



**Peraj-México<sup>®</sup>**  
**adopta un amig@**

BOLETÍN AGOSTO DE 2015

**El regalo de dar**

## El regalo de dar: ¿Cómo se beneficia el mentor a través de la experiencia del voluntariado?

Jean Rhodes.

Los investigadores están encontrando que la felicidad deriva menos de los bienes materiales que de la forma en que vivimos nuestras vidas - las experiencias que tenemos, que tanto estamos rodeados de amigos y familiares, si disfrutamos y apreciamos aquello que tenemos, y con qué frecuencia nos involucramos en actividades que hacen una diferencia significativa en el mundo (como la mentoría o tutoría). Desde esta perspectiva, ser un mentor no sólo contribuye a la vida de una persona joven, la que recibe la tutoría, sino también ayuda a los mentores voluntarios. El investigador del tema de la felicidad, el profesor Edward Diener, concluye en el reciente documental "Happy" lo siguiente: "si usted sólo busca su propia felicidad puede ser algo egoísta. Pero una vez que uno busca las emociones espirituales y se preocupa por el bienestar de los demás, su vida crece..., se puede, en cierto modo, trascender su propia vida por haber ocupado de cosas que van más allá de uno mismo". Del mismo modo, el neuropsicólogo Richard Davison ha encontrado que los comportamientos altruistas pueden liberar endorfinas en nuestro cerebro y hacernos más felices. Argumenta que, si cada uno de nosotros pasamos más tiempo cultivando "cualidades como la compasión y el altruismo, el mundo sería un lugar mejor y todos estaríamos transformando nuestro cerebro de manera muy positiva".



Por supuesto, mucho antes de que los investigadores comenzaran a explorar estos procesos, E. B. White y otros escritores expresaron esta idea. Un pasaje del *cuento "La telaraña de Charlotte"* plantea y luego ayuda a responder la pregunta: ¿Qué reciben los mentores?

"¿Por qué haces todo esto por mí?", preguntó Wilbur. "No lo merezco. Nunca he hecho nada por ti". "Has sido mi amigo", respondió Charlotte. Al ayudarte, quizás trataba de elevar mi vida un tanto. El cielo sabe que cualquiera puede hacer lo mismo con su existencia".

Es interesante observar que las recompensas que los mentores reciben rara vez se consideran en la investigación sobre la tutoría. En cambio, el proceso tiende a ser entendido en términos de que solo el adulto da desinteresadamente al mentorado, de manera, unilateral., Sería un error, sin embargo, suponer que el mentor recibe poco de la relación. De hecho, cuando uno de los miembros de una relación obtiene poco o nada de ella, ésta se vuelve inestable y probablemente termine. Una relación unilateral merma el entusiasmo del mentor y el desequilibrio puede apesadumbrar al sujeto de la mentoría. Por otra parte, cuando los adolescentes ven que los adultos que ellos admiran, disfrutan y consideran gratificante el tiempo que pasan con ellos, aumentan su autoestima y empoderamiento. El principio terapéutico de Frank Riessman - que la gente se ayuda a sí misma a través del proceso de ser genuinamente útil a los demás - es particularmente aplicable para entender los considerables beneficios de la tutoría. El sentido de la eficacia

y el orgullo que provienen de ser admirado y útil, bien puede ser la fuerza que impulsa los cambios positivos usualmente observados en la vida de los mentores.

Además de la alegría, el orgullo y la inspiración que a veces acompañan a la tutoría, muchos voluntarios se benefician con la interacción social. Otras recompensas pueden incluir mejoras en la salud, la autoestima, la visión que se tiene de la propia infancia o sobre los niños, y el reconocimiento público. Erik Erikson ha descrito la importancia de la “generatividad” – dar un cuidado amoroso a los demás y hacer contribuciones sociales - como algo necesario para un saludable desarrollo de la vida futura. A través de la mentoría, los adultos pueden combinar su experiencia pasada y su sabiduría. Esto puede ser cierto particularmente para adultos mayores para quienes la experiencia puede proporcionar una sensación de logro y disminuye su sensación de estancamiento y pérdida. Investigaciones han demostrado que el adulto mayor que es mentor voluntario siente una mayor satisfacción con su vida y disfruta de una mejor salud.

Siempre es útil tener en mente que el trabajo voluntario puede traer muchos beneficios por el simple acto de servir a los demás y hacer contribuciones significativas en el mundo.

Si usted quiere revisar éste u otros artículos de la autora, puede hacerlo en el siguiente enlace:

<http://chronicle.umbmentoring.org/>