



5 de diciembre: Día Internacional de los Voluntarios

## Cuando el voluntariado también salva a los voluntarios

El Programa de Voluntariado de la UCR está apoyando las labores del vivero ubicado en la Finca Experimental Santa Ana. Allí se cultivan los árboles que se plantan en todas las sedes y recintos.  
Laura Rodríguez Rodríguez

### Cuatro estudiantes narran cómo les ha ayudado el Programa de Voluntariado de la UCR a sobrellevar la pandemia

5 DIC 2021 Vida UCR

El voluntariado se suele concebir como un servicio desinteresado hacia otras personas o en beneficio del ambiente o de los animales. **Sin embargo, su ejercicio también otorga significativos dividendos a quienes lo practican.**

Aprendizajes técnicos y de procedimientos, desarrollo de habilidades blandas, experiencias extracurriculares, ampliación del horizonte de conocimientos, adquirir mayor conciencia social en torno a los problemas planetarios y de la humanidad y el cultivo de virtudes como la tolerancia, la paciencia, la generosidad, la perseverancia y la gratitud, son algunos ejemplos de lo que una persona puede experimentar al vincularse con un programa de voluntariado.

Así lo confirman cuatro estudiantes de la Universidad de Costa Rica que participan en el Programa de Voluntariado de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil y quienes aseguran que las actividades y el contacto con otras personas les ayudaron a sobrellevar el aislamiento social provocado por la pandemia de COVID-19.

“Me ha ayudado de una y mil maneras. Cada semestre aprobado en el contexto de la virtualidad ha representado días de desánimo, lágrimas y las recurrentes ganas de dejar todo tirado. El volver a convivir con personas, especialmente con estudiantes, sin importar que fueran desconocidos, fue una bocanada de aire fresco. Y bueno, antes de participar en la campaña, estaban las charlas y los talleres que estaban vinculados a palear estos sentimientos que se han generalizado en la población por la carga emocional que se ha vivido el último año y resto. El Programa de Voluntariado se convirtió en uno de mis espacios seguros en tiempos de crisis”.

Anagency Melania Alvarado Barrios, estudiante de Trabajo Social.

“El voluntariado ha sido un respiro para poder acarrear con la pandemia y todo lo que ella conlleva, debido a que nos hace salir de la cotidianidad y nos permite interactuar con otras personas in situ y no a través de dispositivos tecnológicos. Asimismo, nos brinda espacios para realizar actividad física, aprender sobre salud mental, descubrir nuevos lugares a lo largo y ancho del país, entre muchas otras cosas –eso sí, respetando siempre de manera categórica todas las medidas sanitarias brindadas por los profesionales de la salud–”.

José Alejandro Hernández Miller, estudiante de Francés y Filosofía.

“La pandemia definitivamente me afectó emocionalmente. Siempre me ha encantado estar rodeada de la gente. Disfruto a las personas y sus historias. Sentí mucho alivio cuando entré al programa”.

Mariana Fernández Hernández, estudiante de Antropología.

“El confinamiento, en mi caso, fue una temporada muy dura. Yo soy una persona muy inquieta y estar todo el día en la casa fue difícil. Desde la reapertura de voluntariados presenciales he tratado de asistir a los máximos posibles. Para mí, estos son una forma de retomar la vida normal nuevamente. El factor social que implica realizar proyectos es una forma de romper la barrera virtual y de conocer personas nuevas. Los voluntariados, en mi caso, son salud mental. El poder volver a compartir con personas es en lo que más me ha ayudado el voluntariado a superar la pandemia”.

Nery Chaverri Tobar, estudiante de Matemática

De acuerdo con Lupita Abarca Espeleta, coordinadora del Programa de Voluntariado de la UCR, a lo largo de la pandemia se habilitaron espacios de esparcimiento y crecimiento personal complementarios a la virtualización académica, donde los estudiantes tuvieron la oportunidad de compartir actividades que promovieron la socialización, la imaginación creativa, los aprendizajes, la creación de conocimiento, la adquisición de nuevas habilidades y la actividad física. Para Abarca, estas acciones impactaron positivamente en el bienestar físico y mental de la población estudiantil.

“Ante la imposibilidad de realizar proyectos presenciales por la pandemia mundial, el Programa de Voluntariado se reinventó para ofrecer actividades virtuales donde se mantuvieran espacios de participación para las y los estudiantes ofreciéndoles la posibilidad de discutir, compartir y conocer a estudiantes de diferentes carreras, sedes y recintos universitarios, conversar acerca de diversas realidades y perspectivas y adquirir conocimientos”, detalló la coordinadora.



Laura Rodríguez Rodríguez

Anajency Melania Alvarado Barrios estudia Trabajo Social y está involucrada en labores de voluntariado desde el 2019, cuando cursaba el noveno año del colegio y decidió colaborar con distintas organizaciones no gubernamentales y agrupaciones juveniles.

“No tengo una razón específica para trabajar en voluntariado, solo un día me di cuenta que ya tenía tiempo en la U y no estaba haciendo algo más. Estas acciones que le dan un nuevo sentido a las cosas. Me apareció una publicación sobre el Programa de Voluntariado y junto con una amiga nos pusimos a buscar información”, detalla Alvarado.

#### [CONSULTE SITIO: Voluntariado UCR](#)

Como voluntaria en la UCR, Anajency ha trabajado en limpieza y recolección de microplástico en las playas, monitoreo de tortugas y patrullaje nocturno. También ha participado en mantenimiento de senderos, siembra de árboles, inventario de especies y en atención e información a turistas. Actualmente, sus labores se han concentrado en el puesto de vacunación de la Universidad, donde apoya a la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) con llamadas para agendar citas, así como en la gestión de filas, el registro de personas y atendiendo los puestos de información.

“Gracias al Programa de Voluntariado actualmente estoy aprendiendo LESCO. Pero, a nivel general, creo que los aprendizajes se dan de manera integral. Los más evidentes están relacionados a los datos específicos sobre la flora y fauna de los lugares donde se ejecutan los proyectos. Una aprende del contexto histórico, ambiental y social de la comunidad que la recibe. Una de mis partes favoritas es cuando los conocimientos se adquieren desde la horizontalidad con las otras personas voluntarias, porque usualmente somos de distintas carreras y ahí es donde se vuelve un proceso superenriquecedor.

“Es muy fácil decir que somos personas que tenemos capacidad de trabajo en equipo o comunicación asertiva, pero demostrarlo, al colaborar con otras que apenas estamos conociendo, es el verdadero reto. Así que esta es la otra parte no tan evidente del

aprendizaje que deja el voluntariado: desarrollar o fortalecer nuestras habilidades blandas, en especial el trabajo en equipo. Y claro, nunca está de más un acercamiento a las realidades de las comunidades que se visitan”, especificó la estudiante.

Anagency tiene claro que el voluntariado entró a su vida para siempre y desde ya está considerando un par de organizaciones que están vinculadas con su carrera para contribuir a la consecución de sus objetivos.



Anel Kenjekeeva

José Alejandro Hernández Miller es estudiante de Francés y Filosofía y tiene casi ocho meses de haberse involucrado en el Programa de Voluntariado de la UCR convencido de que era una forma de aportar a la sociedad en situaciones límite como la que experimenta el mundo por la pandemia por COVID-19. De ahí que su primera experiencia como voluntario fue en la campaña de vacunación que aún se desarrolla dentro de la Institución.

“La gama de labores que uno llega a desarrollar en el voluntariado es muy amplia, por lo que creo que las labores que he desarrollado como voluntario en la UCR se resumirían en la labor de ser voluntario en sí mismo. Claramente, haciendo alusión al concepto y a la etimología de la palabra, ya que lo importante es estar y aportar en todo aquello que sea necesario.

“He aprendido a convivir y a compartir en espacios sumamente heterogéneos. Es decir, se llegan a desarrollar aptitudes y habilidades que son útiles tanto para el entorno académico como profesional y laboral, por ejemplo, la construcción de vínculos con todo tipo de personas”, resaltó el estudiante.

A pesar de tener poco tiempo en el Programa, José Alejandro ya considera al voluntariado como parte de su estilo de vida. Según menciona, su ejercicio es fundamental porque en él siempre se encuentra la motivación de asistir a “un otro”.



Laura Rodríguez Rodríguez

Mariana Fernández Hernández estudia Antropología y se involucró con actividades de voluntariado desde marzo anterior. Según confiesa, la complejidad del año 2020 por la pandemia la movió a buscar opciones de contacto con otras personas y a brindar sus aportes en lo que fuera necesario.

“He apoyado en proyectos como la siembra de árboles, el centro de vacunación de la universidad y en varias fincas experimentales.

“He aprendido lo importante de apoyar en proyectos que buscan el bienestar ambiental, social y cultural. También he mejorado mi relación con las personas. Definitivamente me ha hecho más empática”, afirmó la estudiante.

Al igual que Anajency y José Alejandro, Mariana vislumbra un futuro profesional vinculado con actividades de voluntariado.



Laura Rodríguez Rodríguez

---

Nery Chaverri Tobar es estudiante de Matemática y realizó su primer proyecto de voluntariado poco tiempo antes de que iniciaran las medidas de confinamiento por la pandemia de COVID-19, en enero del 2020.

Su atracción por la naturaleza desde niño lo impulsó a involucrarse en tareas de voluntariado relacionadas con el campo, donde ha logrado aprender sobre flora y fauna y aportar a la conservación y educación ambiental.

“Como voluntario en la UCR, antes de la pandemia, he trabajado principalmente en parques nacionales, ayudando con el control del turismo y en el mantenimiento de senderos y áreas verdes.

“Con el voluntariado he aprendido muchísimas cosas, desde descubrir una nueva vocación, la geología, hasta del comportamiento animal. He aprendido muchísimo sobre conservación, pero sobre todo he aprendido sobre aspectos sociales, el cómo tratar con las personas y cómo escucharlas y ayudarlas”, relató.

Nery es otro estudiante que ingresó al mundo del voluntariado para nunca más salir de él. Según sus palabras, “los voluntarios son parte de mi vida, son mi forma de tratar de ayudar al ambiente, a la sociedad y a mí mismo”.



Anel Kenjekeeva

"El Voluntariado es una decisión que nace de la motivación de creer que cada uno de nosotros tiene el poder interior para transformar las debilidades en oportunidades e incidir en la realidad de nuestro entorno. Algunos principios básicos son la solidaridad, la humanidad, el respeto y la tolerancia.

"A través del Programa de Voluntariado se brinda a la población estudiantil universitaria la oportunidad de tener un acercamiento a la realidad y crear conciencia social sobre las problemáticas en las áreas de conservación y sus realidades económico-sociales, así como poner en práctica conocimientos adquiridos en su formación académica para impactar de manera positiva a las comunidades.

"Es muy importante promover en la población estudiantil voluntaria el desarrollo de habilidades, capacidades, destrezas y conocimientos que coadyuven en la formación integral de los futuros profesionales".

Lupita Abarca Espeleta, coordinadora del Programa de Voluntariado de la UCR.

## ¡Apuntate al voluntariado!

El Programa de Voluntariado de la UCR nació el 20 de noviembre de 1997, como un programa de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil. Su objetivo es fomentar la participación del estudiantado en proyectos de desarrollo de bien social y de conciencia ambiental, integrando el intercambio de conocimientos, la recreación, distintos estilos de vida y nuevos espacios creativos durante su permanencia en la Universidad, permitiéndoles acercarse a diferentes realidades, fomentar la participación activa y manifestar su potencialidad creadora, así como la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos académicos.

La población estudiantil interesada en participar en proyectos de voluntariado debe realizar la inscripción en esta [página](#) y asistir a las sesiones de coordinación, en las cuales se explican las generalidades del Programa y de los proyectos.

Los requisitos para integrarse al Programa de Voluntariado de la UCR son:

- Ser mayor de edad.
- Ser estudiante activo.
- Tener matrícula consolidada.



**[Fernando Montero Bolaños](#)**  
Periodista, Oficina de Divulgación e Información  
[fernando.monterobolanos@ucr.ac.cr](mailto:fernando.monterobolanos@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [voluntariado](#), [ucr](#), [programa voluntariado](#), .