



Una perspectiva sobre los beneficios del voluntariado: desarrollo personal y profesional

El voluntariado es la actividad consistente en ofrecer el tiempo, las habilidades y la energía de uno mismo para ayudar a los demás a una causa sin recibir compensación monetaria.

Desde el voluntariado social hasta el recientemente introducido voluntariado virtual, son varias las formas de colaborar con la sociedad. Según los datos aportados por Salamon y Sokolowski en su investigación sobre el tercer sector europeo¹, hay 29,1 millones de personas trabajando en el sector, el 55% de ellas no remuneradas: más de 16 millones de voluntarios en toda Europa.

Aunque el principal objetivo del voluntariado es devolver algo a la sociedad, está demostrado que el voluntariado también ofrece varios beneficios al voluntario, entre ellos el desarrollo personal y profesional. Este artículo explorará los beneficios del voluntariado, especialmente en un momento en el que cada vez se demandan más experiencias tanto personales como profesionales que nos permitan presentarnos en el mundo laboral preparados, capaces de reaccionar rápidamente ante imprevistos y superar cualquier obstáculo.

De hecho, las profesiones y competencias que buscan hoy los empresarios reflejan los cambios de la sociedad. Las personas que pierden su empleo, quieren cambiar de profesión o vuelven a trabajar tras una larga ausencia necesitan nuevas cualificaciones y competencias. El voluntariado ofrece a los participantes la oportunidad de desarrollar competencias profesionales transferibles al mercado laboral, mejorando así su empleabilidad.

Gracias al voluntariado se crea cada vez más un mercado laboral competitivo y solidario socialmente, y además de ser una forma de ofrecer nuevas oportunidades de aprendizaje a grupos vulnerables, ofrece a los individuos la oportunidad de adquirir competencias, trabajar en equipo, gestionar recursos, comunicarse, trabajar en red y gestionar proyectos.

Además, el voluntariado se considera creador de capital social porque construye una red de contactos que puede ser útil en la actividad profesional. El Servicio Voluntario Europeo es un programa que promueve el aprendizaje no formal y el desarrollo personal, educativo y profesional de los jóvenes europeos y facilita su integración en la sociedad. La literatura apoya el vínculo entre voluntariado y desarrollo profesional. Los estudiantes que participan en actividades de voluntariado adquieren diversas competencias aplicables a distintas situaciones, como la habilidad de tomar de decisiones repentinas, de responder a acontecimientos imprevistos, el liderazgo, el pensamiento creativo y la planificación estratégica.

¹ Enjolras, B., Salamon, L. M., Sivesind, K. H., Zimmer, A., Salamon, L. M., & Sokolowski, W. (2018). The size and composition of the European third sector. *The third sector as a renewable resource for Europe: Concepts, impacts, challenges and opportunities*, 49-94.



En esta situación, los trabajos académicos y las pruebas del mundo real² sugieren que muchas personas se comprometen con el voluntariado para adquirir una serie de habilidades importantes para conseguir un empleo, como la comunicación, la persuasión, la flexibilidad, la adaptabilidad, la resolución de problemas, la proactividad, las habilidades organizativas, el liderazgo y la gestión del tiempo.

Otros autores, cada vez más interesados en las razones del voluntariado, han analizado la relación entre el voluntariado, las redes sociales y el empleo³. Llegaron a la conclusión de que los individuos participan en actividades de voluntariado para mejorar sus conexiones sociales con otras personas que tienen intereses profesionales, aficiones, antecedentes o asociaciones de la vida real similares, que luego pueden utilizarse para encontrar un empleo.

Por lo tanto, la decisión de ser voluntario puede estar motivada por varios factores. Hay muchas razones por las que las personas deciden invertir su tiempo libre en una causa que beneficia a todos y de la que no reciben ningún rendimiento económico.

A continuación, se analizan los principales beneficios del voluntariado para el desarrollo personal:

1. Sentido de propósito y realización

El voluntariado puede ayudar a las personas a encontrar un propósito y sentirse realizadas. Ofrece la oportunidad de contribuir a una causa u organización en consonancia con los propios valores y creencias. Según un estudio publicado en el *Journal of Happiness Studies*⁴, el voluntariado se asocia positivamente con la felicidad y la satisfacción vital.

2. Aumento de las conexiones sociales

El voluntariado ofrece la oportunidad de conocer e interactuar con personas de diferentes orígenes y culturas, ampliando así la red social de una persona. Esto puede ayudar a construir vínculos sociales, crear nuevas amistades y fomentar las relaciones. La investigación ha demostrado que el apoyo social se asocia positivamente con la salud mental⁵. Por lo tanto, el voluntariado puede tener un impacto positivo en la salud mental al proporcionar oportunidades para las conexiones sociales y el apoyo.

² Thomas, 2001; Jones, 2005; Cook and Jackson, 2006; Brook et al., 2007; Lough et al., 2009

³ Carlin, 2001; Gunderson y Gómez, 2003; Katz y Rosenberg, 2005; Ziemek, 2006; Ellingsen y Johannesson, 2007; Hustinx et al., 2010

⁴ Akin, L. B., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., & Norton, M. I. (2013). Does social connection turn good deeds into good feelings?: On the value of putting the 'social' in prosocial spending. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 155-171.

⁵ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.



3. Mejorar la salud mental

El voluntariado puede tener un impacto positivo en la salud mental. Según un estudio publicado en el Journal of Health Psychology, el voluntariado se asocia con niveles más bajos de depresión y niveles más altos de satisfacción vital⁶. También puede proporcionar una sensación de logro, aumentar la autoestima y ayudar a contrarrestar los efectos del estrés, la ira y la ansiedad a través del aspecto del contacto social, la ayuda y el trabajo con los demás.

4. Desarrollo de competencias

El voluntariado ofrece la oportunidad de desarrollar nuevas habilidades o mejorar las ya existentes y así avanzar en la carrera profesional. Por ejemplo, el voluntariado en un puesto de liderazgo puede ayudar a las personas a desarrollar sus capacidades de liderazgo y comunicación. Según una encuesta realizada por Deloitte, el 92% de los empleadores cree que el voluntariado mejora las competencias profesionales de los empleados⁷.

De hecho, una experiencia de este tipo brinda la oportunidad de probar una nueva carrera sin comprometerse con ella durante mucho tiempo. Esto ayuda a comprender si el camino que uno ha tomado es realmente el que quiere seguir más adelante en la vida y ofrece la oportunidad de cambiar si uno se da cuenta de que quiere cambiar de camino.

Pasando al análisis de los efectos del voluntariado en el desarrollo personal, se desprende que:

1. Mayores oportunidades de trabajo en red

El voluntariado puede aumentar la probabilidad de tener contactos con personas que trabajan en un campo específico, lo que ofrece oportunidades de aprender y adquirir conocimientos específicos del sector. Esto también puede dar lugar a nuevas oportunidades de empleo, crecimiento profesional y tutoría.

Según un estudio realizado por LinkedIn (2017), el 41 % de los profesionales considera el voluntariado tan valioso como el trabajo remunerado a la hora de evaluar a los candidatos a un puesto de trabajo. El voluntariado puede ofrecer una forma de establecer contactos con personas que comparten intereses y objetivos similares.

2. Plan de estudios mejorado

⁶ Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2015). Health and well-being consequences of formal volunteering.

⁷ Deloitte (2017). Volunteerism Survey



El voluntariado puede mejorar el CV de una persona demostrando sus capacidades, intereses y compromiso con el servicio a la comunidad.

Según un estudio de CareerBuilder (2016), el 82% de los empleadores prefieren candidatos con experiencia de voluntariado. Esto pone de relieve la importancia del voluntariado para mejorar la empleabilidad de una persona al demostrar sus capacidades y su compromiso con el servicio a la comunidad.

3. Desarrollo de competencias profesionales

El voluntariado puede ofrecer la oportunidad de desarrollar aptitudes profesionales, como el liderazgo, la gestión de proyectos y el trabajo en equipo.

Según una encuesta realizada por UnitedHealth Group (2013), el 76% de los voluntarios afirmaron que el voluntariado les ayudó a desarrollar sus habilidades organizativas.

4. Exposición a nuevos sectores y ámbitos

El voluntariado puede proporcionar una exposición a diferentes sectores y campos, lo que puede ampliar los conocimientos y habilidades de una persona. Esta exposición puede ayudar a las personas a explorar nuevas trayectorias profesionales o entrar en nuevas áreas.

Como conclusión, el voluntariado no sólo es beneficioso para la comunidad o la causa a la que se sirve, sino que también ofrece varios beneficios de desarrollo personal y profesional al voluntario. Estos beneficios incluyen un sentido de propósito y realización, aumento de las conexiones sociales, mejora de la salud mental, desarrollo de habilidades, oportunidades de establecer contactos, mejora del currículum, desarrollo de habilidades profesionales y exposición a nuevas industrias y campos. Por lo tanto, el voluntariado es una excelente manera de crecer personal y profesionalmente y de hacer una contribución a la sociedad.