

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**Experiencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de
voluntariados educativos durante la pandemia**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología que
presenta:

Fabiola Alexandra Zegarra Luna

Asesor:

Meir Tintaya Orihuela


Lima, 2025

INFORME DE SIMILITUD

Yo, Meir Alvaro Tintaya Orihuela, docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis titulada "Experiencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de voluntariados educativos durante la pandemia" de la autora Fabiola Alexandra Zegarra Luna, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 11%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el (03/03/2025)
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 03/03/2025

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: Tintaya Orihuela, Meir Alvaro	
DNI: 70618764	Firma: 
ORCID: 0000-0002-6359-7372	

Agradecimientos

Quiero expresar mi agradecimiento a mi familia, por su amor y apoyo incondicional a lo largo de mi carrera.

A mi asesor de tesis Meir Tintaya, por su guía y soporte durante el desarrollo de mi investigación.

A las participantes del estudio, por el tiempo brindado y por sus valiosos aportes, a través de sus experiencias narradas.



Resumen

La presente investigación planteó como objetivo explorar las experiencias de bienestar psicológico de un grupo de estudiantes universitarias que participaron en voluntariados de corte educativo durante el contexto de pandemia por el COVID-19. Desde una aproximación cualitativa, se utilizó el diseño temático de corte inductivo, y la técnica de la entrevista semi estructurada, a fin de ampliar el conocimiento sobre el bienestar psicológico, desde la experiencia de 6 voluntarias durante uno de los momentos más complejos que ha atravesado la humanidad. Los resultados obtenidos revelaron que las experiencias de socialización con otros miembros del voluntariado constituyeron una fuente de bienestar esencial para las entrevistadas, a través del estrechamiento de vínculos y el soporte social recibido por parte de estos actores. Asimismo, las experiencias en torno a la búsqueda de crecimiento personal generaban satisfacción en las participantes, a partir del sentido de logro de las actividades y metas del voluntariado, y el desarrollo de habilidades profesionales. Por último, se encontró que las experiencias de contribución al bienestar de la población beneficiaria del voluntariado resultaban gratificantes para las jóvenes, dada la posibilidad de generar un aporte social significativo con su labor en la educación de los niños, niñas y adolescentes.

Palabras clave: *Bienestar psicológico, estudiantes universitarios, voluntariados, pandemia*

Abstract

The present study aimed to explore the experiences of psychological well-being in a group of university students who participated in educational volunteering during the context of the COVID-19 pandemic. Through a qualitative approach, an inductive thematic design and a semi-structured interview technique were used in order to broaden the knowledge about psychological well-being, from the experiences of 6 volunteers interviewed during one of the most complex moments that humanity has been through. The results revealed that socializing experiences with other volunteers constituted an essential source of well-being for the respondents, through the strengthening of friendship ties and social support received from these members. Similarly, the experiences about the pursuit of personal growth generated satisfaction in the participants, through the sense of achievement of the activities and volunteering goals, and the development of professional skills. Finally, the experiences of contributing to the well-being of the beneficiary population of the volunteer work were found to be rewarding for the participants, due to the possibility of generating a significant social contribution with their work in education of children and adolescents.

Keywords: *Psychological well-being, college students, volunteering, pandemic*

Tabla de contenidos

Resumen.....	3
Introducción.....	6
Método.....	17
Participantes.....	17
Técnicas de recolección de información.....	18
Procedimiento.....	20
Análisis de la Información	22
Resultados y Discusión.....	24
Conclusiones.....	40
Referencias.....	42
Apéndice.....	60
Apéndice A: Consentimiento informado.....	60
Apéndice B: Protocolo de contención virtual	62
Apéndice C: Ficha de derivación	64
Apéndice D: Ficha sociodemográfica	65
Apéndice E: Guía de entrevista.....	66
Apéndice F: Plan de devolución.....	68

Introducción

Definición del bienestar según las perspectivas de estudio

A lo largo de los años, definir el concepto de bienestar ha resultado complejo, dada la amplia variedad de significados que abarca este constructo. De acuerdo con Veenhoven (1994), este hace referencia a la evaluación general que los individuos realizan sobre su vida, con el fin de conocer su grado de satisfacción con la misma. Es más, Diener et al. (1999) señalan que dicha evaluación no solo toma en cuenta aspectos como la satisfacción percibida, sino que incluye el balance afectivo en la vida de las personas. Por su parte, Ryan y Deci (2001) añaden que el bienestar implica gozar de un adecuado funcionamiento psicológico y de experiencias saludables que, al ser percibido de forma particular en cada individuo, determinará las acciones necesarias para alcanzar dicho estado. De esa manera, clasifican al bienestar desde dos perspectivas: hedónica y eudaimónica.

Por un lado, desde la perspectiva hedónica, se menciona que los individuos alcanzan un estado de bienestar en la medida que experimentan felicidad y placer (Diener et al., 2005). Esto incluye, además, las interpretaciones que realizan sobre sus vidas, del contexto en que se encuentran, y de sus propias emociones (Diener & Lucas, 2000). Así, esta posee dos componentes: cognitivo y afectivo. Respecto al componente cognitivo, este se refiere a la satisfacción vital, la cual involucra las valoraciones que hacen las personas sobre su desempeño en diversos ámbitos de la vida, en relación con las expectativas sociales y sus objetivos personales (Arita, 2005). Ahora bien, el componente afectivo consiste en la respuesta emocional frente a las experiencias de vida, mediante emociones positivas, aquellas que generan placer, y negativas o que producen malestar (Diener et al., 1999). De esa forma, Bradburn (1969) menciona la importancia de lograr un equilibrio afectivo que favorezca al sentido de bienestar y mejora en la calidad de vida de las personas, al experimentar con mayor frecuencia e intensidad emociones positivas que negativas.

Por otro lado, desde la perspectiva eudaimónica, el bienestar parte del cumplimiento de las metas que las personas se plantean y desean alcanzar, las cuales dan sentido a sus vidas (Ryan & Deci, 2001). Precisamente, esta perspectiva se enfoca en el bienestar psicológico definido como la evaluación subjetiva que realiza la persona sobre sus potencialidades para alcanzar las metas que otorgan significado a su existencia, pese a las situaciones adversas (Ryff & Keyes, 1995). Asimismo, de acuerdo con Ryff y Singer (2008), la evaluación del bienestar psicológico puede verse afectada por diversos factores, desde los roles y desafíos según la etapa evolutiva de cada individuo hasta condiciones ambientales.

Específicamente, Ryff (2014, 2017) enfatiza en las experiencias familiares, el trabajo, las relaciones interpersonales, el estado de salud y el factor sociocultural, debido a que la forma en las personas afrontan las adversidades en estos ámbitos de la vida y desarrollan su proyecto de vida tendrían un mayor impacto en su bienestar. En base a estos aspectos, las personas van a construir metas de vida que buscarán cumplir; sin embargo, algunas pueden priorizarse según su etapa evolutiva (Buhler et al., 2019). Por ejemplo, el establecimiento de nuevas relaciones, y el crecimiento personal y profesional tendrían mayor impacto positivo en el bienestar psicológico de los jóvenes, mientras que los adultos mayores priorizarían aspectos como fortalecer sus relaciones con su entorno cercano y mantenerse funcionalmente activos (Buhler et al., 2019; Datu, 2018; De la Fuente et al., 2020; Meléndez et al., 2018).

A su vez, el bienestar psicológico también puede tener efectos positivos en la salud física y mental de las personas. De esa manera, los individuos con mayores niveles de bienestar psicológico pueden reportar mayor longevidad, menores condiciones de salud crónicas y/o limitaciones funcionales en el tiempo, y una mayor probabilidad de practicar hábitos saludables (Boylan et al., 2017; Crosswell et al., 2022; Ryff, 2017; Yoo & Ryff, 2019). Igualmente, a nivel psicológico, pueden presentar una mayor percepción de autoeficacia y optimismo para lidiar

con los eventos estresantes, así como una menor presencia de sintomatología depresiva (Cabrera-Gómez et al., 2019; García et al., 2019; Ferrer, 2020).

Modelos teóricos del bienestar psicológico desde la perspectiva eudaimónica

Del mismo modo, el bienestar psicológico ha sido abordado por diversos autores desde la perspectiva eudaimónica, a través de una serie de modelos que tratan de explicar este constructo. Un primer modelo es el Continuo de Salud Mental (Keyes, 2002), el cual se evalúa de manera integral y prolongada el bienestar psicológico y social, orientados a la eudaimónica junto al aspecto emocional, correspondiente a la hedónica, que resultan claves para el funcionamiento óptimo de los individuos. Por su parte, en la Teoría de la Autodeterminación (Ryan et al., 2008), se menciona que los individuos son seres autónomos y conscientes que persiguen metas intrínsecas por sí mismas que permiten satisfacer sus necesidades psicológicas básicas y alcanzar su bienestar. Además, el modelo PERMA de Seligman (2011), señala que los individuos eligen enfocarse en aquellos aspectos que les permite crecer y sentirse bien. Este modelo consta de cinco elementos medibles de forma independiente (emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y realización), y que, en conjunto, contribuyen a incrementar el bienestar (Seligman, 2018).

Del mismo modo, Ryff (1989) presenta un modelo de seis dimensiones relacionadas a un sentido eudaimónico del bienestar, que son las siguientes: autoaceptación, relaciones interpersonales positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, y crecimiento personal. De acuerdo con Díaz et al. (2006), este modelo ofrece una visión más compleja sobre el funcionamiento individual de las personas, ya que cada dimensión se desarrolla a ritmos distintos, lo que brinda mayor precisión al evaluar las fortalezas y áreas por mejorar.

En primer lugar, la autoaceptación hace referencia a la actitud de reconocer y aceptar los aspectos positivos y negativos de uno mismo (Ryff, 1989). En segundo lugar, las relaciones positivas implican establecer vínculos cálidos, estables y de confianza con otras personas

(Keyes et al., 2002). En tercer lugar, la autonomía implica la facultad de regular la propia conducta, evaluarse a uno mismo bajo sus propios estándares, y tomar decisiones de manera independiente frente a la presión externa (Ryff, 1989). En cuarto lugar, el dominio del entorno se refiere a la capacidad de gestionar de manera competente el medio o adaptarlo de acuerdo a las necesidades particulares (Ryff & Keyes, 1995). En quinto lugar, el propósito de vida consiste en plantearse metas que otorguen significado a la propia existencia (Ryff, 1989). Finalmente, el crecimiento personal implica la necesidad de optimizar el propio desarrollo y alcanzar su máximo potencial (Keyes et al., 2002).

A partir de los modelos presentados, se entiende que la perspectiva eudaimónica aborda el bienestar enfocándose en el carácter subjetivo de las experiencias actuales y su proyección al tiempo futuro (Vielma & Alonso, 2010). Estas experiencias se encuentran íntimamente ligadas al crecimiento individual y el descubrimiento del propósito existencial para vivir de manera óptima (Baumeister et al., 2013; Ryff & Singer, 2008). Así, los individuos alcanzan el bienestar cuando evalúan satisfactoriamente sus vidas, en base a las experiencias relevantes para el desarrollo de sus capacidades y el cumplimiento de sus objetivos propuestos (Waterman et al., 2010).

De esa forma, resulta relevante lo que se entiende por experiencia. Esta puede definirse como la capacidad de los seres humanos para generar representaciones sobre los fenómenos o acontecimientos del mundo, y, al mismo tiempo, involucrarse a profundidad, mediante la construcción subjetiva de significados en torno a lo percibido (Alves, 2006; Huta, 2016). En ese sentido, la comprensión de los eventos del mundo parte de las vivencias personales de cada individuo, y solo se puede acceder a ellas, a través de las narraciones de los propios sujetos (Bollnow, 2001). Particularmente, en las experiencias de bienestar, Ryff (2018) sugiere explorar aquellos elementos que orientan a los individuos a involucrarse en actividades que fomenten su realización personal, y les brinden valor y significado a sus vidas. De acuerdo con

Huta y Waterman (2014), esta exploración es fundamental, dado que tales experiencias desempeñarían un rol esencial como indicadores de logro de las personas en la búsqueda de la excelencia y el desarrollo pleno de sus potencialidades.

Sin embargo, para entender las experiencias de bienestar psicológico de los sujetos, también es necesario ahondar en el marco de sus interacciones con el mundo. Ello en razón de que sus vivencias pueden verse marcadas por características personales, histórico-sociales, entre otros (Csikszentmihalyi, 1998; Gadamer, 1998). Específicamente, a nivel ocupacional, las experiencias de bienestar pueden trascender lo económico, y orientarse al desarrollo personal y profesional, así como al sentido de aporte a la sociedad con la labor realizada (Caraher, 2016; Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2015). En particular, el trabajo voluntario ofrece experiencias valiosas en la adquisición de aprendizajes a partir de los desafíos propuestos, el establecimiento de vínculos interpersonales, y la percepción de que su labor es importante para la sociedad (Mateiu-Vescan et al., 2020).

De acuerdo con el Programa de Voluntarios de las Naciones Unidas (2015), el voluntariado hace referencia a las acciones realizadas de manera no obligatoria, en favor del bienestar social, y en las cuales la retribución económica no constituye la motivación principal. De esa manera, la participación en voluntariados puede generar un impacto positivo tanto en el bienestar de la población destinataria como de los voluntarios, al fortalecer los vínculos de fraternidad, confianza y reciprocidad entre los actores involucrados (Kelly, 2020).

Experiencias de bienestar psicológico en el voluntariado universitario

Específicamente, en la población universitaria, diversos estudios han demostrado que la participación en voluntariados favorece al bienestar psicológico, asociado a factores como la motivación, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, el soporte social, la autoestima, la empatía, y una mayor resiliencia frente a la adversidad (Neufeld & Malin, 2019; Shi et al., 2021; Tang et al., 2022; Zheng et al., 2021). Además, se encontró que hubo mayores

niveles en las dimensiones dominio ambiental, autoaceptación y relaciones positivas (Geng et al., 2022). Inclusive, se halló que las experiencias del voluntariado podían ser valoradas como fuentes de satisfacción vital y enriquecimiento personal siempre y cuando tuvieran una larga duración (Pérez, 2015).

Respecto al panorama nacional, la evidencia señala que los contextos de voluntariado afectan de manera positiva los niveles de bienestar psicológico en la población mencionada (Ruiz, 2018; Strusberg, 2017; Trujillo, 2017). Específicamente, la experiencia de voluntariado tiende a impactar, en mayor medida, en las dimensiones del bienestar relacionadas con la autoaceptación, propósito de vida y establecimiento de vínculos (Ruiz, 2018). De manera similar, Strusberg (2017) resaltó la tendencia de los participantes a valorar más las experiencias de socialización con otros voluntarios, y de sentirse más satisfechos cuando alcanzaban los objetivos propuestos y generaban un impacto social significativo con su labor.

Precisamente, en los jóvenes que participan en voluntariados educativos, Aguilera (2018) encontró resultados ambivalentes, ya que; por un lado, su participación podría reducir la sintomatología depresiva, pero a largo plazo, es posible que incremente el desgaste emocional y estrés, lo cual afectaba negativamente su bienestar psicológico. En ese sentido, la autora señaló que tal desgaste podía incrementarse en aquellas personas que manifestaron altos niveles de empatía y un fuerte deseo de aliviar el sufrimiento de los individuos a quienes brindaban apoyo. A ello se suma que los motivos para involucrarse estaban orientados principalmente al altruismo y al deseo de adquirir conocimientos, aunque estos no generaban un impacto significativo en el bienestar de los participantes.

Como se mencionó anteriormente, la población objetivo son estudiantes universitarios, quienes, en su mayoría, se encuentran en la etapa de la adultez emergente. En este periodo del desarrollo, los jóvenes aún están consolidando su identidad, y muestran interés por explorar diversos aspectos de la vida en los contextos en los que se encuentran inmersos (Arnett, 2000;

Gaete, 2015; Tanner, 2006; Tanner & Arnett, 2009). De esa manera, se encuentran inclinados hacia la búsqueda continua de experiencias que les permita auto-descubrirse, ser autónomos y explorar sus vínculos con los demás (Arnett, 2018; Barrera-Herrera & Vinet, 2017; Sandoval-Obando et al., 2022). Todo ello les puede generar momentos de satisfacción y optimismo sobre el futuro, así como de gran inestabilidad por las múltiples posibilidades que se les presentan, lo cual podría afectar su bienestar (Arnett, 2015; Rossi et al., 2019; Verschueren et al., 2017).

Al respecto, algunos autores señalan la importancia de fomentar entornos propicios que ofrezcan experiencias significativas en favor del bienestar de los jóvenes, y que los orienten durante su ingreso a la adultez, tales como la universidad (Arnett, 2018; Barrera-Herrera & Vinet, 2017). En ese sentido, los estudiantes universitarios requieren de tiempo para adaptarse en aspectos que involucran sus interacciones con el mundo y su desarrollo personal (Galanaki & Leontopoulou, 2017; Moreta Herrera et al., 2017). Principalmente, estas exigencias responderían a las demandas académicas, los procesos de socialización, las dificultades socioeconómicas, y los cambios evolutivos (Andrade, 2016; Park et al., 2020).

Desafíos del voluntariado universitario e impacto en el bienestar de los jóvenes durante la pandemia por la COVID-19

Ahora bien, con la llegada de la pandemia por el COVID-19 y el traslado a la educación virtual, surgieron nuevos desafíos que impactaron significativamente no solo en la cotidianidad, sino también en el proyecto de vida y bienestar de los jóvenes universitarios (Benites, 2021; Gómez-Gómez et al., 2020; Pozzio & Silberman, 2022). Entre estos retos, se destacaron la sobrecarga académica, el temor personal o familiar a enfermarse, y la preocupación por la continuidad de sus estudios frente a la crisis sanitaria y económica (Lovón & Cisneros, 2020; Petrelli et al., 2020; Sahu, 2020). Todo ello habría desencadenado en reacciones de estrés, frustración, irritabilidad, tristeza, y alteraciones en el sueño, que pudieron agravarse con el tiempo (Ruiz Domínguez et al., 2020).

No obstante, a fin de mitigar estos efectos y favorecer al bienestar del estudiantado, el espacio universitario también ofrece oportunidades de desarrollo, a través de actividades como los voluntariados. De esa forma, los jóvenes pueden vivir experiencias que repercuten positivamente en su bienestar, al trabajar colaborativamente con los beneficiarios y demás actores académicos, y sentirse comprometidos con el progreso del país (Pozzio & Silberman, 2022; Sandoval-Obando et al., 2022; DARS-PUCP, s/f; Voluntarios de las Naciones Unidas, 2015). Asimismo, es importante señalar que la población universitaria constituye cerca del 71,7% del equipo de voluntarios a nivel nacional (MIMP, 2019), por lo que conocer más a fondo su situación permitiría generar espacios que les ofrezcan experiencias gratificantes, y así optimizar su desempeño.

Particularmente, en el contexto peruano, los estudios sobre el voluntariado tienden a enfocarse en la motivación de los voluntarios, que constituye uno de los principales requisitos para integrar las organizaciones (MIMP, 2019). Dichos estudios estarían orientados a las áreas de trabajo social, salud y educación. De manera general, en los tres ámbitos, se puede observar que, si bien las motivaciones de los voluntarios parten del deseo de ayudar a otros y generar un impacto social, ellos también buscarían adquirir habilidades esenciales para su desarrollo personal y profesional, a través de estas actividades, reafirmando su sentido de vida y satisfacción de metas personales (Carvajal et al., 2020; Iparraguirre & De la Cruz, 2019; Polo, 2017).

En base a lo mencionado, las organizaciones tendrían que asumir una serie de retos para fortalecer el compromiso de sus miembros, y convertirlos en agentes de cambio social dentro y fuera del voluntariado (Díaz, 2019). Entre estos retos, se identifica la necesidad de generar espacios de enriquecimiento formativo en habilidades socioemocionales y técnicas, y brindar lineamientos de autocuidado específicos al rubro de atención para preservar el bienestar de los voluntarios (Díaz, 2019; Geng et al., 2022; Trujillo, 2017). De acuerdo con Rodrigues (2022),

no atender estas problemáticas sería contraproducente para la propia organización, dado que afectarían el sentido de pertenencia, motivación y bienestar de los voluntarios con la labor, y, con ello, generar su potencial retiro del voluntariado.

Específicamente, en el ámbito educativo, Aspillaga y Guazzotti (2019) resaltan la importancia de implementar capacitaciones personalizadas con el fin de potenciar las habilidades de los voluntarios y monitorear su desempeño, y que, a su vez, fomenten su bienestar. Al mismo tiempo, las poblaciones atendidas también podrían beneficiarse, pues los voluntarios contarían con mejores herramientas para ofrecer un acompañamiento de calidad, en favor de la educación de niños y adolescentes (Iparraguirre & De la Cruz, 2019). En ese sentido, ofrecer una educación de calidad constituye el pilar fundamental de los voluntariados educativos, ya que esta promueve el desarrollo de aptitudes y valores esenciales para un óptimo crecimiento personal y profesional, en respuesta a las demandas del contexto (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2016). Además, puede responder a la necesidad de reducir las marcadas brechas presentes en el sistema educativo nacional, producto de la centralización y el poco interés del Estado en garantizar el acceso igualitario a este servicio (Cuenca & Urrutia, 2019).

Con la llegada de la pandemia, contexto en el cual se realizó la presente investigación, el voluntariado se trasladó al entorno virtual, y se convirtió en una de las principales herramientas para fortalecer la participación ciudadana juvenil (Proyecto Especial Bicentenario de la Independencia del Perú, 2020). Asimismo, fue precisamente el ámbito educativo el que recibió más apoyo, de manera que el 53% de las iniciativas de voluntariado estaban orientadas al soporte educativo de niños y adolescentes en edad escolar (MIMP, s/f). Esto debido a que fue uno de los sectores más afectados tras la suspensión de las clases presenciales y su traslado a la modalidad virtual, lo cual incrementó las brechas de aprendizaje escolar por la inequidad en el acceso a las herramientas tecnológicas requeridas (Cáceres et al., 2020). También se

evidenciaron las deficiencias en torno a la institucionalización de los voluntariados, lo cual ha dificultado que muchas organizaciones puedan monitorear de manera efectiva la situación de sus voluntarios (Dirección de Voluntariado, 2020). Dado el contexto de emergencia sanitaria, esto resulta preocupante, pues es probable que no se cuente con información suficiente, desde la perspectiva de sus protagonistas, acerca de los retos que han venido afrontando en esta difícil etapa, y de qué manera pudo haber afectado su bienestar.

A partir de lo mencionado, se observa que existe un escaso número de estudios en el Perú que indaguen en las experiencias de bienestar psicológico de los jóvenes voluntarios. En esa línea, la presente investigación plantea como objetivo explorar las experiencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarias que participan en voluntariados de corte educativo durante el contexto de pandemia por el COVID-19. Para ello, se trabajó desde un enfoque cualitativo, ya que se busca conocer la perspectiva de los estudiantes universitarios que participan en voluntariados educativos, y ahondar en sus vivencias personales (Noblega et al., 2020). Este paradigma resulta útil para la naturaleza y propósitos de esta investigación, dado que permite recoger los significados que otorgan los individuos a los fenómenos del mundo, a través de la exploración de sus experiencias (Hernández, et al., 2014).

A su vez, se adoptó una posición fenomenológica, que permite conocer el fenómeno desde la perspectiva de los actores involucrados en un determinado contexto (Creswell, 2017). Asimismo, se utilizó el diseño de análisis temático para identificar los patrones más significativos en el discurso de los participantes, y abordar la problemática desde sus vivencias (Willig, 2021). De manera particular, surge el interés de indagar en las vivencias de los estudiantes que participan en voluntariados educativos durante el contexto de pandemia; por ello, esta postura resulta pertinente para explorar el fenómeno de interés. De ese modo, con este estudio, se espera ampliar el conocimiento sobre el bienestar psicológico, desde las experiencias de los personajes principales durante uno de los momentos más difíciles que ha

atravesado la humanidad. Igualmente, se desea fomentar el interés de las organizaciones juveniles en generar experiencias positivas para sus miembros a favor de su salud mental. En base a lo expuesto, se considera importante contar con un panorama actualizado sobre el tema en un contexto complejo, como fue el de la pandemia, y que, a su vez, se tome en cuenta elementos subjetivos de los actores involucrados. Asimismo, cabe precisar que se tomó en consideración el contexto pasado de pandemia, dado que fue en tales circunstancias en las que se llevó a cabo el siguiente estudio.



Método

Participantes

Las participantes fueron seis estudiantes de universidades privadas (5) y públicas (1) del sexo femenino con edades entre los 18 y 21 años de las carreras de Economía, Gestión y Educación. De igual forma, todas se encontraban participando actualmente como voluntarias en una de las dos organizaciones de voluntariado tomadas en cuenta para esta muestra, las cuales tenían como objetivo brindar apoyo educativo a niños, niñas y adolescentes de bajos recursos. Además, las participantes tenían al menos un año cumpliendo su rol de voluntarias. Cabe precisar que no se reportó evidencia previa para elegir solo participantes mujeres en el estudio, dado que fue un aspecto que emergió durante el trabajo de campo.

Como criterios de inclusión, se consideró que las edades de las entrevistadas se encuentren dentro del rango que coincide con la etapa de adultez emergente, que cursen estudios universitarios, y tengan por lo menos un año de experiencia participando en voluntariados educativos. Al respecto, se eligió que las participantes procedan de alguna universidad, dado que estas instituciones educativas tienden a desarrollar políticas de responsabilidad social, que pueden incentivar conductas prosociales en los jóvenes. Un ejemplo de ello serían las organizaciones elegidas en este estudio, que emergieron como iniciativas de los propios alumnos frente a un contexto de crisis sociosanitaria como el del COVID-19. A su vez, se priorizó que todas cumplieren funciones relacionadas al dictado de talleres y/o acompañamiento a la población beneficiaria. Asimismo, ninguna presentaba alguna condición de discapacidad física o mental que le impidiese expresarse.

En base a los criterios mencionados, se seleccionaron a las participantes, a través de la técnica de bola de nieve, y se recurrió a conocidas de la investigadora, a quienes se les envió un formulario con la información mencionada. Sobre el tamaño de la muestra, el número de entrevistadas se dio en función al criterio de saturación, por lo que se entrevistó a las

participantes hasta que la información recogida ya no generaba nuevas categorías (Sparkes & Smith, 2013). De igual forma, se realizó una descripción detallada de las características de la muestra y sus criterios de selección para garantizar la transparencia en la investigación. Respecto al posicionamiento de la investigadora, a fin de tomar conciencia de mis potenciales sesgos, se resalta que también he sido una estudiante universitaria participante de un voluntariado, con experiencias de bienestar propias durante la pandemia que motivó el curso de la investigación. Fuera de ello, se contrastó la información recolectada con diversas fuentes académicas, y se validaron los datos obtenidos con el asesor de la investigación.

Adicionalmente, se tomaron en cuenta los principios éticos de la investigación en psicología de acuerdo al Comité de Ética de la Investigación PUCP (2016). Dichos principios se basaron en el respeto hacia las entrevistadas, al asegurar que reciban la información pertinente sobre los objetivos y carácter voluntarios del estudio por medio del consentimiento informado (Apéndice A). Asimismo, se realizó un manejo responsable de la información obtenida, al preservar la confidencialidad de los datos personales de las entrevistadas y de las organizaciones en las que participan. Respecto al principio de beneficencia y no maleficencia, se buscó asegurar el bienestar de las voluntarias durante su participación en las entrevistas, y tratar de reducir algún potencial daño por el recuerdo de sus experiencias durante la pandemia, a través del protocolo de contención y derivación (Apéndices B y C). Inclusive, se planeó realizar virtualmente, y de manera individual, la devolución de resultados a las entrevistadas, mediante una infografía con información relevante del estudio, a fin de retribuir sus experiencias y ampliar sus saberes compartidos sobre el bienestar (Apéndice F).

Técnicas de recolección de información

En base al enfoque temático del estudio y el objetivo planteado, se utilizó la técnica de la entrevista semiestructurada, que consiste en el diálogo entre dos personas, mediante una serie de preguntas, cuyo orden y profundidad se precisarán durante la dinámica (Hernández et al.,

2014). De esa manera, se abordó el fenómeno desde una perspectiva integral, en base a las experiencias de los entrevistados, lo cual favoreció a una exploración más completa y acorde a la complejidad del tema en cuestión (Pedraza, 2014). En ese sentido, con esta herramienta se ahondó en las experiencias de bienestar psicológico de las voluntarias, al tratarse de una evaluación subjetiva de sus propias vivencias (Ryff & Keyes, 1995). De manera complementaria, se empleó una ficha sociodemográfica (Apéndice D) para recolectar datos relevantes como la edad, sexo, nivel educativo, voluntariado en el que participa, cargo que desempeña, tiempo de participación, y condición de salud de las participantes.

A su vez, las entrevistas se realizaron virtualmente para facilitar una comunicación empática y abierta, independientemente de la distancia geográfica entre la investigadora y las voluntarias. De igual modo, este medio resultó eficiente en consideración a la disponibilidad de tiempo de las participantes para la realización de las entrevistas. También, constituyó una vía de interacción más segura tanto para la investigadora como las participantes, en atención al contexto sanitario del momento.

Además, se empleó una guía de preguntas (Apéndice E) conformada por 6 ejes de indagación: La primera, *Experiencias de bienestar orientadas a la búsqueda de propósito*, abordó las motivaciones y significados atribuidos a la participación en voluntariados educativos. La segunda, *Experiencias de bienestar orientadas a la búsqueda de crecimiento personal*, indagó en la visión del desarrollo de potencialidades y el disfrute de las actividades. La tercera, *Experiencias de bienestar orientadas a la autoaceptación*, comprendió las fortalezas y oportunidades de mejora en el desempeño de los voluntarios. La cuarta, *Experiencias de bienestar orientadas al establecimiento de relaciones positivas*, abordó aspectos de la relación de los voluntarios con sus compañeros de área, coordinadores, y la población beneficiaria. La quinta, *Experiencias de bienestar orientadas a la autonomía*, ahondó en la capacidad de los voluntarios de tomar sus decisiones en diferentes ámbitos de la

vida. Finalmente, la sexta, *Experiencias de bienestar orientadas al dominio ambiental*, exploró la capacidad de adaptación e influencia de los voluntarios frente a las situaciones adversas. Adicionalmente, para generar *rapport*, en la sección inicial, se indagó en el tiempo de pertenencia al voluntariado, y, en la sección final, la persona entrevistada pudo realizar comentarios o conclusiones finales sobre lo narrado.

Igualmente, la guía fue revisada por dos jueces expertos en investigación cualitativa y bienestar, a fin de validar la coherencia, apertura, pertinencia y claridad de las preguntas. De esa forma, sus aportes y sugerencias se tomaron en cuenta para lograr la versión final del documento. También se realizó un piloto de entrevista que permitió asegurar la comprensión de los instrumentos, y generar una dinámica fluida y eficaz en la recolección de los datos.

Procedimiento

El estudio se planteó desde una metodología cualitativa, que permitió ahondar en la esencia compleja de la experiencia humana (Creswell, 2017). Específicamente, se abordaron las experiencias de bienestar psicológico de un grupo de estudiantes universitarias voluntarias por la educación. Por ello, se reflexionó en torno a los significados que surgieron.

Respecto al contacto con las participantes, se empleó la técnica de bola de nieve, la cual consistió en que la investigadora recurriera a sus conocidas para que le brinden el contacto de otras voluntarias, quienes también cumplían con las características requeridas. En ese sentido, estas personas contactaron a las potenciales participantes, y les comentaron si estaban interesadas en participar en un estudio acerca de las “experiencias de bienestar de los voluntarios de un programa educativo”, así como los criterios requeridos para conformar la muestra. En caso de estar interesadas, se entabló una comunicación inicial, mediante las redes sociales WhatsApp y LinkedIn, donde se les invitó a participar de la investigación.

Si aceptaban participar, a través de los medios indicados previamente, se les enviaba un formulario de Google con los datos de la ficha sociodemográfica que debían llenar para

tener información general sobre estos. En base a ello, se seleccionó a una persona para la entrevista piloto, se le envió el consentimiento informado, y se coordinó una fecha para la sesión. Tras la realización de la prueba piloto, se revisó la guía junto a un experto para evaluar su modificación en caso sea necesario, y se procedió a iniciar las entrevistas formales.

Es preciso señalar que las condiciones de la prueba piloto fueron las mismas de las entrevistas formales. De esa manera, las entrevistas fueron individuales y tuvieron una duración aproximada de 50 minutos. Asimismo, se utilizó la plataforma Zoom por su fácil acceso, y se solicitó a las entrevistadas que, en la medida de lo posible, encendieran sus cámaras, con el fin de registrar su lenguaje no verbal y generar una interacción más fluida. Del mismo modo, se les sugirió ubicarse en un ambiente iluminado y libre de distractores, en el cual pudieran sentirse en confianza para hablar sobre sus experiencias de bienestar.

Previo a la entrevista, se leyó junto a las participantes el consentimiento informado, en el cual se mencionó el objetivo del estudio, el carácter voluntario de su participación, y la confidencialidad de su identidad y sus respuestas. También se les pidió su consentimiento para grabar las entrevistas, que serían eliminadas una vez concluida la investigación, y se absolvió cualquier duda que pudiera surgir. A continuación, se hizo una pregunta de *rapport*, para luego proceder con las preguntas de la guía, y se concluyó preguntándoles si deseaban añadir algún comentario final. Por último, se les agradeció su participación y, si bien no se dio alguna situación movilizante durante las entrevistas, se les entregó una ficha de derivación con algunos contactos de ayuda, en caso lo requiriesen. Posteriormente, se transcribieron los datos recopilados en las grabaciones, y se analizaron, a través de la técnica de análisis temático, por lo que se empleó el programa Excel para su codificación.

De manera transversal, se tomaron en cuenta los siguientes criterios de rigor para la investigación cualitativa: credibilidad, transparencia y relevancia. El primero se evidenció a través del diálogo con las participantes del estudio y otros expertos del tema (Pistrang & Barker,

2012), especialmente, con el asesor de la investigación para comprobar la fiabilidad de las conclusiones; además, no se mantuvo ningún tipo de relación previa con las participantes. El segundo se reflejó en la comunicación clara del objetivo, el método y los procedimientos seguidos en este estudio (Pistrang & Barker, 2012). Y el tercero se garantizó mediante la evaluación de que los objetivos trazados fomentaban la ampliación del conocimiento (Noreña et al., 2012) sobre el bienestar psicológico.

Análisis de la información

Se eligió el análisis temático como técnica dada su versatilidad para analizar con profundidad y detalle la información cualitativa desde distintos marcos epistemológicos (Braun & Clarke, 2006). Específicamente, se empleó el tipo inductivo para generar patrones de contenido y significado que permitan describir el fenómeno de estudio, a través de la información recolectada de las entrevistas (Willig, 2021). De acuerdo con Braun y Clarke (2012), como primer paso, se revisó detalladamente la información obtenida de las entrevistas, y se reflexionó al respecto. A continuación, esta fue sistematizada en códigos que describían las características de la data recogida, a través del programa Excel. Seguidamente, se analizaron estos códigos para agruparlos en áreas similares y construir temas en función al objetivo de estudio. Después, se revisaron los temas propuestos para asegurar su idoneidad con los datos codificados y el conjunto general de datos. Posteriormente, se definieron y nombraron los temas de acuerdo con los contenidos que engloban. Finalmente, se redactó un informe, en base a la narrativa construida de manera coherente y debidamente sustentada sobre los datos obtenidos.

Es importante recalcar que, en el proceso de análisis de la información, se aplicaron los criterios de rigor cualitativos de credibilidad, transparencia y relevancia. Respecto a la credibilidad, se consultó semanalmente con el asesor de la investigación aspectos relacionados a la teoría, el método y los criterios de objetividad a seguir para el análisis de la información

recopilada. Sobre la transparencia, se informó el proceso de análisis de manera detallada, y se sustentaron los hallazgos con información pertinente. En cuanto a la relevancia, se tomaron en cuenta los objetivos de este estudio para contrastar la información obtenida de las entrevistas con la bibliografía disponible, y así ampliar el conocimiento sobre las experiencias de bienestar psicológico en la población y el contexto de interés.

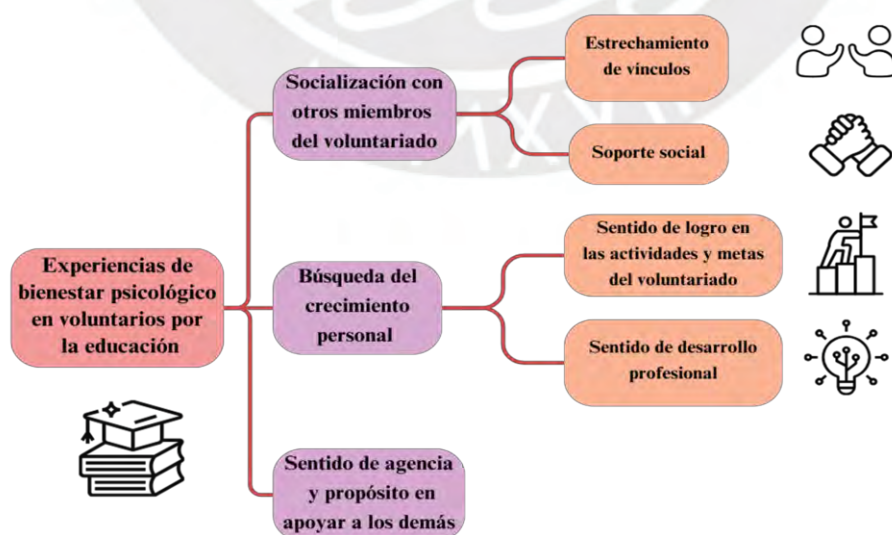


Resultados y discusión

A continuación, de acuerdo a las entrevistas realizadas, se describen los resultados y discusión del presente estudio, el cual tiene como objetivo conocer las experiencias de bienestar psicológico en los estudiantes universitarios que participan en voluntariados educativos durante la pandemia por el COVID-19. A partir de ello, se organizó la información recabada en tres temas principales. El primer tema abarca las experiencias de socialización con otros miembros del voluntariado como fuente de bienestar para las entrevistadas, el cual aborda el estrechamiento de vínculos y el soporte social. El segundo tema engloba la búsqueda del crecimiento personal como fuente de satisfacción para las participantes, el cual abarca el sentido de logro en las actividades y metas del voluntariado, y el desarrollo de habilidades profesionales. Por último, el tercer tema aborda el sentido de agencia y propósito en apoyar a los demás, que surge en las voluntarias, al contribuir a la educación de los niños, niñas y adolescentes beneficiarios del proyecto. En la Figura 1 se presenta un esquema que sintetiza los temas y subtemas hallados en el estudio.

Figura 1

Experiencias de bienestar psicológico de las estudiantes voluntarias por la educación



Nota. Gráfico de elaboración propia

Socialización con otros miembros del voluntariado como fuente de bienestar

El primer tema aborda las experiencias de socialización con otros miembros del voluntariado, tales como los líderes de área y compañeros voluntarios, a través de los espacios virtuales, como una fuente de bienestar para las entrevistadas. Por un lado, dichas experiencias les generan satisfacción, ya que pueden estrechar vínculos sociales significativos, al entablar lazos de amistad con personas que comparten sus valores e intereses, y reforzar sus relaciones con amigos que también participan en la actividad solidaria. Por otro lado, las vivencias con los miembros del voluntariado, les permite hallar en estos actores una red de apoyo frente a un contexto de aislamiento social e incertidumbre, producto de la pandemia, a través del soporte brindado por sus compañeros voluntarios, y el trato empático por parte de sus coordinadores.

Estrechamiento de vínculos

Respecto al estrechamiento de vínculos, este hace referencia a la satisfacción de las entrevistadas de conocer y forjar amistades significativas con compañeros de la facultad y/o de otras carreras, con quienes comparten intereses similares, más allá de la experiencia del voluntariado. Esto resultaría significativo al tomar en cuenta que, debido a la virtualidad, las participantes disponían de escasos medios para interactuar con sus compañeros de la universidad y formar vínculos. Las siguientes citas reflejan lo mencionado:

(...) me gusta bastante interactuar con la gente porque conoces personas de distintas facultades con diferentes perspectivas. Por ejemplo, había gente de mi facultad que yo no conocía en la vida, y yo me sorprendía porque pensaba que no eran de mi carrera, ya que no los había visto antes (...), siempre tienen cosas que decir, y es genial, porque a veces nos apoyamos también para cosas de la chamba [voluntariado] (Mía, Gestión, 21 años)

(...) hacer nuevos amigos en el voluntariado me hace sentir feliz porque, como hemos estado en virtualidad dos años, no había podido conocer a muchos compañeros de mi facultad, incluso algunos que eran súper cercanos. Entonces, siento que el voluntariado es como un nuevo círculo social al que pude ingresar (Karla, Gestión, 21 años)

En base a lo mencionado por las entrevistadas, se entiende que formar vínculos de amistad en el voluntariado les generaría satisfacción, ya que pueden socializar con sus compañeros, ampliar sus redes de contacto, y participar juntos en proyectos de interés común con los cuales pueden sentirse identificados, pese a las limitaciones del contexto de virtualidad por la pandemia (Pozzio & Silberman, 2022). Frente a ello, el voluntariado fomenta espacios de encuentro donde los miembros pueden intercambiar experiencias y participar en actividades para construir lazos e incrementar su adherencia a la organización, lo cual impactaría positivamente en su bienestar (Arias et al., 2015; Geng et al., 2022; Ruiz, 2018). Además, estas experiencias de voluntariado también pueden generarles satisfacción, al permitirles comunicarse de forma efectiva con otros miembros, a través de una mayor autoconfianza para expresar con claridad lo que piensan y sienten, y manejar los conflictos de manera asertiva con sus compañeros. Las siguientes citas reflejan lo señalado:

(...) siento que mi voluntariado me ayudó, no solamente a recuperar esta parte donde hablaba con todas las personas sin problemas, sino que a mejorarlo mucho más. Siento que la necesidad de hablar con muchas personas en un corto lapso de tiempo me ayudó a aprender técnicas de cómo poder entablar una conversación sin sentirme incómoda (...) (Grecia, Gestión, 20 años)

Me siento bien porque tengo la oportunidad de dar mi punto de vista y también escuchar a mis demás compañeros, y discutir algunos puntos como “No estoy de acuerdo con esa idea, yo creo tal cosa”. Así, entre todos, logramos acuerdos, lo cual me parece bastante democrático (Mía, Gestión, 21 años)

A partir de lo mencionado, se entiende que las entrevistadas disfrutarían la oportunidad que les brinda el voluntariado de potenciar sus habilidades comunicativas desde un enfoque asertivo, lo cual les permite construir vínculos interpersonales satisfactorios con sus compañeros, pese a las limitaciones del espacio virtual. En ese sentido, comunicarse asertivamente con otros puede favorecer al bienestar de las personas, al permitirles establecer relaciones desde el respeto y la empatía, autorregular sus emociones, y resolver los conflictos

de manera adaptativa, tanto en el entorno personal como laboral (Maqbool & Kumar, 2022; Zoengpari et al., 2016). A su vez, desde la tesis de Deci y Ryan (2000), se puede considerar que la experiencia de voluntariado contribuye a satisfacer la necesidad psicológica básica de relación con personas, con quienes se comparten intereses en común, a través del afecto y el apoyo mutuo. En concordancia con ello, desde el modelo de Ryff (1989), se entiende que la experiencia de ser voluntarias puede generarles bienestar a las entrevistadas en la medida que logre satisfacer su necesidad de construir relaciones significativas y recíprocas con otros voluntarios. De esa manera, a partir de estas vivencias, lograrían establecer relaciones interpersonales cercanas y agradables, que estén basadas en la calidez, la empatía y la intimidad, en favor de su crecimiento y bienestar (Keyes et al., 2002; Monjas, 2021).

Además, el estrechamiento de vínculos también implicaría el poder fortalecer las relaciones con amigos que, igualmente, participan en dicha actividad. De este modo, las voluntarias pueden retomar el contacto con estas personas, a través del espacio virtual, generar nuevos temas de conversación, y disfrutar del trabajo colaborativo en actividades vinculadas al voluntariado. Las siguientes citas mencionan lo señalado:

Tengo amigos que son de mi salón, que también los atraje al voluntariado cuando hubo la convocatoria. Entonces, la paso muy bien con ellos porque, a veces, nos juntamos en una de las salas virtuales de estudio para [actividades del voluntariado, como] escoger los cuentos juntos o buscar nuevas maneras en las que sea más didáctica la relación con los niños (Sonia, Economía, 21 años)

Creo que el voluntariado ha impactado positivamente en mi grupo de amigos porque muchos chicos de la carrera han participado aquí (...) Entonces, hablar del voluntariado genera un tema más de conversación en nuestro grupo, es un vínculo más entre nosotros (Grecia, Gestión, 20 años)

Tal como mencionan las participantes, se entiende que compartir esta experiencia de voluntariado virtual con amigos les permitiría reanudar y fortalecer la relación con personas

con las que mantenían un vínculo amical previo, a partir del disfrute de los momentos de trabajo y ocio, que promueven un entorno laboral agradable. También, pueden reafirmar su autoestima, sentido de pertenencia, y disponibilidad de soporte afectivo, al participar en actividades como los voluntariados junto a personas significativas para ellos que valoran de forma positiva estas acciones (Astete et al., 2018; Salvador-Ferrer et al., 2019). Inclusive, pueden compartir valores importantes en sus vidas con sus amistades, como la solidaridad, la perseverancia, y la sensibilidad por la educación de niños y adolescentes, lo que les permite relacionarse desde la confianza, el apoyo mutuo, e incrementar su compromiso con el voluntariado. Las siguientes citas ejemplifican lo mencionado:

(...) siempre he creído que cuando tienes un amigo, especialmente en un voluntariado, es como una hermandad porque sabes que esa persona conoce ese lado más sensible y más profundo tuyo sobre la sociedad, que sí conoce o tiene en común intereses principales (Sonia, Economía, 21 años)

(...) me gusta el hecho de conocer personas que también se interesan por generar un cambio, que buscan impactar positivamente en los niños y su educación, me parece increíble conocer gente así. Inclusive, he hecho varios amigos en el voluntariado que, o sea, me caen súper bien porque me parecen admirables, y me agrada la posibilidad de conocer a nuevas personas con las que comparto esto (Karla, Gestión, 21 años)

Al respecto, se entiende que vivenciar experiencias en el voluntariado, en las cuales pueden sentirse identificadas con los valores y metas de su equipo, y también de la organización generaría satisfacción en las participantes. Según la postura de Keyes (1998) sobre el bienestar social, tal satisfacción puede deberse a que las experiencias compartidas con los demás integrantes incrementarían su sentido de pertenencia al grupo y su compromiso con el logro de los objetivos planteados, los cuales pueden considerar como propios. Al respecto, Sandoval-Obando et al. (2022) y Strusberg (2017) señalan que dicho sentido de pertenencia y compromiso con el equipo puede reflejarse en un mayor involucramiento y entusiasmo por

trabajar con los demás miembros, así como una mayor confianza para superar las dificultades, lo que contribuye a su crecimiento personal y bienestar. De esa manera, en base a la tesis de relaciones positivas de Ryff (1989), se considera que el voluntariado ofrecería oportunidades para construir y consolidar sus vínculos afectivos con otros voluntarios, a partir de la confianza, la intimidad y la preocupación por el otro, lo que favorece a su bienestar. Por su parte, Pérez (2015) coincide con lo señalado por los autores, al afirmar que las vivencias en el voluntariado motivan a las personas a revalorizar sus vínculos amicales, fomentar actitudes positivas hacia otras personas y potenciar sus redes de soporte.

Soporte social

De igual forma, la experiencia de socialización con otros miembros del voluntariado puede convertirse en una fuente de satisfacción para las voluntarias siempre y cuando estos vínculos se configuren como una red de soporte social que garantice su bienestar. Dicha satisfacción se reflejaría en el apoyo percibido por parte de sus compañeros voluntarios y los jefes de área tanto en el trabajo cotidiano como en aspectos externos al voluntariado, lo cual favorecería a su autoconfianza y desempeño en las actividades. Con respecto a sus compañeros voluntarios, las entrevistadas reconocen el compromiso y esfuerzo por cumplir con las tareas asignadas, y perciben en ellos una fuente de soporte para lograr las metas trazadas. Además, al ser también estudiantes universitarios, consideran que pueden apoyarse mutuamente en temas de índole académico. Las siguientes citas ejemplifican lo señalado:

Yo me siento muy bien porque no soy una persona que socialice mucho, y el tener a alguien que ya conozco de un tiempito es para mí una gran fortaleza, porque sentirse nuevo, por así decirlo, en algún lugar me genera bastante nerviosismo. Entonces, como ya tengo un amigo [en el voluntariado], me siento más tranquila porque ya nos conocemos y podemos apoyarnos al trabajar con los demás chicos. Siento y veo en él a un gran apoyo (Bet, Educación, 18 años)

(...) he conocido a muchísima gente bastante pilas, y con el mismo sentido de humanidad dentro de esta pequeña comunidad, en su mayoría son mujeres, pero son bastante organizadas, me han

ayudado bastante también con temas de la universidad. Por ejemplo, cuando les preguntaba “No tengo suficiente tiempo para hacer esto, ¿cómo lo podría hacer?”, y ellas me decían “No, mira, organízate en Excel, y vas a ver que te va a copar bien los tiempos”. (Sonia, Economía, 21 años)

A partir de ello, se entiende que contar con el apoyo de personas que comparten la vocación de servicio, y que, por lo general, son mujeres estudiantes puede promover una mejor adaptación y respuesta eficaz de las entrevistadas a las situaciones estresantes que acontecen en su labor como alumnas y voluntarias. También se resalta la presencia femenina mayoritaria en el voluntariado, lo cual, según estudios, puede relacionarse con una marcada tendencia a la conducta prosocial en las mujeres, debido a una mayor socialización con actividades orientadas al cuidado y acompañamiento a otros, como un voluntariado educativo (Aguilera, 2018; Eisenberg et al., 2015; Murgibe Consultoría de Igualdad, 2021). De esta manera, se entiende que los vínculos sociales formados con otros individuos y/o grupos afines, en este caso, otras mujeres, pueden favorecer el bienestar de las entrevistadas, ya que no solo facilitan el acceso a recursos y soporte instrumental, sino también contribuyen al sentido de identificación y pertenencia al grupo, así como la labor de voluntariado, lo que genera satisfacción personal (Liu et al., 2021; Pérez et al., 2020; Rondon Bernard & Reyes Fernández, 2019).

Del mismo modo, la experiencia de soporte social que parece garantizar el bienestar de las voluntarias no solo contempla a sus pares voluntarios, sino el trabajo con sus coordinadores de área. En ese sentido, las entrevistadas resaltan la horizontalidad en el trato con los coordinadores, así como la comprensión y empatía hacia sus necesidades académicas, como por ejemplo, brindarles mayor tiempo para completar sus labores en el voluntariado. Asimismo, destacan la apertura al diálogo constante y la escucha activa de los coordinadores frente a las dificultades de índole personal y/o laboral de las voluntarias como un aspecto que les genera satisfacción y confianza. Lo mencionado se puede evidenciar en la siguiente cita:

Ella fue bastante horizontal con el trato porque también tenía exámenes, y no se cerró a la idea de que “No, tienen que presentar porque me lo tienen que presentar”, nada de eso, sino que nos dijo “No se preocupen, yo los entiendo, yo también soy estudiante”. Eso me gustó mucho porque se puso en nuestro lugar (...) yo creo que ella es bastante comprensiva, siempre tiene disponibilidad, y hay respeto mutuo, no la conozco personalmente, pero sí he hablado con ella por teléfono porque la fecha que tenía que hablar con el niño, no me sentía del todo bien. Entonces, yo le dije "No le quiero transmitir mi mala vibra porque no es la idea del voluntariado", y me preguntó qué me pasaba, le conté, y me dijo, “Sí, está bien, esas cosas pasan”, me aconsejó, y hasta ahorita, podemos seguir hablando normal (...) (Sonia, Economía, 21 años)

En base a lo comentado, se entiende que la valoración positiva del apoyo por parte de los coordinadores de área puede contribuir al bienestar de las entrevistadas, y reforzar su compromiso con el voluntariado, al brindar flexibilidad para cumplir con las demandas del voluntariado y de su vida académica, así como la escucha activa a sus necesidades. Esto se debería a que, al compartir la condición de estudiantes, también pueden afrontar las exigencias académicas y sociales vinculadas a la formación universitaria. De esa manera, la promoción de un trato horizontal, en el cual los miembros se sienten valorados y que sus necesidades son validadas, podría fomentar el desarrollo de un entorno laboral positivo basado en relaciones de confianza, apoyo mutuo y compromiso con las metas del equipo (Begazo & Fernández, 2015; Caraher, 2016). A su vez, impulsar esta dinámica de horizontalidad para el fortalecimiento de las relaciones y el apoyo mutuo entre los integrantes puede ayudar a potenciar sus habilidades, lo que favorece a su desarrollo personal y bienestar.

Búsqueda del crecimiento personal como fuente de bienestar

El segundo tema aborda la búsqueda del crecimiento personal como una fuente de bienestar para las entrevistadas, y cómo la experiencia en el voluntariado puede contribuir a la misma. Por un lado, se satisface el sentido de logro de las actividades y metas del voluntariado,

gracias a una gestión eficiente del tiempo para sus actividades académicas y de voluntariado. Por otro lado, dicha experiencia les genera un sentido de desarrollo profesional que puede resultarles gratificante por la percepción de aprendizaje constante de nuevas habilidades, y de aplicación de conocimientos adquiridos en su formación académica durante el trabajo cotidiano en el voluntariado.

Sentido de logro en las actividades y metas del voluntariado

Acorde a lo mencionado en las entrevistas, la experiencia de participar en voluntariados de apoyo educativo a otras personas puede favorecer el bienestar de las participantes, a través del sentido de logro en las actividades y metas del voluntariado. En esa línea, las experiencias relacionadas a la gestión eficiente del tiempo pueden resultarles satisfactorias al brindarles una mayor sensación de control sobre sus actividades académicas y del voluntariado, a fin de generar las condiciones óptimas en su espacio de trabajo para alcanzar los objetivos propuestos. Ello también puede incrementar la autoconfianza en sus capacidades para afrontar los retos cotidianos que se les presenten. De esa manera, las participantes mostrarían la necesidad de organizar mejor sus tiempos para desempeñarse óptimamente en sus actividades dentro y fuera del voluntariado. La siguiente cita refleja lo señalado:

A veces, pensaba "Pucha, si no puedo cumplir con las fechas, tal vez, debería reconsiderar salirme del voluntariado", pero el voluntariado no era el problema, sino que yo me estaba organizando mal, y estaba dándole más tiempo a otras actividades, y no a mis prioridades, porque el voluntariado se ha vuelto parte de mi prioridad, y me dije "No, esto tengo que cambiar" (Sonia, Economía, 21 años)

En base a lo expuesto, se entiende que la experiencia de voluntariado permitió a las entrevistadas reflexionar sobre la importancia de establecer sus prioridades, y buscar estrategias para una mayor efectividad en la gestión de su tiempo. Al respecto, Sierra García et al. (2021) y Katajavuori et al. (2021) señalan que una gestión óptima del tiempo implica establecer horarios realistas de trabajo y ocio, que permiten a las personas sentirse más

productivas, motivadas y efectivas en el cumplimiento de sus tareas, lo cual puede contribuir a su bienestar. Asimismo, las entrevistadas consideran que su experiencia en el voluntariado les ha permitido alcanzar un mayor nivel de satisfacción consigo mismas y enriquecer sus vidas, a través del empleo productivo de su tiempo libre en ayudar a otras personas. La siguiente cita refleja lo señalado:

(...) significa crecer también como persona porque vas dándote cuenta en qué puedes ayudar, e invertir tu tiempo de forma productiva (...) Es darle otro enfoque al tiempo que podrías emplear, tal vez, jugando o pasando el tiempo por ahí, y la verdad que aprovechas mucho tu tiempo (Mar, Educación, 18 años)

Tal como se menciona, se entiende que planificar de manera eficiente el tiempo de trabajo puede fomentar el bienestar de las entrevistadas, al incrementar su sentido de autoeficacia para optimizar su desempeño en las actividades asignadas, y alcanzar sus metas en el voluntariado. En base a la tesis de Ryff (1989), la experiencia de voluntariado puede fortalecer el sentido de aceptación de las entrevistadas, a través de la valoración positiva de sus fortalezas y aspectos de mejora, como el manejo del tiempo, lo cual incrementaría su confianza para generar estrategias alineadas a sus objetivos propuestos dentro y fuera de la organización. Además, al percibir su labor de ayuda social como una forma de empleo productivo de su tiempo libre, pueden valorar el tiempo dedicado al voluntariado, dada la posibilidad de explorar actividades de su interés que les otorguen un sentido de enriquecimiento personal y satisfacción (Lešková, 2018; Li et al., 2022).

A su vez, otro aspecto que favorece el bienestar de las participantes se relaciona con el interés por asumir nuevos retos en el voluntariado. En ese sentido, algunas entrevistadas demuestran autoconfianza en sus capacidades y proactividad al emplear los conocimientos organizativos adquiridos en este espacio y sus propios recursos, como su red de contactos, para superar los obstáculos, y emprender nuevos desafíos a favor de su crecimiento personal. Las siguientes citas ejemplifican lo mencionado:

Me siento mucho mejor conmigo misma, y noto estos cambios porque, a veces, al asumir otras actividades, una puede decir “No lo voy a lograr”, pero ves que con constancia y organización sí se pueden lograr grandes cosas, y te vas dando cuenta que puedes hacer más cositas, e incluso empezar nuevos proyectos si te lo propones (Mar, Educación, 18 años)

(...) la verdad, yo me siento bastante segura sobre mis capacidades, y creo que sí podemos lograr nuestra meta porque tenemos un muy buen team. Además, (...) estoy en otro club de Finanzas, y creo que podría jalar de ahí a otras personas a este voluntariado para que me ayuden a cómo hacer una reingeniería dentro de ello, hacer que tome bastante importancia, y sea un voluntariado con mucha más fuerza y más colaboradores (Sonia, Economía, 21 años)

Siguiendo lo expresado en líneas anteriores, las entrevistadas pueden percibir su voluntariado como un espacio receptivo a nuevas ideas, que fomenta la exploración de sus intereses, y contribuye a reforzar la autoconfianza en sus capacidades. Esto puede reflejarse a través del reconocimiento por sus iniciativas para responder a las necesidades del voluntariado, lo cual puede configurarse como una fuente de satisfacción personal, y de avance en el logro de sus metas. La siguiente cita reflejaría lo señalado:

(...) me sentí muy bien, o sea, obviamente, tenía que fingir humildad (risas) pero mi ego estaba bailando, estaba haciendo todo una hora loca solo (...) recuerdo cuando les entregué por primera vez el prototipo del proyecto a las chicas que lo iban a usar en dos talleres (...), y una amiga fue la primera que me respondió, y me dijo “Oye, está súper chévere, una maravilla”. Luego, cuando lo usaron, fue mucho mejor la respuesta, incluso lo comentaron en la reunión general, y me sentí súper bien. Entonces, creo que este proyecto es de las cosas que más me enorgullecen (Grecia, Gestión, 20 años).

En base a lo mencionado, se entiende que asumir nuevos retos en el voluntariado puede generar satisfacción en las entrevistadas por la confianza que sienten acerca de sí mismas y de sus propias capacidades para superar los obstáculos que se les presentan, y seguir creciendo. De acuerdo con Bandura (1997), la confianza en uno mismo se sustenta en una visión positiva acerca de la propia eficacia para planificar y ejecutar estrategias que permitan alcanzar las

metas trazadas. Esto también implica la posibilidad de revalorizar las experiencias estresantes como desafíos, en lugar de amenazas, y mostrar una actitud perseverante en el empleo de sus recursos para lidiar con las exigencias del ambiente (Pérez, 2015; Shabrina & Musabiq, 2019).

Adicionalmente, desde la propuesta de Ryff (1995), se puede considerar que la experiencia de voluntariado podría potenciar el dominio del entorno, pues las entrevistadas logran tomar decisiones frente a situaciones adversas en su labor diaria. Dicha dimensión también puede evidenciarse en la confianza expresada por las voluntarias acerca de su capacidad de manejar las oportunidades y recursos disponibles para alcanzar los objetivos planteados por la organización. Ello les permitiría impulsar cambios en este espacio de voluntariado para satisfacer sus necesidades de crecimiento personal y profesional.

Sentido de desarrollo profesional

Con respecto al sentido de desarrollo profesional, este hace referencia a la satisfacción de las entrevistadas al percibir su voluntariado como un espacio que puede fomentar experiencias de aprendizaje continuo de habilidades esenciales para su formación profesional. Además, consideran que sus vivencias cotidianas en la labor voluntaria pueden constituir experiencias enriquecedoras para orientar y/o reafirmar sus metas vocacionales al concluir los estudios universitarios. Lo señalado se puede evidenciar en la siguiente cita:

Yo lo veo como un proyecto a largo plazo [el voluntariado]. Ahorita, soy voluntaria en mi área, pero, al siguiente semestre, me lanzaré como coordinadora de mi área porque me siento bastante segura en la parte organizativa. Yo estudio Economía; entonces, quisiera desarrollar este tipo de skills, poder construir una línea de carrera, y que empresas a futuro vean que sí tengo compromiso, que tengo poder organizativo, aparte de que soy una persona que le gusta trabajar bastante en equipo (Sonia, Economía, 21 años)

También es preciso señalar que el voluntariado puede brindarles oportunidades de aplicar los conocimientos adquiridos durante su formación académica, que pueden ser transversales, como el trabajo en equipo con otros actores involucrados, la comunicación

efectiva, la empatía, y la organización en el desarrollo de las actividades asignadas. Asimismo, gracias al voluntariado pueden reforzar otras habilidades específicas de sus carreras como Economía, con la canalización de un proyecto de emprendimiento social, y, Educación, a través de la gestión del público infantil y adolescente durante el dictado de talleres para fomentar los hábitos de la lectura. Así, mediante sus experiencias de trabajo, las voluntarias pueden monitorear su desempeño y ajustar sus habilidades técnicas y blandas para que estas vayan en línea con el cumplimiento de sus objetivos profesionales. Las siguientes citas reflejan lo señalado:

(...) sí contribuye a mi plan profesional a futuro porque creo que es importante tener un proyecto como este para tener una idea de cómo organizarse por *stages* [etapas] y saber a dónde estás apuntando, y si tiene éxito, significa que estás haciendo muy bien las cosas, estás aprendiendo muy bien la teoría, y la estás llevando a la práctica (Sonia, Economía, 21 años)

Considero que [el voluntariado] contribuye al desarrollo de mi proyecto de vida porque, finalmente, yo quiero educar. Quiero estar en contacto con los niños, y descubrí en el transcurso que la lectura es fundamental (...) y [el voluntariado] me ha permitido justamente seguir esa línea, al reforzar el valor de la lectura con los niños y jóvenes (...) Entonces sí, contribuye mucho al proyecto de vida que yo tengo, al permitirme cambiar las nociones de los hábitos de lectura de otras personas (Bet, Educación, 18 años)

A partir de lo mencionado, se entiende que la experiencia de voluntariado puede ser gratificante para las entrevistadas, porque les otorga oportunidades de crecimiento profesional, a través de la consolidación de habilidades esenciales para afrontar los desafíos, y lograr metas significativas en su labor cotidiana. En ese sentido, les resultaría satisfactorio poder complementar su formación en un espacio que fomenta la exploración vocacional, así como el aprendizaje activo y autónomo, lo que favorece a un sentido de coherencia y avance con su plan de vida profesional (Marinica & Negru-Subtirica, 2020; Strusberg, 2017). En concordancia con ello, otros autores mencionan que, para la juventud, el éxito laboral no solo

implica alcanzar estabilidad económica, sino también realizarse personal y profesionalmente, a través de experiencias que otorguen propósito a sus vidas, así como un sentido de aporte a la sociedad (Barton et al, 2019; Salma et al., 2024; Shabrina & Musabiq, 2019). Igualmente, lo señalado coincide con la tesis de Ryff (1989) acerca del crecimiento personal, de manera que esta experiencia otorgaría a las voluntarias un sentido de realización de su potencial, y de avance gradual en el logro de sus metas profesionales, lo que puede contribuir a su bienestar. De igual modo, fortalecer las potencialidades de las voluntarias puede promover el acercamiento, así como una mayor sensibilidad hacia realidades distintas, y compromiso de favorecer el bienestar de otras personas mediante su labor.

Sentido de agencia y propósito en apoyar a los demás

El tercer tema aborda el sentido de agencia y propósito en apoyar a los demás, específicamente, a los niños, niñas y adolescentes beneficiarios del voluntariado. En ese sentido, la experiencia de participar en voluntariados de corte educacional favorecería el bienestar de las entrevistadas, al permitirles sentirse individuos capaces de generar un aporte social significativo con su trabajo. De esa manera, brindar apoyo educativo puede resultar gratificante para las voluntarias, dada la posibilidad de contribuir al progreso y desarrollo de los menores que se benefician con su labor. Lo mencionado puede reflejarse en las siguientes citas:

(...) me hace sentir bien porque inviertes tu tiempo de la mejor manera, y alegras la vida de otra persona. Me gustó mucho una frase que escuché “Tal vez, no puedas cambiar todo el mundo, pero sí puedes cambiar el mundo de esa persona a quien ayudas”. La tengo grabada en mi mente, y creo que una buena forma de aplicarla es participando en voluntariados (Mar, Educación, 18 años)

(...) es un poco abrumador y estresante el proceso, pero, en general, la pasas muy bien porque te sientes satisfecha con tu trabajo, o sea, sabes que lo que estás haciendo va a repercutir de

manera positiva en la vida de alguien, y la de muchas otras generaciones que pueden encontrar tus videos en la red (Sonia, Economía, 21 años)

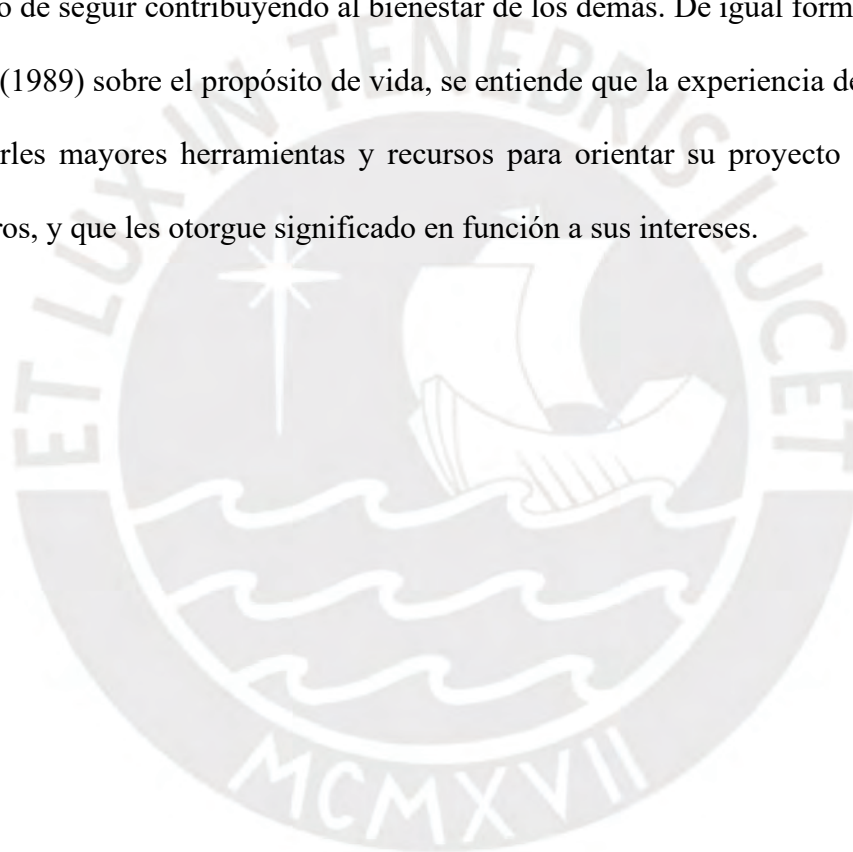
De acuerdo a lo expresado, se entiende que participar en el voluntariado resulta gratificante para las entrevistadas, porque se perciben a sí mismas como agentes de transformación social, en favor del bienestar de los menores beneficiados con su labor. Esto las llevaría a revalorizar el tiempo y esfuerzo dedicados a tales actividades, puesto que comprenden el impacto positivo que ellas, desde su rol como voluntarias, pueden generar en las condiciones de vida de la población atendida. En esa línea, el participar en actividades significativas con fines prosociales, como un voluntariado, puede fomentar un propósito en la vida de los jóvenes, al sentirse capaces de aportar a su comunidad, lo cual reforzaría su valía personal, y satisfacción con el trabajo realizado (Geng 2022; Gray & Stevenson, 2020; Okun & Kim; 2016; Ruiz, 2018).

Asimismo, la participación de las jóvenes en el voluntariado satisface su interés en generar un impacto en la vida de los niños, niñas y adolescentes del país, desde el ámbito educativo, a través de los proyectos ejecutados. A su vez, la respuesta favorable de la población beneficiaria hacia la labor de las voluntarias puede generar agrado, e incrementar su autoconfianza. Esto les otorgaría la sensación de que su trabajo es valorado por la comunidad, y es beneficioso para lograr cambios significativos, en favor del desarrollo de la sociedad. La cita, a continuación, refleja lo mencionado:

(...) yo me siento maravillada de que los niños sean así de curiosos porque yo creo que algo que le falta al Perú en educación es que tengamos el hábito de la lectura, y poder contribuir con ello es grandioso, especialmente, si tiene una buena acogida (Sonia, Economía, 21 años)

(...) me sentí bastante satisfecha, sobre todo, cuando otra tallerista me comentó que los niños preguntaban cuándo los llamaría la mascota de nuevo. En realidad, más allá de la felicitación o del agradecimiento, me importaba mucho el impacto positivo que podía generar en el trabajo con los niños (Grecia, Gestión, 20 años)

A partir de lo mencionado, se entiende que la experiencia de participar en el voluntariado otorgaría a las jóvenes un sentido de dirección hacia su búsqueda por mejorar la educación de los niños, niñas y adolescentes del país. Además, dicha experiencia fortalecería la confianza en sí mismas y en la labor que realizan, gracias a la valoración positiva de los beneficiarios del proyecto, lo que favorece a su propio bienestar. De acuerdo con Keyes (1998) y Mateiu-Vescan et al. (2020), el sentirse miembros productivos para la sociedad, y que otras personas puedan valorar positivamente dicho aporte, reforzaría la confianza en sí mismos, así como el deseo de seguir contribuyendo al bienestar de los demás. De igual forma, en base a la tesis de Ryff (1989) sobre el propósito de vida, se entiende que la experiencia de voluntariado puede brindarles mayores herramientas y recursos para orientar su proyecto de vida hacia objetivos claros, y que les otorgue significado en función a sus intereses.



Conclusiones

Los hallazgos de este estudio evidencian un panorama actualizado sobre cómo el espacio de voluntariado puede convertirse en un entorno de aprendizaje y enriquecimiento personal y profesional en favor del bienestar de estudiantes universitarios. De esta manera, los resultados expuestos revelan que las experiencias de socialización con otros miembros del voluntariado pueden favorecer al bienestar de las entrevistadas, mediante el estrechamiento de vínculos con otros voluntarios, al forjar nuevas amistades con sus compañeros, y fortalecer sus lazos con amigos con los que comparten esta vivencia. De igual forma, las experiencias en torno al soporte social que reciben por parte de sus compañeros y de sus coordinadores de área también es otro aspecto relevante que favorece al bienestar de las voluntarias.

Además, las experiencias relacionadas a la búsqueda de crecimiento personal pueden constituir una fuente de satisfacción esencial para las voluntarias, gracias a que cumplir con las actividades y metas del voluntariado puede favorecer su desarrollo de sentido de logro. Ello puede asociarse con una gestión eficiente del tiempo para sus actividades académicas y de voluntariado, así como una mayor autoconfianza en sus capacidades para afrontar los retos que se presentan en su labor cotidiana. En cuanto al sentido de desarrollo profesional, las voluntarias mostrarían agrado al percibir que pueden aprender continuamente nuevas habilidades, y aplicar los conocimientos adquiridos durante su formación previa en el trabajo que realizan en el voluntariado.

Asimismo, la experiencia del voluntariado es gratificante en la medida en que se perciba la contribución al bienestar de la población beneficiaria. Es más, experiencias tangibles y la posibilidad de generar un cambio positivo en la educación de niños, niñas y adolescentes con su labor favorece su bienestar, y en un sentido más amplio, esta satisfacción por el servicio brindado se traduce en sentirse agentes transformadores de la sociedad.

Con respecto a las limitaciones de este estudio, se han identificado, principalmente, dos obstáculos presentes en el recojo y análisis de la información. Por un lado, una primera limitación surgió en torno al contacto con una mayor cantidad de participantes que cumplieren con los requisitos, específicamente, con el tiempo mínimo de participación en el voluntariado. Esto pudo deberse al tiempo limitado de los estudiantes, debido a la alta demanda de trabajo que manejaban, lo cual generó complicaciones para su disponibilidad. Por otro lado, una segunda limitación estuvo relacionada con la dificultad para contactar con participantes del sexo masculino, que podría deberse a una cantidad considerablemente reducida de personas que ejercerían las funciones de dictado de talleres y/o acompañamiento educativo. En tal sentido, no se reportó evidencia previa para elegir solo participantes mujeres en la presente investigación, dado que fue un aspecto que emergió durante el trabajo de campo.

En esa línea, para futuras investigaciones, se sugiere incluir en el estudio a participantes del sexo masculino, con el fin de poder conocer sus experiencias en voluntariados educativos, y qué repercusión habría generado dicha vivencia para su bienestar psicológico. También se sugiere indagar sobre las experiencias de los voluntarios por la educación tras el regreso a la presencialidad, a fin de conocer cómo los retos que conlleva este proceso pueden afectar su bienestar psicológico. Inclusive, sería positivo incluir a voluntarios que ejerzan cargos externos al de brindar talleres educativos para lograr una comprensión integral acerca de las experiencias de bienestar psicológico en el contexto del voluntariado, tomando en cuenta la perspectiva y vivencias de otros actores involucrados.

Referencias

- Aguilera, M. R. (2018). *Efectos positivos en el bienestar y el estado de ánimo como resultado de la participación en actividades de voluntariado* [Tesis de maestría, Universidad de los Andes]. Séneca Repositorio Institucional.
- Alves, P. C. (2006). A fenomenologia e as abordagens sistêmicas nos estudos sócio antropológicos da doença: breve revisão crítica. *Cadernos de Saúde Pública*, 22(8), 1547-1554. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2006000800003>
- American Psychological Association. (APA, 2022). *CIE-11 para las estadísticas de mortalidad y morbilidad (CIE-11 EMM)*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/es>
- Andrade, C. (2016). Madurez psicológica e independencia financiera: un estudio con adultos emergentes universitarios. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 3(1), 28-35. <https://doi.org/10.17979/reipe.2016.3.1.1457>
- Arias, B., Boni, A., Ortega, M.L., & Rosado, I. (2015). *El voluntariado transforma si sabemos cómo*. https://www.ongawa.org/wp-content/uploads/2015/09/ONGAWA_El-voluntariado-transforma1.pdf
- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar, *Psicología y Salud*, 15 (1), 121-126. <https://doi.org/10.25009/pys.v15i1.826>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the Late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>

- Arnett, J. J. (2018). Conceptual foundations of Emerging Adulthood. En J. L. Murray & J. J. Arnett (Eds.), *Emerging adulthood and higher education: a new student development paradigm* (pp. 11–24). Routledge.
- Astete, F., Navarrete, N. & Venegas, Y. (2018). *Voluntariado universitario. Percepciones de los actores en la provincia de Concepción, funciones y características*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Concepción]. Repositorio UDEC.
- Aspillaga, G., & Guazzotti, A. G. (2019). *Motivación y compromiso organizacional en jóvenes de una organización de voluntarios en Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. W.H. Freeman and Co.
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 35 (1), 47-56. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Barton, E., Bates, E., & O'Donovan, R. (2019). 'That extra sparkle': Students' experiences of volunteering and the impact on satisfaction and employability in higher education. *Journal of Further and Higher Education*, 43 (4), 453–466. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1365827>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8 (6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Begazo, J. D. & Fernández, W. (2015). Los millennials peruanos: características y proyecciones de vida. *Gestión en el Tercer Milenio, Revista de Investigación de la*

Facultad de Ciencias Administrativas, UNMSM, 18-II (36), 9-15.
<https://doi.org/10.15381/gtm.v18i36.11699>

Benites, R. (2021). La Educación Superior Universitaria en el Perú post-pandemia. *Políticas y debates públicos, 1,* 1-11.
<http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/176597>

Bollnow, O. (2001). *Introducción a la filosofía del conocimiento: la comprensión previa y la experiencia de lo nuevo.* Amorrortu.

Boylan, J. M., Tsenkova, V. K., Miyamoto, Y., & Ryff, C. D. (2017). Psychological resources and glucoregulation in Japanese adults: Findings from MIDJA. *Health Psychology, 36,* 449–457. <https://doi.org/10.1037/hea0000455>

Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being.* Aldine.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3(2),* 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/13620-004>

Bühler, J. L., Weidmann, R., Nikitin, J., & Grob, A. (2019). A closer look at life goals across adulthood: Applying a developmental perspective to content, dynamics, and outcomes of goal importance and goal attainability. *European Journal of Personality, 33(3),* 359–384. <https://doi.org/10.1002/per.2194>

- Cabrera-Gómez, C., Caldas-Luzeiro, J., Rivera-Porras, D., & Carrillo-Sierra, S. (2019). Influencia del programa “Florece” en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38 (5), 1-10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068629>
- Cáceres, F., Sarfaty, S., Clemente, K., Martínez, A., Guadalupe, M., & Pacora, N. (2020). *Volar: Memoria 2019-2021*. Aporta. https://assets.ctfassets.net/jb1wmdvtdnxf/1k6RJwz8Y8E8lGyF4FI1Za/dc92c44fdd22602c1ecb1e3d2fedbc36/MemoriaVolar_1312.pdf
- Caraher, L. (2016). *Millennials en la oficina*. Editorial Planeta Colombiana.
- Carvajal, A., Galvis, M.A., & Ruiz, D. (2020). *Perfil de salud mental de los voluntarios clown pertenecientes a las fundaciones Doctora Clown y Corazón en Parches* [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio UNAB.
- Comité de Ética de la Investigación PUCP. (2016). *Reglamento del Comité de Ética de la Investigación de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. <http://cdn02.pucp.education/investigacion/2016/10/14160435/Reglamento-2.pdf>
- Creswell, J. (2017). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Crosswell, A. D., Sagui-Henson, S., Prather, A. A., Coccia, M., Irwin, M. R., & Epel, E. S. (2022). Psychological Resources and Biomarkers of Health in the Context of Chronic Parenting Stress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 175–187. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10007-z>

- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (5), 815–822. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>
- Cuenca, R., & Urrutia, C. (2019). Explorando las brechas de desigualdad educativa en el Perú. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 24 (81), 431-461. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v24n81/1405-6666-rmie-24-81-431.pdf>
- Datu, J. A. D. (2018). Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 27–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9805-2>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- De la Fuente, R., Parra, Á., Sánchez-Queija, I., & Lisazo, I. (2020). Flourishing During Emerging Adulthood from a Gender Perspective. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2889–2908. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00204-9>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Díaz, E. (2019). *Factores que motivan a las y los jóvenes a participar del voluntariado Reinventando el Mundo - UNT, Trujillo 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio de la Universidad Nacional de Trujillo.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 63-73). Oxford University Press.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis y J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 325-337). Guilford.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276 – 302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dirección de Voluntariado. (2020). *Iniciativas de voluntariado durante la emergencia sanitaria. Identificar, reconocer, visibilizar la situación y el aporte del voluntariado durante la pandemia*. <https://www.mimp.gob.pe/sinavol/files/SISTEMATIZACION-INICIATIVAS-VOLUNTARIADO-EMERGENCIA-SANITARIA.pdf>
- Dirección Académica de Responsabilidad Social de la Pontificia Universidad Católica del Perú. (DARS-PUCP, s/f). *Voluntariado desde el enfoque RSU. RSU desde la PUCP*.
<https://drive.google.com/file/d/18srEL6vJ3XDwelusnBHK51DlcJvIGz9T/view>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial development. In M. E. Lamb & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (7th ed., pp. 610–656). John Wiley & Sons, Inc.
<https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy315>
- Ferrer, C. (2020). El optimismo y su relación con el bienestar psicológico. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5 (199), 1-14.
<https://doi.org/10.32351/rca.v5.199>
- Gadamer, H. G. (1998). *Verdad y Método (Tomo II)*. Ediciones Sígueme.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86 (6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

- Galanaki, E., & Leontopoulou, S. (2017). Criteria for the transition to adulthood, developmental features of emerging adulthood, and views of the future among Greek studying youth. *Europe's Journal of Psychology*, 13 (3), 417-440. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i3.1327>
- García, D., Soler, M., & Cobo-Rendón, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educativa*, 33(63), 23-43. <http://www.roeupla.cl/roe/index.php/roe/article/view/4>
- Geng, Y., Chen, Y., Huang, C., Tan, Y., Zhang, C., & Zhu, S. (2022). Volunteering, Charitable Donation, and Psychological Well-Being of College Students in China. *Frontiers in Psychology*, 12 (790528). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790528>
- Gómez-Gómez, M., Gómez-Mir, P., & Valenzuela, B. (2020). Adolescencia y edad adulta emergente frente al COVID-19 en España y República Dominicana. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 34-41. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2043>
- Gray, D., & Stevenson, C. (2020). How can 'we' help? Exploring the role of shared social identity in the experiences and benefits of volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 30, 341-353. <https://doi.org/10.1002/casp.2448>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ta ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Huta, V. (2016). *Meaning as a Subjective Experience*. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 20-25. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119088>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational

- definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Iparraquirre, E. & De la Cruz, A. (2019). *Crea+ Perú como agente de cambio en el desarrollo de capacidades y potenciación de talentos en estudiantes de nivel secundaria. caso 'institución educativa N° 5036'*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis PUCP.
- Katajavuori, N., Vehkalahti, K., & Asikainen, H. (2021). Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention. *Current Psychology*, 42, 4900–4912. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>
- Kelly, D. (2023). Benefits of Volunteerism across the Life Span. *Advances in Applied Sociology*, 13 (6), 457 – 465. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2023.136028>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Lešková, L. (2018). Applying of time-management at students of field of social work. *Zeszyty Naukowe Ostrołęckiego Towarzystwa Naukowego*, (XXXII), 433-446. https://www.researchgate.net/publication/330485534_APPLYING_OF_TIME-MANAGEMENT_AT_STUDENTS_OF_FIELD_OF_SOCIAL_WORK

- Ley N° 28238. Ley General del Voluntariado (31 de mayo del 2004).
<https://www.mimp.gob.pe/sinavol/files/Ley-numero-28238-ley-general-de-voluntariado.pdf>
- Li, J., Ge, C., & Li, S. (2022). The Association of Volunteer Motivation and Thriving at Work of College Students During COVID-19: Job Burnout and Psychological Capital as Mediators. *Frontiers in Public Health*, 10 (923196), 1-8.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.923196>
- Liu, C., Zhang, E., Wong, G.T.F., Hyun, S., & Hahm, H.C. (2021). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Research*, 290 (113172), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Lovón, M. A. & Cisneros, S. A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE3), 1-15.
<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Maqbool, W. & Kumar. S. (2022). The Effect of Assertiveness Training on Behaviour, Self-esteem, Stress, Academic Achievement and Psychological Well-Being of Students: A Quasi-Experimental Study. *Research & Development*, 3(2), 83-90.
<https://doi.org/10.11648/j.rd.20220302.13>
- Marinica, B.V., & Negru-Subtirica, O. (2020). Relationships between volunteering functions and vocational identity in emerging adult volunteers. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 20, 591–611. <https://doi.org/10.1007/s10775-020-09418-3>
- Mateiu-Vescan, R., Ionescu, T., & Opre, A. (2021). Reconsidering volunteering: Individual change as a result of doing good for others. *Voluntas: International Journal of*

Voluntary and Nonprofit Organizations, 32, 1213–1227.
<https://doi.org/10.1007/s11266-020-00247-0>

Meléndez, J., Agustí, A., Delhom, I., Reyes, M. F., & Satorres, E. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. *Summa Psicológica UST*, 15 (1), 18 - 24. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2018.15.335>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (MIMP, 2019). *Diagnóstico Situacional de Organizaciones de Voluntariado. Resultados consolidados: Arequipa, Cajamarca, Cusco, Lambayeque, Lima, Loreto y Piura*.
<https://www.mimp.gob.pe/sinavol/files/DXORGVOL2019-CONSOLIDACIONACIONAL.pdf>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (MIMP, 2020). *Foro Nacional 2020: Voluntariado en tiempos de pandemia*.
<https://www.mimp.gob.pe/sinavol/files/SISTEMATIZACION-RESULTADOS-FORO-NACIONAL-2020-VOLUNTARIADO-PANDEMIA.pdf>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (MIMP, s/f). *Iniciativas de voluntariado durante la emergencia sanitaria. Identificar, reconocer, visibilizar la situación y el aporte del voluntariado durante la pandemia*.
<https://www.mimp.gob.pe/sinavol/files/SISTEMATIZACION-INICIATIVAS-VOLUNTARIADO-EMERGENCIA-SANITARIA.pdf>

Monjas, M. I. (2021). *Programa Relaciones Positivas (PRP). Promoción de competencias socioemocionales*. Pirámide.

Moreta Herrera, R., Gaibor Gonzalez, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172–184.
<https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>

- Murgibe Consultoría de Igualdad. (2021). *Mujeres y voluntariado. Estudio sobre la participación de las mujeres en voluntariado y en otras formas de participación social en la CAPV desde la perspectiva de género*. https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/voluntariado_en_euskadi/es_situgene/adjuntos/ESTUDIO-VOLUNTARIADO-CAST-DEF-SI-NTESIS.pdf
- Neufeld, A., & Malin, G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative study. *BMC Medical Education*, *19*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1847-9>
- Nóblega, M., Vera, A., Gutiérrez, G., & Otiniano, F. (2020). *Criterios Homologados de Investigación en Psicología (CHIP) Investigaciones Cualitativas, Versión 3.0*. Comisión de Investigación del Departamento de Psicología de la PUCP.
- Noreña, A. L., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J., & Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, *12* (3), 263-274. <https://www.redalyc.org/pdf/741/74124948006.pdf>
- Okun, M. A., & Kim, G. Y. (2016). The interplay of frequency of volunteering and prosocial motivation on purpose in life in emerging adults. *The Journal of Social Psychology*, *156* (3), 328–333. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1080657>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (Unesco, 2016). *Educación 2030: Declaración de Incheon Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos*. <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002456/245656s.pdf>
- Park, S. Y., Andalibi, N., Zou, Y., Ambulkar, S., & Huh-Yoo, J. (2020). Understanding Students' Mental Well-Being Challenges on a University Campus: Interview Study. *JMIR Formative Research*, *4*(3), e15962. <https://doi.org/10.2196/15962>

- Pedraza, A. (2014). La entrevista en profundidad. En Pedraza, A., Zarco, J., Ramasco, M. y Palmar, A. (Eds.), *Investigación Cualitativa* (pp. 59-71). Elsevier.
- Pérez, I. (2015). Estudio cualitativo sobre el bienestar subjetivo y psicológico del voluntariado de Cooperación Internacional para el Desarrollo. *Opción*, 31(6), 699-720.
- Pérez, J., Dorado, A., Rodríguez-Brioso, M. & López, J. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de Ciencias Sociales*. 26(4), 52-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7687026>
- Petrelli, L., Isacovich, P., & Mattioni, L. (2020). Estudiar y trabajar en contextos de aislamiento social, preventivo y obligatorio. En G. Ferrón y N. Goren (Eds.), *Desigualdades en el marco de la pandemia: Reflexiones y desafíos* (pp. 45-55). Universidad Nacional de José C. Paz. <https://edunpaz.unpaz.edu.ar/OMP/index.php/edunpaz/catalog/book/53>
- Pistrang, N., & Barker, C. (2012). Varieties of qualitative research: A pragmatic approach to selecting methods. En H. Cooper (Ed.), *APA handbook of research methods in psychology. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (vol. 2, pp. 5-18). American Psychological Association.
- Polo, M. (2017). *Participación juvenil en actividades del voluntariado "Reinventando el Mundo" en la Universidad Nacional de Trujillo - 2015*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio de la Universidad Nacional de Trujillo.
- Pozzio, M. & Silberman, M. (2022). Aprender haciendo durante la pandemia: el caso del voluntariado Vicente Ierace de la Universidad Nacional Arturo Jauretche (Argentina 2020-2021). *Revista de Educación*, 27 (2), 99-112. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/201261>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2015). *Informe sobre Desarrollo Humano 2015 - Trabajo al servicio del desarrollo humano*. PNUD. <https://hdr.undp.org/system/files/documents/hdr2015reportsp.pdf>

- Proyecto Especial Bicentenario de la Independencia del Perú. (2020). *Voluntarios del Bicentenario. Emergencia COVID-19/ Reporte*. Presidencia del Consejo de Ministros. <https://drive.google.com/file/d/1WhDVarXGvZMusRLvbBjyjdj6Y0SeaXw6h/view>
- Rodrigues, E. (2022). *Permanência e desistência de indivíduos no voluntariado: variáveis disposicionais e organizacionais*. [Tesis de doctorado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro]. <https://www.bdt.d.uerj.br:8443/bitstream/1/17839/5/Tese%20-%20Evllyn%20Rodrigues%20Oliveira%20-%202022%20-%20Completa.pdf>
- Rondon Bernard, J. & Reyes Fernández, B. (2019). Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(3), 2601-2633. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/70932>
- Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., & Martínez, F. (2019). Depressive symptomatology and psychological well-being among Chilean university students. *Revista Médica de Chile*, 147(5), 579-588. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Ruiz Domínguez L, Blanco-González L, Araque-Castellanos F, Mendoza-Rincón B., Arenas, V. (2020). Características del Bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco del aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Médica de Caracas*, 128 (Supl 2), s359-s364. <https://doi.org/10.47307/GMC.2020.128.s2.22>
- Ruiz, J. C. (2018). *Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio UIGV.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64 (2), 159-178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony - Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 375–395). John Wiley & Sons Ltd.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, *12*(4), 1-6. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Salma, F., Abou Dahesh, A., Yacout, M., & Abbas, N. (2024). Volunteering, the New Wealth of Students: The Importance of Skilled Volunteering in Educational Settings. In F. Al Hussein & A. Munna (Eds.), *Revitalizing the Learning Ecosystem for Modern Students* (pp. 23-49). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-4103-2.ch002>
- Salvador-Ferrer, C., Jurado-Pérez, M.D., & Rodríguez-Fernández, A.G. (2019). El voluntariado como determinante del dominio emocional y la resiliencia: el caso de los estudiantes de Trabajo Social en la Universidad de Almería. *Acciones e Investigaciones Sociales*, *40*, 27 - 43. https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.2019404195
- Sandoval-Obando, E., Cabrera, M.C., & Catalán, M.C. (2022). Voluntariado y desarrollo generativo en jóvenes universitarios chilenos: un estudio exploratorio. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD: Revista de Psicología*, *1* (1), 49-64. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2309>
- Shabrina, A.K. & Musabiq, S. (2019). Motivación del voluntariado en adultos emergentes y autoeficacia generalizada. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, *229*, 191-199. <https://doi.org/10.2991/iciap-18.2019.16>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *13* (4), 1-3. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Shi, Y., Zhang, S., Fan, L. & Sun, T. (2021). What Motivates Medical Students to Engage in Volunteer Behavior During the COVID-19 Outbreak? A Large Cross-Sectional Survey. *Frontiers in Psychology*, *11* (569765). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569765>

- Sierra García, P., Carrasco Ortiz, M.A., Rodríguez, M.L., Martorell, J.L., González Brignardello, M., Mas Hess, B., Rodríguez Zafra, M., Salamanca Iniesta, P., Veras Ribero, S. H., Cerezo Carrizo, L., Mohd Tarifa, J., Hernanz Turley, A., Gilsanz Dávila, A., Gómez Ladera, P., Oltra Camas, A., Fernández Ridao, A., González Peña, P., Muñoz Álvarez, M. P., Benito Mate, Y., ... Pérez García, A. M. (2021). *Recursos psicológicos para tiempos de confinamiento y pandemia*. Editorial Sanz y Torres.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Strusberg, G. (2017). *La experiencia de la felicidad en jóvenes peruanos en el trabajo remunerado y el trabajo voluntario* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis PUCP.
- Tang, J., Li, X. C., & Zhang, X. (2022). The Eudaimonic Wellbeing of Volunteers in a Public Health Emergency: COVID-19 in China. *Frontiers in Psychology, 13* (903147), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.903147>
- Tanner, J. L. (2006). Recentering During Emerging Adulthood: A Critical Turning Point in Life Span Human Development. En J.J. Arnett & J.L. Tanner (Eds.) *Emerging Adults in America: Coming of age in the 21th Century* (pp.21-55). American Psychological Association.
- Tanner, J. L. & Arnett J. J. (2009). The emergence of “emerging adulthood”: the new life stage between adolescence and young adulthood. En A. Furlong (Ed.), *Handbook of youth and young adulthood* (pp. 39-48). Routledge.
- Trujillo, F. D. (2017). *Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC.

- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/94d-fulls.pdf>
- Verschueren, M., Rassart, J., Claes, L., Moons, P., & Luyckx, K. (2017). Identity statuses throughout adolescence and emerging adulthood: A large-scale study into gender, age, and contextual differences. *Psychologica Belgica*, 57(1), 32–42. <https://doi.org/10.5334/pb.348>
- Vielma, J. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14 (49), 265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Voluntarios de las Naciones Unidas. (2015). *Informe sobre el estado del voluntariado en el mundo. Transformar la gobernanza*. https://www.unv.org/sites/default/files/21337%20-%20SWVR%20report%20-%20SPANISH%20-%20web%20single%20pages_1.pdf
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., & Donnellan, M. B. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- Willig, C. (2021). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. Open University Press.
- Yoo, J., & Ryff, C. D. (2019). Longitudinal profiles of psychological well-being and health: Findings from Japan. *Frontiers in Psychology*, 10, 2746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02746>
- Zheng, S., Yao, M., Zhang, L., Li, J., & Xing, H. (2021). Does Basic Psychological Need Satisfaction Matter to College Students' Sustained Volunteering? A Mixed-Methods

Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (13229), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413229>

Zoengpari, M. A., Halliday, L., & Pachuau, S. L. (2016). Assertiveness and Interpersonal Communication Skills in Relation to Psychological Well-Being of College Students in Aizawl. *International Journal of Life Skills Education*, 2 (1), 50-65. https://ijlse.com/wp-content/uploads/2021/08/2.0-Journal_Vol2_Number1_January-2016.pdf#page=49



Apéndice A: Consentimiento informado

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y el rol que usted tendría en ella. La presente investigación es conducida por Fabiola Zegarra Luna, estudiante de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP).

El objetivo del estudio es conocer las experiencias de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios que participan en voluntariados educativos. Si usted accede a participar, se le pedirá responder a una serie de preguntas sobre sus experiencias en el marco de estas actividades, en una entrevista virtual, lo que le tomará aproximadamente 50-55 minutos de su tiempo. Su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria, lo que implica que podría retirarse de la misma en el momento en que lo considere, sin que esto conlleve algún perjuicio para usted. Del mismo modo, si usted no desea responder alguna de las preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en su derecho de abstenerse y comunicárselo a su entrevistadora.

Se solicitará su autorización para que lo conversado durante la entrevista sea grabado en un audio, con el fin de poder transcribir las ideas, expresiones u opiniones dadas en la entrevista para su posterior análisis. Una vez concluido el estudio, la grabación será eliminada, en función con los estándares éticos nacionales e internacionales. Toda la información recopilada será manejada con la debida confidencialidad, por lo que se modificarán los datos personales y contextuales que puedan revelar la identidad de los participantes. Asimismo, esta no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los alcances académicos. Al culminar la investigación, se hará una devolución de resultados, mediante un afiche informativo con los principales hallazgos, y se dará por terminada su participación en el estudio.

Para información adicional, usted puede contactar al correo de la investigadora Fabiola Zegarra Luna (a20172316@pucp.edu.pe) o del asesor Mg. Meir Tintaya (mtintaya@pucp.edu.pe). Desde ya le agradezco su participación.

Una vez mencionado todo ello, ¿acepta participar de esta entrevista?

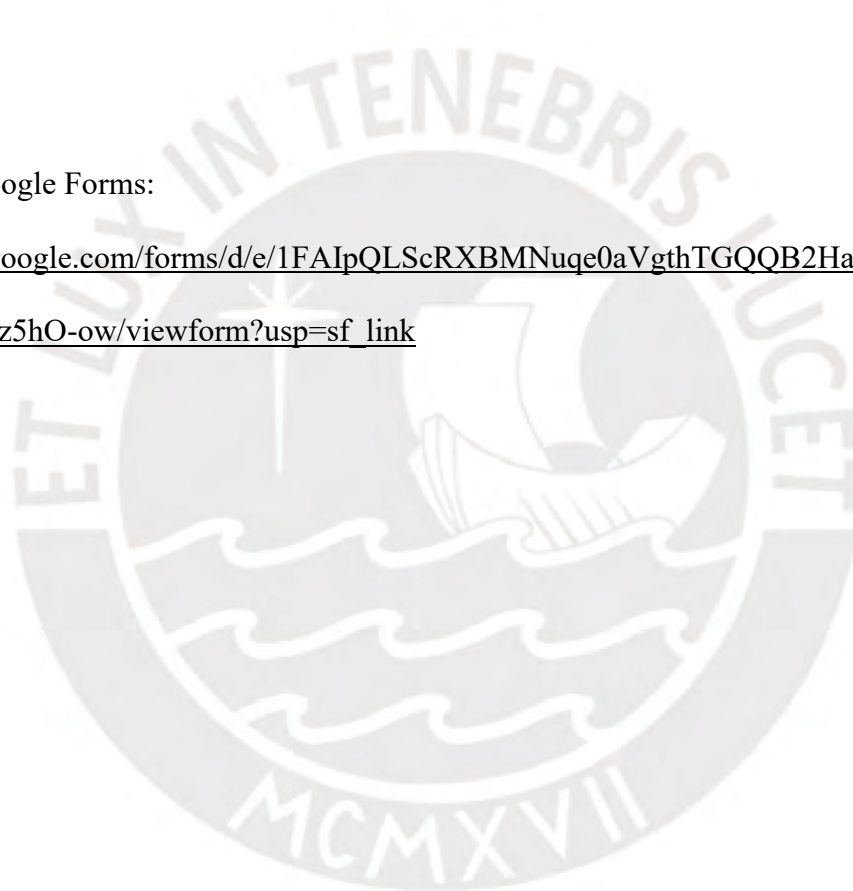
- Sí
- No

¿Está usted de acuerdo con que su entrevista sea grabada?

- Sí
- No

Enlace de Google Forms:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScRXBMNuqe0aVgthTGQQB2HaduCEdrYW3WjV5T6tXOz5hO-ow/viewform?usp=sf_link



Apéndice B: Protocolo de Contención Virtual

La presente investigación tiene como objetivo conocer las experiencias de bienestar psicológico en los estudiantes universitarios que participan en voluntariados de corte educativo durante el contexto de pandemia por el COVID-19. De esa manera, se utilizará una guía de entrevista semiestructurada con preguntas relacionadas a sus experiencias realizando estas actividades en un contexto complejo de emergencia sanitaria, lo cual podría resultar movilizante para ellos. En ese sentido, en el marco de las consideraciones éticas del cuidado, se propone el siguiente protocolo con el fin de evitar algún daño potencial en los participantes, y brindarles contención emocional ante una posible reacción negativa respecto al tema abordado en este estudio. A continuación, se proponen los procedimientos consignados en función de un desborde afectivo durante el transcurso de una entrevista sincrónica:

Ante la observación de un grado de malestar significativo, llanto o quiebre de la persona:

1. Pausar la grabación y la entrevista.
2. Se le indica que se hará una pausa a la entrevista y a la grabación, “vamos a parar aquí por un momento la entrevista, y también vamos a detener la grabación”.
3. En todo momento, hacer contacto visual (dentro de lo posible) con la persona afectada, de modo que se pueda facilitar una sensación de calidez, compañía, y que el participante perciba que se encuentra con alguien en quien puede confiar.
4. Validar la reacción y la expresión afectiva del participante. Se puede partir de la siguiente consigna: “Me estás comentando una experiencia difícil. Entiendo que pensar al respecto te puede hacer sentir angustia. Considera que estoy aquí para escucharte en caso lo necesites”.
5. Realizar ejercicios de respiración para facilitar la relajación de la persona participante.

- a. Inhalar y exhalar junto con el/la entrevistado/a durante unos minutos hasta que la persona se sienta más tranquila.
 - b. Se le indica a la persona respirar lenta y profundamente por las fosas nasales, dirigir el aire al estómago, retener la respiración por unos segundos (cinco aproximadamente), y luego exhalar lenta y profundamente por la boca.
 - c. Durante el ejercicio, se le pide a la persona prestar atención solamente a la entrada y salida del aire, sin modificar su respiración. Podría ayudar si se cierran los ojos y se intenta visualizar un globo a la altura de la boca del estómago (debajo del esternón, entre las costillas) mientras se inhala y exhala.
 - d. Si surgieran pensamientos negativos durante el ejercicio, se pide al participante que focalice su atención en su respiración.
 - e. Esperar y acompañar al participante hasta que se calme.
6. Al final del ejercicio, preguntarle cómo se siente y si desea continuar con la entrevista o suspenderla.
- a. En caso el/la participante decida terminar con la entrevista, se le pregunta si desea programar una segunda sesión de la entrevista, o dejar de participar en la investigación.
 - b. En cualquiera de los escenarios, se le agradece por su tiempo y por compartir sus experiencias con la entrevistadora. Además, se le pregunta si desea que se le comparta una lista de contactos a los que puede acudir para recibir apoyo especializado.

Apéndice C: Ficha de derivación

El presente documento es una recopilación de recursos psicosociales (estatales y privados) a los cuales usted, en calidad de participante del estudio, puede acceder en caso de necesitar algún tipo de ayuda profesional o legal.

Atención psicológica
Centro de Escucha de La Ruiz, : https://www.facebook.com/CentrodeEscuchadelaRuiz/ - Correo: centrodescucha.ruiz@uarm.pe
Centro de Psicoterapia Psicoanalítica de Lima: WhatsApp 970-089-355
Lázuli - Atención psicológica virtual: https://www.facebook.com/lazulipe/
Línea gratuita de soporte emocional de la Sociedad Peruana de Psicoanálisis: Formulario para solicitar atención https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFio7O7pcJBeWOFaxLK8viK2jIvmUwLLyjkZQyvShr8yiB3w/viewform
Sentido - Centro Peruano de Suicidología y Prevención del Suicidio: 498-2711 http://www.sentido.pe
“Hora Segura”. Chat psicológico gratuito para personas LGBTQ+ por Facebook (Horarios de atención: lunes 20:00-21:30 hrs., martes 20:00-21:30 hrs., jueves 15:00-16:30 hrs.): https://www.facebook.com/itgetsbetterperu/
Atención en violencia
Denuncia contra la violencia familiar y sexual: 100
Ministerio de Salud, en caso de informes, consejería en salud y psicología, atención y orientación ante casos de violencia familiar y contra la mujer: 411 8000, opción 6
Orientación legal y policial
Central policial: 105
Defensoría del Pueblo Línea gratuita: 0800-15170 / 311-0300
Asesoría Legal Gratuita del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos: Fono ALEGRA 1884 (Horario de atención: 08:00 - 18:00 hrs. de lunes a viernes)
Manual de Denuncias por discriminación por orientación sexual, identidad o expresión de género para personas LGBTQ+ (facilitado por la ONG “Más Igualdad” y el Grupo de Investigación en Derecho, Género y Sexualidad de la Pontificia Universidad Católica del Perú): https://static1.squarespace.com/static/59b99691bebafb8293069084/t/5ec83679117f476816b6d624/1590179450759/Manual+de+denuncias+LGBTI.pdf

Apéndice D: Ficha sociodemográfica

Estimado/a estudiante:

Mi nombre es Fabiola Zegarra, y, como parte de mi tesis, me encuentro realizando un estudio para conocer las experiencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios que participan en voluntariados educativos. Si desea participar en las entrevistas, le pediría que complete el siguiente formulario con el fin de recoger sus datos.

- **Correo electrónico:**
- **Nombre:**
- **Edad (en años):**
- **Sexo:** a) Masculino b) Femenino c) Prefiero no decirlo
- **Nivel educativo:** a) Superior universitario (privada) b) Superior universitario (pública)
c) Superior técnica d) No estoy estudiando actualmente
- **Voluntariado en el que participa:**
- **Cargo que desempeña en el voluntariado:**
- **Tiempo de participación en el voluntariado:** a) Menos de un mes b) 1 a 6 meses
c) 6 meses a menos de un año a) De un año a más
- **¿Presenta alguna condición grave de salud física o mental que le impida expresarse con libertad? :** a) Sí b) No

Enlace de Google Forms:

<https://docs.google.com/forms/d/1Cr6nZnbtB643PL1iHUa33BuAMWOv7vd3-hoH-RmLRmI/edit?usp=sharing>

Apéndice E: Guía de entrevista

1. ¿Cuántos años formas parte de [tu organización]?
2. ¿Qué te motivó a participar en este voluntariado educativo?
 - a. Frente a los desafíos relacionados con el contexto de pandemia, ¿qué te ha motivado a continuar participando en [tu organización]? ¿Por qué?
3. ¿Qué significa para ti ser voluntario en [tu organización]?
4. ¿Qué es lo que más disfrutas de participar en [tu organización]? ¿Por qué?
5. ¿Qué aprendizajes puedes rescatar de tu experiencia participando en [tu organización]?
 - a. ¿Consideras que estos aprendizajes contribuirán a tu desarrollo personal? Si es así, ¿De qué manera?
6. ¿Qué expectativas a futuro tienes sobre tu participación en este voluntariado?
 - a. ¿Cómo planeas llevarlas a cabo?
7. ¿Qué fortalezas has identificado en tu persona que te han permitido desempeñarte como voluntario por la educación? ¿Por qué?
8. ¿Qué aspectos a mejorar en tu persona crees que debes trabajar para mejorar tu desempeño como voluntario por la educación? ¿Por qué?
9. ¿Cómo describirías tu relación con tus compañeros de área? ¿Cómo te hace sentir eso?
10. ¿Cómo describirías tu relación con el/la coordinador(a) de tu área? ¿Cómo te hace sentir eso?
11. ¿Cómo describirías tu relación con las personas que ayudas? ¿Cómo te hace sentir eso?
12. ¿Consideras que la experiencia de ser voluntario (a) te hace sentir más autónomo (a) en tu toma de decisiones ¿Por qué?

13. ¿Podrías contarme alguna iniciativa que hayas propuesto o te gustaría que se implementara en tu voluntariado?
14. ¿Qué retos has enfrentado durante tu participación en el voluntariado?
- a. ¿De qué manera los resolviste? ¿Cómo te sentiste con eso?
15. ¿Consideras que a partir de tu experiencia como voluntario (a) sientes un mayor control sobre tu entorno? ¿Por qué?
16. Muchas gracias por tus comentarios. Antes de finalizar, ¿quisieras agregar algo más?
- ¿Tienes algún comentario final?



Apéndice F: Plan de devolución

Para la devolución de los resultados obtenidos, se contactará previamente con cada una de las entrevistadas, a través de WhatsApp y/o correo electrónico, y se coordinará una breve reunión individual en Zoom, de acuerdo a su disponibilidad de horarios. Esto con el fin de validar los datos del análisis realizado en base a las experiencias narradas por las entrevistadas. Es preciso resaltar que las reuniones no se grabarán para preservar la confidencialidad de las mismas. Así, se realizará una socialización de la información por medio de una infografía ilustrativa, que estará conformada por fuentes académicas, y algunos relatos de las voluntarias, la cual podrán compartir con sus respectivas organizaciones. Luego de ello, se les brindaría un espacio para resolver cualquier duda y/o consulta, y se daría por finalizada su participación en el estudio.

