



# CUIDE A LOS DEMÁS

**Cuidar a los demás es, a menudo, muy importante para mantener las relaciones con las personas a su alrededor. Incluso, puede acercarlos mucho más.**

Tenga en cuenta los sentimientos positivos que experimentó la última vez que hizo algo bueno por una persona. Tal vez fue la satisfacción de realizar un mandado por su vecino, o la sensación de realización por haber trabajado como voluntario en alguna organización local, o la gratificación de haber realizado una donación a una buena causa. O quizás fue solamente la alegría de haber ayudado a un amigo.

Se cree que esta "sensación agradable" de ayudar al prójimo es una de las cosas que impulsa la conducta generosa en los seres humanos. Un motivo detrás de los sentimientos positivos asociados con brindar ayuda a otros es que fortalece nuestro sentimiento de afinidad con otros, lo cual nos ayuda a satisfacer nuestras necesidades psicológicas más básicas.

Se ha descubierto que hacer el bien, ya sean pequeñas o grandes cosas, no solo nos hace sentir bien, sino que además nos hace bien. En numerosas oportunidades se han documentado los beneficios asociados con realizar trabajo voluntario, como por ejemplo, estimular el bienestar y disminuir la depresión. De la misma forma, influyen positivamente el sentimiento de significado y propósito que a menudo acompañan al altruismo. Incluso cuando se trata de dinero, gastarlo en beneficio de otras personas predice un aumento de la felicidad frente a gastarlo en nosotros mismos. Además, hoy existen datos neuronales que sugieren que hay en el cerebro una relación entre la generosidad y la felicidad. Por ejemplo, donar dinero a una organización benéfica activa las mismas áreas del cerebro que reaccionan ante recompensas monetarias. De hecho, la sola intención o compromiso con la generosidad puede estimular la reacción neuronal y hacer felices a las personas.

## **Ayudar a otras personas con sus emociones puede ayudarlo con sus propias emociones**

En investigaciones recientes, se ha descubierto otra forma en la que nuestro comportamiento prosocial puede beneficiar a nuestro bienestar: ayudar a otros a regular sus emociones nos ayuda a regular nuestras propias emociones, disminuye los síntomas de la depresión, y en última instancia, mejora nuestro bienestar emocional.

Al ayudar a otras personas a enfrentar situaciones estresantes mejoramos nuestras propias habilidades para regular las emociones; y por ende, beneficiamos a nuestro propio bienestar emocional.

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

## **Ofrézcase como voluntario**

¿Por qué no prueba compartir más ampliamente sus habilidades trabajando como voluntario en una organización benéfica local? Ayudar a otros puede hacernos sentir necesarios y valorados, y esto estimula nuestra autoestima.

## **¡Las mascotas también cuentan!**

Cuidar a una mascota puede mejorar su bienestar. El lazo entre usted y su mascota puede ser tan fuerte como aquel entre las personas.

"Nos ganamos la vida con lo que recibimos; creamos vida con lo que damos".

*Winston Churchill*