



Universidad  
de Huelva

# SESIÓN 4



IPBeja

Instituto Provincial de  
Bellas Artes

## Personas Mayores en Acción:

Curso de Comunidades de Aprendizaje y Voluntariado Educativo  
Julio, 2025



Innovación Docente  
Iniciativa de Excelencia



Ministerio de Educación  
Instituto de Investigación y Formación  
Profesional

# 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?



<https://viajesdelaedadtardia.es/personas-mayores-voluntarias-cuando-el-voluntariado-lo-realizan-los-mayores/>



# 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.”