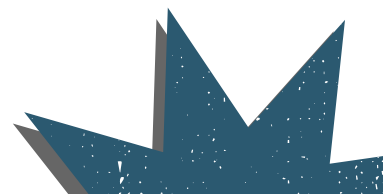


SOBRE EL PROYECTO

El proyecto, parte del programa **Erasmus +**, que reunió **ex-voluntarixs del ESC/EVS**, invitó a reflexionar sobre cómo la experiencia del voluntariado europeo ha contribuido a desarrollar una mayor conciencia sobre la importancia de la **ciudadanía activa**. A través del intercambio de experiencias lxs participantes exploraron de qué manera su paso por el voluntariado ha influido en su participación en las comunidades donde viven actualmente y en su sensibilidad hacia las necesidades y retos de su entorno. El proyecto también promovió la conexión con la comunidad local mediante la organización de una “**Biblioteca Humana**”, un espacio en el que lxs ex-voluntarixs compartieron sus experiencias personales con el objetivo de visibilizar el impacto del ESC y fomentar nuevas formas de participación activa a nivel local y/o europeo.



Asimismo, se buscó fortalecer y ampliar la **red de ex-voluntarixs europexs**, generando vínculos entre personas con experiencias en proyectos internacionales interesadas en seguir participando en iniciativas, formaciones y oportunidades a nivel europeo. Finalmente, el encuentro les permitió reconectar con sus antiguos proyectos y ofreció tiempo para el intercambio informal, así como para redescubrir la ciudad de Santander y el entorno de Cantabria desde una perspectiva compartida.



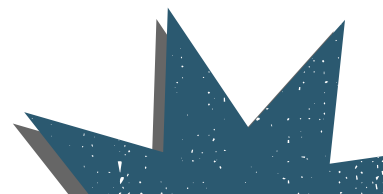
EVENTO FINAL

“Biblioteca Humana” – Historias que cruzan fronteras



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Esta actividad invita a las personas participantes a compartir sus experiencias de voluntariado internacional convirtiéndose en “libros vivos”. A través del relato de sus propias historias y del diálogo con otrxs participantes y con la comunidad local se promueve el aprendizaje entre iguales, la empatía y la reflexión sobre el impacto del CES (Cuerpo Europeo de Solidaridad), favoreciendo el intercambio de experiencias, retos y aprendizajes.



1. Introducción

1. Presenta el concepto de **Biblioteca Humana**: en lugar de tomar prestados los libros lxs participantes podrán “leer” las historias de otras personas a través de una conversación.
2. Explica que cada participante se convertirá en un “**libro vivo**”, compartiendo su experiencia de voluntariado con el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES).
3. Recuerda que la actividad se basa en el **respeto**, la **escucha activa** y la **curiosidad**. Las preguntas deben generarse desde el interés genuino, respetando siempre los límites de cada persona.



2. Preparación de los “Libros Vivos”

1. Invita cada participante a dedicar unos minutos a **reflexionar** sobre su experiencia.
2. Pídeles que preparen su “libro vivo” de **forma creativa**. Pueden elegir el formato que mejor represente su experiencia: una historia escrita, un collage, un dibujo, o cualquier otra expresión artística o narrativa. El objetivo es crear un punto de partida para la conversación.

3. Si lo desean, pueden elegir un **título** para su libro que represente su historia.

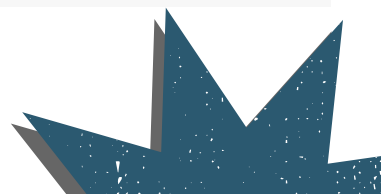
3. Lectura de los libros



1. Distribuye a los “libros vivos” en diferentes espacios de la sala.
2. Las personas participantes asumirán el rol de “**libros**”, mientras que personas externas, pertenecientes a la comunidad local, participarán como “**lectorxs**”, acercándose a escuchar sus historias.
3. La actividad va a estar dividida en **rondas**.
4. Al finalizar de cada ronda, invita a lxs “lectorxs” a rotar para conocer nuevas historias, permitiendo que cada “libro vivo” dialogue con diferentes personas de la comunidad local.

Consejos para facilitadorxs

Siempre que sea posible, organiza la actividad en un espacio abierto a la comunidad. Abir la actividad a personas ajenas favorece el diálogo intercultural y la visibilidad del ESC. Además, fortalece el vínculo entre el proyecto y la comunidad local, ampliando el impacto del proyecto más allá del propio grupo de participantes.



4. Reflexión grupal

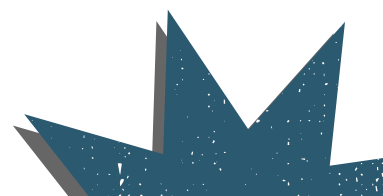
Reúne nuevamente al grupo. Facilita una reflexión haciendo preguntas como:

- *¿Cómo fue compartir tu historia con otras personas?*
 - *¿Cómo te sentiste al escuchar las experiencias de tus compañerxs?*
 - *¿Qué aprendizajes comunes surgieron de las diferentes experiencias?*
 - *¿Qué valor tiene compartir experiencias personales para inspirar a otras personas?*
-

5. Cierre



Concluye destacando que **cada experiencia de voluntariado es única** y que todas las historias aportan perspectivas valiosas. Compartir vivencias personales no solo ayuda a dar sentido a lo vivido, sino que también puede **informar y motivar a lxs demás** a participar en experiencias de movilidad y solidaridad como el CES.



RESULTADOS FINALES

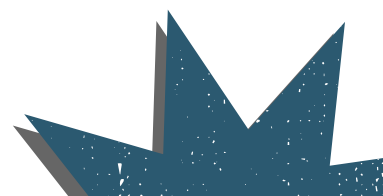
“Relatos de voluntariado”

Esta sección reúne las historias creadas por nuestrxs ex-voluntarixs del ESC durante la actividad de la “Biblioteca Humana”.

A través de diferentes formatos creativos - como relatos escritos, dibujos y collages - lxs participantes reflexionaron sobre su experiencia de voluntariado europeo y compartieron los aprendizajes, retos y momentos más significativos de su recorrido.

Estas historias no pretenden representar todas las experiencias de voluntariado, sino ofrecer perspectivas personales sobre la movilidad internacional, el aprendizaje intercultural, la solidaridad y el desarrollo personal.

En conjunto, muestran la diversidad de trayectorias dentro del CES y el impacto que este tipo de experiencias puede generar a nivel individual y en sus respectivas comunidades.

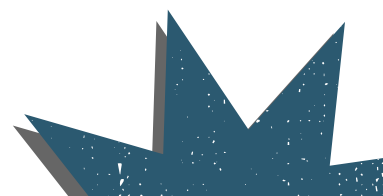


Introducción, Jovana (Serbia)

“Santander es una ciudad que se quedará en los corazones de mucha gente joven (o por lo menos eran jóvenes cuando conocieron La Marinera).

No fueron ni playas, ni montañas, ni pinchos de tortillas, ni rabas ni calimochos, sino las personas y la experiencia única que se quedaron siempre con ellos y ellas.

Este libro está lleno de memorias, abrazos, sonrisas y amistades. Así que, coked una copa de vino, ponéos cómodos y disfrutad.”



1. **Da el salto, Marina (Italia)**

“Mi historia empieza como tantas otras: con un poco de miedo, pero también con mucha curiosità.

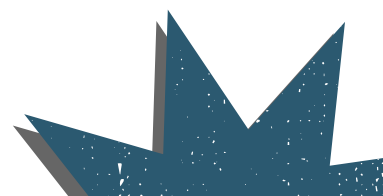
En 2024 terminé la universidad y empecé a pensar en cómo entrar en el temidísimo mundo de los adultos. No me apetecía nada, sentía mucha presión y veía una sola opción posible: trabajar en una empresa de mi ciudad, probablemente en la primera que se me presentara. Esto se debe a que el mundo de la productividad no permite pausas, ni deja un solo momento para pensar en lo que uno quiere hacer de verdad.

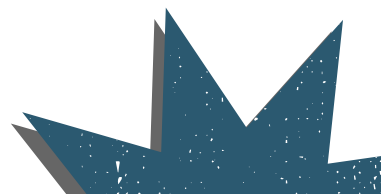
Justo ahí decidí parar: todo iba demasiado rápido y a mí no me interesaba para nada sufrir la vida de forma pasiva. Fue así como conocí el CES y me pareció la mejor opción para escapar de ese bucle de obligaciones en el que siempre se hace de todo, pero nunca se piensa de verdad.

Llegué a Santander en octubre de 2024. Al principio fue un poco complicado empezar algo completamente nuevo, pero poco a poco me di cuenta de lo hermoso que era salir de las vías y de mi propia zona de confort para aprender un nuevo idioma, descubrir un nuevo territorio y hacer nuevas amistades.

Compartí esta experiencia con personas fantásticas, conocí a los afiliados de la ONCE donde hice el voluntariado además de los voluntarios y otros amigos. Cada uno de ellos me enseñó muchísimo, entre otras cosas, a ser más feliz y a estar menos vinculada a los deberes. Había quien me enseñaba a ser un poco más amable, quien un poco más valiente y quien un poco más comprensiva con los demás (y muchísimas otras cosas).

Al terminar estos ocho espléndidos meses, tuve que volver a Italia porque necesitaba construir mi independencia. Sin embargo, el miedo que tenía después de la universidad ya había desaparecido: hoy me siento afortunada de poder empezar a vivir la vida, eligiendo de verdad, por mí misma, lo que debo y lo que quiero hacer”





2. Mira a los Ojos, Julia (Alemania)

Junio 26 de 2026

Mira a los ojos ☀

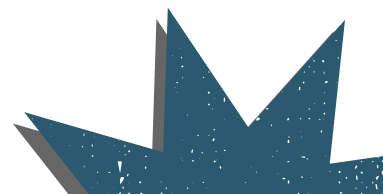
Me llamo Julia. Tengo 20 años y soy del Sur de Alemania.

Hace un año que terminé mi voluntariado aquí en Santander. Estuve trabajando en la ONCE. La organización nacional de ciegos españoles.

Durante el voluntariado dentro del asociacionismo había varios valores que para mí formaban una parte muy importante.

El buen trato de ambos partidos y el trabajo sin violencia era muy importante. De un lado era necesario que la gente mayor con discapacidad visual podían confiar en nosotros, europeos jóvenes pero también que nosotros pudiéramos contar con su respeto. Y así viene el título de mi libro: «Mira a los ojos». Dice que da igual que seamos gente ~~de~~ completamente diferente pero que todavía nos vemos, respetamos y nos hablamos al mismo nivel.

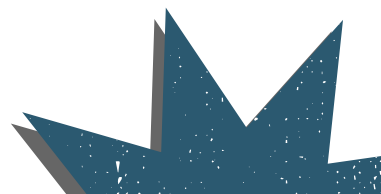
Así aprendí muchísimo de la cultura española. De la vida diaria de gente con discapacidad: que importantes ~~son~~ es

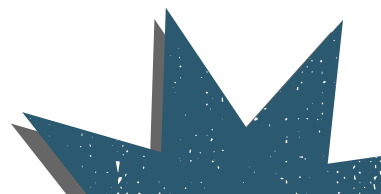


la accesibilidad en el hogar ~~pero~~^y también importante la accesibilidad en los entornos.

Así pasamos muchas horas juntos. Nosotros voluntarios y los afiliados de la ONCE. Durante ellos tenían sus clases de lectura, de pilates, de yoga, nosotros aprendimos un nuevo idioma, participamos en talleres formativos y al final fuimos juntos para ver obras del teatro o conciertos en la ONCE.

Yo vivo unos 1550 km de Santander. Pero durante esta temporada del voluntariado Cantabria era mi nueva casa. Mi vida infinita. Claro que hay diferencias entre Alemania y España. Igual muchas. Pero también hay mismos valores. Mira a los ojos de la gente y ya encuentras una nueva familia. Hay que hacerlo frente, vale la pena!





3. *Lost in Translation, Found in Connection. ¡Más que palabras!, Hannah (Irlanda)*

“Capítulo 1: Sobre mí

¡Hola! Me llamo Hannah. Soy de Irlanda y en 2024 terminé mi proyecto de voluntariado del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES) aquí en Santander.

Capítulo 2: ONCE

Durante mi estancia en Santander, hice voluntariado con la ONCE. Mi papel era apoyar a personas con discapacidad visual en su vida diaria.

Por ejemplo, acompañaba a las personas usuarias desde sus casas hasta el supermercado, el banco, citas médicas y muchas otras actividades. También participaba con ellas en actividades organizadas por la ONCE, como yoga, club de lectura, clases de Braille y muchos otros servicios sociales y de apoyo.

Capítulo 3: Traducción

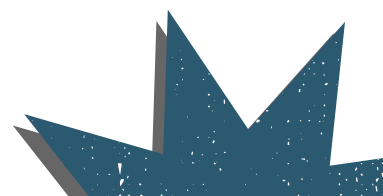
Cuando llegué por primera vez a Santander, hablaba muy poco español. Esto supuso un gran reto porque la mayoría de las personas a las que acompañaba no hablaban inglés, así que tuve que aprender rápidamente lo básico.

Recuerdo uno de mis primeros servicios. Acompañé a una persona usuaria al supermercado, pero no sabía los nombres de muchos productos y solo sabía contar hasta 10. Como podéis imaginar, necesité mucha ayuda por parte del personal de la tienda.

Después de ese servicio, fui directamente a la biblioteca. Me senté y aprendí los números hasta el 100, junto con los nombres de los productos más comunes del supermercado, frutas, verduras y todo aquello que pensé que podría necesitar.

Otra historia que siempre me hace sonreír cuando pienso en esas situaciones en las que las cosas se “pierden en la traducción”:

Una mañana tenía un servicio con un hombre de unos ochenta años. Le gustaba caminar desde el centro de la ciudad hasta El Sardinero (la playa). Cuando llegamos a la playa, quiso ir a un pequeño parque que había cerca.



Cuando llegamos allí, le pregunté qué quería hacer.

Él respondió:

–Quiero un banco.

Pensé:

–¡Perfecto!

Saqué el móvil, abrí Google Maps y empecé a buscar el banco más cercano.

Le pregunté:

–¿Banco Santander? ¿CaixaBank? ¿A qué banco quieres ir?

Él seguía diciendo:

–No, no... un banco.

Esto continuó durante unos diez minutos mientras caminábamos por el parque.

Finalmente, le pregunté a uno de los jardineros que estaba trabajando cerca.

Le dije:

–No entiendo...

Él sonrió, señaló un banco para sentarse y dijo:

–Banco.

Fue entonces cuando me di cuenta de que la palabra banco tiene dos significados en español: un banco como entidad financiera y un banco como asiento.

Desde ese día, se convirtió en una palabra que nunca olvidaré.

Capítulo 4: Conexión

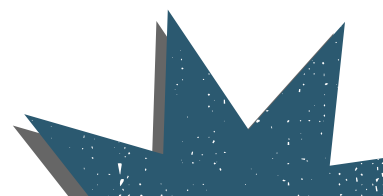
Lo más importante que me llevé de esta experiencia no fue solo aprender español, sino las personas que conocí.

Antes de venir a Santander, pensaba que hablar el mismo idioma era esencial para construir relaciones significativas. Pero pronto me di cuenta de que la conexión va mucho más allá de las palabras.

La paciencia, la risa, la amabilidad y simplemente pasar tiempo juntos pueden comunicar mucho más que una gramática perfecta.

A medida que mi español fue mejorando, nuestras conversaciones se hicieron más fáciles, pero la conexión ya estaba ahí desde el principio.

Algunas de las amistades más fuertes y los momentos más significativos de mi estancia en Santander no ocurrieron porque hablase un español perfecto. Ocurrieron porque estábamos dispuestos a entendernos mutuamente.



Capítulo 5: Reflexión

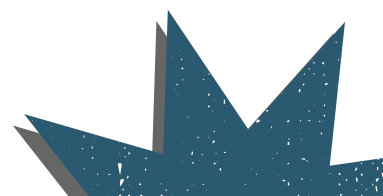
Las personas usuarias no fueron solamente las personas a las que apoyaba; se convirtieron en mis profesores de español.

Me enseñaron el idioma, me acercaron a la cultura española, me recomendaron los mejores lugares para tomar un café mediano y me mostraron cómo era realmente la vida cotidiana en Santander.

Al final, esta experiencia fue mucho más que hacer voluntariado.

*Fue sobre las personas.
Fue sobre la conexión.*

Aunque en algunos momentos pude haber estado “perdida en la traducción”, encontré las conexiones más significativas durante mi estancia en Santander.



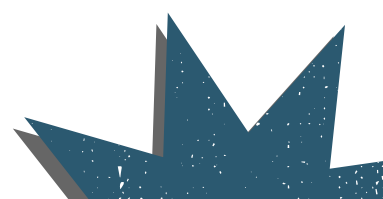
4. **Del CES a la ONU. Un libro sobre las oportunidades que parecían imposibles, Ana (Serbia)**

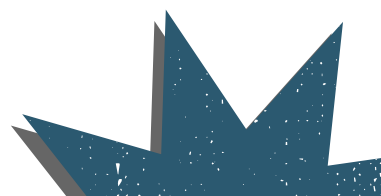
“Soy Ana, vengo de Serbia e hice mi proyecto del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES) en Santander hace seis años. Durante mi voluntariado trabajé en la oficina de Ser Joven, desarrollando proyectos europeos dirigidos a la juventud de Santander.

Lo más particular de mi experiencia fue que la viví en plena segunda ola de la COVID-19, cuando todavía había restricciones, mascarillas y toque de queda. A pesar de todas esas dificultades, esa experiencia marcó el inicio de un camino que, años después, me llevaría hasta la ONU.

Durante mi estancia en Santander encontré un máster que encajaba perfectamente con mis intereses. Solicité una beca de la Comisión Europea y conseguí una de las cinco plazas del programa Erasmus Mundus. Gracias a esa oportunidad, realicé mis prácticas en la sede de las Naciones Unidas en Viena. Al terminar el máster, conseguí un trabajo en el mismo equipo, donde tuve la oportunidad de trabajar con diplomáticos y profesionales de todo el mundo.

Por eso siempre digo que todo empezó con el CES. Lo que parecía una experiencia de voluntariado terminó convirtiéndose en el primer paso de un camino que me llevó hasta la ONU.”





5. El arte de desaprender, Héctor (España)

CAPÍTULO I: LA IRONÍA DE LA LÍNEA RECTA

DESDE QUE NACEMOS HAY UNA LÍNEA RECTA INVISIBLE QUE NOS MARCA LOS PASOS A SEGUIR EN LA VIDA, IR AL COLEGIO, INSTITUTO, UNIVERSIDAD, TRABAJO, CASARNOS... VALE, YA PARO, SI NO HACEMOS CURVAS NOS PERDEMOS EL PAISAJE Y NO EXPERIMENTAMOS, NOS PERDEMOS TODO.

A MÍ TODO ME PARECÍA APATIA EN MI INTERIOR HASTA QUE EN EL MOMENTO MENOS PENSADO, ESTUDIANDO EN LA UNIVERSIDAD EL ÚLTIMO AÑO, CONOCI A UNA VOLUNTARIA DE AMPARO QUE ME INTRODUJO EN EL MUNDO DE LAS CURVAS: UN MUNDO NUEVO.

CAPÍTULO II: UN MUNDO NUEVO

TRAS HABER DEJADO ATRÁS EXPERIENCIAS SOCIALES DE ENTORNO, EDUCATIVAS, POR LIENTO, EXPERIENCIAS TÓXICAS TENGO QUE DECIR, DI PASO A UNA ÉPOCA MARAVILLOSA EN MI VIDA. CONOCI A PERSONAS VOLUNTARIAS PARA LA ONCE, AMPARO Y SER JOVEN EN SANTANDER Y MI PERSONALIDAD EMPEZO A DEJARSE VER. SIEMPRE ESTUVE AHÍ PERO JUSTO EN ESE MOMENTO EMPEZO A DESPERTAR DE VERDAD. DESAPRENDER ES LA CLAVE PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL.

COMENCÉ A ENTRAR EN MUCHOS ESPACIOS QUE ME HICIERON CREER QUE EN MI CIUDAD CADA DÍA PUEDE SER NUEVO Y MUY IMPREVISTO. DESDE RECITAR

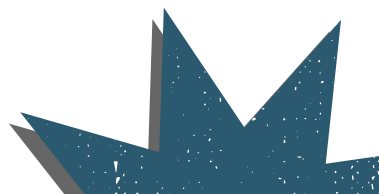
POETA EN ESPACIOS COMO EL DOLEDO, HASTA ASISTIR A REUNIONES POLÍTICAS Y MANIFESTACIONES CON IMPLICACIÓN ACTIVA EN CONFLICTOS INTERNACIONALES COMO EL GENOCIDIO EN GAZA. UNA COMBINACIÓN AL MISMO TIEMPO DE VIDA SOCIAL EXPLORANDO LA PLAYA, VIATRANDO, TOMANDO UNA CERVEZA Y DE OTRA PARTE DE VIDA PROACTIVA EN LA QUE IMPLICARSE EN LOS PROBLEMAS DE LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS ES LO MÁS IMPORTANTE.

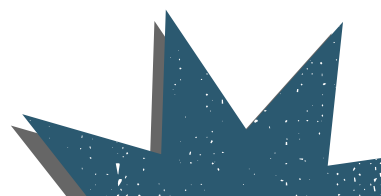
LOS LUGARES SON LA HERRAMIENTA Y EL ENTORNO, PERO DE LO QUE HE APRENDIDO MÁS Y CREO QUE ES DE LO QUE SIEMPRE SE APRENDE SON LAS PERSONAS. TODAS LAS PERSONAS VOLUNTARIAS QUE CONOCÍ Y SIGUEN FORMANDO PARTE DE MI VIDA ME HAN TRANSMITIDO HUMILDAD, EMPATÍA, AUTENTICIDAD Y UNA ENERGÍA LUMINOSA MUY POSITIVA.

CAPÍTULO III: MUDAR DE PIEL

LAS GENERACIONES DE VOLUNTARIOS Y VOLUNTARIAS DURAN OCHO MESES. OÍO LAS DESPEDIDAS. SOY LA PERSONA QUE ENTRÉ EN ESTE ENTORNO POR UNA HERANSA CASUALIDAD Y EN ESTE ÚLTIMO AÑO HE SIDO EL QUE HA RECIBIDO Y RECIBIDO A LAS PERSONAS QUE LLEGABAN COMO TAMBIÉN EL QUE HA SUFRIDO LA MARCHA DE LAS QUE SE IBAN.

AHORA CAMBIAN LOS ROLES. MUDO LA PIEL COMO LAS SERPIENTES Y COMIENZO MI PROPIO CAMINO QUE ESPERO ME SIGA HACIENDO UNA TRANSFORMACIÓN.





6. **DÉJATE LLEVAR... Sin miedo cambia vidas voluntario,** **Luboš (República Checa)**

“Elegí este título a propósito, porque quería expresar sobre todo que los voluntarios europeos están muy bien acompañados y cuidados gracias a Ser Joven y a la ONCE. Así que no tengas miedo. Puedes dejarte llevar por una cultura nueva, crear nuevas amistades, descubrir una ciudad diferente e incluso un país nuevo, y vivir un montón de experiencias inolvidables.

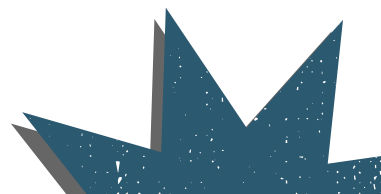
Pero tampoco quiero engañarte. Tengo que reconocer que empezar a trabajar con personas ciegas teniendo apenas unos conocimientos básicos de español no fue precisamente fácil. Encontrar el camino, acompañarlas hasta donde necesitaban ir o describirles el entorno que nos rodeaba suponía todo un reto. Sin embargo, gracias a su paciencia y a sus ganas de enseñarnos su idioma, todo fue mucho más rápido de lo que imaginaba. En apenas tres meses ya era capaz de comunicarme con naturalidad y mantener conversaciones.

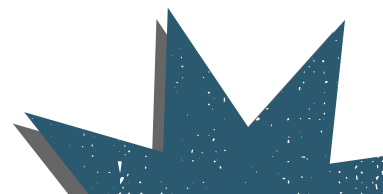
Gracias a los usuarios de la ONCE tuve la oportunidad de visitar, por ejemplo, el Ayuntamiento de Santander e incluso sentarme en el sillón de la alcaldesa. Caminé por la playa de El Sardinero con los pies en el agua fresca del mar, descubrí el mundo rural y las impresionantes montañas de Cantabria. Con mis amigos y amigas viajamos por toda la región y por España, hablamos de todo, compartimos nuestras formas de ver la vida y aprendimos muchísimo unos de otros. Construimos una amistad que sé que será para siempre.

Esta experiencia tiene una fuerza difícil de explicar. Es única e irrepetible. Por eso, deja a un lado todos los miedos y las dudas... y lánzate.

Ayer volví a encontrarme con varios usuarios de la ONCE después de doce años. Fue un momento muy intenso, mucho más de lo que esperaba. Yo no suelo llorar, pero esta vez estuve a punto de hacerlo.

¿Y si volvería a hacerlo? Sin ninguna duda. Sí. Una y mil veces.”





7. **Bosnio en Cantabria, Eldin (Bosnia y Herzegovina)**

“Mi nombre es Eldin Spahić y soy un antiguo voluntario de la organización Ser Joven de Santander.

Es extraño contar esta historia, porque no es la típica historia de una persona que llega desde Bosnia y Herzegovina. Dos mundos desconocidos se encontraron en el norte de España.

Ya han pasado más de cuatro años desde que un bosnio llegó a Cantabria para participar en un maravilloso proyecto relacionado con la solidaridad. En aquel momento, el voluntariado también era un mundo completamente desconocido para mí, ya que fue la primera vez que tuve contacto con el mundo de las personas ciegas.

El grupo de personas ciegas con el que convivía cada día y al que apoyaba a través diferentes servicios para favorecer su inclusión en la sociedad, ayudarles a realizar sus tareas cotidianas y disfrutar de su tiempo libre, sin duda cambiaron mi vida para siempre.

Con esas personas aprendí el idioma español, así que nuestra conexión se hacía cada día más fuerte. Gracias a las numerosas actividades del proyecto tuve la oportunidad de visitar casi todos los rincones de Cantabria: sus ciudades, pueblos y paisajes. De esa manera no solo creé un vínculo muy especial con las personas, sino también con toda Cantabria.

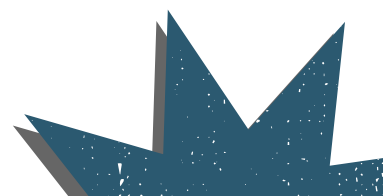
Hoy, después de todo, cuando hablo de este proyecto siempre lo hago con palabras cuidadosamente elegidas. Toda la experiencia que viví en Santander y en Cantabria ha escrito uno de los capítulos más hermosos de mi vida.

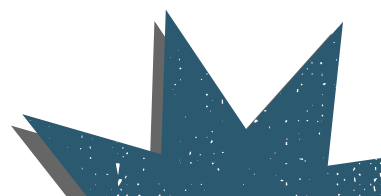
A través de este proyecto quedó la huella de que un bosnio estuvo en Santander, hizo cosas maravillosas, fue útil para muchas personas y vivió en ese lugar.

Llegué con una mochila llena de solidaridad y regresé a mi país con una mochila llena de amor.

Hoy estoy preparado para ayudar a cualquier persona que lo necesite. Nunca antes me había sentido tan útil para los demás, y la solidaridad se ha convertido en una parte inseparable de mi vida cotidiana. Por eso creo que el proyecto de Ser Joven merece todo el reconocimiento. Tiene un enorme valor y un profundo sentido, porque permite que nuevas generaciones de jóvenes vivan una experiencia única, una experiencia que solo puede descubrirse participando en un proyecto de voluntariado como este.

Gracias por todo, personas maravillosas. Mientras respire, todas las personas que conocí gracias a este proyecto ocuparán siempre un lugar muy especial en mi corazón.”





8. **Pierogis con sabor a rabas. Mi año de voluntariado europeo en Santander, Ania (Polonia)**

“¿De qué trata el libro?

Pierogis con sabor a rabas cuenta la historia real de una chica polaca que, en 2021, decidió armarse de valor, dejar su país y mudarse durante un año a Santander gracias al programa del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES). A través de estas páginas, la autora relata el choque cultural, la adaptación al ritmo del norte de España y su día a día como voluntaria en la ONG Ser Joven.

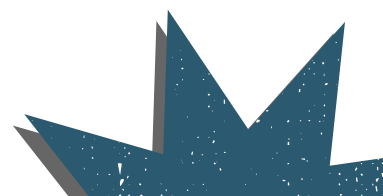
La misión del CES: acercar Europa a los jóvenes de Cantabria

Mi principal misión en la ONG era una gran responsabilidad: convencer a los jóvenes de Cantabria de que viajar y participar en proyectos europeos puede cambiarles la vida. Para conseguirlo, impartía charlas en institutos, organizaba talleres y creaba contenido para las redes sociales.

Al principio no fue fácil. Imagina tener que hablar de temas importantes en un idioma que todavía estás aprendiendo. El libro está lleno de momentos divertidos, malentendidos y meteduras de pata con el español, pero también muestra cómo hablar desde el corazón ayuda a conectar con las personas más allá de las palabras.

Vivir el momento: amigos, playas y comida

Sin embargo, el voluntariado no era solo trabajo. La mejor parte fue todo lo que ocurría fuera de la oficina. El libro describe lo divertido que era compartir piso con voluntarios de diferentes países, las cenas internacionales en las que mezclábamos los pierogis polacos con las rabas santanderinas y los viajes por Cantabria.



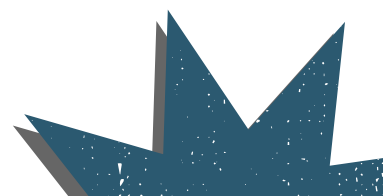
Es una historia sobre la amistad, el descubrimiento y el intercambio cultural. Gracias a esa experiencia conocí a personas increíbles, descubrí las playas de El Sardinero y comprendí que, al final, los jóvenes de cualquier parte del mundo buscamos, soñamos y sentimos las mismas cosas.

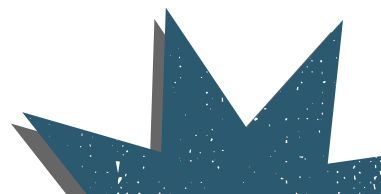
Cómo me cambió la vida

Hoy, cuatro años después de hacer las maletas para regresar a Polonia, miro atrás y me doy cuenta de que ya no soy la misma persona. Este libro también es una reflexión sobre el crecimiento personal. Aquel año en Santander me enseñó a perder el miedo a lo desconocido, a confiar mucho más en mí misma y a ser más independiente. Aprendí a adaptarme a los cambios y, sobre todo, descubrí que una parte de mí se quedó para siempre en aquella bahía de Santander.

Lo que iba a ser una aventura de solo un año terminó cambiando mi destino para siempre. Al finalizar mi voluntariado comprendí que no quería marcharme de España. Todo lo aprendido en Ser Joven me abrió las puertas para cruzar el país de norte a sur y establecerme en Sevilla. Allí comencé a trabajar en una empresa gestionando proyectos Erasmus+, aplicando profesionalmente todo lo que había aprendido durante mi experiencia como voluntaria.

La conexión con la cultura española se hizo tan fuerte que decidí echar raíces. Hoy sigo viviendo en Sevilla y disfrutando de la vida que comenzó gracias a aquella decisión de marcharme un año a Santander.”





9. **Un abrazo que se llama voluntariado. Un viaje de solidaridad de Grecia a Santander, María (Grecia)**

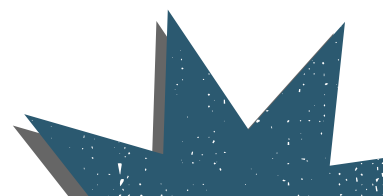
“Hola, me llamo María, soy de Grecia y tengo 25 años. Hice mi voluntariado en Santander, desde enero de 2025 hasta agosto de 2025.

Fui voluntaria en la organización ONCE, donde acompañaba a personas con discapacidad visual en sus actividades diarias.

Antes de venir, vivía en una pequeña ciudad de Grecia con mi familia y trabajaba en un centro de actividades para niños. Acababa de terminar la universidad y había dejado la ciudad donde estudié para volver a mi ciudad natal. Sin embargo, sentía que la vida allí no me llenaba, que había muchas cosas que quería hacer. Quería descubrir cosas nuevas, vivir nuevas experiencias. En general, sentía que necesitaba un cambio y que era el momento de salir de mi zona de confort. Por eso empecé a buscar oportunidades de voluntariado en Europa y al final encontré este proyecto.

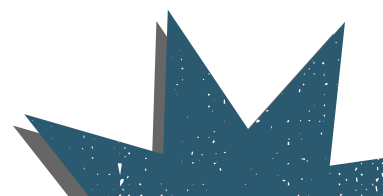
Durante mi voluntariado descubrí una versión de mi misma que no conocía. Aprendí que era mucho más capaz de lo que pensaba y aprendí a confiar más en mi misma. También empecé a hacer cosas que me llenaban y me hacían sentir feliz.

Una de las mejores partes de esta experiencia fue la gente que conocí. Tuve la oportunidad de conocer a muchísimas personas. Conocí a otros voluntarios de diferentes países, a estudiantes internacionales que vivían en Santander, a personas españolas y también a otros griegos que estaban aquí. Además, pasé mucho tiempo con los afiliados de la ONCE, de quienes aprendí muchísimo. Desde el primer momento me hicieron sentir muy bienvenida en un país que no era el mío.





Antes de venir a Santander no hablaba nada de español. Aprendí el idioma aquí, poco a poco, gracias a las personas que conocí durante mi voluntariado. Los afiliados de la ONCE especialmente, tuvieron mucha paciencia conmigo y me ayudaron a mejorar cada día. Gracias a ellos aprendí un idioma nuevo y hoy puedo comunicarme en español bastante bien. Al final, tenía la oportunidad de viajar por Cantabria y por otras partes de España. Pude conocer mejor el país, su cultura, sus costumbres y a su gente. Fue una experiencia que me permitió entender mucho mejor la forma de vida en España. Para concluir, este voluntariado ha sido una de las experiencias más importantes para mi, llena de aprendizajes, crecimiento personal y personas maravillosas. Me llevo recuerdos inolvidables y muchas cosas positivas que me acompañarán siempre.”



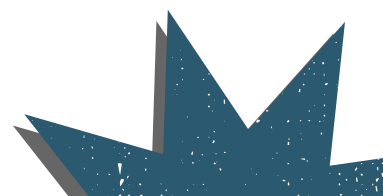
10. **Del voluntariado hasta el Parlamento de Bruselas, Makbule (Austria)**

“Cómo el voluntariado cambió mi vida y llevó mi historia al Parlamento Europeo?”

¿Cuánto puede cambiar una vida gracias al voluntariado? A los 19 años, justo después de terminar la escuela, me aventuré en mi primer voluntariado en Francia. Allí no solo aprendí a salir de mi zona de confort, sino que, sobre todo, me descubrí a mí misma. Aquella primera experiencia influyó por completo en mi elección de estudios universitarios. Más tarde, el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES) me llevó durante ocho meses a Santander, España, donde colaboré con la organización de personas ciegas ONCE. Esta etapa me abrió los ojos a la inclusión, la empatía y la educación no formal, marcando de forma definitiva mi rumbo profesional.

A mi regreso a Austria, comencé a trabajar en una ONG mientras cursaba mi maestría: primero como mentora y, más tarde, durante cuatro años, como coordinadora de proyectos de voluntariado. Lo que en España empezó como una experiencia personal se convirtió en mi área de especialización. Desarrollé mi experiencia en el ámbito de la inclusión y empecé a impartir mis propios talleres y actividades de sensibilización. En mis cuatro años como coordinadora, acompañé a innumerables jóvenes voluntarios a través de todas sus alegrías, sus procesos de adaptación y sus descubrimientos culturales. Vivir de cerca el brillo en sus ojos y ver su desarrollo personal fue una experiencia increíblemente enriquecedora.

Pero quería generar un impacto aún mayor y fundé mi propio proyecto de solidaridad: “ClayConnects – Töpfern auf Rädern” (Alfarería sobre ruedas). Con nuestro estudio móvil de alfarería, ofrecimos talleres gratuitos para grupos marginados y personas con discapacidad o experiencias de trauma. Llegamos a casi 300 participantes, quienes encontraron en el barro un espacio seguro y creativo para la autoexpresión.

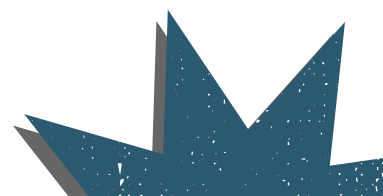


Como reconocimiento a todo este compromiso, fui nombrada Embajadora oficial del CES en Austria en 2025. Este rol me trajo oportunidades maravillosas: pude presentar mi proyecto en Helsinki, viajé a Bruselas y mi historia personal con el CES fue expuesta directamente frente al Parlamento Europeo en el marco de la European Youth Week.

Hoy en día trabajo como formadora y facilitadora en el ámbito de la educación no formal con niños, jóvenes y adultos en diversas áreas. Esta trayectoria no solo influyó en mi carrera, sino que



moldeó mi vida entera de manera sostenible. Mi firme convicción tras este viaje es que cada persona debería realizar un voluntariado al menos una vez en la vida. Porque la solidaridad no es solo una acción: es una actitud ante la vida.”



11. *El voluntariado me paga las facturas, Julia (Alemania)*

“Quince años antes nunca me hubiera imaginado estar en el punto donde estoy ahora.

Tenía 19 años, apenas había terminado mi bachillerato. Estaba sin un centavo en el bolsillo y con ilusiones grandes a viajar por el mundo y dedicarme a algo útil, antes de que empezaran mis estudios de diseño gráfico donde ya había aprobado el examen de admisión.

Cuando me ofrecieron una plaza de seis meses en el programa de Ser Joven, me pareció una buena oportunidad, ya que no quería quedarme por mucho tiempo fuera por estar desesperadamente enamorada de un chico alemán.

Con mis pocos conocimientos del español que tenía, cogí el vuelo a Santander sin saber en lo que me estaba metiendo. No hablaba casi nada de español. Como iba a trabajar con personas ciegas no podía utilizar mis manos o mi mímica para hacerme entender.

Así salí los primeros meses en mi nuevo trabajo sin poder hablar con ninguno.

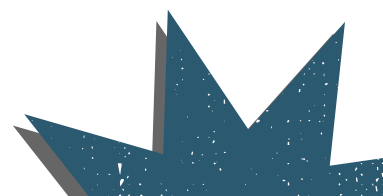
Las primeras semanas fueron las más difíciles, me sentía muy aislada con ganas de volver a casa.

Pero con el tiempo la situación estaba cambiándose. Empecé a entender más y más e incluso a tener conversaciones en español.

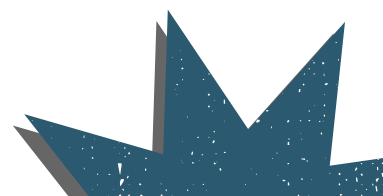
Al final de mi voluntariado me salió el español más fácil de lo que jamás hubiera pensado (a cambio mis conocimientos ingleses habían desaparecido).

Quince años después sigo estando enamorada. No del chico alemán, sino del idioma español. Hoy soy profesora del español y les doy las clases a jóvenes entre once y dieciocho años en un colegio alemán.

Seguramente, el director de mi colegio me agradece mucho haber tomado la decisión de ser profesora española y no trabajar como diseñadora gráfica, ya que los profesores de enseñanza española se van a acabar extinguiendo. Hasta hoy en día hay muy pocos profesores de enseñanza española para el interés enorme que hay por parte del ámbito estudiantil.



Y yo por mi parte agradezco mucho el tipo de trabajo que tengo (salvo por las horas tempranas a las que me toca despertarme), ya sé que me hubiera puesto muy deprimida haber estado sentado enfrente del ordenador todo el día en mi despacho de diseño gráfico.”



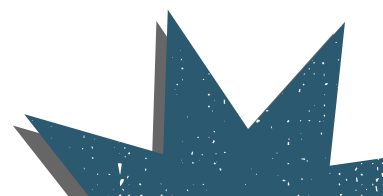
12. **De la depresión a Cantabria: Cómo las personas ciegas me guiaron a través de la niebla y me cambiaron la vida, Luka (Serbia)**

“Todo empezó en el momento en que mi propia habitación se me quedó pequeña. La lucha contra la depresión y la ansiedad me había convertido en un introvertido total; estaba cerrado en mí mismo, asustado del mundo e inseguro de lo que traería el mañana. Y entonces tomé una decisión que sonaba completamente loca para alguien en mi estado: armé las maletas y me fui a España. Por primera vez en mi vida me independicé, y lo hice directo a la hermosa y verde Cantabria, como voluntario de la organización ONCE, que ayuda a personas ciegas y con discapacidad visual.

Cuando tienes ansiedad, la primera experiencia de vivir solo en el extranjero con compañeras de piso de diferentes partes del mundo suena como una receta para el pánico. Pero ocurrió todo lo contrario. Compartir piso con chicas de diversas culturas me obligó a abrirme. Paso a paso, mi caparazón interno empezó a romperse y salí de él mucho más relajado, abierto y, para mi propia sorpresa, más extrovertido.

El trabajo con la gente en la ONCE me enseñó empatía de una manera que ningún libro podría haberlo hecho. Entendí cómo acercarme a personas que enfrentan enormes dificultades en su día a día, pero que, a pesar de todo, llevan una fuerza vital increíble. Escuché historias que inspiran y te cambian la mentalidad.

Una de las cosas más fascinantes era su orientación espacial. Las personas ciegas con las que trabajaba tenían un mapa tan perfecto en la cabeza que, literalmente, podía “seguirlas a ciegas”. Me guiaban sin error por la ciudad, especialmente en el trayecto desde sus casas hasta la organización. Yo estaba allí solo para apoyarlos, pero en realidad eran ellos quienes me guiaban a mí.

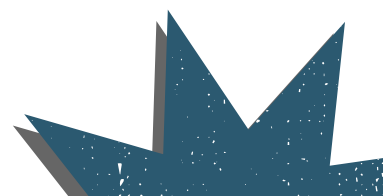


Sin embargo, esa regla de “seguir a ciegas” una vez me llevó a una situación bastante absurda. Salí a pasear con un señor mayor. Además de ser ciego, el hombre estaba en silla de ruedas y sufría de demencia. Por costumbre, dejé que él navegara y me dijera dónde girar. Por supuesto, terminamos completamente perdidos en medio de la ciudad: ¡yo, siguiendo ciegamente las indicaciones de un hombre ciego con demencia en silla de ruedas! Hoy me río de corazón de aquello, porque fue un momento de pura y entrañable humanidad.

Entonces, en medio de mi nueva vida, estalló la historia global. Mi aventura cantábrica dio un giro digno de un thriller de Hollywood: el coronavirus en España. De repente, suena el teléfono: llama la Agencia Nacional de Salud. Por la puerta entran personas completamente cubiertas, en trajes de protección, como si hubieran salido directamente de una película de ciencia ficción sobre el fin del mundo. Se desató el pánico general. Personalmente tuve que llevar a dos voluntarias al hospital porque tenían síntomas-¿Y yo? Por algún milagro sobreviví a todo ese caos completamente sano; me hicieron la prueba dos veces y las dos veces di negativo.

Cantabria es una tierra hermosa de costas verdes y un océano imponente, pero para mí se convirtió en mucho más que un concepto geográfico. Se convirtió en el lugar donde vencí a mis propios demonios. Me fui allí como un joven asustado y presionado por la depresión, y regresé enriquecido con amigos increíbles, con lecciones de empatía que jamás se olvidan y con la certeza de que ni siquiera una pandemia mundial en la zona cero pudo romperme.

Fue una experiencia que, en todos los sentidos, me cambió la vida por completo.”



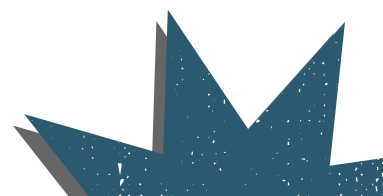
Conclusión, Amiel (España)

“Para algunos ha pasado un año. Para otros han pasado hasta quince. Pero una vez reunidos todos en aquella sala, volvíamos a ser los jóvenes entusiastas que a veces sueñan con cambiar el mundo.

Escuchad, puede parecer una tontería que un grupo de personas se junte unos días a recordar experiencias pasadas. Pero con las memorias viene la leve esperanza de seguir ayudando a la gente:

Reuniéndonos y explorando nuestro mundo y sus posibilidades compartiendo nuestras historias, disfrutando con la gente con discapacidad visual en la ONCE mientras les acompañábamos desde sus casas, dando a un reencuentro precioso; pasando una tarde con la gente de Ampros, reuniéndonos con iniciativas locales (y no tan locales) sobre Ciudadanía Activa, colectivos y ONGs, e incluso llevando nuestras propias historias a la gente de la ciudad en forma de Biblioteca Humana.

Hemos aprendido que con la mínima acción viene un mínimo cambio, y que el cambio, independientemente de su escala, siempre es necesario. Que dando una pequeña parte de nosotros se puede hacer feliz a mucha gente, y que si nos movilizamos juntos siempre seremos mejores. Gracias Ser Joven, por luchar por un futuro lleno de jóvenes luchadores.”



ASOCIACIÓN SER JOVEN

Ser Joven es una entidad sin ánimo de lucro formada por un equipo interdisciplinar de educadorxs, monitorxs y animadorxs que, desde diferentes experiencias personales y de voluntariado, se unen con un objetivo común: la educación no formal de calidad, tanto a nivel nacional como transnacional. Contamos con una acreditación Erasmus+ y con un sello de calidad para el programa del Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES).



europa@ser-joven.org



+34601185412



@asociacionserjoven