

BOLETÍN DE FEBRERO PARA EMPLEADOS: RETRIBUIR A LOS DEMÁS LE APORTA BENEFICIOS

Al ofrecerse como voluntario, no solo ayuda a otros; también invierte en su propio bienestar. Los estudios de investigación muestran que el voluntariado puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo e incluso prolongar la vida. También es una excelente oportunidad para conocer nuevas personas, fortalecer vínculos entre amistades y desarrollar habilidades útiles para su carrera profesional.

Una encuesta reciente de BioLife reveló que casi la mitad de los voluntarios (49%) afirma encontrar satisfacción personal al ayudar a otras personas. Otros beneficios mencionados con frecuencia incluyen un mayor sentido de propósito (45%), más felicidad (36%) y mejor bienestar mental (26%).

En conclusión: el voluntariado le genera bienestar porque no solo lo beneficia a usted, sino también a su comunidad.



Descubra lo Que es Importante Para Usted

La experiencia más enriquecedora como voluntario es la que coincide con sus intereses y valores. Estas son algunas ideas para comenzar:

- + **Sea un mentor.** Comparta su experiencia con una persona que esté comenzando su carrera profesional o formación académica.
- + **Brinde apoyo a las personas mayores.** Dedique tiempo en un centro local de cuidado de personas mayores, pues la conversación y la compañía generan grandes beneficios.
- + **Ayude a los animales.** Los refugios locales a menudo necesitan voluntarios para pasear perros, convivir con gatos o apoyar en eventos de adopción.
- + **Recaude fondos para una causa.** Organice o participe en una recaudación de fondos destinada a una causa que considere importante.



¿Está listo para empezar?

La comunidad local ofrece las mejores oportunidades; sin embargo, las siguientes plataformas nacionales pueden ayudarle a encontrar programas adaptados a su ubicación e intereses:

- + [Volunteers of America](#)
- + [Volunteer.gov](#)
- + [Cruz Roja Americana](#) – el 90% del personal de la Cruz Roja está conformado por voluntarios.

No necesita invertir decenas de horas para marcar la diferencia. Basta con dedicar unas pocas horas al mes para generar un impacto significativo.