

---

Estudio: Hacer trabajo voluntario mejora la salud propia

24/07/2016



Las personas que realizan trabajo voluntario tienen una mejor salud y viven más tiempo, concluyó una nueva investigación.

Los autores de la Universidad de Michigan (Estados Unidos) encontraron que esta asociación beneficiosa se registra en los voluntarios que realmente quieren ayudar a los demás y no en los que hacen solidaridad por cuestiones más egocéntricas, como sentirse bien consigo mismos.

“Es razonable que las personas hagan trabajo voluntario en parte para sí mismas. Sin embargo, nuestra investigación encontró que, irónicamente, si estos beneficios para sí mismo son el principal motor de la solidaridad entonces estas ventajas no surgirán”, dijo Andrea Fuhrel-Forbis, uno de los autores.

#### AYUDAR PARA TODOS

Los autores trabajaron con la información de 10.317 personas desde que terminaron sus estudios secundarios al 2008. En 2004 los voluntarios informaron si habían hecho trabajo voluntario en los últimos diez años y cuan regularmente lo habían realizado. A su vez, contestaron diez preguntas orientadas a develar si lo que realmente querían era ayudar a los otros o a sí mismos.

Fuhrel-Forbis analizó a fondo la salud física y mental, el estado civil, el apoyo social y otros factores importantes de cada voluntario, antes y después de que comentaran si hacían trabajo voluntario.

En 2008, al tomar nota de qué participantes seguían vivos, resultó que el 4,3% de los individuos que no hacían trabajo voluntario había fallecido. Este porcentaje fue similar en las personas que sí donaban su tiempo pero lo hacían por sí mismos más que por los demás. Por el contrario, solo el 1,6% de aquellos que brindaban su ayuda desinteresadamente habían muerto para el 2008.

Por este motivo los autores concluyeron que ayudar desinteresadamente a los demás mejora la salud y que aumenta la expectativa de vida.

---