



10MA EDICIÓN | DICIEMBRE 2025

Cerrando Ciclos

Edición Especial
de Navidad



Edición
Especial

de Navidad

2025



Índice



Dirección:

Yanelly Díaz

Asistente Edición:

*Mariant Noemi
Hernández Hernández*

Diseño y Diagramación:

Cotovistas Group SRL

829-347-6719

- 05 **El arte de soltar:** ¿Por qué cerrar ciclos es clave para la salud mental?
- 06 **Ciclos inconclusos:** ¿Cómo afectan a nuestra salud emocional?
- 08 Cerrar ciclos en **relaciones tóxicas**
- 09 Cerrar ciclos **laborales y profesionales**
- 11 Dejando la negación y **aceptar un diagnóstico**
- 12 **Duelo y renacimiento:** cómo atravesar pérdidas sin quedarnos atrapados
- 14 **Rituales y simbolismos** para despedir etapas
- 15 **La gratitud:** su papel en el cierre de ciclos
- 17 **Me resbala** el qué dirán
- 18 **Importancia del voluntariado** en la transformación social

Queridos Lectores

Se termina el año 2025 y nos sumergimos en la última edición del año bajo la temática: cerrando ciclos.

Puesto que es de vital importancia que los seres humanos gestionemos las herramientas necesarias para saber Cerrar ciclos en nuestras vidas; debido a que la naturaleza misma nos enseña que todo ciclo se cierra para que otro inicie de una forma auténtica y fabulosa. Lo vemos en las estaciones del año, su conclusión no es pérdida, es la promesa de que otra ha de llegar como un hermoso y fresco brote.

"Cerrar un ciclo profesional no borra lo aprendido; lo recoge y lo transforma en brújula".

"Cerrar un ciclo afectivo no anula lo vivido, lo ordena."

El cierre de ciclos en cada persona impacta de manera muy particular, pues influyen los apegos, las emociones y sentimientos, al igual que el tiempo experimentado.

Constantemente damos apertura a nuevos hábitos, pero no siempre sabemos cómo Cerrar los anteriores.

Los invito a leer los diferentes artículos que cada profesional de la conducta ha abordado con profunda entrega y dedicación para el deleite de cada uno de ustedes.

Recuerden: **Luego de una oscura noche, llega un hermoso amanecer. Dios sea su guía en cada proceso y les otorgue el valor, la sabiduría y la paciencia.**



Yanelly Díaz
Editora en Jefe

El arte de soltar

¿Por qué cerrar ciclos es clave para la salud mental?

¡Hola! Qué lindo que conectes con el título y puedas leer este artículo.

Cerrar un ciclo no siempre significa olvidar. A veces se trata de aceptar, agradecer y dejar espacio para lo nuevo. En psicología, este proceso es conocido como “el arte de soltar”, y constituye una de las habilidades más sanas, y al mismo tiempo más difíciles del crecimiento emocional.

¿Qué significa realmente soltar? Soltar implica renunciar aquello que ya no podemos cambiar: una relación, una etapa, una versión de nosotros mismos o incluso una expectativa. Obviamente no es un acto de debilidad ni que solo nos ocurre a nosotros, sino una decisión consciente de liberarse del apego, que muchas veces nos mantiene atados al pasado.

Desde la neurociencia, se sabe que el cerebro humano busca constantemente la coherencia, pero en especial la familiaridad. Cuando algo cambia significa una pérdida, un duelo, una ruptura, se activa el sistema de amenaza del cerebro, generando ansiedad y resistencia al cambio. Por tal razón soltar suele doler, pero también reorganiza el sistema emocional, permitiendo que el cerebro se adapte a nuevas experiencias.

Además, cuando aceptamos una pérdida o una etapa concluida, el cerebro libera dopamina y serotonina, neurotransmisores relacionados con la sensación de bienestar. En otras palabras: soltar no solo sana el alma, también restaura el equilibrio químico que la ansiedad o el estrés prolongado alteran.

Pero, **¿Por qué cuesta tanto soltar?** Es porque el apego es una respuesta natural. Según la teoría de Bowlby (1988), los seres humanos establecemos vínculos emocionales para garantizar seguridad. El problema surge cuando ese vínculo persiste, aunque la situación ya no sea saludable. Entonces,



el miedo a la soledad o a la incertidumbre hace que pospongamos el cierre, manteniéndonos atrapados en un ciclo de dolor. Soltar implica reconocer que algo nos marcó, pero ya no nos define, es aceptar que el pasado tiene valor, pero no debe tener poder.

Soltar no es olvidar, es entender que hay que transformarse para vivir en salud mental.

Cerrar un ciclo no borra lo vivido, sino que integra la experiencia como parte de tu crecimiento. Es el acto más profundo de amor propio: permitirte avanzar sin las cadenas del pasado. Soltar, entonces, no es rendirse: es reconocer lo que fue, honrarlo y dar paso a lo que puede ser.

Cecile Lapointe
Magister en Psicología clínica

Certificación en psicología perinatal,
Diplomado en Psicometría

Ciclos inconclusos

¿Cómo afectan a nuestra salud emocional?



En el ámbito de la psicología, se habla con frecuencia de los ciclos inconclusos para referirse a aquellas experiencias emocionales, relacionales o vitales que no lograron alcanzar un cierre adecuado.

Ciclos inconclusos: Son procesos que quedaron abiertos en algún punto del pasado, pero que continúan ejerciendo influencia sobre el presente del individuo, manifestándose en forma de ansiedad, tristeza, culpa o patrones repetitivos de comportamiento. Un ciclo inconcluso puede originarse en múltiples circunstancias: una relación que termina sin explicación, una pérdida no elaborada, un conflicto no resuelto, una decisión postergada o un duelo interrumpido. Desde la perspectiva clínica, cada uno de estos eventos representa una experiencia emocional que el sujeto no pudo integrar de manera saludable, dejando una huella psíquica que se reactiva ante situaciones similares.

Manifestaciones en la salud mental.

Los ciclos inconclusos afectan la salud mental de manera significativa. Uno de los impactos más evidentes es la ansiedad. Las personas pueden experimentar preocupación constante, tensión interna y pensamientos intrusivos relacionados con eventos pasados, lo que reduce su concentración y calidad del sueño. Del mismo modo, pueden aparecer síntomas de depresión, caracterizados por tristeza persistente, baja autoestima y sensación de vacío, fruto de la imposibilidad de cerrar emocionalmente experiencias importantes.

La repetición de patrones conductuales es común cuando un ciclo inconcluso no se procesa, lo que puede generar conflictos en relaciones, elecciones

insatisfactorias o hábitos autodestructivos, así como somatizaciones físicas como dolores o migrañas. Además, dificulta la regulación emocional, aumentando irritabilidad, estrés, frustración y limitando la capacidad de enfrentar nuevos desafíos.

La intervención psicológica ofrece un espacio seguro para revisar y cerrar estos ciclos, integrando la experiencia emocional y liberando la energía psíquica acumulada. El cierre implica aceptación interna, no necesariamente reconciliación externa, y fortalece la resiliencia, mejora las relaciones y promueve un bienestar emocional más estable. En resumen, reconocer y procesar los ciclos inconclusos es esencial para transformar el malestar en aprendizaje y llevar una vida más equilibrada y consciente.

Madeline Alt. Frías

Psicóloga Clínica –Neuropsicóloga Edu.



“ *El sonido es
el vocabulario
de la naturaleza* ”



NUESTROS SERVICIOS

- Audiometría
- Acufenometría
- Tampones
- Anti-ruídos
- Terapia del habla
- Timpanometría
- Play Audiometry
- Audífonos para
- Sordera
- Psicología
- Logaudiometría
- Emisiones
- Otoacústica
- Mantenimiento de
- Prótesis Auditiva
- Digitales

SANTIAGO

809-652-1646 | 829-996-4294

Edificio 205 2do nivel, Carretera Duarte Km. 9 1/2, Santiago, Licey

SFM

809-725-5959

Calle Duarte esq. Colón #11, San Francisco de Macorís



zonaudio.com | zonaudio

Cerrar Ciclos en relaciones tóxicas

Podemos saber que las relaciones tóxicas dejan ciertas cicatrices profundas, pero brindan la oportunidad de aprender a sanar y curar los malestares que vivimos en su momento. Cerrar un ciclo no significa olvidar de golpe, sino atrevernos a reconocer que merecemos paz y respeto. El verdadero acto de amor propio requiere valentía, paciencia y, por encima de todo, mucha amabilidad con nosotros mismos.

El primer paso es abrir los ojos, y reconocer las conductas dañinas, tales como; la violencia, que a veces no se manifiesta solo con gritos o golpes. A veces se esconde en silencios hirientes, en un control que se disfraza de amor o en burlas constantes. Reconocer estos patrones desde los más sutiles hasta los más obvios nos ayuda a ponerle un nombre a lo que sufrimos y entender que no es ni normal ni sano.

Luego viene algo crucial: PONER LIMITES. Aprender a decir "NO", poner tu bienestar primero no es ser egoísta en absoluto, ¡es cuidarte! Fortalece tu autoestima, busca gente que te apoye, de verdad y trabaja en tu resiliencia. A veces la única forma real de sanar es cortar la comunicación por completo.

No le temas a ese silencio, porque ahí mismo comienza tu auténtica recuperación.

Y, por fin, concéntrate en ti mismo o misma. Permítete atravesar el duelo por lo que perdiste, incluso si eso te duele mucho. Una herramienta muy útil es deshacerte de los objetos, recuerdos o conversaciones que te atan a esa persona. También podrías escribir una carta de despedida, aunque nunca la entregues; así liberarás tus emociones y sentimientos, y dirás adiós con decoro.

Culminar un ciclo significa darle paso a una nueva etapa en tu vida, donde serás mucho más fuerte y encontrarás tu tranquilidad.



Jasmely López H.
Psicóloga Clínica

Terapeuta Familiar Sistémica.

Cerrar Ciclos

Laborales y Profesionales



Hola, en esta ocasión vamos a interiorizar en como cerrar un ciclo laboral. No siempre es sencillo; sin embargo, representa una oportunidad invaluable para el crecimiento personal y profesional. Cada experiencia de trabajo deja aprendizajes, habilidades y vínculos que contribuyen a nuestra evolución. Reconocer el momento adecuado para dar un paso al costado requiere madurez, autoconocimiento y claridad sobre los objetivos que queremos alcanzar.

En el ámbito profesional, cerrar un ciclo implica más que renunciar a un empleo; es soltar rutinas, roles y dinámicas que ya no contribuyen a nuestro propósito. Cuando una etapa llega a su fin, se abre la posibilidad de reinventarnos y explorar nuevas áreas donde

nuestras capacidades puedan florecer. Este proceso también nos invita a reflexionar sobre lo que funcionó y lo que no, fortaleciendo nuestra inteligencia emocional y sentido de dirección.

Emocionalmente, los cierres laborales pueden generar nostalgia, incertidumbre o incluso culpa. Sin embargo, transitar esas emociones con conciencia facilita una despedida sana y respetuosa. Aceptar que el cambio es parte natural de la vida profesional nos libera de ataduras y nos permite construir desde la gratitud. Un cierre consciente deja espacio para el aprendizaje y la confianza en el propio proceso.

Finalmente, cerrar un ciclo laboral no debe verse como un final, sino como una transición hacia nuevas oportunidades. Cada cambio trae consigo la posibilidad de redescubrir nuestras pasiones, redefinir prioridades y fortalecer la coherencia entre lo que somos y lo que hacemos. Cuando elegimos cerrar desde la reflexión y no desde la evasión, abrimos la puerta a nuevas etapas más alineadas con nuestro bienestar y propósito.

Dejar ir no significa perder, sino agradecer y avanzar con una nueva perspectiva.

Miry Del Orbe Rodríguez
Psicóloga Organizacional

Marlyn Fabián Paulino MA

NEUROPSICOLOGA EDUCATIVA

TRASTORNOS DEL
NEURODESARROLLO

**QUE IMPACTAN EN
EL APRENDIZAJE:**

TRASTORNO DEL ESPECTRO
AUTISTA

DEFICIT DE ATENCIÓN/
HIPERACTIVIDAD

TRASTORNOS ESPECIFICOS
DEL APRENDIZAJE

DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Para citas: 809-244-0123 Resil.

@institutoresil

📞 809-999-0002 Instip @instip360



Dejando la Negación

y Aceptando el Diagnóstico

Aceptar un diagnóstico psicológico no es fácil. Implica reconocer que algo en nuestra mente o en la de un ser querido necesita atención y cuidado. La negación, aunque parezca un obstáculo, es una reacción natural del cerebro que busca protegernos del impacto emocional. Según la psicología, este mecanismo nos da tiempo para asimilar la realidad. Pero cuando se prolonga demasiado, puede alejarnos del bienestar, impedir el tratamiento y alimentar el miedo.

Diversas investigaciones en psicología de la salud confirman que la aceptación es el primer paso hacia la recuperación emocional. Reconocer un diagnóstico no nos define, pero sí nos permite actuar con conciencia. Estudios de la American Psychological Association (2022) señalan que quienes aceptan su condición tienden a tener mayor adherencia al tratamiento, menor ansiedad y una visión más esperanzadora de su proceso. Aceptar no significa rendirse: significa hacerse cargo de uno mismo desde el conocimiento y la compasión.

Aceptar también implica romper con el estigma social. En nuestra cultura, todavía cuesta hablar de depresión, ansiedad o autismo sin temor al juicio. Sin embargo, el apoyo emocional y la información adecuada son claves para transformar esa mirada. Cuando las familias y comunidades comprenden que un diagnóstico no es una etiqueta, sino una guía para acompañar mejor, se abre espacio para la empatía y la inclusión.

Desde la mirada psicológica, aceptar un diagnóstico es un acto de valentía y amor propio. Es dejar de luchar contra lo que sentimos para empezar a cuidarnos con conciencia. La aceptación nos invita a mirar la vida con otra perspectiva: una donde el autoconocimiento, la ayuda profesional y la esperanza se convierten en pilares del bienestar. Porque aceptar no es el final del camino, es el comienzo de uno más humano, más real y más libre.



*Sabina Isaura
Polanco Almanzar*

Magister en Psicología Escolar

Duelo y Renacimiento

Cómo atravesar pérdidas sin quedarnos atrapados

El duelo es una experiencia universal que aparece tras una pérdida significativa, ya sea la muerte de un ser querido, una ruptura afectiva, la pérdida de la salud o del trabajo. Se trata de un proceso natural que involucra emociones intensas como tristeza, enojo, negación y, en ocasiones, culpa. Vivir el duelo no significa olvidar, sino aprender a adaptarse a una nueva realidad en la que la persona o situación perdida ya no está físicamente presente. Reconocer el duelo como un proceso es el primer paso para atravesarlo con fortaleza.

Las etapas del duelo, descritas por Elisabeth Kübler-Ross, suelen presentarse de forma no lineal y son: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. No todas las personas atraviesan estas fases de la misma manera, ni en el mismo orden, lo que refleja que el duelo es profundamente individual. Sin embargo, comprender estas etapas ayuda a normalizar las emociones y a saber que forman parte de un camino natural hacia la recuperación. La aceptación no es olvidar, sino integrar la pérdida en la propia historia de vida.

La recuperación después de una pérdida requiere tiempo, paciencia y estrategias saludables de afrontamiento. Entre ellas destacan: aceptar las emociones sin juzgarse, buscar apoyo social, mantener rutinas de autocuidado, y realizar rituales simbólicos de despedida. Es importante recordar que el duelo no es lineal; algunos días pueden ser más dolorosos que otros. Lo esencial es permitir que el dolor se exprese, sin intentar reprimirlo o acelerarlo, ya que cada persona tiene su propio ritmo de sanación.

Para no quedarnos estancados en el dolor, es fundamental comprender que el duelo no se supera, se transforma. El reto consiste en resignificar la pérdida, dando un nuevo sentido a la vida y honrando lo que ya no está. Pedir ayuda profesional en casos de duelo complicado es una herramienta valiosa, y no una señal de debilidad. La recuperación se alcanza cuando el recuerdo deja de paralizar y comienza a convertirse en fuente de fortaleza, abriendo paso a una vida en la que el amor y la memoria permanecen.



*L.C. Bethania de
Jesús Pérez*

Licenciada en Psicología General

Maestría en Psicología Clínica



LOGOPEDIA

NUESTROS SERVICIOS

- ✓ **Terapia Online.**
- ✓ **Terapia de la voz.**
- ✓ **Visitas escolares.**
- ✓ **Terapia del habla.**
- ✓ **Terapia del lenguaje.**
- ✓ **Orientación para padres o tutores.**
- ✓ **Asesoramiento a familia en trastorno temprano de la comunicación, lenguaje y habla.**



Psicidelsysanchez



829 695 0919



Rituales y Simbolismos

Para despedir etapas

En el campo de la psicología, se reconoce que cerrar una etapa no es solo un acto racional, sino también emocional que representa un desafío en las personas. Terminar una relación, despedirse de un trabajo, enfrentar un duelo o cerrar un ciclo personal implica procesar emociones, aceptar la pérdida y reorganizar la vida. Para esto, en terapia se utilizan rituales y símbolos terapéuticos que brindan estructura, sentido y alivio. Estos actos, aunque simples, ayudan a transformar el dolor en aprendizaje y a dar un lugar sano a los recuerdos.

Los rituales terapéuticos funcionan como puentes entre lo que ya no pertenece al presente y lo que está por comenzar. Encender una vela, escribir una carta de despedida, plantar un árbol, guardar objetos en una caja (llamada caja de cierre) o realizar una ceremonia de agradecimiento son prácticas comunes y efectivas. Al realizarlas, la persona reconoce su historia, valida su experiencia y libera la carga emocional que muchas veces permanece atrapada. No son actos mágicos, sino herramientas psicológicas que ayudan a aceptar la realidad y tomar distancia emocional.

El simbolismo también desempeña un papel fundamental en estos procesos. Un objeto, una fotografía, un color o una piedra pueden representar el cierre y, al mismo tiempo, el inicio de una nueva etapa. En terapia, se utilizan como "objetos de transición" que ayudan a resignificar lo vivido y a recordar que soltar no implica olvidar. Los símbolos permiten que la mente y el corazón hablen un lenguaje más intuitivo, especialmente cuando las palabras no alcanzan para nombrar lo que se siente.



En conclusión, los rituales y símbolos son recursos de salud emocional que facilitan el cierre psicológico. Ofrecen un modo de despedirse sin negar el dolor, de agradecer sin aferrarse y de mirar el futuro con esperanza. Cerrar un ciclo no borra lo vivido; lo integra. Por eso, en terapia y en la vida diaria, estos actos se convierten en aliados para sanar, reconstruirse y continuar. Cada final, por más difícil que sea, puede convertirse en el inicio de algo nuevo cuando se acompaña de un gesto consciente de despedida.

*Aimee Bellelisa
Henríquez Lizardo*

Psicóloga clínica M.A.

La Gratitude

Su papel en el cierre de ciclos



Cuando hablamos de “cierre de ciclos,” conversamos de esos momentos importantes que todos vivimos: cuando terminas la universidad, alcanzas una meta que te costó mucho o simplemente cierras esa puerta que te tenía atrapado. A veces, aceptar el cierre es duro, como cuando termina una relación, te mudas o dices adiós a alguien que ya no está, pero hay algo que muchas veces olvidamos para culminar esos ciclos sanamente “La gratitud”.

A usted que me lee, le comparto que implementar la gratitud es de las mejores herramientas y forman parte del proceso del cierre, siendo una de las claves para empezar a sanar y aceptar no solo lo bueno, sino también lo que dolió porque reconocer hasta las cosas más pequeñas nos ayuda a ser

conscientes y no quedarnos pegados a esos eventos, puesto que si no tenemos consciencia del papel que la gratitud nos brinda en los procesos difíciles, podríamos tener la tendencia a generar síntomas que perturban la mente: ansiedad, dificultad con el sueño, tristeza, estrés, falta de apetito, autocrítica, sobrepensamientos, desvalorización, esa sensación de vacío que nadie quiere sentir, entre otros.

Y no lo menciono por simplemente hacerlo, según estudios de *Frontiers in Psychology* (2021), la gratitud activa áreas del cerebro relacionadas con el bienestar, la empatía y la relación social que tenemos. Así mismo, Aaron Beck (1976) señalaba que no son los hechos los que nos perturban, sino cómo los interpretamos. O sea que, si tomamos en cuenta sus palabras y relacionándolo a la importancia que tiene la gratitud en el cierre de ciclos, agradecer puede cambiar esa forma de ver las cosas, para ayudarnos a aceptar, vivir el presente y atrevernos a continuar. Además, cerrar ciclos con gratitud hace la diferencia, porque fortalece el amor propio y permite ver quiénes fueron parte de los momentos vividos.

Recuerda que la gratitud en el cierre de ciclos no debe ser caso omiso, porque tomar esta actitud nos permite soltar sin resentimientos y seguir adelante. Si te cuesta ponerla en práctica, aquí estoy para escucharte y acompañarte con empatía, agradecer no borra el pasado, pero es la luz en donde encontraremos paz dentro del cierre de ciclos, así mismo como de aprendizajes y fuerzas para comenzar de nuevo; no siempre será fácil, pero te digo “No estás solo/a”.

Alexander Gabriel Mercedes

Magister en Psicología Clínica y de la Salud

“Solo cerrando un capítulo definitivamente, podrás recibir todo lo que te espera en el siguiente”.

Agencia MK



Av. Los rieles #5 (arriba
de talleres Félix)



Tel: 829-904-4207

Me Resbala

El qué dirán

Considerando como punto de partida el significado establecido por la RAE (Real Academia Española) el qué dirán es: “la opinión pública reflejada en murmuraciones que cohiben los actos”, concepto bajo el cual está inspirado este artículo.

La naturaleza humana nos impulsa a buscar aprobación, la inexperiencia nos empuja hacia patrones que, al final no nos interesa seguir. Encajar cuesta, y en el intento por pagar ese precio perdemos nuestra autenticidad, autonomía y



amor propio y todo esto queda aprisionado ante el qué dirán.

Sin embargo, esas mismas cadenas que nos cohiben de actuar en base a nuestros gustos, sueños y aspiraciones y que reflejan nuestras dependencias, miedos y baja autoestima, pueden servirnos como plataforma para elevarnos a un plano superior, demostrarnos que somos capaces y recordarnos que lo que otros piensan o dicen de nosotros no nos define. Existe una fuerza mayor; esa

voz interior que conoce las batallas libradas y que nos dice que es tiempo de poner límites y colocar auriculares emocionales ante aquellos parloteos insensibles y mal formulados.

¡Me resbala el qué dirá!

Puede ser esa frase motivadora que nos recuerde que somos dueños de nuestras acciones, pero que no tenemos que ser esclavos de los resultados. Porque si algo no sale como esperamos, evaluamos las opciones y aprendemos del proceso. Porque podemos elegir no cargar con la culpa de nuestras metidas de pata y, en su lugar guardar las lecciones que estas nos enseñaron.

Así que, la próxima vez que tengas que tomar una decisión tan simple como cortarte el cabello, elegir qué ropa ponerte, o tan difícil como soltar una relación toxica, darte la oportunidad de intentarlo con alguien más, comprar un vehículo, viajar, emprender tu propio negocio, etc., y te cohibas pensando en lo qué dirán los demás, piensa en la frase:

“Cuando el zapato aprieta, es en tu pie donde duele”,

Y que te resbale el qué dirán.

Anilda Tejeda

Psicóloga

Arlenis Vargas

Gerente Gral.

Experta en Marketing Digital
e Imagen Corporativa

COTORRISTAS
group

IMPULSA TU PROYECTO

EN EL MUNDO DIGITAL

¡HAREMOS QUE TU MARCA MUESTRE TODO SU POTENCIAL!

¿Qué Ofrecemos?

- ✓ Diseño WEB
- ✓ Branding
- ✓ Diseño Gráfico
- ✓ Diseño Editorial
- ✓ Adm. de Redes Sociales

¿Para quién?

- ✓ Emprendimientos
- ✓ Empresas y Fundaciones
- ✓ Profesionales Independientes



¡CONTÁCTANOS
YA MISMO!

O. 809.575.0993
C. 829.347.6719

Visita la WEB:
cotorristasgroup.com

TAMBIÉN CONTAMOS CON ÁREA
DE IMPRESIÓN Y PERSONALIZADOS





Dra. Naly A. Cruz Ventura



DRA. NALY A. CRUZ VENTURA

Medico Oncóloga Radioterápica
Especialista en manejo oncológico

Medios de Contacto:



809-580-1171 Ext 4504
809-825-3350



@NALYACRUZ



Naly.a.cruz.ventura@outlook.com



Plaza Corominas, suite 504
Calle Restauracion, # 57

El Voluntariado

Y su importancia en la transformación social

El voluntariado es una actividad esencial que permite a las personas contribuir de manera activa al desarrollo y bienestar de sus comunidades. A través del compromiso desinteresado, se generan cambios significativos tanto en la sociedad como en quienes participan en estas iniciativas.

Participar como voluntario fomenta valores como la solidaridad, la empatía y la responsabilidad social. Las acciones voluntarias abarcan diversos ámbitos; en diferentes áreas, apoyo en las instituciones benéficas, acompañamiento a poblaciones vulnerables, actividades educativas, protección de medicamentos, entre otros. Además, esta experiencia enriquece profundamente a quienes la ejercen, ya que permite desarrollar habilidades personales y profesionales que resultan valiosas para su vida cotidiana y su futuro laboral.

En conclusión, involucrarse en un proyecto de voluntariado, no solo beneficia a quienes reciben la ayuda, sino que también transforma a los propios voluntarios, fortaleciendo su sentido de comunidad y compromiso social. Por ello, promover el voluntariado es fundamental para construir una sociedad más justa y solidaria.



*Carmen Arelis
Henríquez*

**Estudiante de
termino de Psicología**

