

ENFOQUE

El poder de ayudar a otros para sentirnos mejor

Teresa Valle
Psicóloga de Grupo Cetep



“La sensación de propósito que genera se prolonga en el tiempo, creando una especie de ‘memoria emocional positiva’.”

El 28 % de las chilenas y chilenos ha participado en labores de voluntariado en el último año. Más revelador aún es que, para un 42 % de quienes colaboran, la principal motivación no es económica ni ideológica, sino emocional: lo hacen porque les hace sentir bien. Este dato, aunque pueda parecer anecdótico, encierra una verdad esencial sobre

nuestra condición humana: ayudar a otros no solo cambia vidas ajenas, también transforma la nuestra.

Participar en actividades comunitarias, acompañar a alguien en situación vulnerable o incluso ofrecer un gesto amable en lo cotidiano activa en nosotros emociones que fortalecen nuestra salud mental, como la gratitud, empatía y la esperanza. Son sensaciones que no solo mejoran nuestro ánimo, sino que también nos conectan con un propósito más grande que nuestras preocupaciones diarias.

Quienes han experimentado la solidaridad de manera sostenida saben que el beneficio no se limita al momento del acto. La sensación de propósito que genera se prolonga en el tiempo, creando una especie de “memoria emocional positiva” que se reactiva cada vez que recordamos a quién ayudamos y cómo lo hicimos. Esta huella emocional funciona como un antídoto contra el vacío, la apatía o la desesperanza que, en determinados momentos, pueden colarse en nuestras vidas.

La investigación en salud mental confirma que las personas que practican la generosidad de

forma regular reportan mayores niveles de satisfacción vital, menor presencia de síntomas depresivos y mejores relaciones interpersonales. Incluso se ha observado que el simple hecho de planificar una acción solidaria, antes de llevarla a cabo, puede generar un aumento en nuestro bienestar subjetivo. Esto ocurre porque nuestro cerebro interpreta estas acciones como una oportunidad de conexión y de sentido, activando mecanismos biológicos que reducen el estrés y nos predisponen a un estado emocional más equilibrado.

Pero la solidaridad también tiene un componente social que la hace particularmente valiosa en el contexto actual. En un país que enfrenta desafíos económicos, sociales y de salud mental de manera simultánea, fortalecer los vínculos comunitarios es más que un ideal: es una necesidad urgente. Las redes que se forman a partir de actos solidarios, sean grandes o pequeños, funcionan como verdaderos sistemas de apoyo, capaces de amortiguar el impacto emocional de las crisis. En este sentido, ayudar no es un lujo, sino un recurso que nos protege a todos.

