



GBS HEALTH & WELLNESS

Ofrécete como voluntario con intención y propósito

“ El propósito de conocerte a ti mismo y vivir más fiel a tus valores es poder contribuir mejor a un mundo que sea mejor para todos nosotros. ”

Amplíe el concepto de vida intencional al ofrecerse como voluntario con propósito. Dedica tu tiempo y energía a causas u organizaciones que se ajusten a tus valores. Crea la vida que deseas haciendo espacio para lo que te importa a través del trabajo voluntario.

Podría decirse que el tiempo es uno de los recursos más limitados. Ser intencional acerca de dónde y cómo pasas tu tiempo determina la vida que manifiestas. A continuación se detallan los pasos que le ayudarán a empezar.

Identifica tus valores y habilidades personales

Entender lo que aportas te ayudará a determinar dónde eres más valioso. Hazte las siguientes preguntas: ¿Qué te motiva? ¿Dónde sientes que sobresales personal y profesionalmente? ¿En qué habilidades personales eres fuerte? ¿Qué habilidades personales podrían mejorar? Saber qué es lo que te apasiona y cómo tus habilidades personales son útiles te ayudará a guiar tu trabajo voluntario.

Construye y nutre relaciones

Las oportunidades de servicio efectivas implican la creación de asociaciones y relaciones. Conéctate con otros y aprende sobre sus pasiones y habilidades. Trabajar hacia objetivos comunes es una excelente manera de construir amistades duraderas.

Entender a la comunidad

Para servir bien y con impacto, infórmese sobre la comunidad a la que busca servir. ¿Qué problemas hay que resolver? ¿Qué se ha hecho en el pasado? Conéctese con organizaciones establecidas, asista a reuniones gubernamentales, lea noticias locales, hable con líderes religiosos y, en general, conozca a las personas. Cuando entras en una comunidad con la mentalidad de aportar valor, comprender las perspectivas y desarrollar relaciones, tus esfuerzos son más realistas y receptivos.

Investigación

Investigue lo que otras comunidades han hecho o están haciendo para ayudar con problemas similares. ¿Qué ha funcionado bien o qué necesita mejorarse a partir de sus esfuerzos? Utilice los hallazgos para guiar su enfoque de las oportunidades de servicio.

Reflejar

No olvides reflexionar sobre tus experiencias. ¿Te sentiste realizado? ¿Satisfizo esta actividad su necesidad de servir con intención y propósito? ¿Qué aprendiste?

Si estos pasos se sienten abrumadores, comience con algo pequeño, como servir a un miembro de la familia o a un vecino.

Recursos

[Princeton University](#)

[Balance Through Simplicity](#)