

¡BUENAS NOTICIAS! EL SERVICIO ES SALUD... Y MÁS

Distintas fuentes indican este regalo inesperado para los voluntarios, entre ellos, los rotarios. A continuación, algunas citas.

Daniel Goleman (autor de “La inteligencia emocional”)

En un artículo publicado el 15/10/2006 en el diario “La Nación”, con el título “**La amistad tiene un sorprendente poder curativo**”, Goleman le atribuye a las “neuronas espejo” (descubiertas en el año 1980 por dos científicos italianos), la causa de estos efectos, ya que producen lo que él llama “contagio emocional”.

Cuenta esta historia: “Un caso significativo es el estudio por imágenes de una resonancia magnética funcional de una mujer que esperaba un electroshock. Cuando soportaba su aprehensión estando sola, subía la actividad en las regiones neuronales que incitan las hormonas del estrés y también la ansiedad. Como reportó James Coan el año pasado en un artículo en Psicofisiología, cuando un extraño le sostenía la mano mientras esperaba, la mujer encontraba poco alivio. Cuando su esposo le sostenía la mano, no sólo ella se sentía calma, sino que sus circuitos cerebrales se tranquilizaban, revelando la biología del rescate emocional.”

El economista **Bernardo Kliksberg**, hace esta cita en “**Más Ética, más desarrollo**”, (“Temas Grupo Editorial SRL”, Buenos Aires, 2004), página 145: “*En un artículo publicado en “El País”, de Madrid, por Luis Rojas Marcos, director del sistema sanitario y de hospitales públicos de Nueva York, muestra que los voluntarios tienen menos ansiedad, duermen mejor, tienen menos estrés y mejor salud en general. Concluye así: El voluntariado es bueno para la salud.*”

EL SERVICIO ES SALUD: “*Las labores voluntarias altruistas son un medio para mantener relaciones afectuosas, comunicarnos y convivir.*

Está demostrado que la buena convivencia estimula en nosotros la alegría, alivia la tristeza y constituye un antídoto eficaz contra los efectos nocivos de muchas calamidades.

Las personas que se sienten parte de un grupo solidario -bien sea una pareja, la familia, las amistades o una organización cuyos miembros se identifican y apoyan mutuamente- expresan un nivel de satisfacción con la vida más alto y superan las adversidades mucho mejor que quienes se encuentran aislados o carecen de una red social de soporte emocional.”

Luis Rojas Marcos - Director del sistema sanitario y de hospitales públicos de N. York

David Fischman, en “**Liderazgo sin ego**” (“El camino del líder”, Aguilar, 2003, Buenos Aires), afirma: “*El servicio es bueno para la salud. De la misma forma como los deportes nos ayudan a estar bien de salud, a quemar toxinas, a relajarnos y a mantener un ritmo aeróbico adecuado, hay estudios que demuestran que el servicio también ayuda sustancialmente al cuerpo.*”

Adultos mayores voluntarios en USA: En los adultos mayores voluntarios se nota “*Mayor movilidad, menos fallas, reducción de medicaciones y decrecimiento de las depresiones.*”

Weiss, Stefanie (2006) “**Do good, feel good**”. The Erickson Tribune

Hospital Herzog Memorial y Univ. Hebrea de Jerusalen (2005) ...“*las personas que demuestran una conducta prosocial tienen una actitud más positiva y más éxito en la vida.*” “*La actividad voluntaria ayuda a generar en el cerebro dopamina, un neurotransmisor que lleva a sentir una sensación de felicidad interna. Esa sensación actúa como incentivo para repetir ese comportamiento.*”

VIDA DE ENTREGA: *“Lo mejor para superar nuestra vulnerabilidad es dedicarnos a personas, a grupos o a causas; apreciar a los demás a través del amor, de la amistad y de la compasión; y vivir una vida de entrega y de proyectos...”*

Simone de Beauvoir

TRANSFORMACIÓN MUTUA: “No se trata simplemente de un sujeto protagonista de la acción y de otro que es objeto de la misma en forma pasiva. En este interjuego se crea un diálogo en la relación entre dos sujetos.

Es transformar y transformarse. Así, hay personas que al ejercer el voluntariado cambian su estilo de vivir la vida, de ver realidades, de mejorar o potenciar su participación ciudadana. Algunas descubren competencias o capacidades que hasta ese momento no conocían o no desarrollaban. En el juego de la transformación todos jugamos: vos, yo, tú, él, todos.”

“Potencial de transformación” Ariel Gomplewicz – La Nación 02/01/2011

Marcos Aguinis en **“El atroz encanto de ser argentinos”**:

“El voluntariado social está formado por titánicas columnas de argentinos que no se traban en la queja estéril ni en la protesta de los cómodos. Es uno de los fenómenos positivos más trascendentales de la actual situación argentina.

No cortan rutas, no destrozan vidrieras, no llaman a huelgas políticas, no contaminan el aire con malas ondas, no bloquean el tránsito. Son los argentinos del progreso, no los de la destrucción irresponsable. Marchan con esperanza, pasión y tenacidad.” “Confían en ellos mismos, creen que su labor es valiosa y aman acercarse a los demás.”

IDENTIDAD: El compromiso hacia la organización y la concreción de acciones hace que el rol de voluntario forme poco a poco parte de nuestra identidad personal. Y a medida que más se trabaja como voluntario más se refuerza esa identidad.

PERTENENCIA: Sentirnos parte de un todo más grande nos libera de la soledad y nos hace sentir más seguros frente a los desafíos de la vida. Con la integración al grupo surge una identificación personal y grupal, vínculos afectivos, adopción de normas y hábitos compartidos, y la actitud de solidaridad para con el resto de los miembros.

RESUMEN: Quien ayuda desinteresadamente a alguien se ayuda a sí mismo y recibe los beneficios de esa ayuda, que son aportes a su salud mental y física. Los rotarios damos desinteresadamente y, sin embargo, recibimos mucho aunque lo hagamos sin interés alguno: **compañerismo, amistades, gratitud, salud, reconocimientos, identidad, pertenencia, transformación mutua.** Todo positivo.