



Universidad
de Huelva



IPBeja

Centro de Desarrollo de la
Infancia y la Juventud

SESIÓN 4

Personas Mayores en Acción:

Curso de Comunidades de Aprendizaje y Voluntariado Educativo
Julio, 2025



Beneficios personales del voluntariado

Inspirando el cambio:
el papel del
voluntariado senior en
la transformación
educativa



Introducción

- El voluntariado no solo transforma comunidades, también transforma a quienes lo ejercen.
- En la etapa senior, el impacto emocional y social puede ser especialmente significativo

- ¿Por qué hablar de beneficios personales?



Mejora de la autoestima y bienestar emocional

- ✓ **Sentimiento de logro y satisfacción**
- ✓ **Reconocimiento del valor personal**
- ✓ **Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo**

“Cuando ayudas a otras personas, también te ayudas a ti”.



➤ “Sentirse útil es sentirse con vida

Sentido de propósito y utilidad



- Redefinición positiva del envejecimiento
- Contribución activa a la sociedad
- Fortalecimiento de la identidad personal

Lecura: Valdés, S. E. C. (2015). La contribución de la vida social al bienestar en la vejez. *Entreciencias: diálogos en la Sociedad del Conocimiento*, 3(8), 393-401.

Reducción de la soledad y redes sociales

- Nuevas conexiones intergeneracionales
- Participación en comunidades activas
- Prevención del aislamiento social



<https://grandesamigos.org/quienes-somos/>

“El voluntariado abre puertas a nuevas amistades”

Cierre y reflexión

El voluntariado senior es una fuente de crecimiento personal.

Cada acción voluntaria es una oportunidad de transformación.

☞ ¿Qué beneficio te ha resonado más?

☞ ¿Cómo puedes compartirlo con otros

“El cambio empieza en ti.”