

Lo que no te conté en estos años







25 historias de vida para 25 años de alianza

Fundación ONCE y Fondo Social Europeo

25 historias que son el reflejo de una alianza que ha sabido transformar oportunidades en realidades.



Prólogo de Andriana Sukova

Europa se construye cada día a través de las personas. Desde hace cerca de 70 años, el Fondo Social Europeo ha sido una de las expresiones más concretas del compromiso de la Unión Europea con la cohesión, la solidaridad y la igualdad de oportunidades. La convicción de que el progreso económico solo es duradero cuando va acompañado de progreso social sigue siendo hoy uno de los pilares fundamentales del proyecto europeo.

Ese compromiso quedó reafirmado con la proclamación del Pilar Europeo de Derechos Sociales, que consagra principios esenciales para construir una Europa más justa e inclusiva. Entre ellos destacan la igualdad de oportunidades, la inclusión de las personas con discapacidad, el acceso al empleo, a la educación y a la protección social, así como el derecho de todas las personas a participar plenamente en la vida económica y social.

El FSE ha sido, y continúa siendo, una herramienta decisiva para hacer realidad esos principios. A través de él, la UE ha contribuido a transformar derechos en oportunidades y aspiraciones en resultados tangibles para millones de personas.

Para las personas con discapacidad, este compromiso tiene un significado especial.

Los 25 años de colaboración entre Fundación ONCE y el Fondo Social Europeo de los que he podido ser testigo directa representan un magnífico ejemplo de cómo los valores europeos se traducen en cambios reales en la vida de las personas. Gracias a esta alianza, miles de personas con discapacidad han accedido a formación, empleo y oportunidades para desarrollar su talento y reforzar su autonomía. Pero, sobre todo, han podido ejercer plenamente sus derechos en igualdad de condiciones.

Este libro recoge una parte de esa historia. Sus páginas nos recuerdan que la inclusión no radica únicamente en eliminar obstáculos. Significa reconocer el valor de cada persona, generar oportunidades para que pueda desarrollar sus capacidades y construir sociedades que aprovechen plenamente la riqueza de la diversidad humana.

Este 25 aniversario nos recuerda que invertir en las personas, sobre todo las que más lo necesitan, es la inversión más justa y rentable que puede hacer Europa, para una Unión más fuerte y fiel a los valores que la inspiran.

Andriana Sukova, directora general adjunta de la Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión (DG EMPL) de la Comisión Europea.



Prólogo de Alberto Durán

Las bodas de plata celebran la fortaleza de los vínculos que resisten al tiempo y crecen con él. 25 años son también los que llevamos caminando juntos Fundación ONCE y el Fondo Social Europeo, una alianza nacida de una convicción compartida: que toda persona merece la oportunidad de desarrollar su talento y construir su propio proyecto de vida.

Durante este cuarto de siglo, ese compromiso se ha traducido en miles de oportunidades. Las cifras hablan de personas formadas y empleos conseguidos. Pero los números, siendo importantes, nunca cuentan la historia completa porque detrás de cada dato hay una vida, una ilusión recuperada, una puerta que se abre cuando parecía cerrada.

Ese es el verdadero balance de estos 25 años: las decenas de miles de personas con discapacidad que, gracias al trabajo de Fundación ONCE, de la mano de sus profesionales de Inserta Empleo y al apoyo del Fondo Social Europeo, se formaron, encontraron empleo, confianza y autonomía. Personas que descubrieron que no estaban solas y que su futuro podía escribirse de otra manera.

Este libro nace para rendir homenaje a todas ellas. Reúne 25 testimonios, uno por cada año de esta trayectoria compartida, en los que conviven historias diversas: mujeres y hombres de distintas edades, procedencias y diferentes tipos de discapacidad.

Nos hablan de sus sueños, de las barreras que encontraron y de las oportunidades que transformaron sus vidas. Nos recuerdan que, más allá de cualquier diferencia, compartimos las mismas aspiraciones: ser valorados, contribuir a la sociedad y vivir con dignidad.

Resulta especialmente emocionante ver cómo recuerdan aún el nombre de quien los acompañó en sus primeros pasos. Profesionales que supieron escuchar, orientar y confiar cuando más falta hacía, porque la inclusión se construye con recursos y programas, pero también con cercanía, compromiso y humanidad.

Sus testimonios hablan de perseverancia, esperanza y confianza. No son héroes. Son personas que han demostrado que ninguna discapacidad puede encerrar todo lo que una persona es. Haberlos acompañado constituye nuestro mayor orgullo. Cada empleo conseguido y cada sueño cumplido es una victoria compartida. Su éxito es la mejor celebración. Por otros 25 años de inclusión. En el GRUPO SOCIAL ONCE y en Fundación ONCE hemos creído siempre en las personas y nuestro objetivo ha sido sacar lo mejor que tienen a la luz, darles visibilidad y oportunidades, para que se sientan personas como las demás.

Alberto Durán, vicepresidente ejecutivo de Fundación ONCE.



David Calero

Madrileño, del barrio de Tetuán, David Calero nació en 1987. «Estudié poquito porque no me gustaba mucho, prefería estar con los amigos». A los 16 años, sufrió una meningitis bacteriana aguda que le cambió la vida. A causa de la meningitis le tuvieron que cortar los dedos de las manos. «También me dejó las piernas destrozadas. Vino así, de repente, un día salí con los amigos y, por la noche, ya en casa, no podía caminar. Mi madre me llevó al hospital y de allí ya no me acuerdo de nada». Las consecuencias se cifraron en un 56% de discapacidad.

Con rehabilitación, paciencia y el apoyo de su familia y amigos comenta: «salí bastante bien de cabeza y mi tía me habló de Fundación ONCE. Fue allí donde me derivaron a Inserta Empleo», y añade que fue allí «cuando empecé a renacer». «La vida es muy dura, pero siendo fuerte de mente da igual el porcentaje de discapacidad que tengas, puedes tener una gran vida».

David recibió la orientación adecuada a propósito de su discapacidad sobrevenida, y desarrolló competencias a través de una formación de auxiliar contable con prácticas, que son clave para acercar a la empresa el talento de las personas con discapacidad. «Quedé contentísimo, me encantó, aprendí mucho, tanto que me contrataron en un despacho internacional de abogados, donde estuve 17 años, tan feliz. Además, ¡cómo no voy a estar agradecido a Inserta si allí conocí a la que hoy es mi mujer, y con la que tengo un hijo! Nos presentó la señora de la limpieza. Fue un flechazo mutuo».

De alguna forma David generó un lazo especial con los profesionales de Fundación ONCE, y gracias a los años de alianza con el Fondo Social Europeo, regresó después de 20 años y tuvo la oportunidad de retomar su proyecto vital, ampliando su formación en competencias digitales con un curso de Programación, diseño y páginas web. «El curso fue sensacional». Su ilusión y capacidad le han llevado a retomar sus estudios reglados. Después «me contrataron para el proyecto de Esenciales, donde nos dedicábamos a formar a personas con discapacidad en cursos de competencias digitales básicas».

Tiene un niño de 7 años, al que dedica la mayor parte de su tiempo libre. Practica capoeira, un arte marcial, junto a su mujer. Ambos son cinturón amarillo. Le gusta el fútbol y el tenis, y quiere apuntarse a una autoescuela para sacarse el carné de conducir.

Hoy en día, David forma parte de la familia profesional de Fundación ONCE. «Ojalá mi futuro siga siempre vinculado a Inserta», comenta David, con las oportunidades que ofrece también continuar trabajando en alianza con el FSE.



Noemí Arrieta

La historia de Noemí Arrieta es una de aquellas que evidencia que Fundación ONCE, en alianza con el Fondo Social Europeo, puede acompañar a la persona hasta que se genera una oportunidad, pero cuando esa oportunidad transforma, es la propia persona quien abre el camino a los demás. Porque el verdadero impacto no termina cuando una persona encuentra empleo, empieza cuando esa persona se convierte en quien inspira a otros a encontrarlo.

Vive en Huesca, aunque Noemí nació en Zaragoza, en 1988. A los siete años tuvo un accidente, y la lesión le produjo un arrancamiento de nervios del brazo izquierdo; después de bastante rehabilitación y algunas operaciones, se quedó con un 41% de discapacidad. Estudió Periodismo en Zaragoza, y estuvo unos años con becas formativas y profesionales en diferentes medios de comunicación. Cuando acaba el ciclo conoce nuestra entidad.

«Para mí, la discapacidad nunca me ha supuesto una diferenciación o una limitación, pero cuando entré en Inserta me di cuenta de que no todo el mundo vive la discapacidad como la vivo yo, no todo el mundo ha tenido el apoyo familiar o ha ido a un colegio donde no importaba si tenías o no discapacidad. Conocí a mucha gente que había sufrido mucho». Entender cómo los profesionales acompañan a la persona poniéndola en el centro, valorando sus capacidades, le permitió comprender la complejidad y la riqueza de la discapacidad, motivándola hasta el punto



de luchar por la igualdad de oportunidades para todas las personas.

«Nunca me había escondido, pero ahora lo primero que hago es decir con orgullo que tengo una discapacidad. Gracias a Inserta he tenido un desarrollo profesional y otra familia, mi familia laboral».

La actitud y el potencial de Noemí nos permitió ir más allá de la búsqueda de empleo pensando en su proyección profesional. Este trabajo conjunto la ha llevado a ocupar en la actualidad un puesto de responsabilidad como directora.

«Me buscaron un trabajo muy enfocado a mi especialidad, marketing digital, muy rápido, al día siguiente de entrevistarme. Por aquel entonces no sabía lo que eran los centros especiales de empleo, ni el empleo con apoyo, y de pronto me vi de coordinadora de un equipo en uno, con diez o doce personas a mi cargo».

Con el tiempo, se convirtió en formadora en algunos de los cursos que desde Fundación ONCE se imparten a otras personas con discapacidad, en la disciplina de marketing digital. «Todo fue muy rápido, muy natural, muy gratificante, así que me homologué como formadora. Me encantó la experiencia, nunca me había planteado formar, dar clase, pero me animaron a ello y es, además de bonito, muy enriquecedor».

Noemí destaca de su rol de formadora la evolución que aprecia en el alumnado, no solo por su aprendizaje técnico, sino por su desarrollo personal. «Es muy gratificante ver cómo llegan apagados, con cierta tristeza y cómo, a través de la formación y el empleo, van encontrándose alegres y contentos. Eso no tiene que ver solo con la estabilidad económica, sino con encajar, porque cada uno encuentre su sitio. Ese también es el compromiso de Inserta».

En la empresa en la que trabaja, casi todo el personal se ha incorporado a través de la intermediación de Inserta, más de cien personas. «Tanto la selección como la formación las realizamos de manera conjunta, así que el trato con ellos es constante y continuo. Les estoy muy agradecida».

Hoy, con tres hijos, también ha podido superar otro miedo. Después del accidente dejó de esquiar, pero su marido la animó y lo ha vuelto a retomar. «Me puse los esquís con cuidado y pude vencer al miedo y reconciliarme con un deporte que me encanta».



Antony López de León

En 1986, Antony López de León nació en Venezuela, de padres emigrantes. A los diez años se instaló en Tenerife, viviendo con sus abuelos, para mejorar su calidad de vida. «Soy una persona de talla baja», explica, «es decir, tengo acondroplasia, y las cuestiones médicas son mucho mejores en España». Con un 68% de discapacidad, está operado de la espalda debido a una escoliosis. Durante su época de estudiante, viajaba cada verano a su país para encontrarse con sus padres.

Estudió en la Universidad de La Laguna la carrera de ADE, Administración y Dirección de Empresas, y después cursó un máster de Banca y asesoramiento financiero.

Antony nos cuenta que, terminando sus estudios universitarios, dentro del ámbito de orientación laboral que tienen los servicios de la Universidad de La Laguna, le hablaron de Fundación ONCE como entidad que ayudaba a las personas con discapacidad a formarse y encontrar un trabajo. La red de universidades con las que trabaja Inserta Empleo resulta fundamental para colaborar en el desarrollo de prácticas y futura inclusión laboral de estudiantes con discapacidad.

«Fui allí, hice la entrevista y, al poco tiempo, me llamaron y me encontraron un trabajo. Ahí cambió mi vida. ¡Era mi primer trabajo!», comenta Antony, que destaca que el trato fue competente pero que lo que más le llamó la atención fue la calidad humana: «De hecho, aunque ya han pasado



años de aquello, los sigo visitando, me paso a saludarlos, a veces aviso y a veces lo hago por sorpresa. Incluso me siguen invitando a las comidas que organizan».

El acompañamiento facilitado por el equipo de profesionales de Fundación ONCE se ha centrado en su empoderamiento y desarrollo profesional, ha reforzado su autoestima y se le ha ayudado a gestionar mejor su imagen social, haciéndole consciente de su talento profesional, el valor de sus estudios universitarios, su formación y experiencia. «Conseguí independencia económica y social, sentir que pertenezco a la sociedad».

El trabajo le ha ayudado a normalizar su vida, y con una sonrisa nos habla de sus aficiones, posibles gracias a su estabilidad. «Me gusta mucho nadar, la natación, voy con frecuencia a la playa; cuando puedo, viajo. Tengo dos lugares favoritos, uno en Canarias, que es Fuerteventura, “el Caribe de Canarias” y el otro lugar mágico es México, donde fui con unos compañeros del trabajo, en concreto Chichén Itzá».

Antony repite que nos siente como familia: «Por eso me ha hecho tanta ilusión participar en este libro, porque me siguen teniendo en cuenta, y siento que les debo mucho».

«No te puedes quitar la discapacidad, pero puedes vivir de manera que casi ni recuerdes que la tienes».

Todo esto es también en gran parte posible gracias a Fundación ONCE y su alianza con el Fondo Social Europeo.



Jezabel Cámara



Nació en Cáceres, en 1980. «Era mala estudiante, pero soy una trabajadora responsable como la que más. Hice de todo, dependienta, limpieza... pero en un momento dado, me dio una arritmia y tuvieron que hacerme una ablación». Operada cuatro veces del corazón, tuvo que dejar el trabajo porque le resultaba incompatible con su discapacidad, al tener que estar tanto tiempo de pie.

Es en este momento en el que, al enfrentarse a la necesidad de reconducir su trayectoria laboral, entra en contacto con Fundación ONCE. «Acudí a Inserta y allí me encontré con una persona maravillosa y muy profesional que me buscó este trabajo donde todavía sigo, que me cambió la vida para bien. Coordino un equipo de reparto. Me encanta el trabajo. Tengo mucha responsabilidad, pero como me gusta tanto, no me importa».



El valor diferencial de los profesionales que acompañaron a Jezabel reside no solo en dar formación y buscar empleo, sino en hacerlo teniendo en cuenta su valoración aplicando la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), aprobada por la OMS.

«En Inserta Empleo siempre me han ayudado en todo lo que he necesitado, asignándome trabajos compatibles con mi discapacidad. Tener un trabajo es la manera de vivir como cualquier persona y de relacionarme con gente. Siempre han confiado en mí».

Queda claro que es una incansable trabajadora; su actitud, sumada a la alianza con el Fondo Social Europeo, el trabajo de reorientación profesional de los expertos, y su formación en el desarrollo de habilidades y competencias le permitieron consolidar un nuevo objetivo laboral. En un entorno de logística, trabaja como conductora y coordinadora de equipo. Jezabel ha abierto las puertas en este sector a otras mujeres con discapacidad.

El tiempo que le queda libre se lo dedica a sus hijas, a quedar con sus amigas, a caminar, ir al cine... «Lo normal, porque gracias a este trabajo llevo eso, una vida normal, y tan contenta».

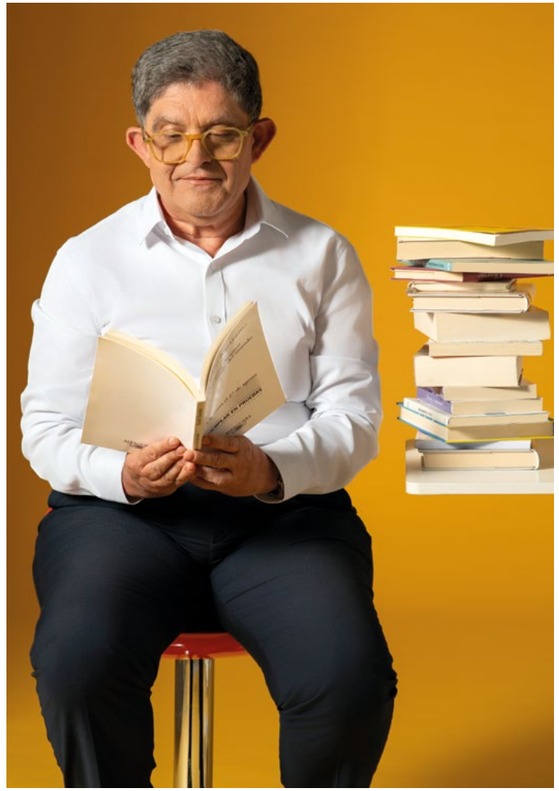
Joaquín Buendía

Joaquín Buendía nació en 1966, en Murcia. Estudió un módulo de Formación Profesional de la rama sanitaria, «esa era mi ilusión, ser sanitario, auxiliar de enfermería con proyección a continuar para enfermero».

Sin embargo, un accidente lo truncó todo. Había visitado a una amiga que no estaba bien de ánimo cuando, al salir de su casa, recibió una llamada de teléfono; justo cuando iba a cogerlo, «un coche se saltó el semáforo y no lo vi venir. Me embistió, y el parachoques me dejó colgando un pie. De aquello me quedó un 65% de discapacidad y una depresión de caballo».

Al diagnóstico físico se sumó el «trastorno del comportamiento adaptativo». Sus amigos y familia fueron su apoyo para salir adelante. «Ya no podría hacer lo que quería, que era cuidar a otros, y tampoco practicar lo que tanto me gustaba, el senderismo. ¿Qué iba a hacer entonces?».

En el año 2001, Fundación ONCE conoce a Joaquín. «Inserta fue una gran ayuda», comenta relatando el curso de operario de imprenta rápida y manipulado de papel, que tanto le gustó, y que —tras la adecuada reorientación y acompañamiento— fue clave para encontrar un trabajo de encuadernación en el que a fecha de hoy continúa.



Joaquín destaca cómo el trabajo impactó en él y en su entorno. «Me ayudaron a encontrar un trabajo, y me cambió la vida. Las personas con discapacidad necesitamos apoyo, trabajo, sentirnos útiles a la sociedad. Ahora, gracias a todo ello, me siento persona, una persona feliz».

Esto fue posible gracias a su actitud, unida al desarrollo de competencias de la mano del equipo de profesionales para que confiara en sus puntos fuertes y en su capacidad, así como a la alianza con el Fondo Social Europeo. «El trabajo me dio la oportunidad de estar de nuevo en contacto con la gente. Me ha costado mucho volver a ser yo, ser el que soy ahora, ser otra vez persona. Cuando pienso en el accidente, lo recuerdo como una anécdota».

Con esta experiencia Joaquín aprendió algo que nos enseña: «No hay que rendirse, hay que resistir en la vida, las cosas vienen como van, y tienes que pedir ayuda y confiar en la gente. Solo así uno encuentra el espíritu de superación».

Pone en valor también su espacio de ocio: «Me encanta leer, pero leer libros de verdad, no digitales, me gusta ir al cine... He vuelto a ser una persona normal».

Todos aprendimos de su experiencia, también Fundación ONCE. Cuando una persona encuentra apoyo, formación y una nueva oportunidad, no solo cambia su presente, recupera la confianza para construir su futuro.







Valenciana, nacida en 1999, Carla Sanjuan ha estudiado la carrera de Criminología. Después hizo un máster de Derecho y violencia de género, focalizándolo en mujeres con discapacidad. ¿Por qué Criminología? «Me ganó la curiosidad, me entusiasmaban las series de investigación criminal, y me animé». Sin embargo, por su discapacidad, no pudo dedicarse a ello, así que decidió opositar para gestión procesal y tramitación auxiliar judicial.

«Mi experiencia en las oposiciones es que todavía hay mucho que hacer para la inclusión de las personas con discapacidad, ya que los profesores que vigilaban los exámenes pensaron que, con mis implantes cocleares, podía copiar». Le obligaron a quitárselos, y puso una reclamación. Tiene sordera profunda, un 40% de discapacidad, de nacimiento.

Gracias a la alianza de Fundación ONCE con el Fondo Social Europeo fue posible reforzar las competencias técnicas y para el empleo de Carla, con un proceso de acompañamiento específico y totalmente accesible.

«Lo que más me gusta de Inserta es que puedes mejorar tu formación y que siempre buscan el trabajo que mejor se adapta a tu perfil. No puedo más que estarles agradecida, porque me ayudaron a descubrir las tareas

Carla Sanjuan

que se me daban bien, he ido aprendiendo mucho y mejorando cada vez más. Algo que también me dieron es confianza y seguridad en mí misma. Su labor me ha influido muchísimo para bien, les debo mucho».

Si bien seguía opositando, dado su rendimiento se presentó su candidatura para el puesto de técnico especialista de orientación laboral, siendo elegida y contratada. «Confiaron en mí y pude crecer profesionalmente y conocerme mejor a mí misma».

Sus implantes son imprescindibles para oír, y esta necesidad no le impide practicar el deporte acuático, que es el que más le gusta, nadar en la playa o la piscina, practicar el pádel surf, bucear, jugar vóley con sus amigos. También es aficionada a la lectura: «Me puedo pasar todo el día leyendo, y ver series y películas, sobre todo policíacas».

Hoy en día, Carla es técnica de formación en una empresa portuaria. «Soy una persona como el resto. Distinta, como todos, pero no por el hecho de tener una discapacidad».

La historia de Carla nos permite reflexionar sobre la importancia de continuar acompañando a las entidades públicas para impulsar la accesibilidad en las oportunidades laborales de este entorno, para que ninguna persona se quede atrás.



Amina Seghir

Amina Seghir tenía 24 años y trabajaba como ingeniera agrónoma en su país cuando dispararon al coche que conducía. El vehículo volcó y, como resultado del accidente, quedó en silla de ruedas. «No solo volcó el coche, volcó mi vida», cuenta. Era 1997.

Tras el atentado, viajó a Toledo y estuvo cerca de seis meses en el Hospital Nacional de Parapléjicos. Allí, su rutina pasó a medirse en gestos que antes no tenía ni que pensar: «no sabía hacer nada, ni subir al coche, ni manejarme con la silla, ni meterme en la bañera».

Con la ayuda del equipo del centro ganó en autonomía y confianza para empezar de nuevo e instalarse en Valencia, y es así como conoció a Fundación ONCE: «No solo me ayudaron a encontrar trabajo, también a conseguir los papeles de residencia».

En procesos como el de Amina, la función del equipo va más allá de orientar hacia el empleo. Implica escuchar de forma activa, conocer su entorno personal y social, detectar barreras, reforzar competencias, orientar y acompañar adaptando cada paso a sus necesidades. «También me echaron una mano para buscar guardería a mi hija. Ayuda no es solo darte de comer o buscarte un trabajo, sino apoyarte, cuidar de ti, estar pendiente de ti, y eso es lo que hace Inserta Empleo, Fundación ONCE y el Fondo Social Europeo. Son personas empáticas, llenas de ternura. No solo te proporcionan una orientación laboral, sino humana. Me cambiaron la vida».



En su vuelta a la rutina diaria consiguió además obtener el carné de conducir, lo que le facilitó autonomía para abordar su proceso de inserción laboral con mayores oportunidades.

Su actitud en este desarrollo enamoró al equipo y, tras una formación previa, se unió en 2003 a nuestra organización en una relación de veinte años. Así lo cuenta: «Me considero parte de la familia Inserta, aunque ahora esté jubilada».

Del equipo destaca la cercanía, la empatía y el empeño: «Son muy trabajadores... como si fueran a heredar la empresa», comparte. Pendientes de tratar bien a las personas, de buscar lo mejor para cada una de ellas, de escucharlas y de luchar por sus derechos.

Amina ha regresado muchas veces a su país y le duele la poca accesibilidad que encuentra allí: «No puedes hacer una vida normal. Cuando viajas fuera, te das cuenta de lo afortunadas que somos las personas con discapacidad que vivimos en España».

Hoy vive feliz con su marido y sus tres hijos, a los que transmite su lema de vida: «No te rindas nunca, el lema que tenemos en mi vida, en Fundación ONCE, en Inserta, es la mejor enseñanza que les he dado, creo, a mis hijos».

La historia de Amina es un aprendizaje más para nuestro equipo. Contar con ella nos enriqueció, y deja una huella de gratitud mutua. Cuando el acompañamiento es cercano y profesional, las oportunidades se multiplican y todos avanzamos.



Daniela Teixeira

Brasileña, nacida en 1979, Daniela Teixeira vino a España en 2009 porque se quedó embarazada y encontró dificultades para salir adelante. Su madre es española, gallega, y su padre, portugués, así que España es un país muy querido y cercano para ella. Residió con su hija en Galicia hasta 2017. Después se trasladó a Asturias.

Daniela tiene un 47% de discapacidad, por hipocondroplasia, una displasia esquelética que causa una estatura baja desproporcionada, así como otros problemas de desarrollo óseo. Cuando supo que su hija tenía la misma discapacidad, se alegró de haber tomado la decisión de venir a España, por la cantidad y la calidad de servicios médicos y sociales.

Conoció a Fundación ONCE a través de la Fundación Alpe de Acondroplasia, a donde acudía con su hija una vez al año. «Me ayudaron a buscar piso, a establecerme... y me hablaron de Inserta, porque no encontraba trabajo, y me apunté allí».

Daniela participó en el Proyecto “Pisadas de Dignidad”, que Fundación ONCE desarrolla en sinergia con otras entidades del Tercer Sector, donde recibió un fuerte apoyo dadas las características de vulnerabilidad que presentaba. Se hizo hincapié en acciones de desarrollo personal; en paralelo, se realizó un diagnóstico psicosocial, y un acompañamiento reforzado en todos los servicios.

«Hice cursos de formación y participé en un proyecto muy bonito, precioso, “Pisadas de Dignidad”, que me ayudó a mejorar mi autoestima. Conocí a muchas otras mujeres con distintas discapacidades, y me sentí menos sola; me facilitó un empleo, me ayudó económicamente... me vino genial para el momento anímico en el que estaba, que no era muy bueno».

Gracias a la alianza con el Fondo Social Europeo se facilitaron diversos recursos a Daniela, siempre acompañada del equipo de profesionales que reforzaron su autoestima a través del autoconocimiento y la exploración de un nuevo objetivo laboral, ofreciéndole una cualificación técnica y de competencias acorde a su propósito: talleres de empoderamiento, formación en operaciones de grabación y tratamiento de datos y documentos, complementado con reproducción de archivo.

Asimismo, se le facilitó la conexión con el tejido empresarial asturiano, presentando su candidatura en el marco del proyecto. «El trabajo significa para mí autonomía, el sustento para mi hija y tener una buena vida. Inserta para mí ha sido una bendición. Estoy empleada y formada gracias a los técnicos que me atendieron. Les debo muchísimo».

«Mi tiempo libre lo dedico a mi hija, porque todavía no tengo muchos amigos, aunque los pocos que tengo trato de cuidarlos mucho». Daniela tiene la ilusión de escribir un libro contando su historia, para que sirva de ayuda a otras personas. «Un día lo haré». Te animamos a ello, a nosotros conocerte nos ha ayudado a crecer.



David Torrejón



David Torrejón vive en Sevilla, donde nació en 1984. A través de algunos compañeros se enteró de que existía Fundación ONCE, «así que me apunté a la bolsa de empleo de Inserta y, enseguida, me dieron un curso de Auxiliar de oficina y otro de Limpieza de superficies; los dos me gustaron mucho y cogí experiencia».

Su actitud y ganas de aprender le llevaron a obtener la certificación en estos ámbitos con un desarrollo de habilidades laborales, poniendo su talento a disposición del sector servicios.

El trabajo conjunto entre profesionales, la empresa, el propio David y su familia permitió que, a través de un proceso de inclusión con apoyo, con la figura del preparador laboral, se abrieran sus oportunidades de empleo.

«He estado trabajando de reponedor, así como en limpieza y mantenimiento de máquinas. La verdad es que el trabajo me ayuda mucho. Tengo una discapacidad del 65%, pero me manejo muy bien en el día a día, gracias a que he recibido mucha estimulación. De hecho, cojo mi coche para ir a trabajar, siempre me levanto con muchísimas ganas de ir al trabajo. El trabajo me ha dado un gran avance en la vida».

En el proceso fue clave el asesoramiento a los empleadores para adaptar el puesto, en concreto en diseñar las instrucciones para desempeñar las tareas de reponedor. Y el seguimiento posterior es esencial. Tal y como nos contó, a David le renovaron el contrato. El trabajo le ayuda a mantener la rutina, a estar activo, a ganar mucha seguridad en sí mismo. «El empleo me ha favorecido mucho, y los profesionales de Inserta me han cuidado y me han hecho sentirme útil. Eso es algo por lo que siempre estaré agradecido».

La intensidad del acompañamiento del equipo de profesionales a la persona y al empleador es posible gracias a la alianza con el Fondo Social Europeo.



Por supuesto, aunque David insiste en la importancia del empleo, su actitud positiva se extiende también a sus aficiones. Le gusta practicar natación, va al gimnasio, donde hace musculación, corre... «y los fines de semana me voy a la playa y practico pádel surf». También le gusta leer. Está aprendiendo a bailar sevillanas. Y hace puzles. «He hecho puzles de mil quinientas piezas, del Coliseo, veleros, animales...».

De vez en cuando, escribe cosas que se le vienen a la cabeza, una especie de diario... Esperamos tener un hueco con recuerdos positivos entre las líneas que hayas escrito y formar parte de tu historia. Gracias, David.

Francisco Goya

El menor de cinco hermanos y con uno gemelo. Francisco Goya nació en Pamplona, en 1978. Siempre ha vivido y trabajado en la ciudad navarra. Su inquietud, ganas de hacer y pasión por el aprendizaje, están por encima de su parálisis cerebral. Estudió Relaciones Laborales en la universidad pública, y después Ciencias Políticas en la UNED. Tiene un máster de Técnico superior de Prevención de Riesgos laborales, otro de Recursos Humanos y uno de Calidad y Medio Ambiente.

Exploró y desarrolló varias ocupaciones: «Mi vida laboral empezó, digamos, de currito, en una cadena de montaje, y después me destinaron como técnico de prevención. En 2001 no había personas con discapacidad en el ámbito de la prevención de riesgos». De hecho, en toda Navarra solo había dos personas con discapacidad formadas en este ámbito, una de ellas era Francisco.

Se fijó un nuevo reto buscando distintas opciones. «Sabía que podía trabajar en el empleo ordinario, y me afané con el estudio». Opositó para administrativo, para técnico de formación y empleo, y para el área de justicia en la parte de gestor procesal. No consiguió plaza, pero está en listas. «Me han ido llamando, pero como tengo una hipoteca llegó el momento de volver a trabajar con cierta estabilidad».

Cuando Francisco acudió a Fundación ONCE, supimos que su esfuerzo en formarse y su experiencia acumulada



se podían transformar en una oportunidad, solo requería del acompañamiento de profesionales y de un proyecto que, en alianza con el Fondo Social Europeo, hiciera realidad su reto.

Su experiencia en prevención de riesgos laborales le convirtió en un buen candidato para ayudarnos en la sensibilización del tejido empresarial, a la vez que para acompañar con su ejemplo a otras personas con discapacidad en el proceso de orientación, formación e inclusión laboral. «La oportunidad que me dio Inserta Empleo fue importantísima para mí porque me permitió trabajar en el empleo ordinario».

Francisco también ha trabajado en el entorno público, como técnico de formación y empleo, gestionando proyectos con fondos europeos, Next Generation. Y finalmente como orientador y prospector laboral: «Me encanta trabajar con personas, y estoy orgulloso de contribuir a que tengan una oportunidad para que ocupen su lugar en la sociedad».

«Estoy casado, me gusta mucho leer, sobre todo novela histórica y ensayo... mi mujer y yo tenemos más de mil libros en casa. También me gusta mucho el deporte, aunque por mi discapacidad no he podido practicarlo como a mí me hubiera gustado».

La historia de Francisco demuestra que la formación y el desarrollo del talento pueden generar un gran impacto social cuando la persona se deja asesorar en su recorrido. Su relación con Fundación ONCE e Inserta Empleo y su equipo de profesionales le permitió convertirse en agente de cambio, ayudando a otras personas a acceder al empleo y a las empresas a avanzar en inclusión.

«Creo que el secreto de la vida es encarar todo lo que te pase, afrontarlo, no perder el humor, y seguir hacia delante».





Gonzalo Deval



Nació en Benisanó, a 20 kilómetros de Valencia, en 1966, donde ha vivido siempre. Lleva más de treinta años trabajando como fotógrafo. «Abrí mi estudio aquí, empecé a trabajar con distintas entidades, ayudando a compañeros que estaban en activo, y después me establecí haciendo lo tradicional, comuniones, bodas y bautizos. Entonces había muchísimo movimiento».

La pasión de Gonzalo es la fotografía, y su espíritu emprendedor con el objetivo de montar su propio estudio le llevó a acercarse a Fundación ONCE. «Sabía mucho de fotografía, muchísimo, pero necesitaba asistencia de otro tipo, así que los profesionales me ayudaron a hacer el plan de negocio, a buscar viabilidad, encontrar ayudas económicas... finalmente, gracias a esta ayuda pude comprar una planta baja, perfecta para mi discapacidad, de un 78%. Inserta Empleo me ayudó a crear mi empresa».

Nos cuenta que nació con una discapacidad física, una dismetría entre las piernas de 25 centímetros. De adolescente le operaron varias veces, «para estirarme las piernas», pero tuvieron que seccionar el hueso. Hoy en día lleva una plantilla, y recorre con su equipo fotográfico cualquier rincón para mantenernos informados.

El acompañamiento en la viabilidad del plan de negocio y la ayuda del Fondo Social Europeo le permitieron consolidar su deseo, colaborando con distintas entidades y particulares sin dejar escapar ninguna oportunidad. «Cuando bajaba una de las cosas, subía la otra».

Ha conseguido mantenerse en el oficio a lo largo de los años, y ahora trabaja también para la ONCE, cubriendo fotográficamente la zona donde vive. Además, realiza encargos del Comité Paralímpico, dando cobertura a la región. «En general, hago lo tradicional, lo de toda la vida, y de vez en cuando alguna fotografía más personal». «He hecho mucho concierto de jazz, mucho teatro, muchísimo, casi lo que más, retrato para el reportaje social, deporte... aprendes de todo y eso, además de curtirte, te abre nuevas posibilidades».

Gonzalo ha realizado distintas exposiciones, algunas dedicadas a personas con discapacidad, que han recorrido distintas provincias españolas.

¿Una foto con la que te quedarías? «No sé, lo cierto es que todas las fotografías las sientes... ahora se me ocurre una que utilicé en el Comité Paralímpico para cerrar un vídeo sobre los Juegos de Tokio, en el que se veían distintos edificios iluminados, distribuidos por todo el mundo; la imagen que cierra, la del Palacio de las Artes, es mía, y es un orgullo saber que la han visto millones de personas».

Gonzalo no solo captura momentos, hace que perduren como parte de nuestra historia.

José Carlos Maíquez



“Cabezón”, así se llama su perro. Lo cogió cuando era un cachorro, le hace mucha compañía. «Nos llevamos muy bien». José Carlos Maíquez tiene una discapacidad psicosocial provocada por el abuso de drogas y el alcohol, «aunque ahora estoy limpio, y muy feliz por ello, porque me ha dado muy mala vida, entrando y saliendo de la cárcel, durmiendo en un coche...».

Nació en Carpentras, Francia, en 1965, aunque vive en Fortuna, una pequeña ciudad de Murcia. Alguien le habló de la labor de Fundación ONCE y de sus proyectos de formación y empleo en alianza con el Fondo Social Europeo, y se acercó a nuestros profesionales.

El caso de José Carlos es uno de esos que retan el compromiso y la misión de nuestra entidad. De extrema vulnerabilidad, con una enorme exclusión social por la interseccionalidad de múltiples factores: discapacidad, exrecluso casi diez años en régimen penitenciario, totalmente fuera de los ámbitos de participación social y sin hogar, vivía en su vehículo.

En 2025 se veía distinto: «Ahora ya soy una persona normal, con un techo, un perro, un trabajo... trabajo en la construcción. Oficial de pintura, con título de soldador, aunque hago un poco de todo».

La situación de partida de José Carlos resultó muy crítica. Siendo su necesidad básica obtener unos ingresos, requería previamente de un acompañamiento integral y una acción conjunta con otros aliados para cubrir las necesidades básicas y vitales para su desarrollo personal.



En un proceso de escucha activa, José Carlos destaca del equipo que le atendió su paciencia y comprensión, a la vez que los profesionales resaltan su actitud de lucha ante la vida. Era necesario trabajar para potenciar sus competencias personales, y recuperar su autoestima, autoconfianza y motivación, paso previo imprescindible para enfrentarse a un proceso de selección. «Son pacientes, muy atentos, profesionales, comprensivos», comenta.

«Allí hice un curso de carretillero, que es a lo que me gustaría dedicarme, y otro para identificar los residuos. Después me buscaron algunos trabajos que me gustaron mucho. Con un 40% de discapacidad, trabajar es importantísimo».

La relación de confianza generada nos llevó a apostar por su cualificación profesional en una ocupación que manifestó gustarle en el proceso de orientación. Comprometido con formarse técnicamente, y con la tutorización necesaria a lo largo del curso, obtuvo una certificación profesional que le permitió conseguir un empleo. Más allá del trabajo, también recuperó la ilusión de vivir aprovechando algo que antes desconocía: su espacio de ocio.

«En mi tiempo libre me encanta ver partidos de fútbol, aunque me encanta trabajar, el trabajo me hace sentirme bien».

Cuando la actitud, el talento y el valor de las personas se unen desde la confianza, el trabajo en equipo y un objetivo común hacen posible lo extraordinario, volver a tener una vida y una ilusión. Hoy en día José Carlos vive en el entorno rural donde mantiene una actitud activa y perseverante en su búsqueda de estabilidad.



Juan Carlos Acosta

Nacido en Venezuela, en 1969, Juan Carlos Acosta llega a España, acogido por un familiar en León. «Me acogió a mí, a mi esposa y a mis hijos. Inculqué a mis hijos el amor por este país que nos acogió». Ahora sus hijos son mayores. «Me siento muy afortunado. Nunca tuvimos, desde que vinimos, la necesidad de irnos a otro sitio; nos gusta mucho esta ciudad».

Su discapacidad tiene un nombre difícil: espondilitis anquilosante, una de las manifestaciones de la artritis que afecta a las articulaciones y la espalda; además, tiene afectada la visión del ojo. «Conozco el dolor, convivo con él». Ha habido momentos en los que ha necesitado usar muletas, incluso silla de ruedas, pero ahora ya no, «camino lento, pero no uso ni bastón».

En su país natal, regentaba un negocio de hostelería, a través del que daba de comer a los guerrilleros; era chef, tenía su propio restaurante. El Gobierno lo colocó en el punto de mira, y tuvo que huir. Llegó a España como refugiado político junto con su mujer y un hijo. Además, se encargaba de una sección en la prensa, “Sabores con Historia”, donde contaba anécdotas vinculadas a la gastronomía y la Historia, y conducía un programa de televisión con el mismo nombre, muy popular.

Sin embargo, cuando llega a España, la demanda física que requiere la cocina le sobrepasó, ya que la enfermedad le había ido dejando huella. «No tiene cura, pero he de cuidarme. Me encanta la cocina, pero mi salud es más importante».

«Cuando llego de Venezuela mi estado es bastante delicado, sentía que no iba a tener nada. Qué oportunidad iba a tener en un nuevo país en el que no conocía nada. Resultó lo contrario».

A través de una trabajadora social conoció a Fundación ONCE. «Gracias a las personas que encontré en Inserta Empleo y en la ONCE me di cuenta de que tengo muchísimo que dar».

Es clave para los profesionales analizar todo el contexto de Juan Carlos, su situación, las barreras y facilitadores, entender lo que le gusta, «la interacción con el público», sus áreas de desarrollo y sus puntos fuertes para acompañarle en su desarrollo profesional y poner en valor sus competencias y capacidades.

Este camino que recorrimos juntos buscando su mejor opción laboral ha conseguido la estabilidad, lo que le ha permitido traer a su otro hijo y estar la familia unida.

«Vendo cupones frente a la catedral. Me siento muy afortunado, comprendo y comparto los valores de una entidad como Fundación ONCE, hago mía su filosofía, y esta oportunidad que me ha dado la vida la agradezco profundamente, ser parte de una gran compañía me hace feliz. Salud y trabajo, ese será mi retiro».

Su tiempo libre lo dedica a su familia, a ver series, a leer, cocinar, sobre todo asado negro criollo, un plato típico venezolano, «y a aprender la historia de este país que ya es el nuestro».

«Para mí esta nueva oportunidad que me da Inserta Empleo y el Fondo Social Europeo representa un nuevo comienzo y una oportunidad para seguir realizándome».

Su trayectoria ha sido también un aprendizaje para nosotros y un refuerzo en la convicción de que en alianza y con un equipo comprometido se consigue.





Noelia Gilarranz

Soy segoviana, de un pueblecito llamado Bernuy de Porreros. Nací en 1976, estudié un módulo de técnico sanitario, y ejercí como auxiliar de enfermería durante 17 años en el hospital Gregorio Marañón». Sin embargo, una operación, en 2021, le procuró la incapacidad total. «Eso me supuso un giro radical, me cambió la vida, me la destrozó».

Noelia era feliz con su trabajo. «Me gusta muchísimo cuidar a los otros, es mi vocación». Pero una hernia discal la llevó a pasar por el quirófano. «El dolor era insoportable, casi no podía respirar, así que acepté operarme».

Fue en febrero de 2021. A los quince días, se le hundió la caja torácica. Eso la obligó a una nueva intervención y le colocaron una placa. «De ahí quedé incapacitada total para mi puesto de trabajo, con una discapacidad del 55%. Después de 17 años en el hospital, tenía que olvidarme para siempre de un trabajo que me hacía feliz».

El azar quiso que Noelia interrumpiese su paseo para tomar un café. «Mientras lo tomaba, entró una vendedora de productos de la ONCE, a la que conocía el camarero, con el que me llevaba muy bien, así que nos presentó, ella me dio el teléfono...». Fue así como la conocimos y nos dio la oportunidad de acompañarla y formar parte de su hoja de ruta hacia el empleo.

Noelia nos comenta que por aquella época «estaba muy nublada mentalmente, muy negativa». Fundación ONCE cambió su vida, «aunque tardó un poquito más en cambiar mi ánimo. En Inserta me trataron muy bien, me cuidaron, mejoraron mi autoestima, estuvieron muy pendientes de mí».

El resultado final de empleo no es sencillo, la persona es el centro de nuestras acciones, Noelia es la protagonista, y con ella su realidad. En alianza con el Fondo Social Europeo, generamos toda clase de recursos de mejora de la empleabilidad para atender cada situación de forma específica. Junto a una formación técnica, se trabajaron con empatía y sensibilidad sus competencias personales. «Al principio estaba muy reacia a casi cualquier cosa, la verdad, tuve un tránsito muy negativo, pero al final lo he ido aceptando, gracias a la ayuda de los profesionales».

En noviembre de 2023, una oportunidad laboral la puso a prueba para reforzar su autoestima. «Ahora estoy muy contenta con mi trabajo, me han hecho indefinida, trabajo solo por las mañanas. Me costó muchísimo adaptarme, los primeros años resultaron negros, no tenía ánimo, no veía salida alguna. Todo eso ha cambiado, por fortuna».

Detrás del empleo de Noelia hay una historia de superación compartida entre su esfuerzo, su perseverancia, y el compromiso de los profesionales que la acompañaron.



Pedro Manuel Muñoz

Pedro Manuel Muñoz nació en Suiza, en 1975, momento en el que sus padres residían allí, pero «me trajeron a Sevilla con la cuarentena. Suiza es precioso, pero Sevilla... Soy muy feliz aquí, y muy feliz con mi trabajo de limpieza».

Con una discapacidad reconocida del 65%, destacamos su capacidad de autoconocimiento cuando reconoce algunos ámbitos en los que todavía requiere apoyos, competencia que hay que poner en valor. «Hay cosas que me cuesta hacer, como desenvolverme con el dinero, aunque me ayudan mi padre y mis hermanas, pero llegará un momento en que sea capaz de hacerlo».

«El trabajo que tengo me lo buscó Inserta, un empleo con apoyo de cuatro horas haciendo tareas de limpieza. Me colocaron entre Marta y María. Me gusta mucho. Por las mañanas, ayudo en casa. Me viene muy bien estar ocupado, tener cosas que hacer».

El proceso de inclusión laboral de Pedro Manuel implicó al equipo de profesionales de Fundación ONCE en un acompañamiento intenso, no solo con él, también con el entorno laboral. Fue necesario realizar el análisis del puesto



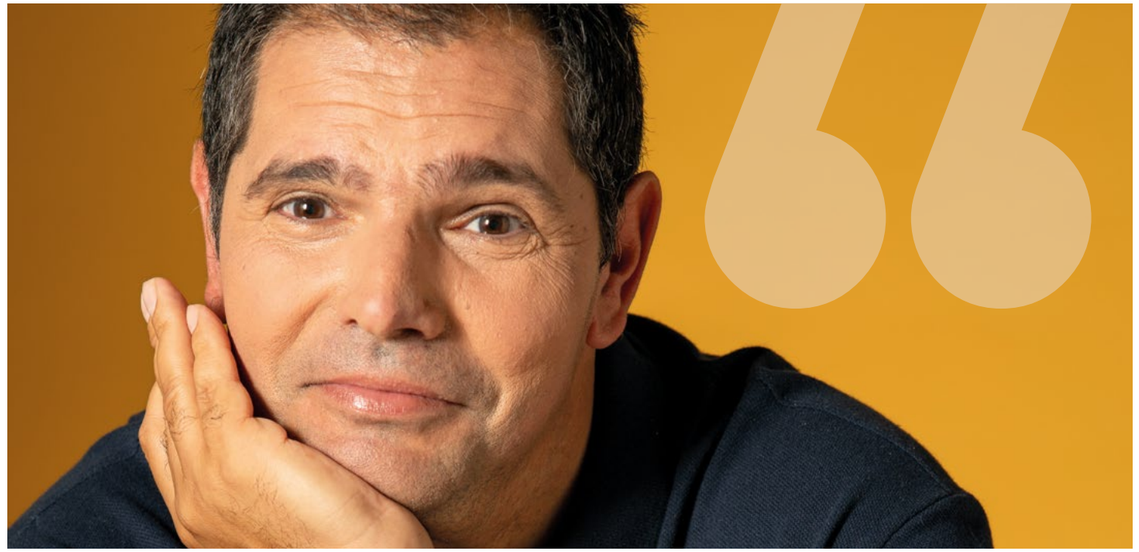
en diferentes momentos por los cambios en las tareas y en la forma de realizarlas, su adaptación y reajuste, de la mano de la empresa que en todo momento abrió sus puertas al ver su potencial y su actitud positiva.

Cada pequeño cambio venía acompañado del refuerzo de autoconfianza y capacidad de Pedro Manuel para abordarlo. «El trabajo me da alegría, tengo a mis compañeros que me dan apoyo. Pablo es un estupendo jefe, y los compañeros, de escándalo».

La labor de los profesionales no se limita al recorrido en la mejora de la empleabilidad de la persona, es clave también el apoyo emocional, lo que reconoce Pedro Manuel: «Tuve depresión y me ayudaron mucho cuando se fue mi madre».

En su tiempo libre le gusta montar en bicicleta, caminar, estar con sus amigos. «Me encantaría independizarme y, aunque está difícil la cosa, espero conseguirlo, porque trabajo muy bien. Ya os contaré».

La historia de Pedro Manuel nos recuerda que, cuando para algunas personas alcanzar una oportunidad laboral supone superar el doble de obstáculos, cada jornada se convierte en un motivo de orgullo y gratitud. Su felicidad por trabajar, su agradecimiento constante a quienes le acompañaron en el camino y a sus compañeros y responsables, nos invita a valorar el trabajo no solo como un empleo, sino como una oportunidad de crecer, aportar y construir una vida con autonomía y dignidad. «Estoy orgulloso de tener un trabajo fijo».





Pilar Dionisio



Pilar Dionisio nació en Avilés, en 1990. Desde siempre tuvo claro que quería estudiar la rama de ciencia, no sabía exactamente qué, pero sí que desde pequeña era muy creativa. «Me dabas una caja y unas tijeras y te hacía cualquier cosa. Creo que todo eso viene de que mi padre trabajaba en la construcción, y me explicaba cómo se construían las cosas, para qué servían los materiales, cómo se utilizaban...».

Fue el último año de instituto cuando le diagnosticaron epilepsia focal. «La verdad es que me asustó mucho, porque no sabía qué era aquello, nunca había oído hablar de esta enfermedad».

Su actitud y capacidad de esfuerzo le permitieron terminar la universidad y, aunque como ella dice «un poco tarde», porque compaginó sus estudios con el trabajo para poder pagarse la carrera, se graduó en Ingeniería técnica industrial.

«Me apunté a muchas becas, hice muchas entrevistas de trabajo, pero estaba un tanto limitada por mi discapacidad, porque no puedo conducir, y Avilés no es muy grande, así que descarté trabajar fuera. Jamás me imaginé que no tener carné de conducir fuera tan limitante».

La capilaridad de Fundación ONCE en todo el territorio gracias a la red de colaboradores públicos y privados con la que cuenta, hizo posible que Pilar se sumara a nuestros programas. Primero, a través de una beca: «La verdad es que fue una alegría, me ayudó muchísimo, conocí a muchas personas con discapacidad, de distintas edades, pero todas luchábamos por lo mismo, por tener un futuro, por tener una vida como la de los demás».

Después, participó en el proyecto "Enfoca Tu Talento-D", que Inserta Empleo diseñó contando con el Ayuntamiento de Avilés, a través de *mentoring* con empresarias de la zona para fomentar el empoderamiento y el intercambio de conocimientos, y facilitar contactos en la búsqueda de empleo. «Me apunté sin dudarlo, estoy muy orgullosa de no haber tirado la toalla, me ayudaron muchísimo». Esta experiencia le abrió las puertas a una oportunidad laboral.

«Desde Inserta me ayudaron a buscar empleo, de manera fácil y sencilla, y aquí estoy, trabajando en control de calidad, control tridimensional, control de trazabilidad. Me gusta, la verdad, y recomiendo a todo el mundo con discapacidad que quiera encontrar trabajo que vaya a Inserta, ya que la formación es muy importante, no solo de manera puntual, sino a lo largo de toda la vida laboral».

En su tiempo libre le gusta disfrutar de la naturaleza, caminar... «El deporte y yo nos llevamos lo justo, pero me encantan las manualidades, especialmente el ganchillo, porque es una afición que me ayudó a sobrellevar los primeros años de la enfermedad, me ayudaba a concentrarme, me quitaba la ansiedad».

La alianza con el Fondo Social Europeo nos permite crear y ser flexibles, y contar para ello con el mayor valor, el capital humano, profesionales capaces de comprender las capacidades, necesidades, barreras y contexto de cada persona para generar, en cada momento, respuestas a medida que abren caminos hacia un empleo real y sostenible.



Rubén Muñoz

Rubén Muñoz vive en Alcuéscar, un pequeño pueblo extremeño. Nacido en 1990, empezó a tener problemas de visión, causados por un nistagmo —movimiento involuntario, rápido y repetitivo de los ojos—, lo que le dañó el nervio óptico, ocasionándole la pérdida de visión. «Nunca encontré dificultades de integración en el colegio, siempre tuve buenos amigos, y estoy afiliado a la ONCE desde los diez años».

Estudió un módulo de Informática de grado medio, y su primer trabajo fue como celador en el Hospital Santiago de Alcántara. «Llegué a Inserta porque en ONCE me animaron a que me apuntara en su bolsa de empleo».

Los profesionales de Fundación ONCE identificaron la importancia de trabajar en la definición de apoyos y ajustes razonables en el proceso de intermediación laboral de Rubén, y la potencialidad de la modalidad de teletrabajo para dar opciones en un entorno rural como es el suyo. Esta opción le ha permitido, además, conciliar su vida personal con la laboral. «Todo en Inserta han sido facilidades y me ha aportado, sobre todo, confianza en mí mismo».

La alianza con el Fondo Social Europeo hace posible explorar todas las modalidades y opciones laborales, además de sensibilizar al entorno empresarial para no dejar a nadie atrás, llegando a todos los rincones. Fue posible acogerse a la fórmula del teletrabajo gracias a la formación digital que tenía Rubén.

«Hice un curso de formación para el empleo y, a los tres meses, me dieron un trabajo muy cómodo porque lo hago desde casa. Trabajo como teleoperador. A veces echo en falta el jaleo del hospital, el ver a gente y tener compañeros, pero son muchas las ventajas del teletrabajo. En cualquier caso, mi trabajo me permite tener mi casa, mi vida, mi independencia».

En su tiempo libre viaja y practica el senderismo. «Lo que más me gusta son los caballos. Tengo tres, y monto cuando quiero desconectar del trabajo o del día».

«Inserta Empleo es parte de mi vida, todo lo que he necesitado me lo han ofrecido». También Rubén es parte de nuestra evolución y aprendizaje, pues nos llevó a afrontar nuevos retos en el entorno rural, y a buscar alternativas y modalidades que puede ofrecer el mercado de trabajo con el adecuado acompañamiento y compromiso.



Tania Rodríguez

Toledana de nacimiento, Tania Rodríguez llegó a Inserta Empleo de Fundación ONCE con apenas 18 años. Tenía muchas ganas de trabajar, y manifestaba cierta vergüenza por su sordera. «Ahora tengo 25 años, y soy la primera en sacar a relucir mi discapacidad», reconoce con una sonrisa. Su discapacidad, del 39%, una hipoacusia bilateral, fue producto de una otitis.

Estudió hasta cuarto de la ESO, «aunque me faltan dos asignaturas que estoy tratando de aprobar, Ámbito científico-tecnológico y Ámbito social», apunta hoy motivada por su estabilidad laboral, y reforzada en autoestima por su trayectoria y el acompañamiento recibido.

«Mi tío, que también tiene discapacidad, había salido muy contento de su experiencia con Inserta Empleo, así que me animó a que me apuntara a su bolsa de trabajo. Hice varios cursos. Me encantaron las formaciones a las que me apunté, tuve unos compañeros increíbles, con algunos de los cuales mantengo contacto; me han dejado un recuerdo maravilloso».

Después de haberse formado, el equipo de profesionales sondeó varias oportunidades laborales que Tania aceptó y desempeñó con profesionalidad. Ahora lleva un largo periodo trabajando como telefonista en Radio Taxi. «Estoy muy contenta con mi trabajo, con mi contrato



indefinido, mi horario rotatorio, siempre me he sentido apoyada; de hecho, hoy en día, siguen interesándose por mí, no es que te den cursos, te busquen trabajo y se olviden de ti».

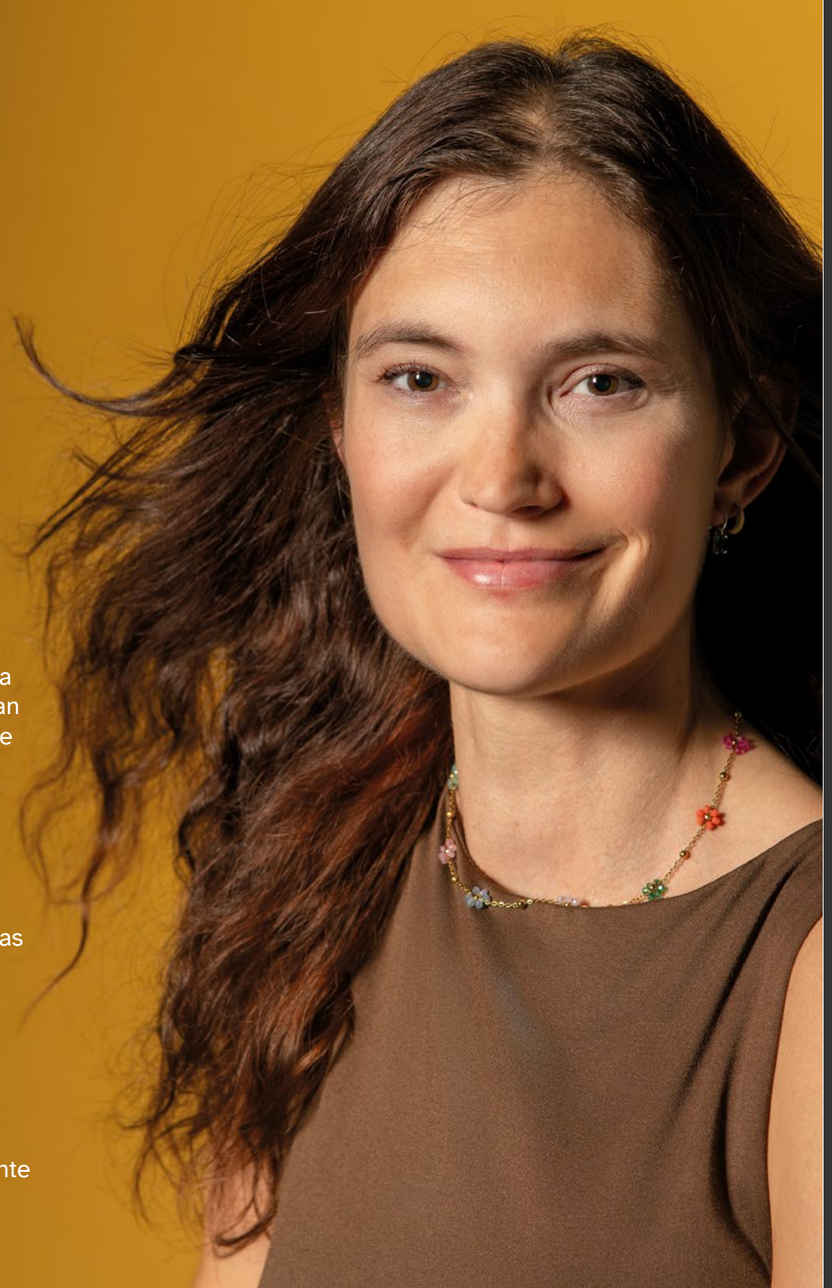
La historia y trayectoria de Tania también es un aprendizaje para el equipo de Fundación ONCE, seguir en contacto con ella nos ayuda a crecer. «La vida no te regala cosas», comenta. «Al principio, el diagnóstico de ser una persona con discapacidad me dejó en *shock*, pero lo remonté gracias a mis ganas por vivir, por trabajar, porque el trabajo es lo que te permite tener una independencia, y gracias también al cuidado que me prestaron los profesionales de Inserta, que me animaron, me buscaron formación, trabajos.

En cada uno de ellos he aprendido muchas cosas, me han curtido, y siguen preocupándose por mí, me llaman de vez en cuando para saber cómo estoy. Además, he conocido personas increíbles. Aprendí que la discapacidad no es una incapacidad».

Somos conscientes de que para acompañar a la persona es también clave conocer sus motivaciones y lo que le hace feliz. En su tiempo libre, Tania ejerce como voluntaria de protección civil. «En un futuro, me encantaría trabajar en el ámbito sanitario, sacarme el título de técnico de emergencias, me gusta muchísimo ayudar a la gente, pero sobre todo quiero seguir siendo feliz, vivir mi vida, tener mi propia casa...».



Paula Breva



Paula Breva nació en Castellón de la Plana, en 1994. A los pocos años, tan solo cuatro, le hicieron un trasplante de hígado, lo que le derivó en una discapacidad orgánica del 49%.

Estudió un grado de Recursos Humanos y Relaciones Laborales y cursó un máster en Prevención de riesgos. «Me encanta trabajar con las personas».

A través de unas prácticas extracurriculares conoció nuestra organización. «Pensé que, en realidad, donde quería trabajar era en una empresa en la que el lado humano fuera fundamental, realmente importante».

«Nunca he tenido problemas de integración a causa de mi discapacidad, pero empatizo mucho con quienes sí los tienen. Así que hice una locura: busqué en Google “empresa con valores humanos” y me apareció, en primer lugar, la ONCE. Seguí indagando y me encontré con Fundación ONCE, que me ofreció una oferta de trabajo como auxiliar administrativo. No me lo pensé, dejé mi empresa de entonces y hasta ahora, feliz, trabajando ahora como indefinida, después de algunos contratos de interinidad. Sus valores encajaban con los míos».

Para Paula, encontrar empleo no era el único objetivo. Buscaba desarrollar su carrera profesional en una organización cuyos valores estuvieran alineados con los suyos, donde las personas, el compromiso social y el respeto por la diversidad ocuparan un lugar central. El equipo de profesionales supo comprender esta necesidad y la acompañó en la búsqueda de una oportunidad laboral coherente con sus expectativas personales y profesionales.

«Mi experiencia con Inserta ha sido tremendamente positiva. Gracias a ellos, a Fundación ONCE y al Fondo Social Europeo, he podido construir mi carrera laboral, muy estable, en la que me siento muy a gusto. Nunca he perdido el contacto con ellos. En Inserta siempre hay una oportunidad para cada una de las personas».

En menos de un mes desde la entrevista, Paula fue presentada y contratada para trabajar de auxiliar administrativa en la agencia de ONCE Castellón. Y su historia es un caso de éxito por ser ejemplo de movilidad laboral ascendente, al aprovechar con su esfuerzo y perseverancia



el desarrollo profesional que le facilita la entidad. Pasó a ser gestora, y actualmente desempeña el puesto de promotora comercial.

«Lo que he ido viendo a través de estos años, aparte de la magnitud de la ONCE como empleador de personas con discapacidad, la primera en el mundo, es que mi decisión fue la más acertada de las posibles. Así que no puedo más que estar agradecida a Inserta Empleo, que fue quien me ayudó a cumplir mi sueño de pertenecer a una empresa en la que el lado humano primase sobre todo lo demás».

Sus aficiones son muy diferentes: le encanta la parte artística, dibuja y pinta desde hace muchos años, y la fotografía, en analógico, que practica desde hace tiempo. «También disfruto viendo películas, saliendo con mis amigos...». Lo que a todos nos gusta, en definitiva.

Yolanda Varo

Aunque vive en Castellón de la Plana, Yolanda Varo nació en Vitoria, en 1968. Estudió un grado superior de Estilismo y peluquería, lo que le permitió trabajar en esta profesión. A los 19 años la atropelló un coche. Las operaciones se sucedieron, fue perdiendo la estabilidad de sus piernas, y su apoyo fueron las muletas, si bien Yolanda se propuso superarlas. Terminó... subiendo montañas: «Lo conseguí a base de disciplina y esfuerzo».

Con 45 años, su cuerpo le advirtió de que ya no podía estar tanto tiempo de pie. «Busqué canales y vías de contratación de personas con discapacidad, y me encontré con Fundación ONCE, Inserta Empleo, y mi querida Ana... que es mi ángel de la guarda».

La discapacidad sobrevenida le obligó a reinventarse laboralmente, y entendió que la mejor manera era formarse para seguir trabajando en otras cosas. Yolanda realizó varios cursos de formación, participando en distintos procesos de selección, y aprendiendo de todos ellos para seguir reforzando sus habilidades laborales. Para ello se le facilitaron herramientas que le permitieran identificar sus puntos fuertes y áreas de mejora de la mano de los profesionales.

«En la primera formación que me dieron, me hablaron del análisis DAFO, que enseña a reconocer tus





fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, y lo pongo en práctica muy a menudo; me ha servido muchísimo, para muchos aspectos de la vida. Me he sentido privilegiada estando en Inserta».

Nunca tiró la toalla, y así consiguió un empleo acorde a sus expectativas en el Área de formación como auxiliar administrativa, con contrato indefinido. «Estoy muy orgullosa de haber llegado hasta aquí». Nos transmite un aprendizaje de vida: «Lo tengo claro, el esfuerzo personal cura más que una medicina, mucho más que llorar, que quejarse, y el trabajo es fundamental para recuperarse e integrarse, para ser uno más».

«Estoy muy agradecida a Inserta, a Fundación ONCE y al Fondo Social Europeo, me han ayudado a reinventarme, en el ámbito laboral y también físico. Me he encontrado con un equipo humano tremendo, con una empatía inigualable. Me han ayudado muchísimo, y yo también me lo he trabajado».

«Captan la necesidad de la empresa y la unen a las aptitudes de los candidatos de una forma increíble, hacen magia». Nosotros facilitamos las herramientas y abrimos el camino, pero la verdadera transformación que Yolanda llama «magia» sucede cuando ella, como tantos otros, con su esfuerzo y capacidad de superación, decide recorrerlo.

En cuanto a su reinvención física, nos explica: «Cuando vi que ya no podía hacer deporte de pie, elegí hacer algo que fusionaba naturaleza y deporte». Está en un club, «remo un barco llamado Dragón», con otras diez personas.

«Mi vida actual ahora es muy plena, agradezco todo lo que me ha pasado. Soy consciente de que tengo que disfrutar de mí». Yolanda quiere contar su experiencia a los demás para ayudar a otras personas.

Albert Serrano

« Soy Albert, el hijo de Carlos, de Barcelona, y tengo 34 años. Ahora mismo estoy trabajando, en el formato de empleo con apoyo; estoy muy contento, muy feliz con mi trabajo y mis compañeros son estupendos, especialmente Fernando, que es mi amigo, me cae muy bien y me hace reír».

La historia de Albert es una de las muchas historias de éxito propiciadas por la alianza de Fundación ONCE con el Fondo Social Europeo, y en particular por su labor de sensibilización y consecución del compromiso de otros agentes clave: el tejido empresarial que apuesta por el empleo inclusivo y otras entidades que trabajan por mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual, mediante su inclusión social y laboral.

«He trabajado en muchas cosas, he estado en el Liceo, de acomodador, durante las sesiones matutinas, en clínicas, en supermercados, en una tienda de vestidos de novias... Lo del Liceo me gustaba mucho, porque me encanta la ópera».





Con la colaboración de la entidad que lo tutelaba y proporcionaba el inicial apoyo, los profesionales de Inserta Empleo trabajamos buscando la empresa donde Albert pudiera desplegar su talento y desarrollar sus competencias. Y se hizo realidad.

Su esfuerzo —y el de todo un equipo comprometido— permitió no solo que fuera seleccionado, sino que, con el ajuste razonable de sus funciones y tareas, pueda seguir trabajando desde entonces. Es imborrable el recuerdo de la alegría de Albert, su familia y sus tutores cuando le comunicamos que había sido seleccionado.

«Cuando no trabajo me gusta mucho escuchar música, aunque no toco ningún instrumento, pero canto. Me gusta Marc Anthony, Chayanne, Ricky Martin, AC/DC, ópera... he pasado del rock duro al pop y al rock latino en español. También me encantan las telenovelas, sobre todo las mexicanas, que tienen miles de capítulos, las que produce Juan Osorio, como *Mi marido tiene familia* o *Amanecer*».

«Inserta Empleo me ha ayudado a encontrar mi lugar. No tengo barreras, por eso me imagino mi futuro laboral trabajando. Siempre soy amable, siempre sonrío, soy responsable y tan fuerte como un toro».

Es un regalo para Inserta acompañar a personas como Albert, recorrer con ellas su ilusión de vida. Un regalo compartido con los aliados que, aunque tengan distintos propósitos, comparten nuestro mismo compromiso: unir talentos y esfuerzos para hacer de la inclusión laboral una oportunidad real de mejorar la vida de las personas con discapacidad.



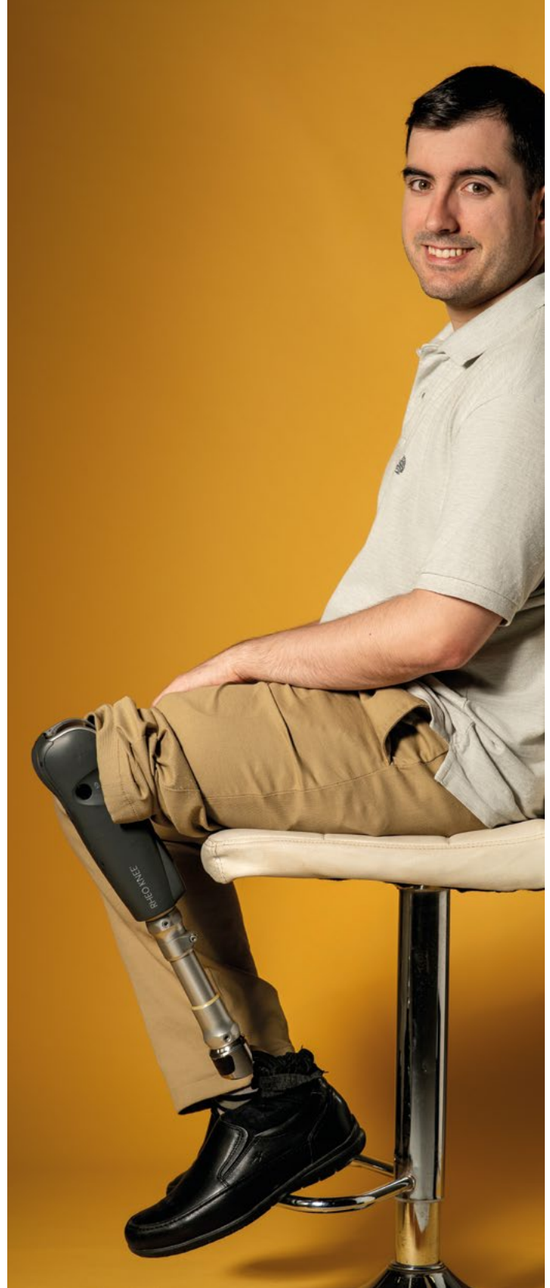
Iván Martínez

Iván Martínez nació en Barcelona, en 1995. «Digamos que tengo una pierna biónica». Cuando cumplió los 15 años, le detectaron un cáncer que le mantuvo año y medio entre operaciones y quimioterapias. Al final, le tuvieron que amputar la pierna, «pero me salvaron la vida». «Fue un momento de mi vida que marcó muchas cosas... muy duro», nos comenta, añadiendo que le afectó en las relaciones personales y en los estudios. «Me enfrentó con mi mortalidad, y me centré en sobrevivir».

«Di bastantes vueltas hasta saber qué quería en la vida». Finalmente cursó estudios de Formación Profesional de Grado Superior en Audiología Protésica y de Óptica, permitiéndole desarrollar su experiencia laboral como audioprotesista y ayudante en ópticas.

La inestabilidad del sector y su interés por actividades con impacto social le animaron a cambiar, y llegó a Fundación ONCE, donde el equipo de profesionales vio en su juventud y actitud la oportunidad de hacerle partícipe de una experiencia de formación y empleo, el Proyecto TándEM de intermediación digital. «Llegar a Inserta me ayudó a conectar».

«Fue una época muy bonita. Venía de un entorno en el que yo era la única persona con discapacidad a incorporarme en otro en el que era uno más... eso te hace sentirte integrado».



Motivado por formarse, e informado de otras opciones laborales en el acceso al empleo público se animó a opositar. «Ahora estoy de administrativo en un ayuntamiento, y me encantaría, en un futuro, sacar mi plaza fija».

Mirando hacia atrás, hacia sus 15 años, comparte que «no todo fue malo». Hizo nuevas amistades, tuvo que reinventarse, e incluso participó «en un proyecto español de un implante que va por dentro del muñón y que ayuda a mejorar el apoyo, el equilibrio en la prótesis. Estoy contentísimo con el resultado, y siempre que me llaman para hablar de ello voy encantado porque, como Inserta, esta prótesis ha mejorado mi calidad de vida».

Iván ha demostrado ser un todoterreno, con una gran capacidad de readaptación, capaz de reinventarse con éxito en varias ocasiones. «Recomendaría acudir a Inserta Empleo, no solo por encontrar un empleo, sino porque a nivel humano y social abre muchas puertas, te ayuda a relacionarte con otras personas, y genera una red personal que cambia la vida. Estoy muy orgulloso del nivel de independencia que he conseguido».

También nosotros estamos orgullosos de la resiliencia para seguir avanzando y de la capacidad de transformación que ha demostrado Iván, como otros muchos beneficiarios de Inserta. Son dos competencias muy demandadas hoy en día.





José Ángel Huerres

Nacido en Avilés en 1976, José Ángel Huerres tiene una discapacidad auditiva diagnosticada desde los tres años. Desde muy pequeño aprendió a desenvolverse en un mundo en el que la comunicación podía convertirse en una barrera. Durante casi diez años, trabajó con un logopeda y consiguió mejorar notablemente su comunicación oral. Hoy lo cuenta con naturalidad y orgullo: «Hablo casi perfecto, a veces con las manos». Y resume su manera de afrontar la vida con una frase sencilla: «soy muy feliz desde que nací».

De niño soñaba con ser policía, bombero o militar, pero se encontró con límites que condicionaban aquellas aspiraciones: «La ley de sordos no me dejaba». Lejos de rendirse, José Ángel buscó otros caminos y convirtió la formación en una constante para seguir avanzando.

Su llegada a Fundación ONCE marca una etapa importante en ese recorrido. Con el apoyo de sus profesionales, finalizó sus estudios de Graduado Escolar y participó en diferentes acciones formativas dirigidas a mejorar sus competencias profesionales y digitales, así como a ampliar sus oportunidades de empleo. Para él, aquella experiencia significó también ganar seguridad y compartir camino con otras personas: «Me resultó de mucha ayuda, aprendí mucho, y me dio confianza en mí mismo. Además, conocí a muchas personas con distintas discapacidades, lo que me enriqueció».

La oportunidad laboral llegó después de participar en una formación especializada en manipulación de cargas con carretillas elevadoras. Durante el curso, fue clave el apoyo conjunto de los profesionales de Inserta Empleo y el servicio de Intérprete de Lengua de Signos (ILS), que contribuyeron a eliminar barreras de comunicación y facilitaron tanto el aprendizaje como la relación con sus compañeros. José Ángel lo recuerda de forma muy sencilla: «Me trataron muy bien».

A partir de ahí, la intermediación con empresas del sector industrial y el acompañamiento para incorporar los ajustes razonables que necesitaba, permitieron transformar la formación en una oportunidad real de empleo. Comenzó a trabajar como ensamblador montador de equipos electrónicos y continúa desarrollando su trayectoria profesional en la industria auxiliar de transformados y eléctricas.

En la historia de vida de José Ángel los apoyos para convertir las barreras en facilitadores han sido imprescindibles, como lo es la alianza con el Fondo Social Europeo para seguir sensibilizando y hacer un mundo más accesible de la mano de expertos como los profesionales de Fundación ONCE. Y así lo quiere trasladar como mensaje en su entrevista: «Recomiendo sus servicios a todas las personas con discapacidad con las que me cruzo... Gracias a sus profesionales, hoy tengo una oportunidad laboral y mayor confianza en mí mismo».

El refuerzo de su confianza y autonomía se traslada también a su tiempo libre. Le gusta mucho pasear con sus perros y practicar deporte. También le encanta el cine «y un poco de fiesta».





José Luis Martínez

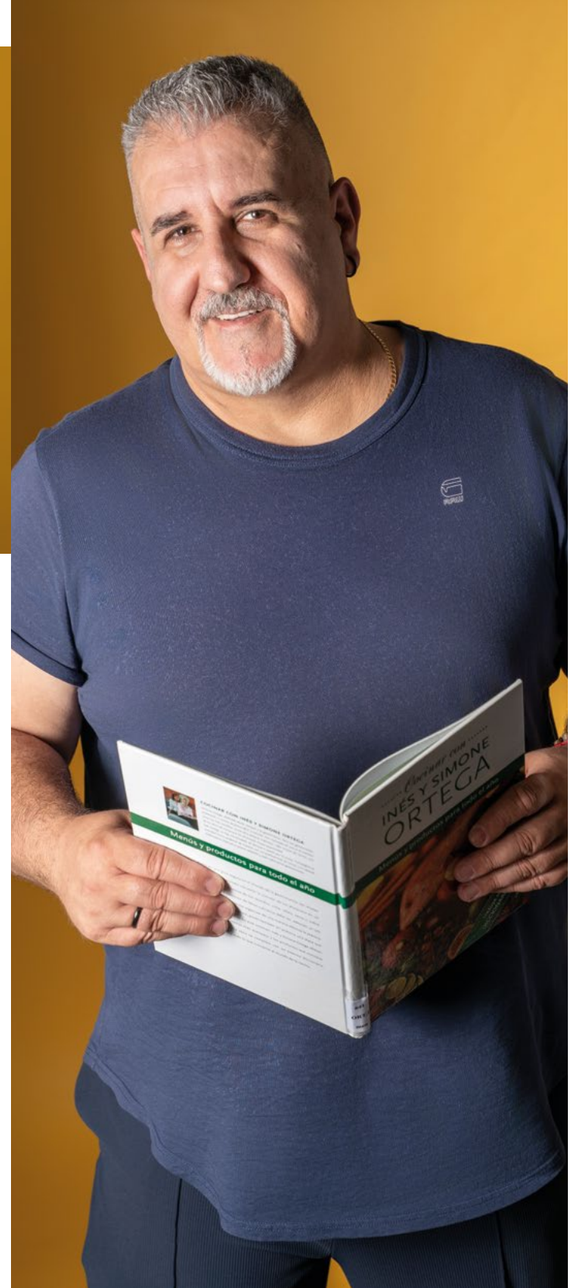
José Luis Martínez vio nacer a Inserta Empleo y ha crecido con nosotros y con la alianza de Fundación ONCE y el Fondo Social Europeo hasta hoy que, aun retirado del mundo laboral, tenemos la suerte de contar con su testimonio y su amistad para siempre.

Nacido en Santander, en 1974, cursó estudios de Formación Profesional de Equipos Microinformáticos, y siempre ha trabajado, desde que estudiaba: «De reponedor, de electricista, de panadero... soy trabajador». Es un ejemplo de esfuerzo y lucha.

Recién cumplidos los 10 años le diagnosticaron poliposis adenomatosa familiar, lo que desembocó en cáncer de colon a los 16. «Así que me quitaron el intestino grueso» y las revisiones son constantes, porque «el dichoso gen puede mutar y afectar al estómago, a la tiroides o al mismo sitio».

Un día vio un anuncio en el periódico, canal de difusión de nuestros servicios, y se acercó a Fundación ONCE: «Gracias a los técnicos que me fueron atendiendo a lo largo del tiempo, he estado activo toda mi vida laboral, hasta 2023». A través de un continuo acompañamiento, orientación, formación, intermediación laboral y apoyo personal, se mantuvo activo laboralmente durante años, reforzando su confianza, así como su participación social. «Incluso trabajando, han seguido escuchándome», comenta José Luis. Y es que el empleo es una poderosa herramienta de inclusión, autonomía y bienestar.

«Tenía un buen puesto de trabajo que me lo buscó Inserta, por mediación de Lourdes, a la que tengo mucho cariño». Por desgracia, el gen mutó en un pólipo muy grande. «Esto me ha acarreado un sufrimiento enorme, pero gracias a mi madre, que desde pequeño siempre nos



inculcó que había que salir de todo, tirar de uno para luchar con ganas, aquí estoy».

Con la sonrisa que le caracteriza dice que lleva una bolsa siempre consigo, «y no es para comprar. Al principio, con la bolsa se me acabó la vida, no quería salir de casa, estaba deprimido, triste». Pero con la debida ayuda pudo adaptarse a su situación, y traslada un importante mensaje: «Pedir ayuda no es de cobardes».

Con una discapacidad física del 40%, aunque no visible, José Luis está muy limitado. «Cuando la inspectora de trabajo me dijo que no podía volver a trabajar, me eché a llorar. Sé que hay gente que se pondría contenta con esta noticia, pero a mí el trabajo me sirve para mi salud, me gusta trabajar, lo necesito».

«Los profesionales de Inserta Empleo me han demostrado siempre una gran calidad personal. Han sido un respaldo para mí, no solo en lo laboral. Recomiendo acudir a ellos, pedir ayuda, porque pedir ayuda es de sabios. Cuando abres la puerta de Inserta Empleo encuentras a gente empática, seres de luz».

«Quiero hacer un voluntariado para dar lo que yo he recibido». José Luis repite constantemente su agradecimiento a sanitarios, amigos, profesionales y, sobre todo, a su pareja: «Tengo una mujer que es maravillosa, le debo todo». De nuevo nos da un aprendizaje: «Todos se preocupan por el enfermo. Y por el cuidador, ¿quién pregunta?».

Extiende su agradecimiento a Inserta Empleo y la cofinanciación recibida «por todos estos años que llevan de labor y por los que les queden, porque esto no puede acabarse, tienen que seguir ayudando a la gente».



Raquel Mateo

En 1982 nació, en Santander, Raquel Mateo. Ya en parvulitos los profesores advierten que algo le pasa y con cuatro años le diagnostican miopía magna. Con doce tenía 20 dioptrías, lo que «a esa edad supone mucho más que la vista, supone llevar unas gafas tipo “Bartolo” en muy mala edad, supone otras muchas cosas a las que me costó mucho adaptarme. A esa edad no podía ser operada, y me escondía».

Cuando cumple dieciocho años se le suma una diabetes. Tuvo cataratas, desprendimiento de córnea, desprendimiento de retina... y dejó de ver por ambos ojos «porque se me rompían las venas...». Con mucho esfuerzo siguió estudiando, pero «los estudios fueron un poco caóticos», porque le costaba «muchísimo» la lectura.

«Ahora tengo el trabajo que soñaba, que curiosamente son los libros». Su amor por ellos es algo que comparte de forma muy especial con su hijo, a quien le enseña que «dé oportunidades, que nunca juzgue y que tenga alegría».

Pero como recuerda, «hay un paréntesis que he vivido de muchas cosas que no podía hacer», con muchos problemas de autoestima y aceptación. «Solo veía mis incapacidades», tenía muchos «intentos fallidos de ponerme a estudiar como podía... quería tener una vida normal, como mis amigas».

La vida de Raquel se cruzó con la de una de nuestras orientadoras laborales cuando su padre le dio nuestro teléfono. «Conocí a Espe y ahí se me abrieron muchísimas puertas. Hice cursos en los que conocí a mucha gente que me motivaba a seguir haciendo cosas, empecé a dejar de sentirme sola... me hizo ganar seguridad, me hizo tener ilusión».

El proyecto que Fundación ONCE ofreció a Raquel en alianza con el Fondo Social Europeo se centró en su orientación, su cualificación profesional y el desarrollo de sus aptitudes personales, técnicas y laborales con recursos accesibles. «También me ayudó a mejorar la autoestima. Fue lo más importante que me pasó en ese momento. Te cambia la vida, literal. Gracias a ellos tengo el trabajo que soñaba».

Después de años, por su tesón, su alegría y el apoyo de profesionales, está feliz trabajando en una biblioteca en Soto de la Marina, un pueblecito cántabro, pequeño, pero muy especial. «Cuando llegué a la biblioteca estaba cerrada y los libros, guardados en cajas, así que, de alguna manera, empecé de cero. ¡Hasta tuve que montar el mostrador! Y hoy es un punto de encuentro de niños, adolescentes y padres, donde estamos muy a gusto todos. Es un trabajo fantástico, a lo que se une lo mucho que me gusta leer. Ojalá me jubile en él».

Le gusta mucho la fotografía. De hecho, cursó estudios con un profesional reconocido, Antonio Aragón Renuncio. «Me encanta fotografiar cosas sencillas».

Como sencilla es su mirada atrás cuando nos comparte emocionada que «si no hubiera conocido a Inserta Empleo, poco recorrido habría tenido». Ella, como otros muchos, nos ha legado a Inserta Empleo sus valores: el esfuerzo, la humildad, la bondad.



Una labor desarrollada por Inserta Empleo en el marco de los programas estatales FSE+ de Empleo Juvenil (CCI 2021ES05SFPR001) y de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha contra la Pobreza (CCI 2021ES05SFPR003), así como del programa FSE+ de la Comunidad Autónoma de Canarias InclUEmpleo Atlántida (CCI 2021ES05SFPR009), que Fundación ONCE impulsa a través de Inserta Empleo con la cofinanciación de la Unión Europea, para seguir avanzando hacia una sociedad más inclusiva, donde el talento de las personas con discapacidad encuentre siempre un lugar para crecer.









