

Establecimiento de relaciones como parte de un voluntariado

El voluntariado beneficia más que solo a la comunidad. La investigación demuestra que el voluntario también se beneficia.

El voluntariado puede ser una excelente forma de hacer una diferencia positiva en la comunidad. ¿Sabía que el voluntariado también es bueno para el voluntario? El voluntariado puede traerle muchos beneficios, que incluyen:

- Aumento de la felicidad en general.
- Reducción del estrés.
- Mejor salud física.
- Aprendizaje de nuevas habilidades.
- Encontrar una motivación.

Además, el voluntariado puede ayudarle a conocer nuevas personas que apoyan las mismas causas o hacen concientización sobre las mismas problemáticas que usted, y darle oportunidades para conocerlas de manera informal. Para encontrar oportunidades de voluntariado virtuales o presenciales, de acuerdo con sus intereses y el lugar donde vive, visite [VolunteerMatch](https://www.volunteermatch.com).