

Según los especialistas el altruismo se lleva en los genes. No sólo ayuda a los demás, sino que forma parte de la receta para tener una salud física y mental en condiciones. Además, los testimonios recogidos por Es lo certifican. Ya no hay duda

# NO ES POR TI, ES, POR MÍ

**Texto** María Leach

**Ejercicio regular, dieta mediterránea, no fumar...** son recomendaciones que mejoran nuestra calidad de vida, a las que hoy debemos sumar una nueva: ayudar a los demás. Los beneficios psicológicos de un comportamiento altruista son casi comparables a los de los antidepressivos: elevan la autoestima y mantienen la mente en buena forma.

Es bien sabido el valor social y humano que entrañan las labores solidarias, así como el impacto positivo que tienen en aquellos que las llevan a cabo. ¿Quién no se siente mejor después de echar una mano a quien lo necesita? Sin embargo, los beneficios de estos actos desinteresados no acaban en una emoción gratificante capaz de deleitar nuestra conciencia. Según los últimos estudios

científicos, el altruismo también sirve para ayudarnos a nosotros mismos, más concretamente, a nuestra salud mental. El estrés, la ansiedad, la tristeza o la depresión resultan menos dañinos cuando desarrollamos la solidaridad que todos llevamos dentro.

De hecho, somos portadores de una fuerza genética bondadosa y compasiva, que nos impulsa a ayudar a nuestros semejantes. A lo largo de la historia de la evolución humana, esta cualidad ha permitido asegurar la supervivencia de nuestra especie. Sobre todo en los momentos de tragedia: si no estuviéramos diseñados para socorrernos los unos a los otros, probablemente hoy el mundo sería bastante distinto, ¿no creen? Tal como explica el doctor Luis Rojas Marcos, profesor de psiquiatría de la Universidad de Nueva York, llevamos el altruismo metido en nuestro equipaje genético: “Ayudar al prójimo forma parte insepa-



ble de nuestro instinto de conservación y es uno de los pilares que explican el avance del género humano. Las comunidades de personas unidas por fuertes lazos de protección, de reciprocidad o de cuidados mutuos aumentan las probabilidades de que sus genes estén representados en generaciones futuras, pero también de prosperar más que los colectivos fragmentados por la codicia o el individualismo. Y es algo que cada día va a más, porque detrás está la fuerza de la selección natural”.

Estas fueron algunas de las ideas que Luis Rojas Marcos empezó a barajar tras presenciar los trágicos atentados del 11-S en Nueva York: “Ese mismo día, a las seis de la tarde, se formaron a las puertas del hospital colas interminables de gente que exigía ayudar. Se sentían con el derecho de hacer algo, ya fuera donar sangre o recoger escombros, y se negaban de forma rotunda a quedarse de brazos cruzados. El comportamiento solidario es un impulso que ha existido siempre pero que, cuando no suceden calamidades, se hace menos llamativo”.

Por ello, en el día a día de las sociedades modernas, con nuestras necesidades cubiertas y la supervivencia asegurada, dicho imperativo natural



## “LO RECOMIENDO SIN DUDAR”

María Vázquez-Dodero. 35 años. Secretaria. Barcelona

“Colaboro en la Fundación Amigos de Rimkieta (FAR). Rimkieta es un barrio muy pobre de Uagadugú, la capital de Burkina Faso, tercer país más desfavorecido del mundo. Con proyectos de educación y salud, desarrollo y extracción de agua potable, mejoramos las condiciones de vida del barrio. Mi trabajo consiste en llevar la secretaría de la fundación aquí en España. Siempre tuve una gran inquietud social, pero nunca imaginé que la vida me regalaría la increíble oportunidad de conocer a la gente de Rimkieta y, menos aún, que sus necesidades me llegarían de tal manera al alma que, sin pensármelo dos veces, me comprometiera con la causa desde el primer momento. Fue como si algo que estaba dormido dentro de mí se despertara y, desde entonces, ¡no para de crecer!

Los habitantes de Rimkieta son personas tan fuertes y luchadoras, con un espíritu de supervivencia tan grande, que no puedes dejar de aprender de ellos. Son perseverantes, pacientes y afrontan con una sonrisa las dificultades que les ha tocado vivir. El voluntariado aporta un beneficio enorme. Lo recomiendo sin dudar. El ayudar a otros infunde tal satisfacción personal que ya veces no sé dónde está la frontera entre el altruismo y el sentimiento egoísta de sentirse tan bien por hacer esta labor!”

de ayudar a los demás se ha transformado en una especialidad llamada voluntariado. La persona voluntaria es aquella que, por elección propia, dedica una parte de su tiempo a la acción solidaria sin recibir remuneración a cambio. No obstante, las propiedades de los actos altruistas no terminan en las de resarcir un instinto. Sabernos socialmente útiles, en cierto modo, hoy también nos permite sobrevivir. Quizás no nos salve la vida de forma literal, pero sí que puede hacerla bastante más llevadera.

No en vano, desarrollar el altruismo puede significar un fantástico remedio contra algunos de los males más extendidos de la presente era. Para María Regás, psicóloga clínica y fundadora del proyecto social Artpertots, es una de las vías a nuestro alcance para desprenderse del frenetismo y la superficialidad que imperan en el estilo de vida actual: “Creo que hay un sentimiento general de soledad. Nos imponemos tantas obligaciones que nos faltan momentos libres para compartir. No hay que olvidar que el ser humano es un animal social, y compartir es una necesidad básica e imprescindible para la raza. Dedicamos muchas horas a alimentar el estrés, el consumismo y el vacío existencial, pero muy poco a eliminarlos. Al final, la sensación que nos queda es de frustra-

ción”. De ahí la conveniencia, según la psicóloga, de promover las relaciones humanas y buscar un hueco para dedicarse puramente a las personas, sin más: “La conexión y el apoyo entre semejantes actúa como un antídoto. Si además les ayudamos, nos sentimos útiles y necesarios, y nuestros problemas se vuelven un poquito más pequeños. Salir del entorno natural y entrar en contacto con otras realidades es una bocanada de aire fresco: valoras lo que tienes, sopesas lo que es realmente importante y evitas ahogarte en tus preocupaciones diarias”.

### LA ÚLTIMA RECETA DE SALUD ES UNA HORA DE LABOR SOCIAL A LA SEMANA

En esta línea, la última receta de salud física y mental del doctor Luis Rojas Marcos consiste en dedicar a labor social una hora a

la semana. Ante el desánimo, el agobio y la apatía, para superar un trauma, o simplemente con el fin de asegurarse una fuente extra de satisfacción, el psiquiatra prescribe voluntariado antes que fármacos. Y es que los valiosos efectos de ayudar a los demás se extienden mucho más allá de lo evidente, siendo igual de positivos para el que recibe los cuidados como para el que los ofrece. “Ayudar a los demás es ayudarnos a nosotros mismos porque al hacerlo siempre nos vamos a sentir mejor. Una tarea voluntaria y regular, en la que utilizamos nuestras habilidades y talentos en beneficio de otros, contribuye a fomentar la autoestima, la autonomía, el sentido de la propia competencia, y nos recompensa con el placer y el orgullo de sabernos útiles ante la sociedad”, enumera. Una retahíla de bondades a las que se añaden las descubiertas recientemente por diversos estudios científicos. Se ha demostrado que las personas que destinan parte de su



## “ES COMO ALGO DULCE QUE TE ATRAPA”

**Eduardo Poveda. 51 años. Panadero. Valencia**

“Hace más de 30 años que dedico parte de mi tiempo a labores sociales, sobre todo a aquellas relacionadas con el ámbito juvenil. En la actualidad colabo como voluntario en un proyecto de la Fundación Adsis dedicado a promover itinerarios educativos y a ofrecer apoyo y refuerzo escolar a jóvenes con dificultades de aprendizaje. Mediante un uso alternativo del ocio y del tiempo libre, trabajamos hábitos y actitudes positivas con ellos. Tras todo este tiempo, he aprendido a confiar en la gente, especialmente en los jóvenes. Ahora sé que cada uno tiene su momento y que cada persona es única e irreplicable. No existe ningún patrón o modelo preestablecido para ningún

ser humano. Sin duda, he ejercitado mi tolerancia. He aprendido tantas cosas... ¡pero aún me quedan muchas otras! Las experiencias que vives con el voluntariado te hacen crecer como persona, te humanizan, te llenan por dentro. Una de las necesidades básicas que tenemos todas las personas es sentirnos válidos. Si esa necesidad no la tenemos cubierta, no podemos ser felices. Yo creo que he descubierto mi manera de ser feliz. Esto del voluntariado es como algo dulce que te atrapa y, a veces, hasta me tengo que controlar para no dejarme llevar y descuidar otros aspectos de mi vida”.

## “AYUDAR A LOS DEMÁS ME DA PAZ”

**Nayra Nebot Manfredini. 27 años. Periodista. Madrid**

“Me gusta el trato con personas y siempre he necesitado dar mi tiempo a los demás, por eso me metí de joven en el voluntariado. Empecé acompañando a niños con cáncer en el hospital y luego continué en otras secciones, como cirugía y traumatología. Ahora soy

acompañante de actividades extraescolares (salidas al zoo, excursiones a la montaña...) con un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social. Lo hago los fines de semana, es decir, cuando el trabajo me lo permite. El hecho de dedicarme a labores sociales

me ha hecho aprender muchas cosas. Por ejemplo, que el lugar y el entorno en el que naces pueden determinar tu vida, y que es algo que no se puede juzgar alegremente. Asimismo, que el cariño es toda un arma ¡y dar besos una terapia muy sana! Me encanta que los chavales me hagan preguntas, lo veo como un signo de motivación, como una muestra de que lo que les cuento les interesa y quieren saber más. Ese tipo de cosas me hace sentir tal impacto positivo que no tiene precio. Cuando he vuelto a casa tras alguna jornada agotadora con los chicos, no he notado el cansancio, sino un subidón de energía. Ayudar a los demás me ha servido de mucho, me da paz y, en resumen, me hace sentir mejor”.





► tiempo libre a labores altruistas reducen las probabilidades de abusar del alcohol o de las drogas e incluso duermen mejor, desterrando el insomnio. En suma, tienen mejor concepto de sí mismas, gozan de mejor salud y disfrutan más de la vida.

Por si fuera poco, la satisfacción que se obtiene al ejercer labores sociales actúa como un amortiguador ante los fracasos, rupturas o miedos, manteniendo altos los niveles de entusiasmo y esperanza, que tanta falta nos hacen cuando atravesamos por momentos difíciles. Según Rojas Marcos, ayudar a los demás puede ser una manera inteligente de asegurarse emociones agradables. Las mismas que después nos protegerán como un escudo frente a los problemas: “Los grandes millonarios no invierten todo su capital en el mismo negocio, sino que reparten su dinero entre varios, de manera que si en uno va mal, en el otro pueda ir bien, y compensar así las pérdidas. Esto mismo debemos hacer nosotros con nuestra felicidad: buscar fuentes diversas de satisfacción con la vida, que no estén necesariamente conectadas entre sí. Igual que tienes tu pareja, tus amigos, tu trabajo... el voluntariado puede añadirse como una parcela más. Si te ocurre alguna desgracia en alguno de esos ambientes, tendrás el resto para amarrarte y salir a flote”.

Da igual el motivo que nos lleve al voluntariado, o cuál sea la tarea que elijamos, los resultados siempre devienen positivos. Cualquier pequeña contribución es válida y aportará calidad a nuestros momentos de ocio, llenán-

## PRIMERO HAY QUE AVERIGUAR A QUIÉN QUEREMOS AYUDAR Y CÓMO

con nuestro perfil y expectativas. Hallar la ideal pasa por seguir tres sencillos pasos, recomienda la psicóloga María Regás: “Primero debemos preguntarnos qué podemos aportar. Es decir, averiguar a qué tipo de población nos gustaría ayudar y cómo. Después, buscaremos una organización establecida y regulada a través de la cual funcionar como voluntarios, donde nos informaremos de sus necesidades. Por último, nos plantearemos de manera realista si vamos a poder cumplir o no con lo que se nos pide”. Tras la aplicación de estos consejos se abre la puerta del voluntariado. La puede traspasar toda persona que desee vivir una experiencia cuanto menos significativa que, si bien exige ciertas dosis de responsabilidad y compromiso, también reporta grandes beneficios terapéuticos para el espíritu, la mente y el cuerpo. Sea magia o sea ciencia lo que se esconde detrás del altruismo, lo que es seguro es que quienes lo han probado no se cansan de repetir que el sacrificio invertido es muy pequeño en comparación con el tremendo bienestar que se obtiene a cambio, a todos los niveles. Así las cosas, la solidaridad cobra hoy una nueva dimensión y ya se puede decir que no sólo es hermosa y gratificante, sino también altamente saludable. ■

dolos de sentido: desde cuidar niños hasta limpiar un parque. Existen, por tanto, muchas oportunidades para desarrollar labores sociales, pero si queremos comprobar en carne propia sus virtudes, debemos encontrar aquella que encaje

## “SOY MUCHO MÁS FELIZ CUANDO DOY”

**Pablo Castells. 31 años. Abogado. Barcelona**

“Llevo vinculado a la acción social desde los 17 años. Me inicié con los pobres de mi ciudad y, más tarde, creé mi propio proyecto. La rutina en los hábitos de mi entorno me llevó a viajar a India e iniciar así una aventura solidaria. Ahí conocí a las misioneras de la caridad (madre Teresa de Calcuta), junto a las que cuidé a enfermos, huérfanos y moribundos de las calles y hospitales de Calcuta. Ellos me enseñaron el verdadero valor del honor, la dignidad, el respeto, la solidaridad... Fue un aprendizaje acelerado. Reparé en que no es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita. A mi regreso, fundé Locos de la Colina, una ONG un tanto especial a través de la

que organizo viajes a India que conjugan turismo y altruismo. Está dirigida a personas que no encajan con el perfil de cooperantes, pero que quieren hacer sus vacaciones un poco más comprometidas. Además, colaboro con otras ONG y también me dedico a diferentes labores sociales en mi ciudad. Sigo viviendo en mi barrio, trabajando como abogado, saliendo de noche..., pero el voluntariado me permite romper con el día a día. Yo he recibido mucho y otros, nada. Así que intento corresponderles con mi tiempo, entre otras cosas, porque soy mucho más feliz cuando doy”.