



Beneficios emocionales de ayudar a los demás

Desde que somos pequeños, los adultos de nuestro entorno trataron de inculcarnos valores como la generosidad, el respeto, la solidaridad y la empatía. En diversos escenarios nos mostraron la importancia de ayudar a los demás, desde una perspectiva altruista.

La realidad es que se ha demostrado que difícilmente existen actos completamente desinteresados, ya que favorecer al otro siempre nos reporta beneficios de algún tipo. Esto nos confirma que las conductas prosociales resultan provechosas tanto para el que las recibe como para quien las brinda

¿CÓMO NOS BENEFICIA AYUDAR A LOS DEMÁS?

Mejora la autoestima

Cuando realizamos una acción beneficiosa para otros, nos sentimos mejor con nosotros mismos y la imagen que cada uno mantiene de sí mismo se vuelve más positiva, al poder considerarse una persona buena y generosa.

Pero, además, cuando esto ocurre nos sentimos más útiles. Saber que somos necesarios, que podemos contribuir al bienestar y la felicidad del otro nos hace sentir importantes y valiosos.

Despierta la gratitud

Ayudar a los demás nos ayuda a presenciar diferentes realidades y a tomar conciencia de todo lo bueno que nos rodea. Nos motiva a agradecer por encontrarnos en la posición de quien puede ayudar en lugar de en la de aquel que necesita ser ayudado. Esto favorece el desarrollo del pensamiento positivo y aleja la queja, evita que nuestra atención quede atrapada en aquello que nos falta.



Aumenta el sentimiento de pertenencia

El sentimiento de pertenencia es una de las necesidades principales de todo ser humano en el camino a la realización personal. Cuando damos, trascendemos. Nos sentimos parte de algo más grande: de una relación, de una sociedad, de la humanidad.

Reduce el estrés y la ansiedad

Generalmente, cuando ayudamos a otras personas, ampliamos nuestra perspectiva sobre la realidad, lo que nos permite ver de manera diferente todo lo que nos sucede, y entender que nuestras preocupaciones y problemas no son imposibles de superar.

Muchas personas sufren de ansiedad al pensar que son las únicas que se enfrentan a un determinado tipo

de problemas, y darse cuenta de la complejidad de la vida, y de lo común que pueden ser cierto tipo de situaciones, ayuda a aliviar la carga y reducir la ansiedad.

En pocas palabras, ayudar a los demás nos puede servir para tener una visión más positiva sobre nuestras propias circunstancias y, por lo tanto, reducir la ansiedad y el estrés en nuestra vida.

Contribuye al crecimiento personal

Estar abiertos a nuevas perspectivas y entender el contexto de las demás personas nos enriquece como individuos, y nos permite vivir de una forma mucho más consciente. Quienes ayudan a los demás son más empáticos y comprensivos, y en muchos casos, se trata de personas con menos prejuicios.

¿CÓMO EMPEZAR A AYUDAR A LOS DEMÁS?

Aunque los beneficios emocionales de ayudar a los demás son muy amplios, y un gran número de personas tienen el deseo de hacerlo, la mayoría de ellas no sabe por dónde empezar. Ofrecer nuestro apoyo a quienes lo necesitan puede resultar abrumador, y parece que cuesta mucho dar el primer paso.

Sin embargo, la verdad es que se puede empezar de forma gradual, con pequeños actos que marquen la diferencia en la vida de los demás. Una buena forma de hacerlo es ver quién necesita ayuda en nuestro entorno cercano, tal vez algún vecino necesita apoyo con sus tareas cotidianas o un amigo necesita alguien para hablar y sentirse apoyado a nivel emocional.

También, puedes buscar en las redes sociales alguna institución u organización que necesiten apoyo en voluntariado, por ejemplo en la reconstrucción de alguna área verde, en brindar Hogar Temporal algún perro/gato o en algún evento a la comunidad.

Lo ideal es que busques algo con lo que te sientas identificado y que puedas disfrutar.

Bibliografía:

- Muñoz, M. D. P. V., & de la Fuente, F. V. (2010). *La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow*. Obtenido de HYPERLINK" <http://coebioetica.salud-oaxaca.gob.mx/wp-content/uploads/2018/libros/ceboax-0530.pdf>" <http://coebioetica.salud-oaxaca.gob.mx/wp-content/uploads/2018/libros/ceboax-0530.pdf>.
- Almagiá, E. B. (2004). *Apoyo social, estrés y salud*. *Psicología y salud*, 14(2), 237-243.





LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT