

## VOLUNTARIADO ¿ME BENEFICIA?

Colaborar de manera activa con una causa es una forma muy recomendable de ganar experiencia a nivel profesional, hacer contactos y aportar valor a tu currículum.

Hoy en día, el voluntariado es una actividad que empiezan a incluir también las empresas en sus políticas de gestión de personal para mejorar las capacidades emocionales y habilidades sociales de sus empleados e incluso para mejorar el clima organizacional. Una opción más para hacer las corporaciones más humanas. Participar como voluntario aporta un gran valor a los demás, pero también a quien decide involucrarse en un proyecto. Las recompensas van desde la satisfacción de ayudar a otros, hasta el crecimiento personal. Es difícil encontrar tiempo para los demás, con todo lo que tenemos que hacer día a día.

Sin embargo, los beneficios del voluntariado son tan tantos y tan grandes que merece la pena plantearse si de verdad no podemos dedicar un poco de tiempo a desarrollar una actividad en favor de los demás.

El voluntariado es un camino en dos sentidos, porque te puede beneficiar a ti tanto como a la causa en la que elijas ayudar.

El voluntariado es una opción cada vez más elegida por los jóvenes de nuestro país para salir al extranjero, conocer una nueva cultura y solidarizarse con los problemas de las diferentes sociedades. Pero además, ser voluntario tiene muchos beneficios para tu perfil profesional. ¿Quieres conocerlos todos? En este artículo te damos las claves.



### *Perfil profesional de un voluntario*

Para el departamento de RR.HH. de una empresa, concertar una entrevista con un candidato que ha sido voluntario le ofrece, casi de forma automática, importante información y rasgos, tanto personales como profesionales, del candidato.

- 1# *Se trata de un persona con una fuerte visión solidaria y comprometida por las causas a las que se une.*
- 2# *Es un candidato maduro, con experiencia organizacional y con habilidades sociales y participativa en el trabajo en equipo y la comunicación.*
- 3# *Persona sin miedo al riesgo y con capacidad para hacer frente a nuevos retos, con la versatilidad suficiente para enfrentarse a situaciones cambiantes o complicadas.*

### *Habilidades que aporta ser voluntario*

#### *1# Conocer cómo se estructura y funciona una organización*

Una experiencia en voluntariado aporta a tu currículum el conocimiento de cómo funcionan y se desarrollan los trabajos en una organización. Comprenderás de primera mano los diferentes roles de cada trabajador, la estructura de los departamentos, y la repartición de tareas. Además, aprenderás a trabajar en equipo luchando por un causa y objetivos comunes, lo cual es aplicado y muy valorado en el ámbito de las empresas.

#### *2# Lograr aptitudes y conocimientos técnicos*

Durante el trabajo de voluntariado aprenderás a manejar diferentes herramientas y metodologías de trabajo. Pero sobre todo aprenderás a trabajar con una sonrisa, y crecerás como persona y como profesional. Por otro lado también tendrás una estupenda oportunidad para crear futuros contactos profesionales, por no mencionar a los muchos amigos que te llevarás de esta experiencia. También ganarás capacidades organizativas y de resolución de conflictos, también aprenderás a colaborar en equipo, y por, último, en función del trabajo de voluntariado por el que te decidas, aprenderás cosas únicas e irrepetibles.

### *3# Experiencia en otros ámbitos diferentes a su entorno*

Salir de la zona de confort demuestra no tener miedo afrontar nuevos retos y también llevar una mejor gestión de las situaciones de riesgo. Además, una experiencia en voluntariado te hará conocer nuevas realidades muy diferentes a la tuya y te aportará capacidad de reflexión, análisis y decisión, valores muy importantes para el desarrollo de tu vida profesional.

### *4# Ser una persona comunicativa, sensible y social*

Un profesional formado y con actitud colaborativa es fundamental para toda empresa, pero además, para alcanzar el éxito en la trayectoria profesional es imprescindible tener habilidades sociales, sí, saber exponer tus ideas, transmitirlas a tu equipo o clientes, y lo que es más importante tener un cierto poder de convicción. Por otro lado, con la experiencia de voluntariado en tu currículum demostrarás que eres una persona sensible y que se preocupa por causas sociales y/o ambientales.

### *5# Adquirir responsabilidades y aprender a gestionar situaciones*

Aprender a gestionar el tiempo y las actividades que quieres realizar es fundamental para ser un profesional de éxito, el voluntariado te enseñará a adquirir una mayor responsabilidad y profesionalidad en todo aquello en lo que te implique. Tendrás más recursos para hacer frente a cualquier conflicto laboral y podrás mediar mucho mejor con cualquier situación. En resumen: te convertirá en un profesional más fuerte y completo.

## *Cómo incluir el voluntariado en tu currículum*

### *1# Los objetivos del voluntariado*

Es diferente realizar un voluntariado de causas ecológicas, que uno que se involucre en causas humanitarias, tampoco es igual hacerlo en España que salir al extranjero, por eso debes de dejar muy claros los objetivos y la naturaleza del voluntariado realizado. Incluye la información de forma breve, a modo de ficha técnica.

## 2# Las funciones realizadas

Es importante que expliques de forma clara en que consistía la actividad de voluntario, y también cuáles eran tus tareas concretas. También es importante que especifiques las capacidades que te ha aportado cada una de ellas, por ejemplo, la actitud de liderazgo, o la facilidad para colaborar en equipo. Para plasmarlo en tu currículum te recomendamos que elabores una lista con diferentes guiones.

Por otra parte, el voluntariado te da la oportunidad de practicar y desarrollar tus habilidades sociales, aunque seas un poco tímido o reservado, ya que te vas a reunir periódicamente con personas con intereses y objetivos comunes.

*Los beneficios del voluntariado se reflejan en la salud*, tanto mental como física. Vamos a verlo más en detalle.

### 1. El voluntariado ayuda a mantenerse físicamente saludable

El voluntariado es bueno para la salud a cualquier edad, pero *es especialmente beneficioso en las personas más mayores, porque te obliga a moverte*, entre otros muchos factores.

Los estudios han encontrado que las personas que trabajan como voluntarios tienen una tasa de mortalidad más baja que las que no lo hacen, incluso cuando se consideran factores como la salud de los participantes. Además, *el voluntario ayuda disminuir los síntomas de dolor crónico* o enfermedades del corazón.

### 2. El voluntariado puede ayudarte a avanzar en tu carrera

Con el voluntariado se consigue experiencia en un área de interés relacionado con tu carrera y se puede conocer gente en ese campo. Además, *el voluntariado te da la oportunidad de practicar habilidades importantes* necesarias para muchos trabajos, aunque tu profesión no esté directamente relacionado con tu labor de voluntario.

*Estas habilidades pueden estar relacionadas con el trabajo en equipo*, la comunicación, la resolución de problemas, la planificación de proyectos, la gestión de tareas y la organización.

### 3. El voluntariado aporta diversión y plenitud a tu vida

El voluntariado es una manera fácil de explorar y tus intereses y tus pasiones de manera divertida. Además, *trabajar como voluntario te ayudará a encontrar significado a tu vida* y te ofrecerá una forma interesante de salir de la rutina diaria.

Otro de los beneficios del voluntariado es que *te ayudará a renovar tu creatividad*, tu motivación y tu visión de la vida, a lo que le podrás sacar provecho en tu vida personal y profesional.

*Muchas personas se ofrecen como voluntarios con el fin de disfrutar de aficiones fuera del trabajo*. Por ejemplo, si tienes un trabajo de escritorio y pasas poco tiempo al aire libre, puedes considerar el voluntariado para ayudar a plantar un jardín comunitario, en excursiones locales o ayudar en campamentos infantiles.