



DEMUESTRA INTERÉS POR LOS DEMÁS

Demostrar interés por los demás suele ser una parte importante para mantener relaciones con personas cercanas a ti. Incluso puede acercarlos.

Considera los sentimientos positivos que sentiste la última vez que hiciste algo bueno por otra persona. Quizá fue la satisfacción de hacerle un recado a tu vecino, o la sensación de realización al hacer un trabajo voluntario en una organización local, o la gratificación de hacer una donación para una buena causa. O quizá fue la pequeña felicidad de haber ayudado a un amigo.

Se cree que este "cálido brillo" de prosociabilidad es uno de los motores de la conducta generosa de los seres humanos. Uno de los motivos que hay detrás de los sentimientos positivos asociados a ayudar a los demás es que ser prosocial refuerza nuestro sentido de afinidad con los demás, ayudándonos así a satisfacer nuestras necesidades psicológicas más básicas.

Los estudios han descubierto muchos ejemplos de cómo hacer el bien, a todos los niveles, no solo hace sentirse bien, sino que también nos hace bien. Por ejemplo, se han documentado reiteradamente los beneficios de potenciar el bienestar y reducir la depresión de hacer trabajos voluntarios. Al igual que la sensación de sentido y propósito que a menudo acompaña a la conducta altruista. Incluso cuando se trata de dinero, gastarlo en los demás pronostica aumentos en la felicidad en comparación con gastarlo en nosotros mismos. Además, ahora hay pruebas neuronales de estudios que sugieren un vínculo entre la generosidad y la felicidad en el cerebro. Por ejemplo, donar dinero a organizaciones benéficas activa las mismas regiones del cerebro que responden a recompensas económicas. De hecho, la mera intención o compromiso con la generosidad puede estimular un cambio neuronal y hacer que las personas sean más felices.

Ayudar a los demás con sus emociones puede ayudarte a ti con las tuyas

Estudios recientes sugieren además otra forma en la que nuestro bienestar puede beneficiarse con la práctica de una conducta prosocial: ayudar a los demás a regular sus emociones nos ayuda a nosotros a regular las nuestras, disminuyendo los síntomas de depresión y, finalmente, mejora nuestro bienestar emocional.

Al ayudar a los demás a gestionar sus situaciones estresantes, estamos mejorando nuestras propias habilidades de regulación de las emociones, beneficiando así a nuestro propio bienestar emocional.

Fuente: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/201805/in-helping-others-you-help-yourself>

Voluntariado

¿Por qué no compartir tus habilidades más ampliamente haciendo trabajos voluntarios para una organización local? Ayudar puede hacernos sentir necesarios y valorados y eso estimula nuestra autoestima.

Las mascotas también cuentan.

Cuidar de una mascota puede mejorar tu bienestar. El vínculo entre tú y tu mascota puede ser tan fuerte como entre personas.

"Nos ganamos la vida con lo que recibimos; pero hacemos una vida con lo que damos".

Winston Churchill