

***ESTUDIO CUALITATIVO
SOBRE EL BIENESTAR SUBJETIVO Y
PSICOLÓGICO DEL VOLUNTARIADO DE
COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA
EL DESARROLLO***

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Septiembre, 2013

PÉREZ MIRALLES, IRENE

Tutor: AYLLÓN ALONSO, ELENA

Máster en Psicología Social

Facultad de Psicología

Universidad Complutense de Madrid

INDICE

1. Introducción	Pág.2.
2. Marco teórico y antecedentes	Pág.4.
2.1. El bienestar subjetivo y psicológico	Pág.4.
A) Perspectiva Hedónica, bienestar subjetivo	Pág.5.
B) Perspectiva Eudaimónica. Bienestar Psicológico	Pág.12
2.2. El voluntariado y el bienestar subjetivo y psicológico	Pág.16.
3. Metodología	Pág.19
3.1. Objetivos de investigación	Pág.20.
3.2. Muestra	Pág.21.
3.3. Proceso de investigación	Pág.23.
3.4. Procedimiento de recogida de información	Pág.23.
3.5. Procedimientos de análisis de la información	Pág.24.
3.6. Proceso de codificación	Pág.25
3.7. Proceso de análisis	Pág.27.
4. Resultados	Pág.31.
4.1. Motivaciones del voluntariado	Pág.31.
4.2. Análisis del Bienestar Subjetivo	Pág.34.
4.3. Análisis del Bienestar Psicológico	Pág.38.
4.4. Relación entre el bienestar percibido y el voluntariado	Pág.39.
4.5. Explicación de la relación entre el voluntariado y los factores que determinan el bienestar	Pág.41.
4.6. Vivencias personales del a vuelta de las misiones	Pág.55.

4.7. Proceso de adaptación	Pág.62.
4.8. Importancia de las circunstancias vitales	Pág.64.
4.9. Tiempo de permanencia	Pág.66.
5. Conclusiones	Pág.67.
6. Referencias bibliográficas	Pág.72.
7. Anexos	Pág.77.

TABLAS

Tabla 1. <i>Perfil del voluntario en cooperación internacional</i>	Pág.22.
Tabla 2. <i>Estructura de codificación y explicación de códigos</i>	Anexo II

GRÁFICOS

<i>Gráfico 1: El bienestar subjetivo y psicológico</i>	Pág.15.
<i>Gráfico 2. Relación del voluntariado con los componentes del bienestar subjetivo y psicológico</i>	Pág.68.
Gráfico 3. Relación de la vuelta con el bienestar subjetivo y psicológico a corto plazo	Pág.69.
Gráfico 4. Relación voluntariado con el bienestar subjetivo y psicológico	Pág.70.

ESTUDIO CUALITATIVO SOBRE EL BIENESTAR SUBJETIVO Y PSICOLÓGICO DEL VOLUNTARIADO DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO

Irene Pérez Miralles

Máster en Psicología Social

Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

Ante las evidencias de que el voluntariado comunitario beneficia al bienestar subjetivo y psicológico de los voluntarios, se ha querido conocer, mediante un estudio cualitativo, las percepciones de bienestar subjetivo y psicológico de voluntarios y voluntarias de cooperación internacional para el desarrollo, observando la relación existente entre dichas percepciones y la participación en voluntariado de cooperación internacional. Para ello, se han llevado a cabo 11 entrevistas en profundidad a voluntarios que han participado en una o más misiones de cooperación internacional, con dos perfiles diferenciados, de larga o corta estancia. Para el análisis de las entrevistas se ha hecho uso del análisis de contenido. Los resultados han llevado a la conclusión de que la participación en voluntariado de cooperación internacional repercute positivamente en el bienestar subjetivo y psicológico percibido de los voluntarios a largo plazo, pero no a corto plazo.

PALABRAS CLAVES

Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico, Voluntariado, Cooperación Internacional para el Desarrollo.

1. INTRODUCCIÓN

La preocupación por nuestra propia felicidad nos recomienda la virtud de la prudencia: la preocupación por la de los demás

(Smith, 1759, p.385)

En la actualidad, millones de personas en todo el mundo colaboran proporcionando su ayuda en algún tipo de actividad altruista. En Europa, un promedio de 32.1% de la población realiza algún trabajo voluntario (Meier y Stutzer, 2004). Concretamente en España, según el barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS, 2011), el 17% de la población española ha participado como voluntarios en el último año, lo que representa un total de 6.584.166 personas.

El voluntariado es definido como “un comportamiento prosocial previsto a largo plazo que beneficia a otras personas y se produce dentro de un contexto organizacional” (Penner, 2002, p.448). Otros autores, lo definen también como “una forma de participación social que promueve un sentido de comunidad y de ciudadanía, y más genéricamente, como una especie de acción social para servir al bien común” (Omoto y Snyder, 1995, p.672). Por consiguiente, el voluntariado es una actividad que muestra los aspectos altruistas y prosociales del comportamiento humano, ya que las personas proporcionan su propio tiempo y recursos para ayudar a otros (Wilson, 2000). Si bien el voluntariado, además de aportar grandes beneficios a la comunidad en la que se interviene, también favorece a las propias personas que contribuyen con su ayuda. En la actualidad, existen numerosas evidencias empíricas que revelan que ayudar a los demás aumenta la felicidad de las personas. Tal y como Piliavin afirmaba “uno hace el bien haciendo el bien” (2003, p.454).

En esta línea, han proliferado en las dos últimas décadas, estudios sobre la relación entre el voluntariado y el bienestar de los voluntarios. Sin embargo, tales estudios se han centrado en analizar el bienestar del tipo de voluntariado que Wilson y Musick (2003) denominaron como "*formal volunteering*", es decir, el trabajo voluntario comunitario donde el tiempo y el esfuerzo se dan para el mejoramiento de la propia comunidad. Sorprendentemente, poca atención se ha prestado a otros tipos de voluntariado, como es la cooperación internacional para el desarrollo. Además, en su

estudio, Dávila y Díaz (2005) encontraron diferencias significativas en los niveles de satisfacción experimentada y el tipo de voluntariado.

De aquí surgió el interés por conocer cómo es la relación entre el bienestar y otros tipos de voluntariado. Por tanto, la presente investigación se ha centrado en el estudio del bienestar subjetivo del voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo, es decir, aquel que consiste en un “conjunto de actuaciones, realizadas por actores públicos y privados, entre países de diferente nivel de renta con el propósito de promover el progreso económico y social de los países del Sur, de modo que sea más equilibrado en relación con el norte y resulte sostenible” (Gómez y Sanahuja, 1999, p.17). En este ámbito, personas de diferentes nacionalidades cooperan como voluntarios en otros países, proporcionando su ayuda durante periodos cortos y largos de tiempo.

El objetivo central de nuestra investigación, por lo tanto, es *“el estudio cualitativo de la percepción del bienestar subjetivo y psicológico de voluntarios y voluntarias de cooperación internacional para el desarrollo”*.

2. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

2.1. EL BIENESTAR SUBJETIVO Y PSICOLÓGICO

Desde la antigüedad, los filósofos griegos debatían acerca de la forma en que las personas pueden y deben alcanzar la felicidad (Veenhoven, 1994; Meier y Stutzer, 2008). Aristóteles postulaba que la verdadera felicidad se encuentra en la virtud, es decir, en hacer lo que vale la pena hacer (Ryan y Deci, 2001). Sin embargo, el bienestar como tal no ha sido objeto de estudio hasta hace relativamente poco tiempo.

En una primera etapa, desde una visión más positivista, las investigaciones se centraron en correlacionar el bienestar con factores externos. Entre ellos se analizaban las condiciones de vida que favorecían al “bienestar objetivo”, conocido como “welfare” (García Martín, 2002); esto facilitó la construcción de indicadores sociales del bienestar (Veenhoven, 1994). Posteriormente, se produjo un cambio de enfoque hacia una perspectiva más psicológica, llevando a los investigadores a centrarse en entender los procesos que subyacen al bienestar (Cuadra y Florenzano, 2003).

En esta línea, en 1967, Warner Wilson realizó una amplia revisión del bienestar, concluyendo que la persona feliz es joven, de cualquier sexo, saludable, bien educada, inteligente, casada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, con una alta autoestima, moral de trabajo, aspiraciones modestas y (Diener et al., 1999).

Posteriormente, el bienestar ha sido definido desde diferentes perspectivas, por lo que Ryan y Deci (2001) propusieron una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad, denominada “bienestar hedónico” o “bienestar subjetivo”, y otra, ligada al desarrollo del potencial humano, conocida como “bienestar eudaimónico” o “bienestar psicológico”. Una diferenciación entre ambas corrientes se puede encontrar en Vázquez et al.:

La concepción Hedónica se centra en un resultado específico, concretamente, en conseguir la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo y una sensación global de satisfacción con la vida; mientras que la concepción eudaimónica se centra en el contenido de la propia vida y en los procesos implicados en vivir bien (2009, p.18).

A) PERSPECTIVA HEDÓNICA, BIENESTAR SUBJETIVO

El bienestar subjetivo hedónico ha sido predominante en la Psicología Moderna, representada por autores como Bradburn, Tennen, Watson y Kahneman (Vázquez et al., 2009). Desde esta perspectiva, el bienestar subjetivo es definido como el “balance afectivo, que se obtiene restando la frecuencia de emociones positivas y la frecuencia de emociones negativas, y la satisfacción vital percibida” (Diener et al., 1999, p.280). Por tanto, se pueden distinguir dos componentes básicos del bienestar subjetivo: el cognitivo, constituido por la percepción de la satisfacción vital, y el afectivo, formado por el afecto positivo y la ausencia de afecto negativo (Veenhoven, 1991, 1994).

a) El componente cognitivo

Se trata del principal componente del bienestar subjetivo y está constituido por la percepción de satisfacción con la vida que realiza la persona. Veenhoven define la satisfacción con la vida como “el grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma positiva. En otras palabras, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva” (2004, p.91). Diener et al. la definen como “un juicio valorativo en el individuo evalúa la calidad de su vida sobre la base de su propio criterio” (1999, p.279). En este sentido, se puede definir la satisfacción con la vida como una evaluación cognitiva que permite obtener un juicio de la vida en global o en aspectos específicos de la misma (Dávila y Díaz, 2005; Vázquez y Hervas, 2009).

Cummins et al. (2000), en su Teoría Homeostática, consideraba la satisfacción por la vida como el principal indicador del bienestar subjetivo. De esta manera, desarrolló un modelo en el que el bienestar subjetivo podía ser medido a través de la pregunta: *¿Qué tan satisfecha está usted con su vida como un todo?* La respuesta a esta pregunta refleja el estado general del bienestar de las personas. Sin embargo, según Cummins et al., la evaluación global de la satisfacción no puede dar información acerca de los componentes de la vida, los cuales también proporcionan información sobre el bienestar subjetivo. Por ello, es necesario evaluar también la satisfacción en diversos dominios (Cummins et al., 2003): el nivel de vida, la salud, el logro en la vida, las relaciones, la seguridad, los vínculos con la comunidad, la seguridad en el futuro y la espiritualidad o religión. A partir de estos factores, se diseñó el *Índice de Bienestar Personal (PWI)*.

b) El Componente afectivo

La afectividad es definida en términos emocionales, como una agregación de experiencias positivas y negativas (Diener et al. 1999). Según Diener et al. (1999), “los estados de humor y las emociones, etiquetadas como afecto, representan las evaluaciones personales de los sucesos que ocurren en la vida de las personas (Ibid, p.281). Vázquez define el afecto como:

“las experiencias anímicas y emociones que experimentamos y que nos informan sobre la marcha de nuestras vidas. La positividad y negatividad que conferimos al afecto tiene que ver con el tono hedónico (placentero o displacentero) de la experiencia” (2009, p.23).

En este sentido, el afecto refleja nuestra reacción ante casi cualquier experiencia vital y constituye una de las fuentes sobre la que las personas efectúan sus valoraciones más globales acerca de su propio bienestar (Kanheman, 1999).

Por tanto, se pueden distinguir dos dimensiones del componente afectivo: afecto positivo y negativo. En Vázquez (2009) se puede encontrar una descripción precisa sobre ambas dimensiones:

- *Afecto positivo*: incluye estados de ánimo y emociones diversas con un contenido subjetivo agradable (alegría, cariño, gozo, interés por las cosas o asombro ante algo positivo). Éstos forman parte del bienestar subjetivo puesto que reflejan reacciones ante condiciones o sucesos que informan positivamente sobre la marcha de la vida. Los estados anímicos y el afecto positivo incluyen estados de baja activación (p.e. sentirse contento), activación moderada (p.e. placer) y activación elevada (p.e. euforia). También puede clasificarse en función de si constituyen reacciones positivas antes los demás (p.e. cariño), ante determinadas actividades (p.e. interés, dedicación) o reacciones o estado de ánimo positivos (p.e. alegría).

- *Afecto negativo*: incluye emociones y estados de ánimo con un contenido subjetivo desagradable (ira, tristeza, ansiedad, preocupación, culpa, vergüenza, envidia, celos...) y expresan reacciones negativas de la gente ante sus vidas, otras personas o circunstancias. Cumplen una función importante y una intensidad, duración o frecuencia elevadas pueden ser una señal de que la vida no marcha bien y comprometer el bienestar y el correcto funcionamiento psicológico de las personas. Por otra parte, Harding (1982) encontró que el afecto negativo se halla significativamente relacionado con medidas autoinformadas de deterioro de la salud, preocupaciones y ansiedad, que llevan a tener un bienestar personal negativo.

Factores determinantes del bienestar subjetivo.

En los últimos años han proliferado los estudios que intentan explicar cuáles son los factores que determinan el bienestar de una persona. Dentro de esta corriente, Diener et al. (1999), a través de una revisión teórica de las investigaciones desarrolladas en las últimas tres décadas, han identificado aquellos factores que intervienen en el bienestar subjetivo o lo determinan, por tanto, permiten tener la sensación de satisfacción vital y emociones positivas.

Tomando como referencia el estudio de Diener et al. (1999) y otros estudios relacionados (García Martín, 2002; Gómez et al., 2007), a continuación se presentan aquellos factores que guardan una relación significativa con el bienestar subjetivo. Éstos se han clasificado en cuatro dimensiones: demográficas, de la personalidad, psicosociales y contextuales.

a) Variables demográficas.

Los factores demográficos tales como la edad, el sexo, el nivel de ingresos, la etnia, el nivel educativo o el estado civil, tienen escasos efectos en el bienestar subjetivo de las personas. Los estudios de Campbell, Converse y Rodgers (1976) señalaban que tales variables sólo tenían un peso del 15% en la predicción del bienestar subjetivo de las personas.

b) Variables de la personalidad.

La personalidad es uno de los indicadores más fuertes y consistentes del bienestar subjetivo (García Martín, 2002). Según Diener et al. (1999), las personas tenemos una tendencia a experimentar los mismos niveles de emociones positivas o negativas frente a una amplia variedad de situaciones. Dentro de esta dimensión, se pueden diferenciar varios factores que influyen en mayor o menor medida en el bienestar subjetivo.

b.1. Personalidad extrovertida vs neurótica.

Los rasgos de la personalidad que han recibido una mayor atención en la relación con el bienestar subjetivo han sido la extroversión y la neurosis. Diversos autores, como Watson (1980) y Fujita (1991), sugieren que la extroversión influye en la afectividad positiva y que la neurosis influye en la carencia de afectividad. Es decir, las personas extrovertidas tienden a experimentar más emociones positivas que las personas con personalidades neuróticas. Éstos son más propensos a las emociones

negativas y, por tanto, a tener un estado más negativo de bienestar subjetivo. Las diferentes explicaciones que estos autores exponen se basan en factores tales como: tener una mejor respuesta a los estímulos positivos y recompensas, más relaciones sociales, mayor integración social y mayor participación en actividades sociales por parte de las personas extrovertidas.

b.2. La autoestima.

La autoestima fue definida por Rosenberg (1965) como “una actitud o sentimiento, positivo o negativo, hacia uno mismo, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo” (Reina, 2010, p.48). Mellor et al. (2008) corroboraron que la autoestima supone un factor predictivo del bienestar subjetivo.

b.3. Optimismo.

Scheier y Carver (1985) desarrollaron una teoría de la predisposición al optimismo en la que “los pensamientos característicos de una persona sobre el futuro afectan a las circunstancias personales y de ahí se deduce el bienestar subjetivo de cada uno” (Diener et al., 1999, p.294). Por consiguiente, si alguien espera resultados positivos, la persona trabajará para alcanzar esas metas que se ha propuesto, mientras que si uno espera errores, la persona se encontrará más lejos de sus metas personales (Diener et al., 1999). Este modelo de comportamiento lleva a que los optimistas alcancen sus metas antes que los pesimistas y esto influye en su bienestar.

b.4. Sentido de autocontrol.

Musick y Wilson (2003), en la búsqueda de niveles más bajos de depresión, dedujeron que los efectos que producen un bajo nivel de bienestar eran moderados por el autocontrol, por lo tanto, el sentido de control se constituye como un factor mediador del bienestar subjetivo. Sin embargo, Diener et al. (1999) advierten de la dificultad de afirmar que los procesos cognitivos, como el optimismo y el sentido de autocontrol, sean la causa de un mayor nivel de bienestar.

c) Variables psicosociales.

Los procesos psicosociales también se encuentran muy vinculados al bienestar subjetivo. Así pues la cultura, las creencias, la comparación social y la participación social son factores que influyen en el buen o mal estado de bienestar subjetivo.

c.1. Capacidad de afrontamiento.

La adaptación a los sucesos y la forma de afrontar los acontecimientos son otros de los factores importantes para comprender el bienestar subjetivo. Según Diener et al., “la adaptación debería distinguirse de la capacidad de afrontar los problemas, donde el énfasis está en el papel activo del individuo más que en un proceso biológico y pasivo (como ocurre en la adaptación)” (1999, p.297). Frydenberg (1997) distinguió tres estilos de afrontamiento: a) resolver el problema (tendencia a abordar dificultades de manera directa); b) referencia hacia los otros (tendencia a compartir las preocupaciones con los demás y buscar en ellos apoyo y soporte); y c) afrontamiento no productivo (tendencia a no afrontar el problema). Dentro de estos tres estilos, identificaron las siguientes estrategias de afrontamiento (Solís y Vidal, 2006): concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, tener distracción física, buscar apoyo social, buscar apoyo profesional, tener acción social, buscar apoyo espiritual, preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontar, ignorar el problema, auto-inculparse, reducir la tensión y reservarlo para sí. Según Diener et al. (1999), las estrategias que utilice cada persona para afrontar los sucesos o acontecimientos es uno de los indicadores más importantes del bienestar subjetivo.

c.2. Comparación social.

En 1985, Michalos desarrolló la “Teoría de la Discrepancia Múltiple” de la satisfacción, en la que contempla diferentes referentes o puntos de comparación a la hora de estudiar el proceso que lleva a una persona a establecer un juicio entre sus aspiraciones y los logros alcanzados en la vida (García Martín, 2002). Estos referentes de comparación pueden ser otras personas, situaciones personales del pasado, aspiraciones, necesidades, metas o niveles ideales de satisfacción (Diener et al., 1999). Según esta teoría, la satisfacción se basa en las discrepancias entre su condición en el momento y esas condiciones; una discrepancia que supusiera que las condiciones del individuo eran inferiores a los estándares, provocaría un descenso en su satisfacción, mientras que si en la comparación ganaba la situación, su satisfacción crecería (Diener et al., 1999). La edad, el sexo, el nivel educativo, los ingresos o el apoyo social con factores que afectan a la percepción de estas discrepancias y, por lo tanto, al bienestar subjetivo (García Martín, 2002).

c.3. Aspiraciones.

Al igual que en el factor anterior, la discrepancia entre las aspiraciones de una persona y su estado en ese momento se encuentra relacionada con el bienestar subjetivo. Según Emmons (1992), unos niveles inapropiados de aspiraciones pueden ser perjudiciales para el bienestar subjetivo, llevando al individuo a la ansiedad. Diener y Fujita (1995) constataron que las aspiraciones en sí mismas no afectan directamente al bienestar subjetivo, sino el hecho de que éstas sean coherentes con los recursos personales, siendo el proceso que lleva a alcanzar esa aspiración más importante que la consecución de la misma. Kasser y Ryan (1993) propusieron que lo importante es el contenido de las aspiraciones; comprobaron que la posibilidad de alcanzar aspiraciones intrínsecas de la persona (p.e. el crecimiento personal) guardaba una relación positiva con el bienestar subjetivo, mientras que la posibilidad de alcanzar aspiraciones extrínsecas (p.e. fama o dinero), se relacionaba de forma negativa con el mismo.

c.4. Metas.

Relacionadas con las aspiraciones, las metas que uno tenga es una de las variables que, según los diferentes autores, mantiene una mayor relación con el bienestar subjetivo de la persona. Según Diener et al., “el tipo de metas personales que uno tiene, su estructura, el éxito con el cada cual afronta la lucha por alcanzarlas y el grado de progresión hacia esas metas pueden afectar potencialmente a las emociones individuales y la satisfacción con la vida” (1999, p.294). En este sentido, las personas reaccionan de manera positiva cuando se dirigen hacia las metas y lo hacen negativamente cuando fracasan. Además, estos autores sugieren que los sucesos, las circunstancias y los factores demográficos, pueden afectar al bienestar subjetivo si éstos interfieren o ayudan en la consecución de las metas personales, por lo que tales metas se ven condicionadas por el contexto de cada individuo.

c.5. La participación social.

Las redes sociales y el apoyo social que de aquellas se derivan suponen un factor de gran influencia en los estados de ánimo de las personas y en la evaluación de su satisfacción vital. Diversos estudios han comprobado que la participación social y los contactos sociales presentan correlaciones positivas con medidas del bienestar social (García Martín, 2002; Barrón, 1996). También es necesario tener en cuenta el apoyo social percibido y el recibido: aunque una persona tenga una buena red de

apoyo, si no la percibe como tal, no va a tener las mismas implicaciones en su bienestar (Barrón, 1996).

c.6. *Self independiente vs interdependiente.*

Siguiendo a Markus y Kitayama (1991), aunque algunos aspectos del *self* pueden ser universales, existen otros muchos que son específicos de la cultura en la que se viva. De este modo, estos autores distinguen el “self independiente”, característico de las culturas occidentales, y el “self interdependiente”, propio de las culturas orientales. El self independiente implica que el comportamiento de un sujeto está organizado en relación con el propio repertorio interno de sus pensamientos, sentimientos y acciones y no por referencia a los de los demás. De esta manera, se considera que una persona es independiente cuando mira hacia sus características, atributos y metas internas, que actúan como los reguladores principales de su conducta (Markus y Kitayama, 1991). Por ende, las emociones centradas en uno mismo y metas internas están relacionadas con el bienestar en las culturas individualistas (Diener et al., 1999). Al contrario, el self interdependiente implica verse a uno mismo como parte de un todo social, conectado a los demás. Como consecuencia, el deseo de la persona de mantener la armonía y la adecuación en las relaciones, se convierte en el principal regulador del comportamiento (Markus y Kitayama, 1991) y de su satisfacción personal (Diener et al., 1999).

d) *Variables contextuales.*

Veenhoven (1994) argumentaba que la felicidad cambia a lo largo de la vida y está influenciada por las circunstancias y acontecimientos de la personas. Numerosos autores han puesto en relieve la importancia de estudiar los acontecimientos vitales de las personas y su repercusión sobre el bienestar. Esto ha llevado a considerar que la personalidad predispone a tener ciertas reacciones afectivas, pero los sucesos que se dan en ese momento también influyen en el nivel de bienestar (Diener et al., 1999). García Martín (2002) destaca diversos estudios que demuestran que los acontecimientos positivos se relacionan más intensamente con el afecto positivo del bienestar; por otro lado, existe una relación positiva entre el padecimiento de eventos vitales de carácter negativo y las medidas de afecto negativo. De esta manera, se puede deducir que aquellas personas que experimentan más sucesos positivos y menos negativos, tienen niveles mayores de

bienestar subjetivo que aquellos que tienen que hacer frente a más eventos negativos y adversidades.

B) PERSPECTIVA EUDAIMÓNICA, BIENESTAR PSICOLÓGICO

Ante la perspectiva hedónica del bienestar, desde la Psicología Positiva, se ha desarrollado una concepción del bienestar complementaria, conocida como el “bienestar eudaimónico” o “bienestar psicológico”. Algunos de los autores representantes de esta corriente han sido Frankl, Ryff, Deci y Seligman (Vázquez et al., 2009). La concepción eudaimónica del bienestar parte de las ideas de Aristóteles, quien consideraba que los hombres debían vivir de acuerdo a su “daimon”, es decir, el ideal de perfección hacia el que uno aspira y que dota de sentido a su vida (Ryan y Deci, 2001).

Desde esta perspectiva, se defiende que una persona estará bien psicológicamente cuando desarrolle su verdadero potencial, es decir, cuando haya congruencia entre las metas propuestas y su verdadero yo o daimon: “el bienestar consiste en algo más que la felicidad, el bienestar consiste en el cumplimiento o la naturaleza del yo verdadero o daimon” (Ryan y Deci, 2001, p.143). El principal representante de esta corriente ha sido Carol Ryff (1989), quien desarrolló un modelo multidimensional de bienestar psicológico, compuesto por seis dimensiones, que se explican a continuación (Ryff, 1989; Díaz y otros, 2006; Fernández Abascal, 2009, Vázquez y otros, 2009).

a) Autoaceptación.

La autoaceptación es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Esto implica aceptar tanto las limitaciones como las virtudes. Según Keyes et al. (2002), tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo.

b) Relaciones positivas con los otros.

Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que confiar. Según Ryff (1989), la capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar y de la salud mental. De hecho, el aislamiento social, la

soledad y la pérdida de apoyo social, están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad y reducen el tiempo de vida.

c) *Dominio medioambiental o control ambiental.*

Esta dimensión es definida como la competencia para afrontar situaciones de la vida diaria; es decir, consiste en dar forma al medio para satisfacer las necesidades y deseos propios. También es definido como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer las necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno, poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten más capaces de influir sobre el contexto que les rodea.

d) *Autonomía.*

Esta variable implica un sentido de determinación, independencia y autorregulación: las personas, para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, necesitan mantenerse en sus propias convicciones y mantener su independencia y autoridad personal. Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento.

e) *Propósito de vida.*

Consiste en implicarse en el logro de metas significativas. Las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido.

f) *Crecimiento personal.*

Se define como el proceso continuo de desarrollar el potencial humano, es decir, mantener un proceso de aprendizaje y desarrollo de sus propias capacidades.

Desde esta perspectiva, el bienestar es fundamentalmente consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo, lo que implica una adecuada satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y vinculación, además de un sistema coherente de metas (Ryan y Deci, 2001). Para su satisfacción es necesario mantener un equilibrio vital que permita una mínima satisfacción en cada una de las áreas. Para su análisis, Ryff (1989) propuso la medición de las seis dimensiones anteriores, construyendo la escala *Scales of Psychological Well-Being* (SPWB).

Con el fin de obtener una visión óptima del bienestar de una persona, se ha considerado necesaria la integración de ambas corrientes. En la presente investigación se ha optado por analizar el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico de las personas, puesto que la obtención de información sobre ambos nos permite tener una visión más global del bienestar de la persona. Esta opción ha permitido la construcción de un marco teórico que integra ambas perspectivas, presentado en el siguiente gráfico¹:

¹ Todos los gráficos que se ilustran en el presente informe han sido elaborados por el propio investigador con el fin de poder mostrar la información con una mayor claridad.

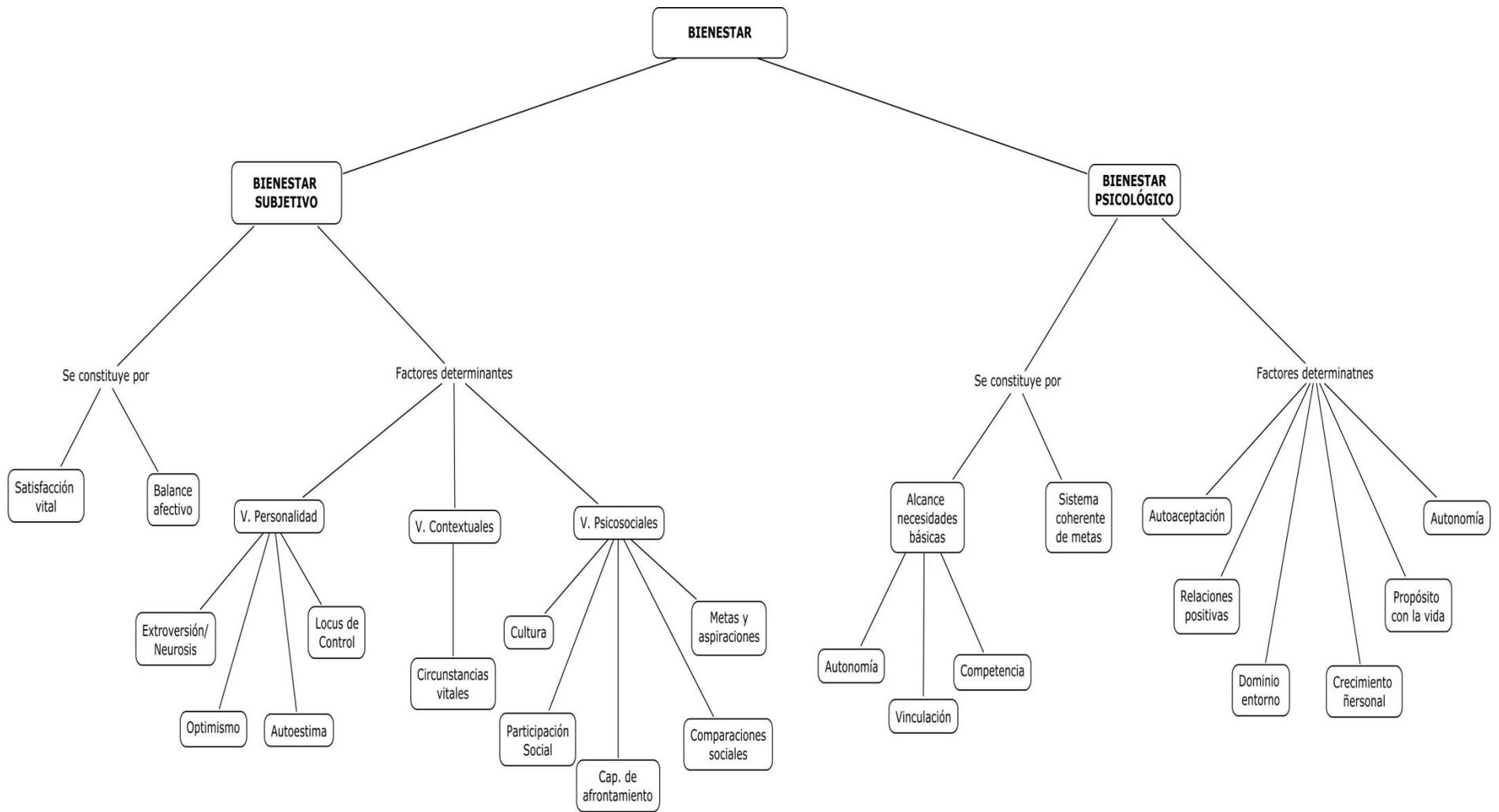


Gráfico 1: El bienestar subjetivo y psicológico.

2.2. EL VOLUNTARIADO Y EL BIENESTAR SUBJETIVO Y PSICOLÓGICO

Numerosos estudios revelan la existencia de una alta asociación entre el voluntariado formal y el bienestar, subjetivo y psicológico, de las personas que participan como voluntarios.

Hunter y Linn (1981) compararon la satisfacción con la vida de voluntarios de avanzada edad con personas no voluntarias y encontraron que aquellas personas que realizaron trabajos como voluntarios tuvieron mayores niveles de satisfacción con la vida, una mayor voluntad para vivir, una mayor sensación de autoestima, además de presentar menos síntomas de depresión y ansiedad, en comparación con los no voluntarios.

Dietz, Grimm y Spring (2007) establecieron una fuerte relación entre el voluntariado y la salud. En sus estudios, demostraron que las personas que participan como voluntarios tienen menores tasas de mortalidad y de depresión y una mayor capacidad funcional que aquéllas que no realizaban acciones de voluntariado.

La evidencia con mayor fuerza ha tenido sobre los beneficios a largo plazo del voluntariado proviene de la investigación longitudinal. Piliavin y Siegl (2007) analizaron el *Estudio Longitudinal de Wisconsin* (WLS) y confirmaron, una vez más, la hipótesis de que el voluntariado (el voluntario formal) se relaciona positivamente con el bienestar psicológico y, en cierta medida, con la percepción de salud. En un estudio similar, Meier y Stutzer (2004) demostraron que los voluntarios son más propensos a informar de alto bienestar subjetivo que los no voluntarios. En este sentido, estos autores sostienen que el bienestar de las personas, aumenta debido a la recompensa de sus motivaciones que les llevaron a participar como voluntarios: los voluntarios tienen unas motivaciones, intrínsecas o extrínsecas, que se ven recompensadas mediante la actividad voluntaria, lo que influye en su bienestar del voluntario.

Otra línea de investigación relevante en las últimas décadas ha consistido en analizar cuáles son los aspectos del bienestar que se ven beneficiados a través del voluntariado. En esta línea, Thoits y Hewitt (2001), a través de una encuesta, evaluaron las implicaciones del voluntariado en seis aspectos del bienestar personal: la felicidad, la satisfacción con la vida, la autoestima, el sentido de control sobre la vida, la salud física y la depresión. Sus hallazgos mostraron que los voluntarios informan de mayor bienestar que los no voluntarios en las seis medidas del

bienestar; además, el número de horas dedicadas al trabajo voluntario resultó estar relacionado con la satisfacción vital experimentada. Mellor et al. (2008) destacó los efectos beneficiosos del voluntariado en la autoestima, el crecimiento social y la integración social de los individuos. Los estudios de Chambre (1991) encontraron que el voluntariado suponía una estrategia de afrontamiento eficaz de los conflictos. Mulsick y Wilson (2003) proporcionan un modelo en el que el voluntariado es un mediador en el bienestar subjetivo: la participación en actividades voluntarias, proporciona la adquisición de recursos tanto psicológicos (autovalidación y confianza) como sociales (aumento de la esfera social), que colaboran para hacer frente a estados de ánimo negativos, como la depresión y la ansiedad y, por tanto, inciden en la mejora del bienestar de la persona.

No obstante, la línea de explicación que más énfasis ha tenido en las últimas décadas incluye el estudio de las motivaciones del voluntariado. Desde esta línea, se sugiere que las motivaciones con las que parten los voluntarios, mantienen una correlación significativa con la satisfacción vital de los mismos (Clary y Snyder, 1991; Clary et al., 1998; Omoto y Snyder, 1995; Meier y Stutzer, 2004; Vecina et al, 2009). Existen numerosos modelos sobre las motivaciones del voluntariado: modelos unidimensionales y multidimensionales (Widjaja, 2010). Dentro de los mismos, el modelo con mayor repercusión ha sido la *teoría funcional de la motivación*, desarrollada por Clary y Snider (1991). Este enfoque parte de las teorías funcionalistas de la actitud de Smith (1959) y Kazt (1960), para los cuales gran parte del comportamiento humano está motivado por objetivos o necesidades específicas y, por tanto, si uno quiere entender por qué una persona ha llevado a cabo alguna conducta, hay que identificar el propósito o la necesidad de ser de dicha conducta (Penner, 2002). En el caso del voluntariado, las personas se involucran en este comportamiento, al menos en parte, porque satisface uno o más de sus objetivos y necesidades (Ibis), por lo tanto, “las personas pueden tener distintas motivaciones para realizar la misma conducta y éstas pueden servir para satisfacer diferentes funciones psicológicas de los individuos” (Chacón y Vecina, 1999, p. 212). En este sentido, Clary et al. (1998) consideraba que la participación en el voluntariado, se asocia con seis funciones personales, sociales, psicológicas y sociales: a) valores: el voluntariado ofrece la oportunidad de expresar valores tales como el altruismo o el humanitarismo; b) comprensión de uno mismo: el voluntariado permite vivir nuevas experiencias de aprendizaje y posibilita ejercitar conocimientos, destrezas y

habilidades; c) social, refleja las motivaciones relativas a las relaciones con los demás: el voluntariado puede ofrecer oportunidades para estar con los amigos o participar en una actividad bien vista por otras personas importantes; d) carrera profesional: el voluntariado puede ser un medio para obtener nuevas experiencias profesionales o aumentar las perspectivas de empleo; e) protector: la motivación puede ser la protección del ego negativo, el voluntariado puede servir para reducir el sentimiento de culpa por ser más afortunado que los demás y frente a los propios problemas personales; f) mejora: el voluntariado aumenta el afecto positivo, proporcionando los medios necesarios para el desarrollo personal y crecimiento.

Por otra parte, ante las evidencias empíricas que demuestran la relación entre el voluntariado formal y el bienestar, es necesario advertir que diversos autores han destacado la existencia de cierta relación bidireccional. En esta línea, Meier y Stutzer consideraban que tener una mayor satisfacción con la vida, aumenta el deseo de ser voluntario. Por tanto, "la relación entre el voluntariado y la satisfacción con la vida se puede considerar como un proceso de auto-cumplimiento: el voluntariado aumenta el bienestar subjetivo, que a su vez afecta positivamente la voluntad de ser voluntario" (2008, p. 45). Musik y Wilson (2003) mantenían que los voluntariados tienen un mayor sentido de control, que se ve reforzado por la actividad voluntaria. A su vez, Thoits y Hewitt (2001), en sus estudios, sugerían que las personas con un mayor bienestar personal, es decir, con mayores recursos psicosociales y mejor salud física y mental, están más involucradas en los servicios comunitarios de voluntariado.

Estos resultados han llevado a considerar que la participación en actividades altruistas de voluntariado formal, a nivel comunitario, repercute positivamente en el bienestar de la persona. Ahora bien, *¿la participación en misiones de voluntariado de cooperación internacional tiene la misma repercusión en la percepción de bienestar de la persona? ¿Las personas consideran ser más felices tras aportar su ayuda en otros países en desarrollo? Si es así ¿cuáles son los procesos que han intervenido?* Éstas son algunas de las preguntas de las que parte la presente investigación y a las que intenta dar respuesta.

3. METODOLOGÍA

Ante las evidencias encontradas acerca de la relación entre el voluntariado formal y el bienestar de los voluntarios (Hunter & Linn, 1981; Thoits & Hewitt, 2001; Mulsick & Wilson, 2003; Meier & Stutzer, 2004; Dietz, Grimm & Spring, 2007; Piliavin & Siegl, 2007; Mellor et al., 2008), se ha planteado la necesidad de estudiar las percepciones del bienestar, integrando la perspectiva hedónica y eudaimónica, del voluntario de cooperación internacional y observar la relación existente entre las experiencias de voluntariado de cooperación internacional con dicha percepción.

Tras la revisión bibliográfica realizada, pudo observarse que la mayoría de los estudios que correlacionan el bienestar y el voluntariado, se han llevado a cabo desde perspectivas cuantitativas, haciendo uso de diferentes instrumentos de recogida de información, tales como las escalas, para la medición del bienestar y de los diferentes componentes que lo constituyen. Sin embargo, el uso de este tipo de instrumentos proporciona poca información sobre las circunstancias personales que pueden influir en su percepción del bienestar. Asimismo, Diener et al. (1999) advertían de la necesidad de tener en cuenta a cada persona y su situación personal en la medición de su bienestar, por lo que aconsejaron, para futuras investigaciones, prestar mayor atención a las variables contextuales y personales haciendo uso de estrategias cualitativas.

Atendiendo al objetivo de investigación, a la necesidad de tener en cuenta a cada persona en la medición del bienestar, subjetivo y psicológico, y a la falta de investigación cualitativa en el ámbito, se ha optado por realizar un estudio de corte cualitativo que, aunque no permita la generalización de los resultados, sí posibilita conocer y analizar la percepción de las personas acerca de su propio bienestar, tras las experiencias del voluntariado, expresadas desde su subjetividad y experiencia personal.

3.1. OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN

El objetivo principal de la presente investigación es “*estudiar cualitativamente el bienestar subjetivo y psicológico percibido del voluntario de cooperación internacional para el desarrollo*”. A partir de éste, se concretan los siguientes objetivos específicos:

- ✓ *Analizar la percepción del bienestar, subjetivo y psicológico, que poseen personas que han participado como voluntarios en una o más misiones de cooperación internacional para el desarrollo, desde sus experiencias personales y subjetivas.*
- ✓ *Analizar cómo las experiencias vividas en las misiones de cooperación internacional han repercutido en la vida de los voluntarios, concretamente, en su bienestar subjetivo y psicológico a largo plazo (después del transcurso mínimo de un año desde la primera misión).*
- ✓ *Analizar cómo las experiencias vividas durante las misiones de cooperación internacional han repercutido en la vida de los voluntarios, concretamente, en su bienestar subjetivo y psicológico a corto plazo (al regreso de las misiones).*
- ✓ *Conocer la relación existente entre las percepciones del bienestar subjetivo y psicológico de los voluntarios y su participación en misiones de cooperación internacional para el desarrollo.*
- ✓ *Comprender cómo las experiencias de voluntariado de cooperación internacional repercuten en los procesos que intervienen en el bienestar, integrando la perspectiva hedónica y eudaimónica.*
- ✓ *Conocer si existen diferencias entre las percepciones de bienestar y su relación con las experiencias de voluntariado en función del tiempo de permanencia en las misiones.*
- ✓ *Identificar las motivaciones con las que parten los voluntarios y conocer si estas motivaciones han sido fuentes de gratificación vital y personal.*

3.2. LA MUESTRA

La población objeto de estudio han sido personas que hayan participado como voluntarios en misiones de cooperación internacional para el desarrollo, específicamente en el ámbito socio-educativo.

La elección de la muestra ha estado sujeta a tres criterios: 1) que haya participado, de manera no remunerada, en las misiones de voluntariado internacional; 2) que haya participado en una o más misiones de voluntariado en otro/s país/es, durante periodos de tiempo comprendidos entre un mes y dos años; 3) que haya transcurrido un periodo mínimo de un año desde el regreso de la primera misión.

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó el muestreo teórico, a través del cual se pretendía obtener el número de entrevistas necesarias hasta alcanzar la saturación teórica, es decir, hasta que las entrevistas no proporcionasen más información relevante para el objeto de estudio. Finalmente, se llevaron a cabo un total de 11 entrevistas en profundidad a voluntarios y voluntarias que han participado una o más veces en misiones de voluntariado de cooperación internacional. Aunque por limitaciones temporales, no se ha podido garantizar la saturación teórica, se han encontrado pautas constantes en los testimonios y discursos de los voluntarios que han permitido la construcción de líneas de explicación que describieran la realidad estudiada.

La muestra se ha formado por voluntarios y voluntarias con diferentes características (como la edad, la profesión, el número de misiones, el tipo de organización, etc.). Todos ellos son de nacionalidad española y se atienen a los criterios de selección, a excepción del sujeto E.11². Además, se pueden distinguir dos grupos diferenciados por el tiempo de permanencia en las misiones: *voluntarios de larga duración* (aquellos que han participado en alguna misión por periodos mayores a seis meses) y *voluntarios de corta duración* (aquellos que han participado en una o más misiones por estancias menores a tres meses). En la Tabla 1, se expone información detallada de cada uno de los voluntarios entrevistados.

El contacto con las personas entrevistadas se realizó a través de diferentes organizaciones y asociaciones relacionadas con el voluntariado de diferentes

² El sujeto E.11 está fuera del criterio de selección de la muestra al haber participado en una misión de cooperación internacional recientemente, en concreto cuatro meses antes de la entrevista

ámbitos. Además, todas las personas han participado de manera voluntaria y sin obtener remuneración alguna.

Tabla 1. Perfil del voluntario en cooperación internacional

Periodo de misión	Entrevistado	Género	Edad	Nº de misiones	Tiempo máximo misión	Lugar destino	Tipo organización	Tiempo desde la 1ª misión	Estudios y Profesión
ESTANCIA LARGA	E.1.	Mujer	33	3*	Un año	México Senegal, Guinea	Org. Religiosa	1 año	Audición y lenguaje y psicopedagogía / Maestra
	E.2.	Hombre	32	2	Un año	Honduras	Org. Religiosa	Un año	Periodismo/ en paro
	E.3.	Mujer	48	3*	Dos años	Ecuador, Rep. Dominicana	Org. Religiosa	2 años	Magisterio / Maestra
	E.4	Mujer	26	1*	Nueve meses	Guinea Visado	Org. Laica	Un año	Trabajo social y Antropología / estudiante
	E.5	Mujer	32	2	Un años y diez meses	El Salvador, Mauritania	Org. Laica	Dos años	Bioquímica-Trab. Social / Coop. Internacional
	E.6	Hombre	39	4	Un año	Guinea Ecuatorial	Org. Religiosa	Dos años	Historia/ Maestro en paro
ESTANCIA CORTA	E.7	Mujer	24	1	Un mes y medio	Paraguay	Org. Religiosa	Dos años	Derecho/ Estudiante
	E.8	Mujer	33	1	Un mes y medio	Ecuador	Org. Religiosa	1 año	Medicina / Ministerio de Sanidad
	E.9	Hombre	29	2*	Un mes y medio	El Salvador Cuba	Org. Laica	Más de 3 años	Telecomunicaciones/ Maestro universidad
	E.10	Mujer	54	1	Un mes	El Salvador	Org. Laica	Más de 3 años	Enfermería / Enfermera
	E.11*	Mujer	21	1	1 mes	Brasil	Org. Laica	4 meses	Diseño / Contrato en Universidad

* Se refiere a aquellas personas que tienen intención de volver a participar como voluntarios de cooperación internacional en el próximo año o a medio plazo.

3.3. PROCESO DE INVESTIGACIÓN

El proceso de investigación se ha llevado a cabo en dos etapas:

Fase piloto: tras la búsqueda de referencias bibliográficas, la construcción del marco teórico y la determinación del objetivo de la investigación, se llevó a cabo un estudio preliminar, con la realización de tres entrevistas y el respectivo análisis de las mismas. Esta primera fase permitió una aproximación al objetivo de investigación y corregir ciertos aspectos del planteamiento inicial, permitiendo obtener una mayor riqueza en la información y un mayor rigor en el análisis posterior. Además, gracias a este análisis preliminar, se detectó la necesidad de tener en cuenta otros factores, como es el tiempo transcurrido entre el regreso del voluntariado y la realización de la entrevista. Los entrevistados resaltaron la importancia de las vivencias personales al regresar de las misiones, habiendo discrepancias entre la percepción bienestar que tenían al poco tiempo de llegar de las misiones y en el momento de hacer las entrevistas (transcurrido un periodo mínimo de un año). Esto permitió la realización de la siguiente pregunta: *¿la percepción del bienestar de los voluntarios es la misma en el momento actual y en el momento en que regresaron de las misiones?*

Estudio: en esta fase, se llevaron a cabo las entrevistas restantes y el análisis en profundidad del objeto de estudio. A raíz de los resultados obtenidos en el análisis preliminar, se incluyó dentro del objetivo de investigación “el estudiar las percepciones del voluntariado sobre su bienestar subjetivo como psicológico a corto plazo”.

Para concluir, cabe añadir que surgió la oportunidad de llevar a cabo una entrevista extra, correspondiente al entrevistado E.11, para el que sólo había transcurrido cuatro meses desde el regreso. La decisión de incluir a esta persona en el análisis corresponde a la necesidad de tener un testimonio que permitiera contrastar los resultados encontrados tras el análisis preliminar.

3.4. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Para la obtención de información, se ha hecho uso de la entrevista en profundidad, puesto que permite la realización de “encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan

con sus propias palabras” (Taylor y Bogdan, 1987, p.194). En coherencia con esta definición, se han llevado a cabo entrevistas directas, cara a cara, con una duración de entre 45 y 120 minutos por persona. Fueron grabadas en audio y posteriormente transcritas. La confidencialidad de los entrevistados se ha mantenido a través del uso de seudónimos en el análisis de la información.

Se ha hecho uso de dos tipos de entrevistas:

a) En primer lugar, se ha optado por las *historias de vida*, que permiten obtener información sobre las experiencias destacadas de la vida de una persona y las definiciones que esa persona aplica a tales experiencias (Taylor y Bogdan, 1987). Siguiendo a Burgess, las historias de vida, además, “permiten conocer la vida interior de una persona, sus luchas morales, sus éxitos y fracasos” (1982, p.4). Se ha obtenido información valiosa sobre las experiencias y vivencias de los voluntarios y voluntarias, lo que ha permitido la aproximación a la realidad estudiada. De esta manera, en la entrevista se pidió que se realizara un relato detallado de una misión de voluntariado de cooperación internacional, desde que tomaron la decisión de irse hasta el momento de la entrevista.

b) En segundo lugar, se realizaron *preguntas abiertas*, componiendo una entrevista semi-estructurada, con el propósito de matizar la información o conocer las percepciones de las personas sobre aspectos que determinan su bienestar y que no fueran mencionados en el relato de la experiencia. Se elaboró un guión³ de la entrevista (véase Anexo I), que contenía preguntas relacionadas con el marco teórico revisado.

3.5. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Para el análisis e interpretación de las entrevistas se ha optado por la utilización del *análisis de contenido*, que permite describir la realidad y realizar inferencias, es decir, deducciones de la información obtenida a través de la entrevista, de una forma sistemática, objetiva, replicable y válida (Andréu, 2001). Por otra parte, siguiendo a López-Aranguren (2003), el análisis de contenido se puede utilizar para “analizar los rasgos psicológicos de individuos o determinar el estado psicológico de las personas

³ En el transcurso de las entrevistas, no fue necesario realizar algunas de las preguntas, puesto que el entrevistado ya había proporcionado la información necesaria en el relato de la historia de vida.

y para determinar actitudes, intereses o valores de grupos o poblaciones, así como los cambios que hayan podido tener lugar” (2003, p.558). Por todo ello, esta técnica de interpretación se ajustaba con exactitud al objetivo de investigación. En la definición del análisis de contenido propuesta por Laurence Bardin (1996) permite identificar las características del análisis utilizado:

“Conjunto de técnicas de análisis de las comunicaciones tendentes a obtener indicadores (cuantitativos o no), por procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes, permitiendo la inferencia de conocimientos relativos a las condiciones de producción/recepción (contexto social) de estos mensajes” (Andréu, 2001, p.3).

Por otra parte, dentro del análisis de contenido se pueden distinguir diferentes tipos de análisis (Andréu, 2001):

- a) Análisis temático, el cual sólo considera la presencia de términos o conceptos con independencia de las relaciones surgidas entre ellas.
- b) Análisis semántico, por el que se pretende estudiar las relaciones entre los temas tratados.
- c) Análisis de redes, se centra en la ubicación de ciertos componentes en una red léxica que impregna el discurso. A través de este análisis se pueden realizar análisis complejos a partir de matrices semánticas, teniendo en cuenta el tipo de relaciones entre los términos, conceptos o temas.

El análisis elegido ha sido una combinación entre el temático y el semántico: se ha pretendido analizar la presencia de conceptos, es decir, conocer cuáles son los componentes del bienestar que destacan los voluntariados a partir de sus experiencias y, como consecuencia, son importantes; y analizar la relación existente entre los diferentes componentes del bienestar subjetivo y el voluntariado.

3.6. PROCESO DE CODIFICACIÓN

Partiendo del proceso de codificación propuesto por Andréu (2001), en el presente estudio se han seguido los siguientes pasos en el análisis de contenido: determinación del objeto o tema de análisis, determinación de las reglas de codificación, determinación del sistema de categorías y obtención de inferencias.

a) *Determinación del objeto de análisis.*

Este paso ha sido desarrollado en el marco teórico, mediante una amplia revisión bibliográfica acerca de los conocimientos previos sobre el bienestar subjetivo y el voluntariado, que ha permitido la construcción de un marco teórico que integra las dos perspectivas del bienestar. Dentro de los niveles de análisis propuestos por Andréu, nuestro estudio se sitúa en el nivel cuatro, es decir, analiza la influencia de la opinión de los individuos sobre su realidad.

b) *Determinación del sistema de codificación.*

Ha consistido en la transformación de los datos del texto, mediante reglas precisas, en unidades que permiten una descripción precisa de las características de su contenido. Para ello se ha utilizado el programa informático "ATLAS.ti".

c) *Categorización.*

A partir del marco teórico, se han identificado diferentes dimensiones y se han clasificado los códigos en categorías.

d) *Inferencia.*

Las inferencias del texto han permitido obtener las conclusiones. Para ello se han analizado los resultados relativos a la percepción del bienestar subjetivo y psicológico de los voluntarios a partir de sus experiencias de cooperación internacional y se ha estudiado la relación existente entre estas experiencias y el bienestar subjetivo y psicológico de los voluntarios.

El proceso de codificación llevado a cabo ha sido un análisis de contenido teórico, por el cual se han codificado las entrevistas a partir de una estructura de categorías y códigos preliminares, obtenidas a partir de la teoría previa. Si bien, algunos códigos han sido modificados en el estudio piloto, llevando a la construcción de la estructura de categorías y códigos final. En el Anexo II, se presenta la estructura de categorías y codificación que se ha construido, junto con la explicación de las categorías y los códigos utilizados.

3.7. PROCESO DE ANÁLISIS

Ante la complejidad del objeto de estudio y con la finalidad de poder garantizar una mayor claridad en el análisis, se considera importante la realización de la siguiente explicación de la estructura que se ha seguido en el proceso de análisis⁴.

- *Motivaciones del voluntariado de cooperación internacional.*

Tal y como se ha visto, los estudios revelan que las motivaciones de los voluntarios son una fuente de gratificación personal y se relacionan con diferentes funciones psicológicas, sociales y personales, por lo que se han analizado las motivaciones que llevaron a los voluntarios a participar en misiones de cooperación internacional. Puesto que la recompensa de tipo económica estaba descartada, interesó conocer cuáles fueron los motivos que llevaron a los voluntarios a implicarse en misiones de cooperación internacional para aportar su ayuda en otros países, lo que suponía costes tanto personales como materiales. De esta manera, en este apartado se han observado las motivaciones de partida en la primera misión. Además, en aquellas personas que llegaron a participar en más de una misión, se han analizado también las motivaciones posteriores para su continuación. Para ello, al inicio de las entrevistas, se pidió que construyeran un relato sobre el tiempo previo a su participación como voluntarios y sobre las motivaciones de partida. Para conocer las motivaciones posteriores, se ha realizado la siguiente pregunta abierta: “¿Cuáles eran las motivaciones que le llevaron a irse por segunda vez o en las siguientes misiones?”. Por último, para la detección de las motivaciones, nos hemos guiado por las motivaciones identificadas en los estudios realizados por Clary et al. (1998), Omoto y Snyder (1995) y Chacón et al. (2010).

- *Vivencias del voluntariado durante las misiones.*

Para poder conocer el bienestar subjetivo y psicológico, se consideró importante partir de un relato de las vivencias de los voluntarios en las diferentes misiones. De

⁴ Con el fin de ilustrar los resultados encontrados, junto con la explicación del análisis, se han expuesto de forma textual uno o dos ejemplos de expresiones, discursos o relatos de los entrevistados. Éstos no serán los únicos encontrados, pero sí son representativos. Tanto si el resultado expuesto se ha observado en varias personas o en casos excepcionales, se ha especificado en la explicación del mismo.

esta manera, cada entrevistado llevó a cabo un relato de sus experiencias vividas durante sus estancias en las misiones o de algunas de las experiencias que tuvieron un mayor impacto a nivel personal. De modo que los entrevistados proporcionaron información sobre las experiencias que vivieron durante sus estancias, anécdotas que les impactaron, cómo las vivieron a nivel personal y la repercusión que tuvieron tales experiencias en sus vidas y, sobre todo, en su percepción de bienestar, tanto subjetivo como psicológico.

A partir de estos relatos, se observaron diferentes aspectos del bienestar. Por un lado, se analizó la satisfacción que experimentaron los voluntarios durante sus estancias, lo que permitió observar la relación que tenían estas vivencias con su percepción de satisfacción con la vida en el momento de realizar las entrevistas. En segunda instancia, también se analizó el componente afectivo, estudiando qué tipo de emociones personales y estados emocionales experimentaron durante sus estancias de voluntariado, y la relación existente entre esas vivencias y su estado afectivo actual. Por último, se fueron identificando diferentes discursos relativos con el bienestar psicológico, observando si tales relatos guardaban relación con un buen funcionamiento psicológico y, por tanto, con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. De manera que estos relatos han servido como punto de partida para realizar un análisis en profundidad de la percepción del bienestar subjetivo y psicológico de las personas objeto de estudio y de la relación de sus experiencias como voluntarios con dichas percepciones.

- *Vivencias del voluntario a su regreso.*

En el inicio de la investigación se consideró importante, como criterio para la selección de la muestra, el haber transcurrido un periodo de tiempo mínimo de un año desde la primera misión. Este criterio se propuso por la inquietud de conocer la relación entre las experiencias de voluntariado de cooperación internacional y la percepción del bienestar de los voluntarios a largo plazo. Sin embargo, tras el análisis preliminar, se pudo observar que los entrevistados resaltaban sus vivencias a la vuelta de las misiones, es decir, cómo vivieron el momento que vuelven a España después de las experiencias de voluntariado. Lo que llevó a plantearse el análisis del bienestar subjetivo y psicológico en ese periodo de sus vidas. De esta manera, se incluyó dentro de la entrevista el desarrollo de un relato sobre el regreso, mediante la pregunta “¿Cómo fue la vuelta?”. Esto ha podido analizar las vivencias

relatadas por los entrevistados sobre su regreso y la forma en que se sintieron a nivel personal. A partir de estos testimonios se han analizado las percepciones de bienestar, tanto subjetivo y psicológico, tras su regreso de las misiones de cooperación internacional, y los factores que determinan el bienestar en ese momento.

- *Satisfacción vital percibida.*

Otro factor que se ha tenido en cuenta ha sido la evaluación que realizaban los entrevistados sobre su calidad de vida global a partir de sus experiencias como voluntarios de cooperación internacional al desarrollo. Para conocer tales percepciones se realizó la pregunta desarrollada por Cummins et al. (2000 y 2003), en su teoría homeostática del bienestar: “¿Qué tan satisfecha está usted con su vida como un todo?”.

Además, siguiendo la teoría de Cummins, también se prestó atención a la evaluación que realizan los entrevistados sobre su satisfacción con diferentes dominios de la vida. A diferencia de la satisfacción global, no se han realizado preguntas concretas sobre su satisfacción con cada uno de los dominios, tal y como Cummins medía a partir del *Índice de Bienestar Personal (PWI)*, sino que, a partir de las preguntas abiertas, los entrevistados nos aportaron información relativa a su satisfacción con diferentes dominios de la vida, tales como relaciones sociales, profesión, nivel de vida, etc.

- *Balance afectivo.*

El segundo componente del bienestar psicológico es el componente afectivo, que se traduce en la realización de un balance en el que se resta la frecuencia de emociones negativas y la frecuencia de emociones positivas (Diener et al., 1999). Para poder tener una mayor comprensión del bienestar subjetivo de los voluntarios entrevistados, se les pidió que realizaran un balance de las emociones afectivas que tenían en sus vidas diarias. Además, se analizó si los discursos sobre las vivencias del voluntariado se relacionaban con emociones afectivas, positivas o negativas. Se estudió, a su vez, si las vivencias placenteras o desagradables experimentadas durante las misiones guardaban relación con el afecto positivo o negativo. Por último, también se analizaron las expresiones que utilizaban los entrevistados a la hora de relatar las vivencias en el momento de la vuelta de la misión, para observar la frecuencia de sentimientos y emociones positivas o negativas en tales vivencias,

con el fin de conocer si el momento del regreso de la misión guardaba relación con un buen estado anímico y, por lo tanto, con un bienestar subjetivo positivo.

- *Factores determinantes del bienestar subjetivo.*

Persiguiendo el objetivo de poder alcanzar una mayor comprensión del bienestar subjetivo a partir de las experiencias del voluntariado de cooperación internacional y observar la relación existente entre tales experiencias con las percepciones del bienestar subjetivo de los voluntarios, se realizó un análisis de la relación existente entre las experiencias de voluntariado con factores que determinan el bienestar subjetivo. Con este fin se han analizado los siguientes factores: 1) entre las variables de la personalidad se han estudiado: el tipo de personalidad, la autoestima, el positivismo y la capacidad de afrontamiento; 2) de entre las variables psicosociales, se han analizado: la capacidad de afrontamiento, las comparaciones sociales, las aspiraciones o metas significativas y la participación social; 3) por último, de las variables contextuales se han estudiado: las circunstancias vitales durante las misiones, las circunstancias vitales en sus vidas y la influencias de estas circunstancias en el bienestar subjetivo.

- *Bienestar psicológico.*

Después del estudio del bienestar subjetivo, se pasó a analizar la perspectiva eudaimónica, es decir, el bienestar psicológico. Partiendo de la teoría desarrollada por Ryff (1989), se han analizado cada una de las dimensiones que componen el bienestar psicológico de una persona: *autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito con la vida y crecimiento personal*. A partir del análisis de estas dimensiones se pretendía observar la adecuada satisfacción de las tres necesidades básicas que determinan un funcionamiento psicológico sano: autonomía, competencia y vinculación, y la posesión de un sistema coherente de metas que constituyen un estado óptimo de bienestar psicológico.

Con este fin, en primer lugar, se pretendió conocer las percepciones de los voluntarios sobre su bienestar psicológico. Para ello, se partió de la adaptación española de la *Escala del bienestar psicológico* de Ryff (PWBS) realizada por Díaz et al. (2005), reformulando los ítems que la constituyen, en preguntas abiertas. En segundo lugar, se fueron identificando, entre los relatos de sus vivencias acerca del voluntariado, discursos relacionados con un funcionamiento psicológico óptimo. Se

pretendía, de esta manera, estudiar la relación existente entre dichas experiencias y el bienestar psicológico. Por último, para conocer la percepción de los voluntarios sobre dicha relación, se construyeron también algunas preguntas abiertas que aportaban información sobre la aportación del voluntariado en sus percepciones de bienestar (psicológico) y, en concreto, en cada una de las dimensiones.

4. RESULTADOS

4.1. MOTIVACIONES DEL VOLUNTARIO

En los discursos sobre las motivaciones de partida, se han identificado una serie de motivaciones que les llevaron a participar como voluntarios en cooperación internacional, algunas de las mismas habían sido identificadas anteriormente por diversos autores (Omoto y Snyder, 1995; Clary et al., 1998; Chacón et al., 2010), añadiéndose otras motivaciones nuevas.

✓ *Referencia a otros.* Representa aquella motivación que tiene como referente a otras personas de su entorno que participaron como voluntarios anteriormente en misiones de cooperación internacional. Esta motivación guarda una cierta relación con la “motivación de ajuste social” por Chacón et al. (2010), diferenciándose de la misma por la ausencia de presión normativa: la motivación no fue ajustarse a las expectativas de personas de su entorno.

“Al principio funcionas mucho por el entorno, yo en el cole nos sensibilizaron mucho acerca de testimonios de misioneros [...] a medida que vas creciendo encuentras personas que han tenido ese tipo de experiencias que cuando lo hablan pues te seduce lo que han vivido y te invitan [...] “tienes referentes y personas que dices: -jo me gusta, me atrae lo que ha vivido esta persona, lo cuenta como algo vital e importante, me llama la atención, me llega, me toca ¿por qué no?” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones, estancia larga); “[...] porque yo tenía una prima que era misionera y yo siempre pensaba en ella y en lo que hacía.” (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia corta).*

✓ *Conocimiento.* Referido al interés por aprender de otras culturas (Omoto y Snyder, 1995) o el interés por comprender el mundo, el desarrollo de nuevas perspectivas e interpretaciones, así como el aprendizaje y potenciación de habilidades (Chacón et al. 2010).

“Simplemente quería irme y conocer un poco el mundo del voluntariado y la cooperación, porque no es algo que conociera y nada, quería a conocer África y conocer cómo eran las cosas allí y ver si podía hacer algo.” (E.4; mujer, 26 años, una misión, estancia larga); *“Vivir una experiencia de voluntariado fue conocer otras formas de vida que no es el típico país occidental, con la misma forma de organización social, sino quería conocer cómo vive otra gente.”* (E.5; mujer, 32 años, dos misiones, estancia larga).

✓ *Altruismo.* Se refiere a la relación desinteresada por el bienestar de otros (Marx, 1999), es decir, al interés por ayudar a los demás sin recibir nada a cambio. Son intereses autocentrados en el otro (Chacón et al. 2010) y se asocia con valores humanitarios y de interés por ayudar a los demás (Omoto y Snyder, 1995; Clary et al, 1998).

“Entonces mi motivación primordial era ayudar, echar una mano” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta); *“Entonces el motivo personal fue ayudar al resto, fue en plan ayudar, sí ese fue el motivo el de ayudar, mi inquietud personal por ayudar, por tener una experiencia misionera y poder ayudar al resto.”* (E.8; mujer, 33 años, una misión, estancia corta); *“Y sobre todo irte a ayudar que a mí siempre había sido algo que me había llamado mucho la atención.”* (E.9; hombre, 29 años, dos misiones*, estancia corta).

✓ *Crecimiento personal.* Hace referencia a la necesidad de evolucionar y aprender sobre uno mismo, es decir por desarrollarse y potenciarse personalmente mediante el contacto con otras personas (Omoto y Snyder, 1995; Chacón et al., 2010).

“Por aprender de una experiencia tan intensa como la experiencia de voluntariado en el extranjero.” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta); *“Porque quería aprender de nuevas experiencias y del estar con otras personas.”* (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia corta)

✓ *Participación social anterior.* Representa a aquellas personas cuya motivación ha sido el haber participado como voluntario en otras actividades dentro de su comunidad.

“Yo el voluntariado, a ver, había hecho aquí, o sea, desde yo que sé, desde ir a Fontilles, ir a las Calcutas, ir a trabajar con los niños al orfanato, ir de campamentos de trabajo, ir a los campamentos con los chavales, o sea, había hecho muchas cosas pero de forma de puntual aquí que haces en tu entorno y eso, desde pequeña estás metida en grupos en actividades y creo que te hace ir creciendo y te enriquece mucho.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones*, larga estancia);

✓ *Trasformación Social.* Hace referencia a las motivaciones relativas a valores que inciden en la necesidad de un cambio social, con el objetivo de hacer un mundo mejor y disminuir las injusticias sociales (Chacón, 2010).

“Siempre nos han inculcado ese espíritu de cambiar el mundo, de hacer este mundo mejor [...] siempre he sido una chica que pienso: -venga soy joven, si ahora no voy a querer cambiar el mundo, cuándo lo voy a hacer.” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta); *“Yo de siempre creo que he tenido una visión más o menos social de la vida, un interés por la Justicia, un interés por la igualdad y lo concretaba en pequeñas cosas.”* (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga).

✓ *El voluntariado como una meta en la vida.* Relativa a aquella motivación que desde siempre han tenido; lo que les mueve ha sido algo que siempre han querido hacer, expresado mediante: *“era como un sueño”, “yo desde siempre he querido”, “siempre lo había querido”, “en algún momento lo tengo que probar”, “desde siempre me había llamado la atención”, “es una cosa que va dentro y te despierta”...*

“Siempre me he querido ir allí y si era de voluntaria como fuese pero me quería ir”; “yo creo que es una cosa que va dentro y que despierta, te puede despertar pronto, tarde pero es una cosa que va dentro, que te lleva. Yo creo que eso lo tienes dentro, no sé a lo mejor hay gente que le llevan, u otra motivación y de repente le cambia.” (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia corta).

En segunda instancia, se ha llevado a cabo el análisis de las motivaciones posteriores que les animaron a repetir la experiencia, en aquellos voluntarios que han participado en dos o más misiones de cooperación internacional o que tienen intención de hacerlo en el siguiente año.

Dentro de este grupo, ha resaltado la existencia de un cambio en sus motivaciones en relación con las de partida (*“luego ya las siguientes veces te mueven otras motivaciones”* / E.1; mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga; *“yo creo que la motivación cuando me fui la segunda vez fue distinta”* / E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga). Además, se ha evidenciado que las motivaciones posteriores guardaban relación con las experiencias vividas durante sus estancias en la primera misión. En este sentido, entre los testimonios de los voluntarios, podemos resaltar las siguientes motivaciones posteriores:

✓ *Propósito en la vida.* A raíz de sus experiencias anteriores de voluntariado internacional, su motivación se ha transformado en una meta significativa en sus vidas. Es decir, en un propósito personal a lo largo de su vida.

“Y a pesar de los contrastes que vi que me rompieron un poco por dentro, me generó un este de... de... es que tengo que hacerlo, es que quiero hacerlo, es que yo esto que siento por dentro, que tal, es que va como por delante mío, es como se ha convertido en una parte de mí.” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga).

✓ *Gratificación personal.* La motivación para repetir la experiencia surge de la gratificación personal que encontraron durante sus experiencias en la primera misión.

“Pero me encantó y me gustó tanto que reconozco que eso fue un punto de inflexión” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga); *“porque si algo tuve claro es que yo descubrí la felicidad en ese viaje”* (E.9; hombre, 29 años, dos misiones*, estancia corta); *“me quise volver porque allí fui muy feliz.”* (E.4; mujer, 26 años, una misión*, estancia larga)

✓ *Impacto cultural.* Motivación relativa a la convivencia anterior con una cultura diferente. Es decir, expresaban que la experiencia vivida en la primera misión de convivir con personas de otras culturas fue una motivación para volver a irse.

“Porque me enganchó mucho el continente realmente y porque allí fui muy feliz, me gustó mucho la forma de vida y como que ha cambiado mucho mi concepto de cuando me fui la primera vez a África, ahora que vuelto...” (E.4; mujer, 26 años, una misión*, estancia larga).

4.2. ANÁLISIS DEL BIENESTAR SUBJETIVO

Satisfacción vital percibida.

Ante la pregunta “¿Qué tan satisfecha está usted con su vida como un todo?”, se ha percibido heterogeneidad en las respuestas. Al ser una pregunta abierta, cada entrevistado expresó con sus propias palabras la concepción que tenía sobre su satisfacción. Entre los discursos, han resaltado las siguientes concepciones generales sobre la satisfacción vital percibida:

✓ Satisfacción general positiva pero mejorable.

“Yo leí una vez, y perdóname la pedantería, que es de Aristóteles la frase que decía que: -la felicidad consistía en el que el día en el que te mueras, echas la vista atrás y estar orgulloso de lo que has hecho-. Entonces yo creo que si me muriera hoy, podría decir que soy feliz. [...] Alá que me siento satisfecho sí, que podría estar mejor también.” (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga)

✓ Concepción del ser humano como un ente que no puede estar satisfecho siempre, pero con una evaluación en general positiva.

“En general satisfecha, con algunas cosas no, porque creo que el hombre somos muy insatisfechos todos, pues piensa que podías haber hecho más, entonces no estamos satisfechos porque nunca estás satisfecho del todo pero en general sí, y en lo importante sí, en lo importante estoy satisfecha, en lo básico” (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia corta).

✓ Búsqueda de equilibrio personal y armonía, relacionado con un camino de crecimiento (factor de bienestar psicológico).

Yo tengo la sensación de bueno hay que ser moderado en estas cosas, ni tomarse las cosas ni muy eufórico de: -qué guay, que vida más emocionante, he vivido cosas que no ha vivido nadie, o yo qué sé, ni de decir joder qué asco de vida-, yo creo que una visión moderada de lo que es la vida, yo creo que en la vida todos tenemos momentos buenos, momentos difíciles y momentos de disfrutar de eso, de cuando estamos felices disfrutarlos y cuando estamos tristes pues intentar seguir para adelante y seguir buscando camino y encontrarte y no sé cómo decirlo, una sensación de equilibrio, de equilibrio, que eso no significa que no se pierda a veces el equilibrio, que el ser humano tampoco somos constantes. Pero mi sensación personal conmigo mismo de equilibrio (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga)

✓ Satisfacción vital positiva relacionada con un crecimiento personal (factor de bienestar psicológico).

“Pues me siento satisfecha porque creo que el señor me va dando lo que necesito, entonces, me siento a nivel personal con mi familia creo que voy haciendo poco a poco camino, a nivel de trabajo también a nivel de vida, voy creciendo yo creo que este es un camino de crecimiento, entonces si me dijeras si estoy satisfecha totalmente no, si estoy satisfecha, no puedo decir plenamente pero puedo decir que en camino, en camino sería la respuesta.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga);*

✓ Insatisfacción vital percibida, relacionada con la vivencia del regreso de las experiencias de voluntariado y con la falta de propósito con la vida (bienestar psicológico).

“[...] añadido a eso va la otra parte personal de sentirte como insatisfecho con tu vida. O sea, yo me siento un poco vacía, de decir: yo siento que aquí hago cosas pero siento como que me falta darle más sentido a mi vida. Sigo en esa búsqueda. Por eso yo creo que la vuelta ha sido complicada” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones, estancia larga).*

En líneas generales, los voluntarios realizaban un juicio positivo de su vida global, manifestando una percepción positiva de su vida (satisfacción vital), con excepción de uno de los entrevistados. Además, se ha podido evidenciar la importancia de estudiar la satisfacción vital de cada persona, desde sus experiencias personales y subjetivas, puesto que, tal y como apuntaba Veenhoven (1994), cada persona realiza una evaluación de su satisfacción de manera personal e individual, en relación con sus circunstancias vitales. Por último, como se ha podido constatar, la satisfacción vital guarda relación con componentes del bienestar psicológico, resaltando la interdependencia entre ambas perspectivas (hedónica y eudaimónica).

Satisfacción con los dominios de la vida.

En relación con la satisfacción con los diferentes dominios de la vida, se ha percibido diferentes grados de satisfacción en función de las circunstancias vitales. Gran parte de los voluntarios consideraban poseer un buen nivel de vida, una profesión estable, tener relaciones positivas con su entorno y con la comunidad y haber logrado los objetivos propuestos. Tales circunstancias han llevado a una evaluación positiva de dichos dominios y, por lo tanto, a interpretar que existe satisfacción con los mismos.

“Entonces yo creo que los logros a nivel personal han sido totales, o sea eso a nivel profesional a nivel personal pues también he tenido mucha suerte porque mi marido es un compañero mío de colegio de toda la vida y luego a nivel pues eso una familia más o menos estable. Por lo que en general yo estoy contenta con mi vida y me siento muy afortunada por lo que estoy satisfecha de lo que he hecho y lo que tengo” (E.8; mujer, 32 años, una misión, estancia corta); “[...] creo que desde el punto de vista profesional me he encontrado y sé a dónde me quiero dirigir y eso es fundamental porque al final lo que rige tu vida es tu familia, las personas que tienes al lado y el trabajo que es tu condena o tu pasión; y yo ahora mismo me muevo en un punto en el que tengo momentos muy duros en el curro pero tengo momentos acojonantemente bonitos y eso me llena (E.9; hombre, 29 años, dos misiones, estancia corta).

La evaluación positiva de estos dominios ha repercutido relativamente en sus niveles de gratificación vital percibida. Es decir, los entrevistados consideraban encontrarse satisfechos en general y, en sus explicaciones, incluían la satisfacción con los diferentes dominios, resaltando la satisfacción con “los logros de la vida”.

Por el contrario, también se han encontrado testimonios que expresaban insatisfacción con algunos de los dominios de la vida citados por Cummins et al. (2003), pese a que estas personas realizaban una evaluación positiva con su calidad de vida global (satisfacción vital).

“[...] no he tenido todos los éxitos que me gustaría tener en la vida ni mucho menos pero creo que he hecho todo lo que quería hacer y estoy haciendo lo que quería hacer en mi vida. Creo que mi camino es muy auténtico y muy libre y no me arrepiento de él, creo que no he entrado, no me he encorchetado en lo que se supone que es una vida normal, estudiar una carrera, buscar un trabajo estable, tener una familia estable, un piso estable, tener un perro estable y chalet en la sierra estable... que olé por quién quiera vivir la vida así pero creo que sí que estoy sabiendo construirme mi vida a mi manera y eso me genera mucha satisfacción con todas las dificultades que genera porque no es fácil porque es nadar contra corriente pero es que creo que la vida así sabe distinto.” (E.2; hombre, 32 años, 2 misiones, estancia larga);

Este dato ha permitido constatar una falta de correlación entre la manifestación de una satisfacción vital positiva y la satisfacción en ciertos dominios de la vida. Es decir, algunas personas que consideraban tener satisfacción vital, no percibían poseer tal satisfacción en cada uno de los dominios y viceversa. Este hecho se ha podido verificar en el caso del voluntario que expresaba insatisfacción vital, en el que se percibe satisfacción con los dominios de la vida (*“Soy consciente que soy muy afortunada tengo un trabajo, tengo una casa estupenda grande maravillosa para mí sola y estoy satisfecha con eso”*/ E.1; mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga).

Tal resultado ha llevado a la consideración que la satisfacción con los dominios se relaciona con la satisfacción vital, pero la insatisfacción en algunos dominios no conduce necesariamente a una evaluación negativa de la vida en conjunto (insatisfacción vital). Por tanto, se deduce que la satisfacción con los diferentes dominios puede ser para la persona una fuente de satisfacción vital, pero no el motor que mueve dicha satisfacción, existiendo otros factores significativos que intervienen en la misma.

Balance afectivo percibido.

En relación con el componente afectivo del bienestar subjetivo, de manera general, los voluntarios realizan un balance positivo de sus emociones personales, manifestándose la balanza inclinada hacia las emociones positivas y los estados de ánimo positivos.

“[...] no sabría decirte, creo que hay un empate en el que prevalece por opción personal las emociones positivas, porque sí que es mi opción personal, y sobre todo porque creo en lo positivo y porque creo que es más fuerte que lo negativo y porque es lo que aprendí allí, la vida es maravillosa a pesar de todo lo oscuro. Entonces aunque soy capaz de vivir con mucha intensidad ambos tipos de emociones me quedo con lo positivo y a ser el motor que utilizo para luchar, para hacer y para estar en el mundo.” (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga).

Por otro lado, algunos entrevistados estimaban la estabilidad entre ambos afectos. Este balance se podría considerar positivo, puesto que saber asumir y manejar las emociones negativas se consideraría una reacción afectiva positiva.

“[...] ahora mismo me siento bien, o sea yo lo que busco en la vida ahora mismo es armonía, quiero armonía, lo cojonudo es estar de puta madre pero en realidad lo bueno es estar armónico, me refiero que las cosas no sean un castigo, ni sean cojonudas, que un día estés contento y un día estés triste, sino que... levantarte sonriente macho, que creas en lo que

haces, sobre todo que creas en lo que haces, es fundamental creer en lo que haces y a día de hoy más o menos sí.” (E.9; hombre, 29 años, dos misiones, estancia corta).*

4.3. ANÁLISIS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

A través del análisis de los relatos y las percepciones de los voluntarios sobre su bienestar psicológico, se han obtenido resultados coherentes con un funcionamiento psicológico óptimo de los entrevistados en general. En este sentido, los voluntarios afirmaban gozar de una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y vinculación; mostrando percepciones positivas en las seis dimensiones que conducen al alcance de tales necesidades psicológicas, tales como:

✓ Sentimientos positivos hacia uno mismo y satisfacción personal, manifestado mediante expresiones tales como *“y a nivel personal estoy muy satisfecha”, “me quiero como soy”, “tengo limitaciones como todos pero también virtudes”... (Autoaceptación).*

“Muy satisfecha, en realidad todo lo que me he ido proponiendo lo he ido consiguiendo con más o menos esfuerzo como que sí que he definido mis gustos, el que quién soy, sé a dónde voy [...] pero sí a nivel personal estoy muy satisfecha” (E.4; mujer, 26 años, una misión, estancia larga);*

✓ Percepción de poseer relaciones positivas y agradables con su entorno, que les reportan afecto y apoyo.

“Pues en mi caso, con mi familia muy bien, pues con mis hermanos muy bien, me gusta estar con ellos y me gusta la vida de familia. En este momento no tengo pareja, o sea en pareja no te puedo decir cuando la tenga ya te podré decir. Y luego con mis amigos pues también lo mismo, me gusta mucho... [...] “el ser humano todos somos iguales al final, somos seres humanos, estas abierto a la gente, y al estar abierto a la gente, no tengo problemas de conocer por ahí y construir nuevas relaciones con gente nueva, también estoy abierto al mundo, porque yo creo que te pierdes sino riqueza [...]” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

✓ Percepción de sí mismas como personas independientes y con personalidad, capaces de sostener su propia individualidad (autonomía).

“Tengo una espiritualidad propia porque además creo que la espiritualidad la forma cada uno, si la vives un poco en colectivo al final te ves influenciado por lo que dice otro y a lo mejor estás viviendo un poco por lo que piensa otra persona, entonces ni quiero contagiarlo ni quiero que me contagie, lo quiero compartir y si tú ves cosas y ves que son interesantes las asimilaré” (E.9).

✓ Expresiones relativas al sostenimiento de metas significativas y objetivos que dan sentido a sus vidas y satisfacción con los logros alcanzados (*propósito con la vida*).

“Normalmente, si me gusta tener objetivos y se me cuesta cuando no los logros, pues me chafo, como todo hijo de vecino, sí me frustró. Y después me gusta conseguir los objetivos que me pongo” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga); “Satisfecha sí me siento satisfecha. Pues más o menos pues que he conseguido más o menos lo que he querido hacer pues a nivel profesional, a nivel aprender cosas, o sea más o menos he conseguido todo lo que he querido y a nivel personal también, hay cosas que no, pero en general sí estoy satisfecha” (E.5; mujer, 32 años, dos misiones, estancia larga);*

✓ Percepción de tener la competencia para afrontar situaciones de la vida diaria, dando forma al medio para satisfacer las necesidades (*dominio del entorno*).

“O sea soy una persona que ante las adversidades soy capaz de buscarle el punto positivo. De decir: -bueno hace frío, pues da igual me pongo algo y a tirar para adelante-. Eso es un pequeño ejemplo, pero ante las adversidades en vez de bajarme, en vez de tirarme para abajo, digo: -venga no pasa nada-.” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta)

✓ Tendencia generalizada a la búsqueda continua de aprendizajes nuevos con el fin de progresar y crecer (*crecimiento personal*).

“[...] a nivel de vida, voy creciendo yo creo que este es un camino de crecimiento, entonces si me dijeras si estoy satisfecha totalmente no, si estoy satisfecha, no puedo decir plenamente pero puedo decir que en camino, en camino sería la respuesta.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga);*

4.4. RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR PERCIBIDO Y EL VOLUNTARIADO

Respecto a la influencia de las experiencias del voluntariado en las vidas de los voluntarios y, en consecuencia, en el bienestar a largo plazo, se han encontrado líneas comunes en los testimonios que evidencian la relación positiva entre la experiencia del voluntariado y el bienestar, subjetivo y psicológico, de los voluntarios y voluntarias en el momento de realizar la entrevista.

En primer lugar, de manera unánime, los participantes afirman que su experiencia como voluntarios en cooperación internacional mantiene una repercusión positiva en su satisfacción vital, encaminando dicha satisfacción.

“Y cómo ha influido mi experiencia hondureña en eso, pues muchísimo. [...] Entonces el haber vuelto de ahí con una experiencia positiva en la mochila me demuestra que merece mucho la pena el apostar por un camino de vida libre y auténtico” (E.2; hombre, 33 años, dos misiones,

estancia larga); *“Mucho, mucho, creo que ha encaminado esa satisfacción, yo mi vida he encontrado mi sitio, mi lugar a través de la misión, de lo que he ido haciendo, y no era algo que yo pensara que iba a poder sentir”* (E.3; mujer, 48 años, tres misiones*, estancia larga); *“yo creo que uno de los momentos más felices de mi vida ha sido ese año, entonces cualquier felicidad que tenga aquí la comparo con esa felicidad.”* (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

En cuanto al componente afectivo, durante el desarrollo de las entrevistas ha prevalecido una relación de las vivencias del voluntariado con elementos de afecto positivo, tanto con emociones y estados de ánimo positivos como con reacciones afectivas positivas. Es decir, en los discursos sobre las vivencias acontecidas durante las misiones, ha prevalecido el uso de expresiones relativas a la afectividad positiva tales como, felicidad, alegría, cariño, etc.

“[...] yo nunca me había sentido feliz en el sentido de verdad, sabes en el sentido pleno, yo he tenido momentos felices como todo, momentos divertidos, pero no me he sentido pleno, en el sentido de que creo en lo que estoy haciendo, estoy feliz, y como que nunca me había sentido tan lleno y todo eso produjo un cambio en mí. Lo típico que te levantas cantando y te acuestas cantando y eso es que estás feliz. Sobre todo por eso porque creía en lo que hacía, porque estaba deseando levantarme, no sé estaba feliz, claro eso me hizo reflexionar porque yo decía: -es que yo quiero ser esto, yo quiero que mis días sean esto porque esto es lo que da sentido a una vida-, sabes [...]” (E.9; hombre, 29 años, dos misiones*, estancia corta)

Tal y como apuntaba Vázquez (2009), la positividad o la negatividad que se confiere al afecto se relaciona con el tono hedónico, placentero o desagradable, de la experiencia. Por lo tanto, el hecho que se identificaran en general emociones, estados de ánimo y reacciones afectivas positivas en los discursos sobre las vivencias transcurridas en el voluntariado, ha llevado a suponer que tales experiencias han sido placenteras para los participantes. En este sentido, la mayor parte de los entrevistados valoran positivamente sus experiencias, mostrando satisfacción con las mismas.

“Y la verdad es que lo recuerdo con muchísimo cariño, la verdad es que lo volvería a hacer sin duda y no sé, yo fui allí para ayudar pero me ayudaron más a mí de lo que yo ayudé y yo que sé fue muy bonito.” (E.7; mujer, 24 años, una misión estancia corta).

Sin embargo, este hecho no debe llevar a la confusión de relacionar el voluntariado de cooperación internacional exclusivamente con experiencias placenteras, sino que también se han relatado algunas vivencias difíciles e impactantes durante las

estancias en las misiones, aunque la valoración general de su participación como voluntarios en cooperación internacional haya sido positiva.

“Yo todas las noches escuchaba disparos allí, yo era una cosa que no me había pasado en mi vida, entonces te descoloca mucho porque no sabes si son tiros al aire, si estás oyendo como están matando a una persona, si están muy cerca de donde estás tú o qué, luego le quitas hierro y acabas haciendo lo del concurso de disparos, intentando diferenciar entre una detonación y otra [...] Entonces fue una experiencia muy impactante, pues de lo negativo surge lo profundamente positivo.” (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga).

Por último, en relación con el bienestar psicológico, se han desarrollado diferentes discursos que han llevado a verificar la repercusión positiva de tales experiencias de voluntariado con la satisfacción personal y el alcance de la gratificación de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y vinculación) a largo plazo.

“Me ha puesto mucho a prueba, me ha llevado a mis límites en todos los aspectos tanto físicos porque he estado muy mal, muy enfermo; emocionales, porque he vivido la muerte que conozco de forma violenta; espirituales, porque he tenido momentos de soledad y de auto encuentro muy grandes y me atrevería decir hasta de revelaciones personales, internas de encontrarme cara a cara conmigo; y vitales, de cómo quiero vivir mi vida, de qué valores son los importantes y entre uno de ellos la esperanza como valor fundamental. Entonces creo que sí que me ha servido para conocerme a mí mismo mucho más.” (E.2).

Además, estas experiencias tienen relación con los diferentes procesos que intervienen en un funcionamiento psicológico óptimo (vinculación, autoaceptación, autonomía, propósito con la vida, dominio entorno y crecimiento personal)

“Para mí, Guinea ha sido una escuela, una escuela de vida, de aprender a estar en un medio donde no controlas absolutamente nada y donde la respuesta buena que tú piensas que es la que va a servir ni existe, ni es la buena, ni a veces es la que ayuda, entonces pues tienes que entrar mucho en lo cultural y en la escucha de la gente para poder moverte en sus claves que al final yo creo que eso es lo complicado, que uno va con sus esquemas y piensa que lo tuyo es lo que ayuda y no, no es la realidad, esa no es la realidad.” (E.1)

4.5. EXPLICACIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE EL VOLUNTARIADO Y EL BIENESTAR

Ahora bien, nos preguntamos en qué sentido han beneficiado las experiencias de voluntariado en el bienestar, es decir, por qué tales experiencias fueron fuentes de satisfacción vital y personal. Para la explicación de tal relación, se ha encontrado

que dichas experiencias han repercutido positivamente en diferentes componentes que determinan un buen estado de bienestar subjetivo y psicológico.

a) *Influencia en factores del bienestar subjetivo.*

- *Tipo de personalidad.*

El tipo de personalidad, extrovertida o neurótica, teóricamente se relaciona con el bienestar subjetivo (Watson, 1984; Luca, 1980; Fujita, 1991; citados por Gómez et al., 2007). En esta línea, se ha encontrado diversidad en las percepciones sobre su propia personalidad: se han descrito concepciones de uno mismo con elementos relacionados tanto con la personalidad extrovertida como con la introvertida. Si bien se ha percibido que el voluntariado ha tenido un efecto positivo en el fomento de características personales tales como la capacidad de apertura a los demás y de empatía orientada a los otros, las cuales además fueron identificadas por Penner (2002) como características de la “personalidad prosocial”.

- ✓ Las vivencias de voluntariado han favorecido ser personas más abiertas hacia los demás.

“[...] y bueno también me ha hecho ser una persona mucho más abierta en muchos sentidos” (E.4; mujer, 26 años, una misión, estancia larga), “yo diría que lo primero que me ha hecho es más abierta, más abierta” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga); “Aprender pues eso a conocerles, a estar con ellos, poder tener la mente más abierta [...]” (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia corta).*

- ✓ Las experiencias de voluntariado han permitido mayor sensibilización de las situaciones ajenas, comprensión de los demás y tendencia a ponerse en el lugar del otro.

“[...] a ser más abierta, infinitivamente más abierta. En general además, o sea en todo. O sea me cuesta mucho no empatizar, creo que he ganado mucho en empatía, siempre he sido una persona empática pero creo que he ganado en empatía y me cuesta mucho no empatizar con las relaciones, en situaciones que me encuentre alrededor” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta); “Pues ha cambiado un poco mi forma de ver al que tengo delante, ahora soy más comprometida en ver a quién tengo delante, a dar ejemplo, a hacer voluntariado aquí... [...] entonces en esos aspectos sí que cambias y eso cambios yo creo que son importantes” (E.8; mujer, 32 años, una misión estancia corta)

Además, a partir de tales experiencias se han fomentado otros recursos personales, como la paciencia.

"[...] Al principio te crea ansiedad y lo mismo te adaptas o no, si no te adaptas mejor que te vayas porque te vuelves loco, y si te adaptas te da cosas positivas. Entonces ahora tengo más paciencia que antes, veo el tiempo de otra manera" (E.5; mujer, 29 años, dos misiones, estancia larga).

- *Autoestima.*

Relación positiva entre las experiencias de voluntariado y un incremento de la autoestima. La tendencia general a considerar el voluntariado como una fuente de gratificación personal y a relacionarlo con sentimientos positivos hacia uno mismo (mayor confianza, seguridad y sentimientos de utilidad), ha llevado a un incremento de la autoestima.

✓ Experimentación de sentimientos positivos hacia uno mismo durante las estancias de voluntariado de cooperación internacional.

"Por el trabajo que hacía te sentías útil pero a nivel personal, nosotros pues eso le ayudábamos pero más bien te enseñaban ellos pues ahí aprendías tú y cuando mejor te sentías era cuando hablabas con ellos. Da igual que hicieras pero te sentías muy bien ayudando con ellos." (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia corta).

✓ Vivencias de situaciones y circunstancias durante las misiones que permitían la potenciación de competencias sociales y personales relacionadas con un incremento de la confianza y la realización personal.

"Ver que cada vez estás más segura, ver que te mueves mejor, que hablas mejor con la gente, que entiendes a la gente... eso también te va generando más seguridad." (E.1; mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga).

✓ Consideración general de las experiencias de voluntariado como oportunidades para el empoderamiento personal.

"Cómo eso sí generaba dinámicas que consolaban o que ayudaban a acompañar un sufrimiento de la gente y cómo para eso me había valido de mis manos, la sensación no sabría explicarlo muy bien pero la sensación muy física de mis manos, de que mis manos podía hacer cosas." (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga).

✓ El cooperar y ayudar a otras personas ha permitido el fomento de sentimientos de utilidad hacia uno mismo y hacia la tarea realizada.

"Entonces yo con eso me sentía muy bien porque yo iba a eso, iba a ayudar entonces me sentí que podía ser útil, para con cosas que yo sé y que para ellos les puede hacer más fácil la vida y su trabajo, esa labor que tienen, y si yo les puedo ayudar en eso para mí es un orgullo, una satisfacción enorme" (E.4; mujer, 24 años, una misión, estancia corta); *"creo que, o sea, el*

secreto está en la capacidad de hacer algo útil, la utilidad que tú tienes que es algo que yo nunca había experimentado, la utilidad de la persona, me refiero: -yo para qué cojones valía, para quedar con mis colegas, para jugar al fútbol, para emborracharme con ellos, pero ¿para qué valgo?, yo D... P.... ¿para qué valgo? O sea ¿para qué?- Nunca lo había pensado, o sea, -¿qué he hecho por el mundo?, ¿qué he hecho yo por la vida?- Y eso es lo que ha provocado ese cambio en mí” (E.9; hombre, 30 años, 2 misiones, estancia corta).*

- *Positivismo.*

Siguiendo la teoría de predisposición al optimismo, desarrollada por Scheier y Carver (1985), “los pensamientos característicos de una persona sobre el futuro afectan a las circunstancias personales y de ahí se deduce el bienestar subjetivo de cada uno” (Diener et al., 1999, p.294). En líneas generales, los voluntarios entrevistados se concebían a sí mismos como personas positivas u optimistas.

“[...] sobre todo porque creo en lo positivo y porque creo que es más fuerte que lo negativo” (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga); “Positiva, suelo ser positiva, si tiendo a ser positiva, suelo ver que la vida, la botella medio llena, suelo ver la botella medio llena, y además me gusta, necesito verla así.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga);*

En esta línea, ha prevalecido la expresión de pensamientos positivos en relación con la forma de entender la vida y el mundo, tanto para aquellas personas con creencias religiosas como laicas. Asimismo, se ha observado una relación directa entre las experiencias de voluntariado con el fortalecimiento de pensamientos positivos ante los problemas:

“Yo creo que ahora relativizo mucho más las cosas, porque creo que ahora se puede vivir de otra forma y eso también está muy bien. A mí eso me ha hecho cambiar el chip con determinadas cosas, -pues no se puede tener esto, pues no se puede tener- y ya está no es el fin del mundo y hay mucha gente que vive peor y eso sí que lo vivo distinto ahora.” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta).

El incremento de pensamientos positivos viene explicado por la elaboración de comparaciones sociales positivas. Las comparaciones entre el contexto de pertenencia y el contexto del país destinatario, han llevado a una mayor valoración de las posesiones personales y a un incremento del optimismo ante los retos de la vida.

“Ellos pueden, que tienen un montón de coraje y que en realidad son felices así y que te demuestran que mucha alegría continuamente, que tú les ves que tienen situaciones que para ti son duras, pero que la concepción de lo que es duro para ti cambia allí, entonces la gente tiene una capacidad de aguantar cosas increíbles son súper fuertes y no sé me han enseñado

esos valores, en plan a no quejarme tanto, a valorar realmente lo que aquí hay [...] (E.4; mujer 26 años, una misión*, estancia larga).

- *Capacidad de afrontamiento.*

En relación con la capacidad de afrontamiento, se ha observado la influencia en la misma de las características personales y las circunstancias vitales, en consecuencia cada persona ha manifestado diferentes estilos de afrontamiento ante un problema y el uso de distintas estrategias, dependiendo del contexto. Al mismo tiempo, ha prevalecido la tendencia general a afirmar la existencia de relación entre el voluntariado con un incremento de estrategias de afrontamiento ante los acontecimientos negativos: la participación en voluntariado internacional ha potenciado el desarrollo de habilidades, destrezas y estrategias de afrontamiento, favoreciendo el fortalecimiento personal.

“Pues aprendí valores como la fuerza, la fuerza en el sentido de que la gente no se rinde fácilmente, no sé aquí a lo mejor hay gente que se les muere un familiar, y yo entiendo como que la muerte es muy dolorosa, o sea para todos los seres humanos y todos tenemos que elaborar nuestro duelo y todas estas historias, pero allí como que eso lo elaboran como con una facilidad mucho más rápida, o sea, la gente allí como que se le ha muerto alguien y no para un año de hacer su vida y deja el trabajo, encerrado en sus sentimiento, o sea la gente sigue para adelante pero el mismo día que le ha pasado sigue para adelante porque tienen que vivir y es una fuerza muy, muy grande la que te transmiten y te hace aprender, te hace aprender...” (E.4; mujer, 26 años, una misión*, estancia larga).

Añadido a lo anterior, también a través del voluntariado se ha favorecido la adquisición de actitudes positivas que permiten la relativización de los problemas.

“[...] cualquier tontería que tenga, lo que allí has vivido o lo que has visto y dices: bueno no es tan problemático o ver como lo abordo, o sea aprender a relajarte un poco ante la dificultades aquí que muchas veces son tonterías-. [...] normalmente ves el mundo de otra manera. O sea yo creo que ahora mismo estoy más preparado a afrontar cualquier problema en teoría que antes, porque creo que lo enfocaría mucho mejor, o sea sabría relativizar mucho más las cosas, o sea, yo creo que he aprendido a relativizar mucho más las cosas, la realidad...” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga); *“Y luego que relativizas muchos los problemas, allí da igual, o sea allí lo que prioriza es la vida, aquí la vida la tienes asegurada, tienes asegurada la ropa, tienes asegurada la comida, entonces no le das valor a nada”* (E.8, mujer, 32 años, una misión, estancia corta).

Asimismo, partiendo de las estrategias de afrontamiento definidas por Frydenberg (1997), las experiencias en las misiones han reforzado en los voluntarios algunas

estrategias tales como: abordar dificultades de manera directa (*“y allí te ves como en medias de un berenjenal haciendo algo que ni te lo habrías imaginado que tendrías que hacer. Pero la necesidad en muchos momentos tira para adelante, y te sorprendes de ti y de los demás, de los demás, sales adelante”* / E.3; mujer, 48 años, tres misiones*, estancia larga), fijarse en lo positivo (*“me di cuenta de que me sé adaptar a situaciones diferentes y que ante las adversidades, no me lo tomo mal. O sea soy una persona que ante las adversidades soy capaz de buscarle el punto positivo”* / E.1, mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga) o buscar apoyo social (*“bueno ahora sé que es muy importante que tengas a alguien ahí, pues ojalá que tenga a mis amigos o personas que me apoyen el día que me pasé algo porque si no pues te hundes si estás tú solo”* / E.11*; mujer, 21 años, una misión, estancia corta).

Por el contrario, ante estas evidencias, uno de los entrevistados manifestaba considerar que sus experiencias de voluntariado han tenido un efecto negativo en su capacidad de afrontamiento.

“Creo que fue un año de afrontamientos, ante los sentimientos de muchísima gente y de muchísimas realidades y creo que eso me lo he traído en la mochila [...] Entonces ante un problema creo que también estoy hipersensibilizado y quizás me afectan más de lo que me deberían afectar [...] Yo una cosa que me hubiera encantado aprender en Honduras y que sé que es mi aprendizaje vital, mi deuda vital y que algún día lo aprenderé es que inconscientemente, y me cuesta mucho evitarlo, sigo viviendo con la percepción de que M.A. es el que ayuda y no el que es ayudado” (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga).

- Aspiraciones y metas.

Según Diener et al., “el tipo de metas personales que uno tiene, su estructura, el éxito con el que cada cual afronta la lucha por alcanzarlas y el grado de progresión hacia esas metas pueden afectar potencialmente a las emociones individuales y la satisfacción con la vida” (1999, p. 294). En este sentido, retomando las motivaciones del voluntariado, los voluntarios resaltaban “el voluntariado como una meta en sus vidas”, por lo que la propia participación en misiones de cooperación internacional ha supuesto una fuente de gratificación de metas significativas para los voluntarios, lo que guarda relación con el incremento de la satisfacción vital y personal.

“Yo diría que estoy satisfecha, vale no siempre... Y desde que me fui de voluntariado ha influido. Tú también piensa que el voluntariado este es una cosa que siempre he querido hacer, es algo como que... yo qué sé... es una experiencia que iba a tener siempre si no lo hacía y el hacerlo y que fuera tan enriquecedor y tan bonito, es como que eso como que contribuyo un peso más en la balanza de lo bueno [...]” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta).

Además, también se ha producido una consecución de otras motivaciones identificadas anteriormente, tales como “crecimiento personal” (*entonces sobre todo una experiencia de enriquecimiento personal muy fuerte* / E.8; mujer, 32 años, una misión, estancia corta); o “transformación social” (*“Yo iba con unas metas vitales de luchar por la justicia, por la igualdad en el mundo y... creo que esto las amplía y las concreta. Además esto te enseña la senda por la que hacerlo [...]”* / E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga).

La consecución de todas estas aspiraciones ha llevado a las personas a realizar un juicio positivo de los logros alcanzados y, por tanto, siguiendo la teoría de Michalos (1982), ha repercutido en un incremento de su satisfacción. Se ha constatado que las motivaciones de los voluntarios mantienen correlaciones significativas con su satisfacción vital, siendo fuentes de gratificación personal, tal y como sugerían estudios anteriores (Clary y Snyder, 1991; Clary et al., 1998; Omoto y Snyder, 1995; Meier y Stutzer, 2004; Vecina et al, 2009).

“Yo creo que sí, nos puede ayudar a todos, pero ya no solo el voluntariado, me refiero que cualquier cosa que quiera hacer y logra hacerlo, quiero subir al Everest y subes y te sientes bien, y como era un deseo que yo tenía pues sí. A parte que sí que puede ayudarte, te ayuda muchísimo, pero tienes que estar predispuesta, o sea tienes que tener algo hay de base [...]” (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia larga).

- *Participación social.*

La participación social y los contactos sociales presentan correlaciones positivas con medidas del bienestar subjetivo (García Martín, 2002; Barrón, 1996). En este sentido, los voluntarios entrevistados han mostrado poseer un alto grado de participación social, a través de actividades sociales a nivel comunitario, tanto antes de su participación en cooperación internacional como al regreso de las misiones. Si bien, se han apreciado diferentes visiones a la hora de concebir la relación existente entre la participación social con el voluntariado de cooperación. Se han obtenido tres tipos de visiones:

✓ Participación social en el mismo grado, sin influencia de las experiencias de voluntariado de cooperación en la misma (un entrevistado).

“Desde que volví yo creo que sigo participando de la misma manera, creo que antes participaba bastante y ahora creo que también.” (E.4; mujer, 26 años, una misión*, estancia larga)

✓ Disminución de la participación social tras el voluntariado (dos entrevistados).

“Cuando he venido de Guinea esos espacios los he perdido y todavía, como me ha costado mucho recolocar las cosas, no los he recuperado y reconozco que yo también veo un hándicap (E.1; mujer, 33 años, tres misiones, estancia larga); “Y yo luego como que me desligue bastante de la gente (E.10; mujer, 54 años, una misión estancia corta).*

✓ Incremento de la participación: percepción positiva entre las experiencias de los voluntarios y el aumento de la participación social (visión generalizada).

“Yo me planteé que hiciera lo que hiciera en mi vida, yo estaba estudiando derecho y economía y no era magisterio, pero que siempre iba intentar hacer cosillas con niños y, por ejemplo, yo ahora estoy haciendo voluntariado en pueblos y después estoy en un campamento urbano.” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta).

Además, ésta última se relacionaba con la necesidad de continuar participando socialmente tras las misiones internacionales, con el fin de retroalimentar las vivencias experimentadas en sus estancias. Esta creencia ha sido percibida especialmente en aquellas experiencias de voluntariado de estancias largas (superiores a un año).

“[...] Yo de hecho me metí luego de voluntario en el Gallinero de cabeza porque es lo más parecido que he encontrado aquí a lo que yo tenía allí” (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga); “Sí, sí claro, me obliga, la experiencia te obliga a lo que decía de que hay que construir mundo y cambiar el mundo, o sea, no puedes quedarte en casa sin más, y no sólo te preocupas tú de tu vida sino también de la vida social, estoy mucho más sensible a la vida social” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

b) Influencia en factores del bienestar subjetivo.

- *Autoaceptación.*

Ser consciente de las virtudes y limitaciones y tener actitudes positivas hacia las mismas es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002). En este sentido, se han encontrado discursos por parte de todos los voluntarios y voluntarias que revelaban las experiencias de voluntariado como oportunidades de autoconocimiento y satisfacción personal:

✓ El voluntariado ha permitido alcanzar una mayor consciencia de las limitaciones y virtudes personales.

“[...] al final te encuentras con tu realidad pura y dura, estás tú en un contexto en el que no sabes moverte, entonces claro te das mucha otra información de ti mismo, muchísima, para lo bueno y para lo malo. También te ayuda conocer cosas buenas de ti mismo cuando ves que eres vas de ir más allá de tus limitaciones. [...] Como que te descubres con una luz nueva que

es más desde las limitaciones y luego cómo las superas, no te quedas ahí: -jo no he sido capaz, me he bloqueado, no lo he hecho, tal...- si jo no, esto me cuesta y lo he gestionado de esta manera, o tal- porque no tienes una red social fuerte, porque no tienes Internet muchas o tienes Whatsapp, no tienes cincuenta mil sitios para meterte y evadirte, estás tú en un contexto en el que no sabes moverte, entonces claro te das mucha otra información de ti mismo, muchísima, para lo bueno y para lo malo. Sí te descubres de una manera diferente” (E.1; mujer, 33 años, 3 misiones, estancia larga).*

- ✓ Las experiencias de voluntariado internacional han sido fuentes de aceptación y autovalidación personal, relacionadas con sentimientos positivos hacia uno mismo.

“Otra de las cosas también es que me ha ayudado a querer conocer al otro, y eso me ha ayudado también a conocerme a mí, mucho, conocer como pues mis puntos débiles mucho, a saber pues que no soy tan buena ni tan estupenda ni tan maravillosa, o ni tan mala ni tan desastrosa ni... las dos partes; a quererme en eso, de forma natural, de forma pues como soy, ni más ni menos, como soy.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga).*

- ✓ Relación de las experiencias con oportunidades para la consolidación de capacidades y empoderamiento personal.

“Me ha ayudado a ver que soy capaz de muchas cosas que creía que no era capaz. O sea yo iba a con el miedo de -no sé si voy a aguantar allí, no sé si en esas condiciones voy a aguantar, no sé si voy a ser tan fuerte- y luego te das cuenta de que eres capaz de un montón de cosas. Y con el tema del proyecto, de hacer un proyecto de tres personas, sin dinero, sin nada, todo desde cero y ver que eres capaz de que al final lo has conseguido te da, como que te empoderas mucho en realidad, y sí claro que te ayuda a conocerte porque te ves en situaciones más extremas entonces ahí lo das todo.” (E.4; mujer, 26 años, una misión, estancia larga).*

- ✓ Las experiencias de voluntariado han sido oportunidades para el descubrimiento de fuentes de gratificación personal, de disfrute o de vocación.

“Pero sí claro que te... claro que me hizo conocerme más... por ejemplo, las cosas que me hizo conocerme es con qué cosas disfruto realmente, es decir, con qué cosas me hacen feliz y yo pensaba que me hacía feliz aquí unas cosas y cuando realmente hay otras cosas que he descubierto que me hacían muy feliz y que me han reafirmado” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga); “Entonces la experiencia y porque allí también me planteé qué quería hacer con mi vida. Sabes descubrí lo muchísimo que me gustan los niños, porque yo no había tenido experiencias con críos antes, y bueno yo decía: - bueno, bueno estoy descubriendo mi vocación aquí, o sean me encantan-; entonces ese estilo de cosas lo descubrí allí.” (E.7; mujer, 24 años, una misión estancia corta).

- *Autonomía.*

La capacidad de determinación, independencia y autorregulación permite a la persona sostener su propia individualidad (Ryff, 1989), lo que propicia el logro de un funcionamiento psicológico óptimo. En esta línea, se ha evidenciado que la participación en misiones de voluntariado internacional guarda una relación positiva con el incremento de la independencia, sostenimiento de la individualidad y aportación de seguridad personal. Al respecto, se han encontrado las siguientes manifestaciones de los voluntarios y voluntarias:

✓ La participación en misiones de voluntariado internacional mantiene relación con un incremento de la autonomía e independencia personal en diferentes contextos sociales.

“Bueno yo es que soy más independiente, o sea me refiero a la concepción de independiente que tenemos normalmente, yo qué sé fue una experiencia más que tuve que vivir por mi cuenta y luchar por mi cuenta y superar las dificultades por mi cuenta, eso también te permite crecer y ser más independiente de las personas que tradicionalmente dependes, pues de la familia, de los amigos y tal [...]” (E.7; mujer, 24 años, una misión estancia corta).

✓ Relación del voluntariado con una mayor seguridad en las creencias propias y en el mantenimiento de convicciones personales (autoridad).

“[...] eres capaz de quitarte la venda y de mostrarte tal y como eres, sin ningún tipo de tapujos, es decir, vivimos en una sociedad en la que te escondes con una imagen, con una forma de ser, con una forma de vestir... y vas siguiendo un canon y a raíz de esta experiencia pues también rompes un poco con esos cánones marcados, es decir: -pues si soy creyente, soy creyente y no tengo porque ocultarlo ni nada, si voy más fea o menos fea, si ya no gasto en bolsos y visto igual pues a la utilidad o pues si tengo tres para qué quiero un cuarto porque esto ya no se lleva, pues eso sí que te va marcando un poco en cuánto eres capaz de mostrarlo a lo demás en ese aspecto.” (E.8; mujer, 33 años, una misión, estancia corta).

✓ Tales experiencias se relacionan con el fomento de desapego hacia el entorno más cercano, que da lugar a una mayor capacidad de autorregulación personal.

“Y a mí me ha ayudado a saber que mi familia no lo es todo en el mundo, a mí me ha ayudado para saber que mis hijos llegará un momento que se van a ir y mi marido se puede morir, me puede dejar... es como no apegarte tanto, mira me ayudó a no apegarme a las cosas. O sea igual es importante, una cosa es que tú quieras a la gente, le cojas apego y tal, pero la palabra apego como peyorativo, el apego a todos, a las cosas, que podemos vivir sin ellos. Y a mí eso me pues me hizo aprenderlo” (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia corta); *Muy independiente, soy mucho más independiente. Pero bueno depende del sentido, te acentúa la*

independencia, te acentúa mucho más la independencia, porque no sabes que va a ser mañana, entonces tampoco puedes estar agarrándote a la gente, a un solo grupo, a una sola persona.” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

- *Dominio medioambiental o control ambiental.*

Los resultados relativos a esta dimensión han revelado una repercusión del voluntariado en la adquisición de competencias para adaptarse al entorno y adaptar el medio para la satisfacción de necesidades personales, lo que permite afrontar situaciones de la vida diaria de manera óptima. Se destacan las siguientes percepciones generales.

✓ La participación en misiones de cooperación internacional potencia la adaptación a contextos y entornos social y culturalmente distintos.

“También me hizo enfrentarme con una forma de vida culturalmente totalmente distinta porque me iba a un país islámico donde la religión es distinta, donde no hay sillas para sentarse en todo el país, donde hay otra forma diferente de enfrentarse a la cola de un banco, a comprar en el supermercado, hay un estilo de vida diferente y quería saber si era capaz de adaptarme a esa situación.” (E.5; mujer, 32 años, dos misiones, estancia larga).

✓ Las experiencias de voluntariado posibilita la adquisición de destrezas y habilidades de adaptación del medio para la satisfacción de las necesidades básicas.

“[...] allí durante todo año es tanta la necesidad que hay allí que absolutamente todos tus talentos los muchos o pocos que tengas, lo tienes que poner en juego”(E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga); “[...] quizás aprendes muchos tus limites... después aquí te sientes muchísimo más fuerte, te sientes muchísimo más segura, controlas, controlas tu ambiente sabes, te sientes situada, dominas el entorno, sabes salir del sitio no, en cambio llegas a un sitio donde eres totalmente desconocido, es decir, es desconocido para ti y entonces pues ves eso, que allí la débil o la perdida, la ignorante eres tú, o sea, que realmente estas en su terreno, tú vas con la mentalidad que eres la que sabes y no sé y no, la ignorante eres tú, ellos son los que conocen y después ves toda la parte de... aquí te sientes, ya te decía, mucho más segura, allí al no dominar, desde no dominar bien el idioma, desde... tienes que... lo más innato... tienes que... vuelves a lo más innato tuyo, o sea, orientarte por la luz, dejarte guiar y confiar en las personas.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga).*

- *Relaciones sociales con los otros.*

Respecto a esta dimensión, los resultados han revelado la participación en misiones de cooperación internacional como una fuente de potenciación de las relaciones sociales e interpersonales, además, del desarrollo de estrategias para una mayor

integración social, lo que conduce a la satisfacción de la necesidad psicológica de vinculación. En este sentido, se han resaltado las siguientes ideas generalizadas:

✓ Las misiones de voluntariado internacional han sido experiencias mediante las cuales se ha potenciado la interacción interpersonal, fomentando el desarrollo de nuevas relaciones personales.

“Entonces para ellos el que venga una persona de fuera es curiosidad y para mí el ir con ellos es también curiosidad y cuando estás participando en un proyecto de cooperación esa curiosidad se une, entonces entablas unas relaciones interpersonales muy fuertes y a mí eso me apasionó.” (E.9; hombre, 29 años, dos misiones*, estancia corta).

✓ Las experiencias de voluntariado han tenido una repercusión en las relaciones con su entorno cercano (familia, amigos, compañeros de trabajo) y en la valoración de las mismas.

“Y ahora como que valoro más que a las relaciones sociales las tengo que cuidar, o sea, a los amigos, fundamentalmente a los amigos. Sí, ha impactado positivamente, es que es todo uno, es todo un porque... es que ha impactado positivamente porque por ejemplo mis relaciones, tanto laborales como personales, han cambiado desde que he llegado, desde que he vuelto, he empezado a ver otra cosa, entre porque ejemplo optar entre el trabajo que tengo ahora y otro en el que ganaba más, tenía otras cosas, y renuncié anteponiendo otros valores, los que sean, pero anteponiendo otros valores que me han dado... que los tengo gracias a la experiencia que he vivido allí. Y a nivel personal también, con mi madre, con mi chico, a nivel personal también ha cambiado mi relación.” (E.5; mujer, 32 años, dos misiones, estancia larga).

✓ La participación en voluntariado ha favorecido el fomento de estrategias y recursos sociales y personales relacionadas con la interacción social:

“Aprender a vivir con todos esos, todos esos retos pues para mí fue muy enriquecedor porque eso, te hace cambiar un poco tus estrategias personales de relación, de manejar la soledad que eso también es una sensación que te acompaña.” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga).

✓ Fomento de actitudes positivas ante los demás e interiorización de nuevos valores, tales como la humildad, tolerancia, respeto mutuo, generosidad, aceptación de la diversidad u hospitalidad, a través de las experiencias vividas durante sus estancias de voluntariado de cooperación internacional, fomentando las relaciones y la convivencia con la comunidad.

“Me ha hecho más abierta a aceptar a que somos distintos, a que nos puede, a que todo el mundo hace las cosas por una razón que yo no siempre la entiendo, o no siempre la comparto, no siempre la capto, pero que cada uno siempre tiene su razón para hacer lo que hace, es una

de las cosas que he aprendido. [...] Y otra cosa que también ha hecho, estas experiencias ha hecho el querer la diversidad; hay muchas veces que buscamos los iguales.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga).*

✓ Disminución de prejuicios y estereotipos sociales negativos a partir de la convivencia con personas de otras culturas.

“Ahora los prejuicios de los demás me cabrean muchísimo y ahora mismo muchas de las conversaciones y discusiones con la gente de mi alrededor es por eso, es como: -ah claro porque este viene de no sé qué tal...pues si es algo que a mí no me gusta que me hagan menos lo tendré que hacer con los demás, y eso es las experiencias que he tenido internacionales pues, pues es algo que claramente quiero luchar, o sea -¿por qué?, ¿por qué?, ¿por tus prejuicios? Porque piensas que la nacionalidad te marca, porque piensas -yo qué sé-, en vez de ver personas vemos nacionalidades y colores y eso me molesta.” (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta).

- *Propósito con la vida.*

El poseer un sistema coherente y congruente de metas es uno de los componentes principales del bienestar psicológico y se alcanza mediante el propósito de metas significativas que den sentido a la vida. En este sentido, entre los testimonios de los entrevistados ha prevalecido la consideración del voluntariado como una oportunidad para proponerse nuevas metas significativas, existiendo una reestructuración de las metas en sus vidas.

✓ Percepción general de las experiencias de voluntariado como vivencias que daban sentido a sus vidas.

“[...] yo me levantaba todas las mañanas y yo pensaba: -jo mi vida merece la pena, mi vida tiene sentido; yo sé que hoy lo que haga a lo mejor no produce mucho pero estoy en un contexto que es como es y yo siento que estoy donde tengo que estar-. No puedo explicártelo porque no te puedo decir: -joe es que yo siento que he ayudado mucho- de verdad que no te lo puedo explicar pero me levantaba cada mañana, y había mañanas que me levantaba llorando y no tenía ganas de ir a la escuela, pero yo sentía que estaba donde tenía que estar y estaba haciendo lo que tenía que hacer y yo me he sentido llena aún a pesar de las cosas difíciles.” (E.1, mujer, 33 años, tres misiones, estancia larga).*

✓ Algunos de los entrevistados han manifestado considerar el voluntariado de cooperación internacional como un propósito en sus vidas, es decir, quieren que sus vidas vayan encaminadas a eso.

“Pues lo que ha hecho es ver la necesidad de... quizás el enfoque de mi vida, mi vida se ha resituado como una vida... yo me siento misionera allá donde estoy, ya sea una misión aquí

en España o una misión en otro país, entonces la realidad es que ha centrado mi existir la experiencia de la misión.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga).*

✓ Consideración, por parte de algunos entrevistados, del voluntariado de cooperación internacional como una nueva meta significativa y futura en sus vidas.

“Absolutamente positivos, sí, sí por lo que viví, por lo que recuerdo y por lo que quiero llegar a vivir, de hecho es lo que marco, un poco lo que quiero llegar a ser [...] yo tengo claro que... unas de mis metas, sé que en algún momento yo voy a estar una estancia larga de voluntariado y sé que va a formar parte de mi vida, ya sea desde el punto de vista audiovisual, desde el punto de vista de lo que yo transmito a la gente para que participe en eso o porque yo haré un proyecto concreto, porque siempre estoy pensando: -bueno pues a ver cómo podemos ayudarles- porque también es verdad que he probado otras experiencias de voluntariado y a mí la que más me llena es la del extranjero.” (E.9; hombre, 29 años, dos misiones, estancia corta).*

✓ Percepción, por varios entrevistados, de que las experiencias del voluntariado han supuesto puntos de inflexión en sus vidas, construyendo nuevas inquietudes.

“[...] es una inquietud, una inquietud de un faro, una luz, no es un objetivo concreto, sino es el deseo de seguir preguntándote, interrogándote esto es lo que tienes que hacer, por aquí es por dónde tienes que ir por aquí no, es un poco lo que te decía antes es una inquietud que yo creo que va a estar ahí, o sea no se puede dormir, no la puedo apagar, está ahí. Es decir, tengo eso mi vida confrontarla con eso y orientarla conforme a todo eso que he aprendido, sí eso indudablemente.” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

- *Crecimiento personal.*

Uno de los factores más destacados por los voluntarios entrevistados ha sido el crecimiento personal adquirido a través de las experiencias de voluntariado. Estas vivencias han permitido el aprendizaje vital de capacidades y valores que han llevado al desarrollo y crecimiento personal, evidenciado por las siguientes percepciones generales relatadas en sus testimonios:

✓ Durante sus estancias han experimentado aprendizajes vitales de actitudes, habilidades y capacidades que han llevado al desarrollo de competencias personales y sociales.

“Para mí ha sido una experiencia totalmente positiva, ha sido crecer en todos los sentidos, desde aprender a un idioma, casi en aspectos laborales es el que menos crecí porque es hacer lo mismo allí, pero fue más en el aspecto personal [...]” (E.5; mujer, 33 años, dos misiones, estancia larga); “El desprenderte de cosas, de seguridades, es buenísimo, es buenísimo y es necesario; entonces eso también te hace, yo creo que también te hace madurar, te hace

madurar en la vida.” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones, estancia larga); “Yo sobre todo lo que aprendí es... me sirvió para sobre todo conocerme a mí mismo y para evolucionar, para evolucionar en nivel personal, en el sentido de trasladarlo.” (E.9; hombre, 29 años, dos misiones*, estancia corta).*

- ✓ Las experiencias han sido fuentes para el fomento de una percepción humanitaria del mundo.

“Pues yo vine pues encantada, la experiencia la verdad es que fue súper enriquecedora a nivel, pues yo creo que a todos los niveles, pues a nivel personal porque descubres la generosidad, cómo dan, o sea la generosidad que tienen que luego aquí no se tiene y luego aprendes muchos valores que aquí no tenemos. [...] me ha ayudado mucho a nivel personal porque a raíz de esta experiencia yo he crecido mucho más [...] Aquí somos muy consumistas allí no hay nada de consumismo; el dar, allí lo más importante es el estar pendientes de los demás, y eso yo creo que aquí carecemos mucho de eso, eso yo creo que es lo más importante con lo que te vienes aquí. Ves como vives la vida aquí, las cosas que tú crees que son importantes allí no los son porque son banalidades, allí lo importante es tener algo que comer y si tienes para comer lo compartes porque no tienes pero el de al lado tampoco.” (E.8; mujer, 33 años, una misión, estancia corta).

- ✓ Las vivencias vividas durante las misiones han sido, en sí mismas, fuentes de enriquecimiento personal.

“Yo creo que sigo aprendiendo, o sea es como un tesoro que hay ahí para siempre y en cualquier momento que lo necesito puedo recuperarlo, puedo sumergirme en eso, en todas esas sensaciones, en todo eso en lo que viví y me sigue alimentando, me sigue ayudando a vivir mi vida cotidiano, es decir, después y yo creo que continuará. Indudablemente te ayuda, o sea es una experiencia que va a estar para toda mi vida, y yo creo que habrá momentos difíciles que yo sé que es a lo que voy a acudir; y también en momentos felices también voy a acudir.” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga)

Todos estos aprendizajes han aportado actitudes positivas ante la vida, ante ellos mismos y ante los demás, llevando a la satisfacción personal de las necesidades psicológicas básicas y, por lo tanto, a la satisfacción personal (bienestar psicológico).

4.6. VIVENCIAS PERSONALES AL REGRESAR DE LAS MISIONES

Hasta el momento se ha evidenciado la existencia de percepciones de satisfacción vital y personal, congruentes con estados óptimos de bienestar subjetivo y psicológico en el momento de hacer la entrevista. Además, se ha puesto de manifiesto una relación positiva entre el voluntariado y tales percepciones, explicado

por la influencia positiva de tales experiencias con diferentes factores y dimensiones que determinan un buen estado del bienestar.

Sin embargo, a la hora de analizar las vivencias experimentadas en el periodo de la vuelta a casa, se han encontrado testimonios que discrepan significativamente de los anteriores, obteniendo resultados relacionados con una falta de bienestar subjetivo y psicológico, por parte de los entrevistados en ese periodo de tiempo.

En este sentido, a la hora de realizar el análisis de los relatos que aportan ante la pregunta “¿cómo fue la vuelta?”, se observa que todos los entrevistados manifiestan la percepción de que la vuelta ha sido una circunstancia difícil en sus vidas, resaltando expresiones tales como: “fue muy dura”, “muy complicada”, “horrible”, “fue un shock”, “me sentía perdida, desubicada” “fue un sentimiento de vacío”, “no le encontraba sentido a nada”, etc., relacionadas con estados negativos de bienestar subjetivo y psicológico.

“[...] vine muy mal, vine pues en plan con mucha depresión, con mucha ansiedad, el querer volver, el no estoy haciendo nada no me siento útil para nada, qué hago aquí, no tengo que estar aquí...” (E.8; mujer, 32 años, una misión, estancia corta); *“Y sí es algo que yo siempre quería hacer pero también es verdad que la hostia que me dieron no pensé que era lo que yo iba a recibir porque claro, o sea me metí una hostia consideraba, el impacto que tuvo luego a mí me costó el primer viaje, tranquilamente me costó seis meses recuperarme porque no encontraba nada que me hiciese ver que esto mereciese la pena, pero nada inclusive mis estudios, aquello fue drama. Y ya te digo la vuelta fue una salvajada, fue una salvajada.”* (E.9; hombre, 29 años, dos misiones, estancia corta)

En primer lugar, los testimonios sobre la vivencia de la vuelta guardan relación con componentes afectivos negativos, es decir, con emociones y reacciones afectivas negativas. Esta relación se observa en expresiones tales: “levantarme llorando”, “me costaba hablar de la experiencia yo no supe sacarle la parte positiva”, “me daba miedo”, “me produjo mucha ansiedad”, “me sentía, muy triste”, “la vuelta fue un sentimiento de vacío”, “empecé a echar de menos un montón de cosas”, “me agobiaba con todo”, “estaba súper descolocada” o “fue muy frustrante”.

En segundo orden, en relación con la satisfacción vital y personal, se han observado diferentes testimonios en los que se relacionaba la vuelta con percepciones de insatisfacción vital y personal.

“[...] si me hubieras pedido esta entrevista cuando volví pues a lo mejor pues quizás no te hubiera podido ni contestar a ninguna pregunta y me sentiría una desgraciada, muy triste, con mucha necesidad de volver de estar allí.” (E.8; mujer, 32 años, una misión, estancia corta).

Resalta un caso en el que la percepción de insatisfacción perduraba en el momento de realizar la entrevista.

[...] “añadido a eso va la otra parte personal de sentirte como insatisfecho con tu vida. O sea, yo me siento un poco vacía, de decir: yo siento que aquí hago cosas pero siento como que me falta darle más sentido a mi vida. Sigo en esa búsqueda. Por eso yo creo que la vuelta ha sido complicada.” (E.1; mujer, 33 años, 3 misiones*, estancia larga).

Al realizar un análisis específico de este caso, se observa que la insatisfacción vital y personal percibida por esta persona desde su regreso, se ha relacionado con una reestructuración de metas significativas y con la falta de coherencia entre esas metas y su contexto. Todo ello se identifica con un sistema incongruente e incoherente de metas, lo que guarda relación con la sensación de insatisfacción vital (bienestar subjetivo: Diener et al., 1999) e insatisfacción personal (bienestar psicológico: Ryan y Deci, 2001). Sin embargo, es necesario advertir que, en el momento de realizar la entrevista, esta persona también presentaba rasgos positivos en otros factores que determinan el bienestar subjetivo y psicológico, y manifestaba considerar la existencia de una relación positiva entre sus experiencias de voluntariado con tales factores. Además, esta persona ha continuado con su participación en misiones de cooperación internacional de corta estancia.

¿Por qué el voluntariado se relaciona con la falta de bienestar a corto plazo?

Este último testimonio y el resto de relatos de los voluntarios sobre sus experiencias personales vividas en el regreso de las misiones, llevó a cuestionarse la siguiente pregunta: *“¿por qué la vuelta ha sido tan difícil para los voluntarios?”*. Para su explicación, se ha llevado a cabo, también en este caso, un análisis exhaustivo de los factores que determinan el bienestar subjetivo y psicológico de la persona. En este sentido, los resultados encontrados revelan que las vivencias de la vuelta guardan relación con una serie de factores que pueden repercutir negativamente en el bienestar, tanto subjetivo como psicológico, de la persona.

- *Baja autoestima.*

Mientras que la vivencia del voluntariado se relacionó con la experimentación de sentimientos positivos hacia uno mismo, junto con un incremento de la autoconfianza o sentimientos de utilidad, cuando se han analizado las vivencias en el momento de la vuelta, se ha evidenciado que las personas expresaban haber

experimentado las siguientes sensaciones, relacionadas con un estado de bienestar subjetivo y psicológico negativo:

✓ Experimentación de sentimientos negativos con uno mismo.

"[...] la sensación más importante era la de estar fallándome a mí mismo, el decir: -he descubierto un M.A. que me hace muy feliz y le he fallado, le estoy fallando, no estoy respondiendo a eso-. [...] Me sentía, y era muy frustrante, infinitamente más pequeñito que al M.A. de allí, me ponía a comparar: -cómo puede ser que me esté achantando a este reto si el M.A. de allá se lo comería. [...] La vuelta sorprendentemente y yo creo que por esta frustración me ha generado mucha inseguridad." (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga)

✓ Sentimientos de falta de utilidad con uno mismo y con lo actividad realizada.

"Te produce ansiedad porque no te encuentras útil, no le encuentras sentido a lo que estás haciendo, realmente allí le ves un sentido, un sentido a cuanto al resto no en cuanto a ti. Y aquí te das cuenta de cuánto te falta a ti para conseguir todo lo que consigues allí" (E.8; mujer, 32 años, una misión, estancia corta); *[...] Pero fue una vuelta muy dura porque fue una vuelta que de repente todo lo que había sentido desapareció, desapareció, yo llegué aquí y notaba que no me apetecía salir de fiesta, no me llenaba para nada, llegaba los fin de semana y casi es que no. Casi prefería entre semana, sabes que estaba haciendo algo, sabes esa falta de utilidad yo no he sido capaz de recuperarme ya porque me sigue pasando factura."* (E.9; hombre, 29 años, dos misiones, estancia corta).

- Comparación social negativa.

En el momento de la vuelta, se ha observado que se produce una discrepancia entre el contexto propio de las misiones y el contexto en el que se encontraban a su regreso, lo que ha llevado a un descenso en la satisfacción personal y vital. Siguiendo la teoría de Michalos (1982), la satisfacción se basa en las discrepancias entre las condiciones en el momento de realizar la comparación y las condiciones con las que se compara, una discrepancia que suponga que las condiciones actuales del individuo son inferiores provoca un descenso en su satisfacción (Diener et al., 1999):

"[...] también porque aquí la realidad es distinta y porque tu piensas que yo pasé de una semana para otra a estar escuchando tiros por la noche a estar por las mañanas sentado con mi padre viendo el teletexto, entonces el contraste brutal, brutal" (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga); *"Yo creo que lo más difícil es comparar la realidad de aquí con la realidad de allá, ver lo que tenemos aquí y ver lo que tienen allá y extrapolar gente de allá a aquí y gente de aquí para allá eso puede ser un problema"* (E.6) *"También mis circunstancias fueron raras porque yo volví aquí a ser ama de casa, entonces de estar allí haciendo mucha actividad y pudiendo ayudar de una forma u otra al resto, venir aquí a dedicarme al gimnasio, a hacer la*

comidita, a tener la casa limpia con todo tipo de comodidades, entonces eso a mí me chocó mucho el tener que volver a eso cuando quería hacer lo otro y ya te digo que eso me produjo mucha ansiedad [...]” (E.8; mujer, 32 años, una misión, estancia corta).

- *Propósito de con la vida.*

Uno de los factores principales para el alcance de un funcionamiento psicológico óptimo es el tener proyectos significativos que den sentido a la vida. En el momento de la vuelta de las misiones, se ha resaltado la percepción general de haber experimentado sentimientos de vacío y de falta de sentido con la vida:

“[...] porque al final no tengo esto, no tengo esa parte interior que para mí es la más importante, y es levantarte todas las mañanas y decir: -mi vida tiene sentido, yo creo en lo que estoy haciendo-. [...] sí que es verdad que yo allí sí que tenía la sensación de que mi vida tenía un sentido y servía para algo y aquí lo he perdido.” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones, estancia larga).*

Estos sentimientos negativos y de falta de sentido con la vida, según algunos autores, puede afectar, además, potencialmente a las emociones individuales, a la satisfacción con la vida (Diener et al., 1999) y a la satisfacción personal (Ryff, 1989).

- *Discrepancia de metas.*

En la misma línea de los dos factores anteriores, se ha observado que en el periodo de la vuelta también se produce una discrepancia entre las aspiraciones de la persona y el contexto, lo cual guarda una relación con la disminución de la satisfacción vital y la sensación de emociones negativas, tales como la frustración o la ansiedad, junto con estados psicológicos negativos.

Si en el análisis del bienestar en el momento de hacer la entrevista aparecía la consecución de las metas como uno de los factores que mantenía una correlación más alta con el bienestar, tanto subjetivo como psicológico, en este caso, la incoherencia de las aspiraciones con el contexto, unido a la no consecución de las metas en ese momento, llevó a cierta disminución del bienestar de la persona.

“Es que yo quiero que mi vida sea para la gente y me gustaría que toda mi vida estuviera a función de una vida radical- que como no lo estoy haciendo, yo creo que por eso estoy mal pero hasta que no lo sepa concretar no sé.” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones, estancia larga); “Y luego que me ha costado mucho encontrar aquí esa libertad y esa autenticidad, pues por todo lo que te he comentado antes porque la vida es mucho más limitante aquí porque es más difícil montártelo por tu cuenta, porque no hay tanta vida de comunidad, porque no... (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga); “La vuelta con mucha energía, con mucha*

fuerza de seguir que pensabas que te ibas a comer el mundo, luego te vas desinflando y la vuelta fue con mucha pena, mucha pena por otro lado.” (E.10; mujer, 54 años, una misión, estancia corta).

Como se puede apreciar, ha habido una reestructuración de metas por parte de algunos participantes. De modo que, después de la primera experiencia, la mayoría de los voluntarios expresaron el haberse planteado nuevos proyectos en su vida, relacionados con el voluntariado o con aspectos que se han descubierto durante el voluntariado.

“[...] de repente me entró una necesidad de vivirlo todo, todo ya, ¡todo ya, qué con treinta ya eres viejo! Y unos cojones, con treinta todavía soy joven, entonces tuve un poco la necesidad de vivirlo todo, quería hacer voluntariado, de repente quería acabar la carrera porque tenía claro que me quería ir un año de voluntariado porque un mes era poco, yo quería vivir más tal, entonces sí me fui estructurando una serie de metas. ¿Qué pasa? Que al final la vida te pone en tu sitio y te dice: -mira macho para irte un año de voluntariado necesitas tener dinero.” (E.9; hombre, 29 años, dos misiones, estancia corta).

Cuando esos proyectos y objetivos han sido coherentes con el contexto, ha habido una retroalimentación de los mismos o se consideran alcanzables a medio plazo, las personas han expresado sentirse satisfechas consigo mismas. Sin embargo, aquéllas que no han obtenido una consecución de esas metas y han sentido, por tanto, una falta de retroalimentación de sus aspiraciones, han expresado sentimientos negativos e insatisfacción personal.

“Si uno tiene un deseo en el corazón es porque va a vivir de ese deseo porque si no las personas no tienen deseos irracionales que de repente les surge y encima les va creciendo, eso no es lógico, si tú tienes un deseo en el corazón y ves que encima ese deseo crece, crece y crece, es porque al final tu vida va encaminada a vivir desde ahí porque si no, no tiene sentido” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones, estancia larga).*

- Relaciones sociales e interpersonales.

Como se señaló anteriormente, el poseer relaciones sociales positivas con otros era una de las dimensiones que influía significativamente con un buen estado psicológico de la persona, puesto que permitía la satisfacción de la necesidad de vinculación. Además, el tener satisfacción con el entorno cercano y vinculación con la comunidad son dominios que se relacionan con la satisfacción vital. Aunque a largo plazo el voluntariado haya tenido una influencia positiva en las relaciones interpersonales y en la integración social de los voluntarios, en los testimonios y relatos sobre la vuelta han prevalecido discursos por parte de gran parte de los

entrevistados que relacionan la vuelta de las misiones con una falta de vinculación con su entorno cercano, resaltando las siguientes apreciaciones generales:

✓ Vivencia de un choque entre las ideologías y creencias interiorizadas a raíz de las experiencias del voluntariado con las de los demás, dando lugar a prejuizar al otro.

“Al llegar aquí es tu vida de siempre, a lo que estabas acostumbrado y eso es un choque, es un choque moral, de juzgar, de dos realidades y lo que te decía, de ver como aquí vivimos y como nos quejamos, y como desaprovechamos cosas comparado con estar allí. [...] Pues como lo que te decía al principio, como que también al principio era como juzgar a todo el mundo mal, o sea: -por qué te quejas por esto, por qué te compras esto, por qué...- pero luego es decir, bueno tampoco soy perfecto y hay que ser ecuánime con el contexto que tenemos y con la vida que tenemos también aquí. Nada más venir si es verdad que hubo una tendencia de aislarte, de aislamiento pero bueno luego la vida pues también te va... tienes que vivir, tienes que relacionarte. Pero sí al principio fue duro y un poco de aislarte del contexto, de la sociedad. Estaba un poco desubicado al principio, no estás aquí, no estas allí pero luego ya no.” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

✓ Vivencia de sentimientos negativos con los otros y sentimientos de incomprensión por el entorno cercano durante el periodo de la vuelta.

“Muy dura ... empecé a echar de menos un montón de cosas, o sea me agobiaba con todo, en la ciudad me agobiaba en el metro, me agobiaba... la gente me parecía estúpida [...], muy mal rollo todo el rato, entonces como un mes jodida todo el rato con eso, entonces quería volverme todo el rato, quería volverme; muchas veces también como que me hartaba también de explicarles a todo el mundo, que la gente lo hacía con un montón de ganas, pero ya me cansaba de estar a todo el mundo explicando y a veces me sentía incomprendida, , no sé cómo que me sentía un poco asocial con la gente en realidad, muy incomprendida, porque muchas veces les contabas cosas o no lo entendían, no estaba bien la situación o no lo sabía explicar bien y no me sentía muy comprendida, entonces pues fue muy duro [...]” (E.4; mujer, 26 años, una misión*, estancia larga).

✓ Falta de comunicación personal a corto plazo. Un factor que ha sido reiterado y resaltado por varios participantes ha sido la falta de comunicación con los demás en el regreso: la imposibilidad de relatar a los otros sus vivencias de voluntariado, debido a la incomprensión social percibida.

“La vuelta fue dura [...] me sentí como muy perdida y como muy introspectiva, como muy pensando yo todo el día, como dando muchas vueltas a las cosas, muy de forma introspectiva, porque tampoco le podía contar a todo el mundo mi experiencia, porque no se entiende y sí que encontré puntos de comprensión con gente que había vivido fuera, y al hablar cómo has vivido fuera y al volver cómo te siente. Y ya está no pasa nada, de todo se sale, pero vuelves a tu ciudad y estas raro, estas perdido” (E.5; mujer, 32 años, dos misiones, estancia larga).

Sin embargo, también consideraban que con el tiempo han experimentado la necesidad de hablar, de contar y compartir la experiencia, de ser escuchados por otras personas, y que el hacerlo les había permitido sentirse mejor consigo mismos, como vía de desahogo personal.

“Sí que hay una necesidad de hablar al final, igual que algún un tiempo de no hablar de aislarte cuando tienes esta experiencia tienes necesidad de contarla esta experiencia de gente que la quiera escuchar de verdad, que la valore... intentarla compartirla con los demás, de que alguna manera que la disfruten también los demás ya de eso que es mi tesoro, que es mi tesoro. Sí, sí que hay necesidad de contarlo.” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

✓ *Falta de participación social.* Por último y con un peso menor, a la hora de analizar la participación social, en el testimonio de dos de los voluntarios se detectó una disminución de la participación social tras su vuelta de las misiones.

“[...] Si tú has descubierto que la parte de voluntariado misionero es importante, tú, cuando estás aquí tienes que acoger al mismo colectivo al que tú te has dirigido, llamase inmigrante, llamase mujeres, llamase niños... porque si no al final te quedas vacío y yo como todavía no he concretado eso, eso yo creo que también contribuye mucho a que me encuentre mal [...] Entonces yo creo que una parte también de insatisfacción está porque tienes que tienes que retomar espacios de compromiso y de voluntariado aquí, independientemente de las cuestiones abiertas, de tener que tomar la decisión de salgo, no salgo, me voy, me quedé o no me quedo.” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones, estancia larga).*

Esta disminución de la participación social es percibida por estas personas como una fuente de insatisfacción, puesto que se produce una ruptura radical entre las experiencias vividas durante sus estancias en las misiones, lo que se relaciona con la vivencia de las emociones negativas resaltadas anteriormente.

4.7. PROCESO DE ADAPTACIÓN

A la hora de buscar una explicación para las discrepancias encontradas entre las percepciones del bienestar a corto y largo plazo a partir de las experiencias de voluntariado, se ha observado la existencia de un proceso de asimilación de las experiencias y de adaptación a sus vidas anteriores, que es resaltado por los propios entrevistados:

“Sabes cuándo te pasan cosas tan fuertes y te pasan cosas tan distintas, que cuando sientes esos golpes en la vida creo que o tienes tiempo para asumirlos o para absorberlos o si no se

quedan ahí molestos. Se quedan ahí como sin respiración, o sea que no eres capaz de asumirlos bien." (E.7; mujer, 24 años, una misión, estancia corta).

Este proceso se ha caracterizado principalmente por: el retorno a los hábitos y las costumbres cotidianas; la integración de las nuevas creencias adquiridas a sus vidas; reestructuración de metas coherentes con el contexto actual; el logro de objetivos o consideración de poder alcanzarlos a medio plazo; la continuación con actividades sociales a nivel comunitario, con el fin de retroalimentar por un tiempo las experiencias vividas; la creación de nuevas redes sociales y/o reinstauración de las relaciones interpersonales anteriores; y la comunicación de las experiencias vividas durante el voluntariado.

[...] pues me busqué una casa, me encontré novio y retomé las relaciones con mis amigos adaptándome otra vez a esas nuevas relaciones [...] es una cosa que no puedes explicar fácilmente, que no todo el mundo le interesa, que aunque lo quieras explicar es muy difícil de ver y que la fuerza de la rutina te hace no poder cambiar hábitos diarios porque vuelves aquí y estas en este contexto y te adaptas otra vez a este contexto" (E.5; mujer, 32 años, dos misiones, estancia larga).

Asimismo, este proceso ha sido vivido por cada persona de un modo diferente, observándose distintos modos de entender y vivir el proceso, además de tener una duración diferente en cada uno.

✓ Percepción de que han necesitado un periodo aproximado de seis meses para asimilar y adaptarse a sus vidas (algunos participantes).

"[...] al final pues te adaptas otra vez. Pero a veces sí es verdad que pienso que todavía no estoy totalmente adaptada, no sé por eso me vuelvo, pero lo duro, duro fueron los primeros tres meses." (E.4; mujer, 26 años, una misión*, estancia larga); *"[...] el impacto que tuvo luego a mí me costó el primer viaje, tranquilamente me costó seis meses recuperarme."* (E.9; hombre, 29 años, dos misiones, estancia corta);

✓ Percepción de haber sido un proceso prolongado en el tiempo, pero superado en el momento de hacer la entrevista (consideración mayoritaria de los voluntarios).

"Y siguiendo con la vuelta, entonces cuando volví, volví el día 22 de Diciembre del 2010 para pasar aquí las navidades y puedo decir que terminado el febrero de este año. O sea ha sido un camino muy complicado, muy complicado." (E.2; hombre, 32 años, dos misiones, estancia larga); *"[...] en el proceso que estoy ahora mismo llevo poco tiempo de vuelta, o sea ahora va a hacer un año entonces llevo poco tiempo y sí que es cierto que me ha costado mucho hablar de esto, no he contado nada... o sea me ha costado mucho tiempo el asimilar, el ver todos los cambios que se han producido en mi vida."* (E.8; mujer, 32 años, una misión, estancia corta).

✓ Percepción de continuar, en algunos aspectos de sus vidas, en ese proceso en el momento de hacer la entrevista (realizada por algún participante).

“Entonces me he pasado un año horrible, o sea llevó dos años aquí. EL primer año ha sido horroroso. Incluso de plantearme si tenía una depresión. [...] o sea a pesar de eso yo quiero recuperar esa sensación de decir estoy donde tengo que estar y yo eso no lo he sentido desde que he vuelto y esa sensación que yo quiero recuperar y que no tengo” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga); *“Pero a veces sí es verdad que pienso que todavía no estoy totalmente adaptada, no sé por eso me vuelvo, pero lo duro, duro fueron los primeros tres meses.”* (E.4; mujer, 26 años, una misión*, estancia larga);

Todos estos resultados, obtenidos a través de los testimonios de los voluntarios a partir de sus experiencias personales y subjetivas, han llevado a considerar la participación en acciones de voluntariado de cooperación internacional, como una fuente de bienestar, guardando una relación positiva con los procesos que intervienen en procurar un estado óptimo de bienestar subjetivo y psicológico, a largo plazo, pero no a corto plazo. Tal y como bien reflejaba con sus palabras uno de los voluntarios:

“La vuelta es muy dura, el bienestar se produce a largo plazo, pero no a corto. Al volver, el voluntariado produce sensación de tristeza, conflicto, etc. Se necesita de un periodo largo de transición entre la vuelta para que el voluntariado se vea como algo positivo y realmente produzca mayores niveles de bienestar personal en las personas.” (E.1; mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga).

Por último, con el fin de poder alcanzar una mayor fiabilidad de los mismos se han constatado las deducciones formuladas anteriormente mediante el análisis de la entrevista al sujeto E.11, obteniéndose resultados congruentes con los anteriores, que vienen a indicar que la participación en misiones de voluntariado de cooperación internacional repercute positivamente con el bienestar percibido de los voluntarios a largo plazo, después de un proceso de asimilación y de adaptación a su vuelta. El análisis del mismo se presenta en el Anexo III.

4.8. IMPORTANCIA DE LAS CIRCUNSTANCIAS VITALES

Veenhoven (1994) apuntaba que la felicidad puede cambiar a lo largo de la vida y puede estar influenciada por las circunstancias y los acontecimientos de la personas. Como se ha podido constatar a lo largo del análisis de las entrevistas, los

acontecimientos vitales guardan una relación significativa con el bienestar de la persona.

En primer lugar, cada entrevistado ha vivido experiencias de voluntariado de cooperación internacional muy diferentes y, por tanto, han tenido sensaciones ante dichas experiencias muy diversas. Algunos de los entrevistados vivieron acontecimientos negativos impactantes y, por el contrario, otros vivieron circunstancias totalmente placenteras durante sus estancias. Tanto unas como otras han tenido un impacto positivo a largo plazo en el bienestar de los voluntarios, pero ese impacto ha sido de diferente intensidad dependiendo de la manera de percibir y vivir tales circunstancias. A continuación, se ilustran las percepciones de las vivencias experimentadas por dos voluntarios en un contexto similar, que reflejan claramente la importancia de las circunstancias vitales:

“En Guinea lo he pasado fatal, he tenido situaciones muy complicadas, porque Guinea a nivel cultural es un país muy complejo y a nivel político también, no puedes expresarte, no puedes hablar de determinadas cosas, no puedes opinar de las cosas que te parecen mal porque te meten en la cárcel, no hay partidos opositores [...] O sea situaciones muy complicadas pero yo me levantaba todas las mañanas y yo pensaba: -jo mi vida merece la pena, mi vida tiene sentido; yo sé que hoy lo que haga a lo mejor no produce mucho pero estoy en un contexto que es como es y yo siento que estoy donde tengo que estar-. No puedo explicártelo porque no te puedo decir: -joe es que yo siento que he ayudado mucho- de verdad que no te lo puedo explicar pero me levantaba cada mañana, y había mañanas que me levantaba llorando y no tenía ganas de ir a la escuela, pero yo sentía que estaba donde tenía que estar y estaba haciendo lo que tenía que hacer y yo me he sentido llena aún a pesar de las cosas difíciles.” (E.1, mujer, 33 años, tres misiones*, estancia larga).

“Mi año en Guinea lo que recuerdo es con mucho optimismo, con mucha alegría, o sea yo para nada estaba, no estuve triste, eso no significa que yo viera situaciones triste, por supuesto había situaciones tristes pero en ningún caso allí tuve ningún sentimiento de tristeza, todo lo contrario, o sea sentimientos todos... eh.. Cualquier situación que veía eran sentimientos para mí, eran buenos, no tuve sentimientos negativos. Otra cosa te digo que hay situaciones muy duras, pero había algo que te hacía ver lo positivo, o lo bonito, no sé buscar la palabra, pero lo humano de la vida al final, la humanidad, lo que es la vida de un ser humano que está lleno de alegrías y de complicaciones, y de tristezas, y de cosas buenas. Yo personalmente no estuve triste en ningún momento, no tuve sensación de tristeza, de pena, de agobio, para nada.” (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

Asimismo, se ha observado que algunas circunstancias acontecidas en las vidas de algunos entrevistados desde su vuelta han influido en la percepción de la satisfacción vital en el momento de realizar la entrevista.

“entonces encontrarme que me quedó en Madrid y empiezo a trabajar pues para mí ha sido todo positivo, empecé a trabajar en noviembre he tenido la suerte además de que me han puesto a trabajar en lo mío, entonces ha sido un cúmulo de buenas cosas [...] me siento muy afortunada por lo que estoy satisfecha de lo que he hecho y lo que tengo [...] Sí que estoy contenta, ahora mismo estoy muy bien me pillas en un momento de mi vida muy bueno” (E.8; mujer, 32 años, una misión, estancia corta).

Por consiguiente, es necesario tener en cuenta las circunstancias vitales de las personas, además de las acontecidas durante su estancia en las misiones, a la hora de analizar y comprender la relación entre el voluntariado y la percepción de bienestar subjetivo de las personas.

4.9. TIEMPO DE PERMANENCIA

En cuanto a los resultados relativos al tiempo de permanencia en las misiones, no se han encontrado diferencias significativas entre aquellas personas que han vivido experiencias de voluntariado de cooperación internacional por periodos de tiempo menores a tres meses y aquellos que han vivido periodos prolongados, mayores a seis meses. Incluso algunos de los voluntarios pertenecientes a este último grupo, que han vivido una experiencia de voluntariado mayor a seis meses, eligieron el relato de la primera misión, siendo todas de corta duración, por considerar que era la que más ha impactado y repercutido en sus vidas:

“[...] además si te hablo de la experiencia de dos años en la República Dominicana que también fue, que es la que digamos que es la más larga que he tenido, digamos y ha dejado mucha huella en mi vida y, pero quizás para algo así para algo me parecía que vieras que la primera, muy corta y muy intensa puede marcar una vida, o sea, es una experiencia en la vida y cambia, te cambia totalmente no hace falta haber hecho un montón, te marca un mes la experiencia y te cambia, te cambia la mentalidad” (E.3; mujer, 48 años, tres misiones*, estancia larga); *“porque allí ya te cambia la visión de tu realidad, tampoco es que es tan drástico porque es un mes pero ya es fuerte, ya un mes es ya es fuerte.”* (E.6; hombre, 39 años, cuatro misiones, estancia larga).

5. CONCLUSIONES

5.1. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

A través de las entrevistas en profundidad, los voluntarios y voluntarias que han participado en la presente investigación han relatado las experiencias vividas durante sus misiones de cooperación internacional para el desarrollo, desde una perspectiva subjetiva y personal. A partir del análisis de los testimonios desarrollados y las respuestas a las preguntas abiertas de los voluntarios, se ha llegado a las conclusiones que se exponen a continuación:

En primer lugar, los voluntarios y voluntarias reflejan una evaluación positiva de la vida en general (satisfacción vital), una mayor presencia de estados de ánimo y emociones positivas en sus vidas cotidianas (balance afectivo), el alcance de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autoaceptación, autonomía y vinculación) y el disfrute de un sistema coherente de metas que llevan al funcionamiento psicológico óptimo. Estos resultados han mostrado que los voluntarios entrevistados poseen percepciones positivas sobre su bienestar subjetivo y psicológico, en el momento de realizar la entrevista.

Por otra parte, se ha demostrado que las experiencias de voluntariado de cooperación internacional mantienen una relación positiva a largo plazo con la percepción del bienestar de los voluntarios, de modo que los voluntarios conciben su participación en las misiones como una experiencia positiva en sus vidas, siendo una fuente de gratificación vital y personal.

Además, se ha evidenciado el efecto positivo a largo plazo del voluntariado en una serie de factores y procesos que intervienen en el bienestar óptimo de una persona, tanto subjetivo como psicológico. En concreto, el efecto a largo plazo del voluntariado, es: la potenciación de características de la personalidad extrovertida y prosocial; el incremento de la autoestima, la autoconfianza y la experimentación de sentimientos de utilidad; desarrollo de pensamientos y actitudes positivas ante las dificultades de la vida, ante ellos mismos y ante los demás. Además, se consigue el fomento de nuevas estrategias de afrontamiento ante acontecimientos negativos; el desarrollo de capacidades para adaptarse a entornos y contextos socio-culturalmente diferenciados y la adaptación del medio para satisfacer sus

necesidades; continuación con actividades sociales; el autoconocimiento, la autoaceptación y el empoderamiento personal; la potenciación de estrategias y habilidades sociales que favorecen su óptima integración en la sociedad; la potenciación de las relaciones positivas con su entorno; cambio de creencias y visión del mundo; una mayor autonomía, autoridad e independencia personal; el logro de metas y aspiraciones propuestas, relacionado con nuevos proyectos coherentes y significativos en sus vidas; el sentido con la vida y el enriquecimiento personal. La consecución de todos estos procesos ha tenido una repercusión positiva en el bienestar de los voluntarios, tal y como se puede apreciar en el siguiente gráfico:

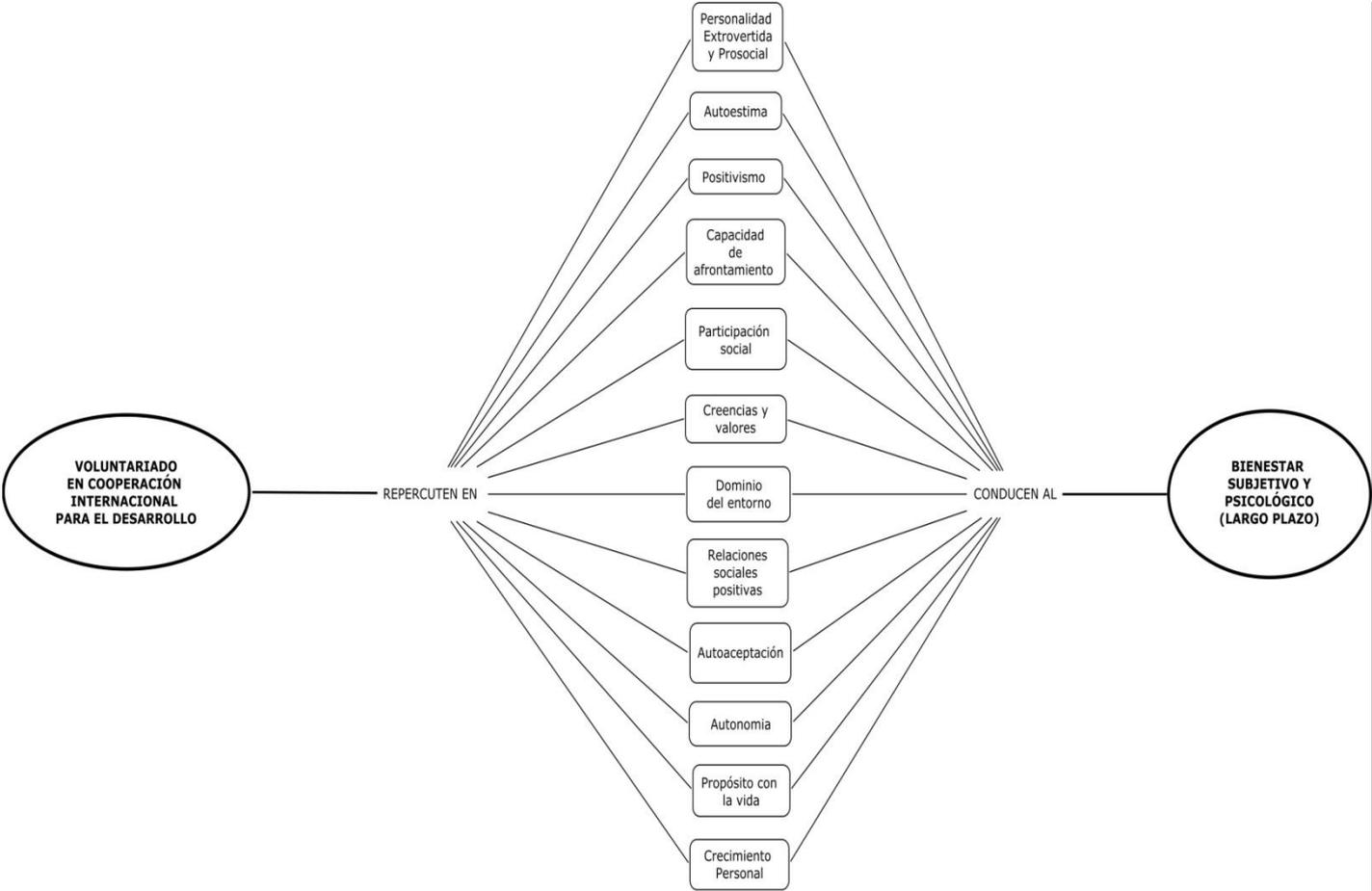


Gráfico 2. Relación del voluntariado con los componentes del bienestar subjetivo y psicológico

En cuanto a las motivaciones de partida identificadas, éstas se ven recompensadas mediante su participación en las misiones, lo que permite realizar una evaluación positiva de la experiencia y, por tanto, se valoran como factores que promueven gratificación personal.

Por el contrario, se ha obtenido que las experiencias de voluntariado no beneficia al bienestar a corto plazo, puesto que las vivencias experimentadas en el regreso de las misiones se relacionan con expresiones emocionales y estados de ánimo propios de la afectividad negativa, junto con percepciones de insatisfacción vital y personal. Esto se expresa a través de: la vivencia de sentimientos negativos hacia uno mismo (baja autoestima); el shock provocado por el contraste entre el contexto del país de destino y el contexto propio (comparación social negativa); la discrepancia de metas con el contexto, junto con la sensación de falta de sentido con la vida (propósito con la vida); la ausencia de comunicación de la experiencia, el sentimiento de incompreensión y la falta de integración con el entorno familiar y social (falta de vinculación). Todos estos factores llevaron a los entrevistados a experimentar malestar vital y personal a corto plazo, tal y como se refleja a continuación.

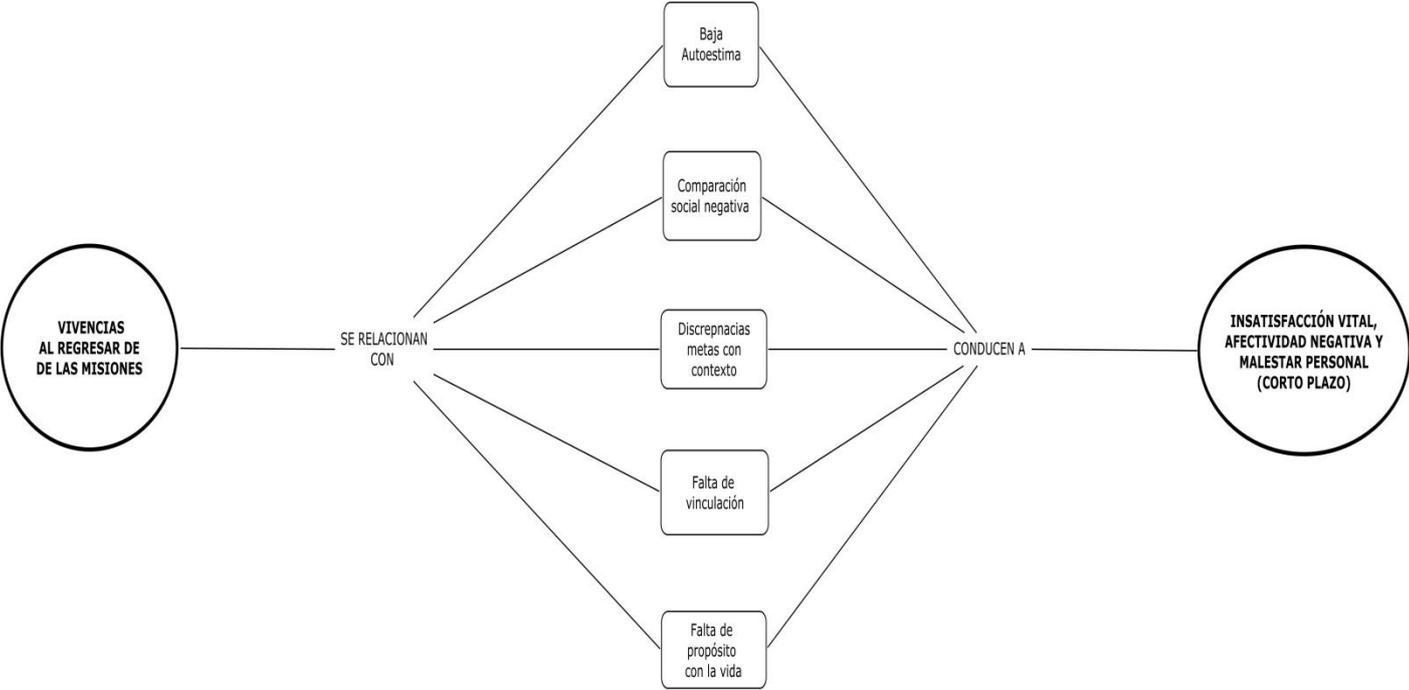


Gráfico 3. Relación de la vuelta con el bienestar subjetivo y psicológico a corto plazo.

Las discrepancias encontradas entre el malestar expresado al regreso de las misiones y la percepción de bienestar en el momento de la entrevista son explicadas por la necesidad de vivir un proceso de asimilación y adaptación a sus vidas. Este proceso es más o menos prolongado en el tiempo dependiendo de las circunstancias vitales transcurridas durante el voluntariado. Al terminar este proceso los voluntarios manifiestan nuevas concepciones sobre su bienestar, valoran sus

vidas de manera positiva y consideran sus experiencias de voluntariado como fuente de satisfacción vital y de enriquecimiento personal.

De manera las experiencias de voluntariado se relacionan con percepciones de bienestar subjetivo y psicológico óptimo a largo plazo, pero no a corto plazo, por ello, se precisa de un proceso de adaptación en la vuelta de las misiones, como se refleja a continuación:

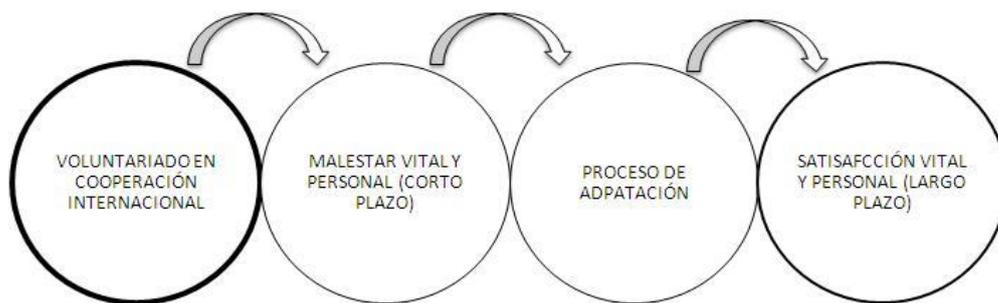


Gráfico 4. Relación voluntariado y bienestar subjetivo y psicológico.

Por último, respecto al tiempo de permanencia no se han encontrado diferencias significativas entre los voluntarios de corta duración (participación en una o más misiones por periodos inferiores a tres meses) y los voluntarios de larga duración (participación en una más misiones por un periodo superior a seis meses).

Ante todos estos hallazgos, podemos concluir que la participación en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo no sólo beneficia a la comunidad en la que se interviene sino también a los propios voluntarios que cooperan para la mejora de la sociedad, siendo una fuente de satisfacción personal y vital.

5.2. PROPUESTAS DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación ha pretendido obtener un mayor grado de comprensión del bienestar subjetivo y psicológico y su relación con la participación en voluntariado. En este caso, se ha centrado en el análisis de la percepción del bienestar de personas que han participado como voluntarios en misiones de cooperación internacional para el desarrollo, desde sus perspectivas subjetivas y personales. De esta manera, en ningún momento se ha buscado la generalización de los resultados.

Sin embargo, siendo conscientes de las limitaciones que atrae el tipo de diseño utilizado, el cual reduce los resultados al contexto estudiado, se propone el desarrollo de futuras investigaciones de carácter cuantitativo que permitan la generalización de los resultados a la población objeto de estudio.

Asimismo, ante los hallazgos encontrados, se ha observado la importancia de estudiar el bienestar de cada persona desde sus propias perspectivas individuales y personales. En consecuencia, sería interesante la continuación del estudio del bienestar subjetivo y psicológico utilizando metodologías tanto cualitativas como cuantitativas, a través de las cuales se puedan analizar y describir la realidad desde las experiencias personales de cada individuo, enfatizando las circunstancias vitales de los voluntarios en la medida del bienestar.

En cuanto a los resultados relativos a la vivencia de un proceso de adaptación tras la misión de voluntariado consideramos importante profundizar en esta cuestión, por lo que planteamos el fomento de investigaciones que utilicen diseños longitudinales.

Por último, tras el análisis del bienestar de los voluntarios, se ha evidenciado la interdependencia existente entre las dos perspectivas que conforman el bienestar, hedónica y eudaimónica. En este sentido, se ha observado que la percepción de bienestar manifestada por los voluntarios está constituida por factores que intervienen en el bienestar tanto subjetivo como psicológico. Por consiguiente, a través de este estudio, se proponen nuevas líneas de investigación que integren ambas perspectivas para la medición del bienestar global de una persona.

En definitiva, esperamos que a partir de la presente investigación se puedan sentar las bases para la continuación del estudio del bienestar subjetivo y psicológico de los voluntarios de cooperación internacional para el desarrollo, además del fomento de programas de voluntariado a nivel internacional.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andréu, J. (2001). Las técnicas de análisis de contenido: Una revisión actualizada. Documento de trabajo, S2001/03. *Centro de estudios andaluces*. Recuperado a 2 de Septiembre de 2013 en: <http://public.centrodeestudiosandaluces.es/pdfs/S200103.pdf>
- Barrón, A. (1996). *Apoyo social. Aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI editores.
- Burguess, R.G. (1982). *Field Research: A Sourcebook and Field Manual*. Londres: George Allen and Unwin. (In Taylor y Bogdan, 1987).
- Calabuig, C. y Gómez-Torres, M. (Coords). (2010). *La cooperación internacional para el desarrollo*. Valencia: Ed. Universitat Politècnica de València.
- Campbell, A.; Converse, P. E. & Rodgers, W.L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. New York: Russell. (En Gómez et al., 2007).
- Chacón, F. y Vecina, M.L. (1999). Análisis de la fiabilidad de un cuestionario de motivaciones del voluntariado en sida. *Psicothema*, 11, (1), 211-223.
- Chacón, F.; Pérez, T.; Flores, J. y Vecina, M.L. (2010). Motivos del voluntariado: categorización de las motivaciones de los voluntarios mediante pregunta abierta. *Intervención Psicosocial*, 19, (3), 213-222.
- Chambre, S.M. (1991). Volunteers as Witnesses: The Mobilization of AIDS Volunteers in New York City, 1981-1988. *Social Service Review*, 531-547.
- Clary, E. & Snyder, M. (1991). A Functional Analysis of Altruism and Prosocial Behavior: The Case of Volunteerism. In M. Clark (Ed.), *Prosocial Behavior. Review of personality and social psychology* (Vol. 12, pp. 119-148). Newbury Park, CA: Sage.
- Clary, E., Snyder, M.; Ridge, R.; Copeland, J.; Stukas, A.; Haugen, J. & Miene, P. (1998). Understanding and Assessing the Motivations of Volunteers: A Functional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, (6), 1516-1530.
- CSI (2011). Datos sobre el voluntariado en España. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*. Recuperado a 12 de Julio del 2013 en:

- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de La Universidad de Chile*, XII, 83-96.
- Cummins, R. & Cahill, J. (2000). Progress in Understanding Subjective Quality of Life. *Psicosocial*, 9, (2), 185-198.
- Cummins R.; Eckersley, R.; Pallant, J.; Van Vugt, J. & Misajon, R. (2003). Developing a National Index of Subjective Wellbeing: the Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 64, 159-190.
- Dávila, C. y Díaz Morales, J.F. (2005). Satisfacción vital y voluntariado. *Intervención Psicosocial*, 14, (1), 81-94.
- Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A.; Moreno-Jiménez, B.; Gallardo, I.; Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, (3), 572-577.
- Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-Being: A Nomothetic and Idiographic Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E.; Suh, E.; Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, (2), 276-302.
- Dietz, N.; Grimm, R & Spring, k. (2007). The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research. *Corporation for National and Community Service*, Office of Research and Policy Development., Washington, DC. Recuperado el 5 de Agosto del 2013 en: http://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf
- Fernández Abascal, E.G. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Ed. Pirámide.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping. Theoretical and Research Perspectives*. New York: Routledge. (En Solís y Vidal, 2006).
- Fujita, F. (1991). An investigation of the Relation between Extraversion, Neuroticism, Positive affect, and Negative affect. Unpublisehd master's thesis. *University of Illinois at Urbana-Champaign*. (In Diener et al., 1999).

- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus Concrete Goals: Personal Striving Level, Physical Illness, and Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292-300.
- García Martín, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.
- Gómez, V.; Villegas, C.; Barrera, F. y Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, (2), 311-325.
- Gómez M. y Sanahuja, J.A. (1999). *El Sistema Internacional de Cooperación al Desarrollo*. Madrid: CIDEAL. (En Calabuig y Gómez-Torres, 2010).
- Harding, S. D. (1982). Psychological Well-Being in Great Britain: An evaluation of the Bradburn Affect Balance Scale. *Personality and Individual Differences*, 3, 167-175.
- Hunter, K. & Linn, M. (1981). Psychosocial Differences between Elderly Volunteers and Non-Volunteers. *International Journal of Aging and Human Development*, 12, (3), 205–213.
- Kahneman, D.; Diener, E. & Schwarz, N. (1999). *Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage. (En Vázquez, 2009).
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- López-Aranguren, E. (2003). El análisis de contenido tradicional. En F. García.; J. Ibáñez y F. Alvira (Coords). *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp.555-575). Madrid: Ed. Alianza.
- Markus, H. & Kitayama (1991). Culture and Self: Implications for Cognition, Emotion and Motivation. *Psychological Review*, 98, (2), 224-253.
- Marx, J.D. (1999). Motivational Characteristics associated with Wealth and Human Service Volunteers. *Administration in Social Work*, 23, (1), 51-66.
- Meier, S. & Stutzer, A. (2004). Is Volunteering Rewarding in Itself?. *Revista Económica*, 297, (75), 39-59.

- Mellor, D.; Hayashi, Y.; Firth, L.; Stokes, M.; Chambers, S. & Cummins, R. (2008). Volunteering and Well-Being: Do Self-Esteem, Optimism, and Perceived Control Mediate the Relationship?. *Journal of Social Service Research*, 34, (4), 61-70.
- Mellor, D.; Stoke, M.; Firth, L.; Hayashi, Y. & Cummins, R. (2008). Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness, and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45, 213–218.
- Musick, M. & Wilson, J. (2003). Volunteering and Depression: the Role of Psychological and Social Resources in Different Age Groups. *Social Science & Medicine*, 56, (2), 259–269.
- Omoto, A. & Snyder, M. (1995). Sustained Helping without Obligation: Motivation, Longevity of Service, and Perceived Attitude Change among AIDS Volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 671-686.
- Penner, L. (2002). Dispositional and Organizational Influences on Sustained Volunteerism: An Interactionist Perspective. *Journal of Social Issues*, 58, (3), 447-467.
- Piliavin, J.A. & Siegl, E. (2007). Health Benefits of Volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48, 450-464.
- Reina, M.C.; Oliva, A. y Parra, A. (2010). Percepciones de autoevaluación: autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 2, (1), 47-59.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Wellbeing. *Rev. Psychol*, 52, 141–66.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Scheier, M. F & Carver, C.S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Smith, A. (1759). *The Theory of Moral Sentiments*. New York: Prometheus Books. (In Meier y Stutzer, 2004).

- Solís M.C. y Vidal, M.A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermitillo Valdizan*, 3, (1), 33-39.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Barcelona: Paidós.
- Thoits, P. & Hewitt, L. (2001). Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*. 42, (6), 115-131.
- Vázquez, C; Hervás, G.; Rahona, J.J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la salud*, 3, 15-28.
- Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. (pp. 11-43). Madrid. Alianza Ed.
- Vecina, M.L.; Chacón, F. y Sueiro, M.J. (2009). Satisfacción en el voluntariado: estructura interna y relación con la permanencia en las organizaciones. *Psicothema*, 21, (1), 112-117.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on Happiness. Classical Topics, Modern Answers, Blind Spots. In M. Argyle; N. Schwarz, & F. Strack. (Eds). *Subjective Wellbeing, an Interdisciplinary Perspective* (pp. 7-26). London: Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 4, (3), 87-116.
- Widjaja, E. (2010). Motivation behind Volunteerism. *CMC Senior Theses*. Paper 4. Recuperado a 17 de Junio de 2013 en: http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/4
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.
- Watson, D & Clark, L.A. (1984). Negative Affective: the Disposition to Experience Unpleasant Emotional States. *Psychological Bulletin*, 67, 465-490. (In Diener et al., 1999).

ANEXO I

GUIÓN DE LA ENTREVISTA

1. Preguntas demográficas

- *Género*
- *Edad*
- *Nacionalidad*
- *¿Qué ha estudiado?*
- *¿Profesión?*

2. Preguntas del voluntariado

- *¿Cuántas veces ha participado como voluntario?*
- *¿En qué ONGs u organizaciones?*
- *¿Lugares donde se llevaron a cabo el voluntariado?*
- *¿Tiempo de misión?*
- *¿Tipo de voluntariado?*
- *¿Fue remunerado de alguna forma?*

3. Relato de la experiencia antes de irse.

- *Motivaciones para irse.*
- *Circunstancias en el momento de decidir irse.*
- *Motivaciones para participar en otra misión.*

4. Preguntas genéricas.

- *¿Qué ha aprendido de la experiencia?*
- *¿Qué le ha aportado el voluntariado a su vida?*
- *¿Cómo se sientes de satisfecho con su vida en general?*
- *¿Consideraría que la experiencia de voluntariado ha influido de alguna manera a su percepción de satisfacción o insatisfacción con su vida en general?, ¿En qué sentido?*

5. Preguntas específicas

a) Metas, propósitos con la vida.

- *¿La experiencia de voluntariado le ha servido para tener nuevas metas o conseguirlas?*
- *¿suele proponerse nuevos proyectos, metas...?*
- *¿Cómo se sientes con tus logros?*

b) Autoaceptación.

- *¿Cómo se siente consigo mismo?*
- *¿Crees que el voluntariado le ha ayudado a sentirse mejor consigo mismo?*
- *¿Las experiencias como voluntario le ha ayudado a conocerse a sí mismo?*

c) Relaciones sociales

- *¿Cómo se definirías a sí mismo en cuanto a la relación con otras personas?*
- *¿Coincidiría que el voluntariado le ha influido en sus relaciones en su entorno?*
- *¿En qué sentido ha influido?*

d) Valores y creencias

- *¿Ha cambiado su visión del mundo a partir de sus experiencias como voluntario?*
- *¿Posee en la actualidad nuevos valores?*

e) Autonomía.

- *¿Le preocupa lo que la gente piense de usted?*
- *¿Suele estar contento con sus decisiones?*
- *¿Consideras que eres una persona más dependiente o independiente de los demás?*
- *¿Consideras que el voluntariado le ha influido en esa independencia o dependencia?*

f) Dominio.

- *¿Se encuentra satisfecho con lo que ha conseguido a lo largo de su vida?*
- *¿La experiencia le ha ayudado para cambiar cosas de su vida con las que no se sentía conforme?*

g) Crecimiento personal.

- *¿Considera que la experiencia de voluntariado ha sido un motor de crecimiento personal?*

ANEXO II

ESTRUCTURA DE CATEGORIZACIÓN Y CODIFICACIÓN

Tabla 2. Estructura de codificación y explicación de códigos			
DIMENSIÓN	CATEGORIA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
INFORMACIÓN DEMOGRÁFICA			
	<i>VARIABLES DEMOGRÁFICAS</i>	Aporta información sobre características demográficas de la población a la que se dirige. Son variables clasificatorias de la muestra, pero también pueden servir para constatar información obtenida en función de las mismas.	
		<i>Edad</i>	Conocer la edad del entrevistado
		<i>Género</i>	Información sobre el género de los entrevistados
		<i>Nacionalidad</i>	Información sobre la nacionalidad de la muestra, en este caso todos los encuestados son españoles. Sirve como variable criterio de la muestra.
		<i>Estudios</i>	Nivel de estudios alcanzados por los entrevistados.
		<i>Profesión</i>	Profesión de los entrevistados, nos sirve para saber el ámbito laboral en el que se dedican los entrevistados en sus vidas. Puede guardar relación con la percepción de satisfacción con los dominios de la vida que posean los entrevistados.
INFORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO			
	VARIABLES DEL VOLUNTARIADO	Información sobre las misiones de voluntariado. Sirven para conocer tanto características de las misiones relevantes para el estudio o para clasificar información.	
		<i>Tipo de organización</i>	Permita conocer si la institución por la que se ha llevado a cabo el voluntariado es una ONG, organización o asociación religiosa
		<i>Características de la organización</i>	Aporta información sobre características de la organización, ayuda a conocer un poco más la organización, cómo se estructura o cómo trabajan.

DIMENSIÓN	CATEGORIA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
		<i>Tiempo misión</i>	El tiempo que ha estado en cada una de las misiones, permite saber si hay diferencias entre una misión de estancia corta o larga.
		<i>Remuneración de la misión</i>	Es una variable criterio de la muestra, nos interesa que el voluntariado haya sido un voluntariado como tal y por tanto no remunerado.
		<i>Características de la misión</i>	Nos informa sobre características de la misión. Por ejemplo, nos ayuda a saber el ámbito de intervención del voluntariado si ha sido de socioeducativo, ambiental, sanitario, etc.
	MOTIVACIONES DEL VOLUNTARIADO	Motivaciones con las que parten los voluntarios para irse a misiones de cooperación internacional para el desarrollo.	
		<i>Motivación del voluntario primera misión.</i>	La motivación que le llevó a la persona a irse la primera vez como voluntario de cooperación a otro país. Puede ser una motivación intrínseca (crecimiento personal, valores, cambio de vida, creencias religiosas...), extrínsecas (ganar currículum, dinero, etc.) o por referencias externas.
		<i>Motivación posterior</i>	Motivaciones que les llevo a continuar participando como voluntariado en más misiones. Es importante puesto que las motivaciones pueden influir en las vivencias de las misiones y en su satisfacción con las mismas.
	VIVENCIAS DEL VOLUNTARIADO	Ayudan a conocer cómo han vivido las experiencias vividas durante su estancia en el otro país, cómo han afrontado las experiencias, cómo se han adaptado y cómo están han influido en sus vidas y, como consecuencia, en su bienestar	
		<i>Vivencia personal de la misión</i>	Vivencia de las experiencias vividas en las misiones, cómo les impactó, como las vivieron y cómo las afrontaron. Nos aporta información muy importante sobre cómo han vivido el voluntariado, cómo ha influido en sus vidas esas experiencias, a su entendimiento de ver las cosas, a sus sentimientos, satisfacción, afrontamiento, etc.

DIMENSIÓN	CATEGORIA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
		<i>Vivencia personal de la vuelta</i>	Cómo han vivido las vueltas a sus misiones. Nos informa como han vivido el proceso de la vuelta, cómo se han adaptado a sus vidas anteriores. Es muy importante puesto que se puede obtener información relevante sobre el bienestar de la persona y cómo han repercutido las vivencias como voluntariado a sus vidas y, por tanto, a su bienestar.
		<i>Aprendizaje vital de la misión</i>	Aprendizaje vital en las misiones, nos sirve para conocer qué les ha aportado
DIMENSIÓN1: BIENESTAR SUBJETIVO			
	COMPONENTE COGNITIVO	El componente cognitivo es el principal componente del bienestar subjetivo. A partir de él nos interesa conocer el grado de satisfacción global y con los dominios de la vida que perciben los voluntarios a partir de sus experiencias en las misiones.	
		<i>Satisfacción vital</i>	Percepción de satisfacción con la vida que realiza la persona, grado en que la persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma positiva
		<i>Insatisfacción vital</i>	Percepción de insatisfacción con la vida en global que realiza la persona, grado en que la persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma negativa
		<i>Satisfacción con los dominios de la vida</i>	Satisfacción con cada dominios específicos de la vida: salud, amigos, familia, trabajo, vivienda, etc.
		<i>Insatisfacción con dominios de la vida</i>	Insatisfacción con cada dominios específicos de la vida: salud, amigos, familia, trabajo, vivienda, etc.
		<i>Influencia del voluntariado en la satisfacción vital</i>	Influencia del voluntariado positiva o negativa en la percepción de la satisfacción global y en su satisfacción en los dominios específicos
	COMPONENTE AFECTIVO	El componente afectivo nos da información sobre el balance afectivo que realizan las personas y nos ayuda a conocer si las personas experimentan sentimientos positivos o negativas o reacciones positivas o negativas antes ellos mismos, otras personas o circunstancias.	

DIMENSIÓN	CATEGORIA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
		<i>Afecto positivo</i>	Estados de ánimo y emociones con un contenido subjetivo agradable, por ejemplo alegría, cariño, gozo, asombro ante algo positivo
		<i>Afecto negativo</i>	Emociones y estados de ánimo con un contenido subjetivo desagradable, tales como ira, tristeza, ansiedad, preocupación, culpa, vergüenza, envidia, celos...
		<i>Reacción afectiva negativa</i>	Reacciones negativas ante sus vidas, los demás (enfado), determinadas actividades (desgana, abandono) o de reacciones o estado de ánimo positivos (tristeza).
		<i>Balance afectivo</i>	Percepción de frecuencia de emociones positivas y la frecuencia de emociones negativas. Nos permite realizar una evaluación sobre sucesos que los sujetos han vivido en las misiones y a su vuelta.

DIMENSIÓN 2: DETERMINANTES DEL BIENESTAR SUBJETIVO

	V. DE LA PERSONALIDAD	Las variables de la personalidad nos pueden aportar información importante sobre características personales que pueden influir en el bienestar subjetivo de las personas y nos pueden servir de ayuda para poder explicar los niveles de bienestar encontrados.	
		<i>Influencia del voluntariado en las características personales</i>	Ver la influencia del voluntariado en las características personales de las personas, en su percepción de cómo eran antes y después de irse a alguna misión, etc.
	TIPO DE PERSONALIDAD	Las características de la personalidad nos aportan información sobre cómo es la persona, su percepción de sí misma. Son importantes puesto que tiene una gran repercusión en la percepción de bienestar personal.	
		<i>Personalidad extrovertida</i>	Características de una persona extrovertida, por ejemplo ser abierta con otras personas, no sentir vergüenza ante determinadas situaciones, mayor red social, etc.
		<i>Personalidad introvertida</i>	Características de una personalidad neurótica, por lo que es una persona tímida, vergonzosa, cortada, con pocas redes sociales, etc.

DIMENSIÓN	CATEGORIA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
	<i>AUTOESTIMA</i>		Los sentimientos positivos o negativos hacia uno mismo y su gratificación personal son grandes indicadores del bienestar subjetivo. Este factor nos ayuda a conocer el grado de autoestima de los entrevistados y cómo las misiones de voluntariado influyen en el nivel de autoestima de los participantes.
		<i>Sentimientos positivos hacia uno mismo</i>	Actitudes o sentimientos hacia uno mismo o sentimientos de satisfacción consigo mismo basada en la evaluación de sus propias características.
		<i>Sentimientos negativos hacia uno mismo</i>	Sentimientos o pensamientos negativos hacia uno mismo o de insatisfacción basados en la evaluación de sus propias características
	<i>OPTIMISMO</i>		Nivel de optimismo que se tiene ante la vida y ante circunstancias difíciles, cuánto más optimista más posibilidad de enfrentarse mejor a los retos de la vida y, por tanto, se relaciona con un bienestar subjetivo positivo. Nos interesa conocer cómo se conciben los participantes y cómo les ha influido sus experiencias de voluntarios en su percepción optimista o pesimistas de las cosas.
		<i>Pensamientos positivos</i>	Pensamientos positivos ante determinadas circunstancias o ante la vida en general.
		<i>Pensamientos negativos</i>	Pensamientos negativos ante determinadas circunstancias o ante la vida en general.
	VARIABLES PSICOSOCIALES		Los procesos psicosociales tales como las comparaciones sociales, las creencias, la religión o la cultura son determinantes para medir el bienestar y por tanto nos pueden ayudar a la interpretación y análisis de los datos obtenidos.
	<i>CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO</i>		Aporta información relativa a la capacidad de afrontar los problemas que tiene cada persona, estilos de afrontamiento y estrategias personales de afrontamientos de problemas.
		<i>Afrontamiento de dificultades</i>	Afrontar dificultades importantes que se hayan encontrado en sus vidas o durante las misiones. Ver cómo la persona ha afrontado alguna situación y cómo la ha superado.
		<i>Afrontamiento: en referencias a otros</i>	Nos informa si la persona afronta dificultades valiéndose de otras personas, dejándose ser ayudado por otras personas.
		<i>No afrontamiento o bloqueo</i>	La persona ante alguna situación problemática se ha sentido bloqueado o no afrontado la situación.

DIMENSIÓN	CATEGORÍA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
		<i>Influencia voluntariado en la capacidad de afrontamiento</i>	Observar la relación entre el voluntariado y la capacidad afrontamiento, si les ha ayudado a ser más fuertes para afrontarlos o por el contrario les ha hecho más vulnerables a los problemas.
	COMPARACIÓN SOCIAL	Comparaciones sociales que hace la persona con otras personas, circunstancias pasadas o con sus aspiraciones y el contexto en el que vive. Si esta comparación resulta ser positiva para la persona, aumenta la satisfacción	
		<i>Comparación social con otras circunstancias pasadas</i>	Comparación del individuo con otras circunstancias pasadas, o cómo era antes de irse como voluntariado a como es después, o cómo han cambiado cosas en sus vidas.
		<i>Comparación social con otras personas</i>	Ver la comparación que realizan con otras personas y cómo se siente con uno mismo al realizar tal comparación.
		<i>Discrepancia aspiraciones y contexto</i>	Existe una incongruencia entre las aspiraciones entre el sujeto y el contexto en el que se encuentra tras una comparación entre las mismas. Ver también las reacciones ante tal discrepancia.
		<i>Discrepancia creencias y realidad</i>	Existe una discrepancia negativa entre las creencias de la persona y la realidad a la que se enfrenta. Ver las reacciones ante esa discrepancia
	ASPIRACIONES Y METAS	Contenido, estructura y tipo de aspiraciones y metas significativas que tiene la persona, y observar la influencia que tiene el voluntariado en el tipo de metas y en la consecución de las mismas.	
		<i>Aspiración intrínseca</i>	Contenido de una aspiración intrínseca, como crecimiento personal, valores, cambio de vida.
		<i>Aspiración extrínseca</i>	Contenido de una aspiración extrínseca, tales como dinero, trabajo, reconocimiento social, etc.
		<i>Coherencia aspiraciones</i>	Existe una coherencia con las aspiraciones de la persona y su estado de ánimo. También para ver si las aspiraciones tienen coherencias con la realidad.
		<i>Reestructuración de metas</i>	Reestructuración de metas significativas en sus vidas a partir del voluntariado
	PARTICIPACIÓN SOCIAL	Participación social de los voluntarios en su entorno, en asociaciones, grupos de apoyo, grupos de amigos...	

DIMENSIÓN	CATEGORIA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
		<i>Participación social</i>	Participación social de los voluntariados. Las redes sociales que de esta se deriva suponen un fuerte componente con aspectos el bienestar como los estados de ánimo de las personas y de la evaluación de su satisfacción vital.
		<i>Influencia del voluntariado en la participación social.</i>	Ver cómo la participación en actividades de voluntariado y, en específico, en misiones ha influido en la participación social de los sujetos, si por ejemplo ahora siguen participando en organizaciones, si ha aumentado su participación o disminuido.
	CREENCIAS Y VALORES	Creencias y valores de los voluntarios en relación a diferentes aspectos de la vida, el contexto en el que viven. Además, de creencias y valores espirituales que posean los entrevistados. Ver además la influencia de sus experiencias de voluntariado en estas creencias y valores.	
		<i>Cambio de visión del mundo</i>	Cambio de creencias importantes sobre su visión del mundo, sobre las cosas que consideraban importantes en sus vidas, o su entendimiento sobre las cosas a partir de sus experiencias de voluntariado.
		<i>Creencias y valores</i>	Actitudes ante las cosas y circunstancias, valores y creencias. Ver también como el voluntariado si ha servido para tener nuevos valores o creencias, reestructurar los antiguos, etc.
		<i>Valores nuevos</i>	Tener nuevos valores a raíz del voluntariado.
	VARIABLES CONTEXTUALES	Las variables contextuales son variables primordiales en nuestra investigación puesto que van a tener una gran repercusión a la hora de analizar el bienestar subjetivo.	
		<i>Circunstancias vitales del voluntariado</i>	Las circunstancias vitales que cada persona ha vivido durante sus estancias de voluntariado de cooperación internacional. Tales circunstancias son determinantes para conocer la relación del voluntariado con el bienestar.

DIMENSIÓN	CATEGORIA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
		<i>Circunstancia vital en su vidas</i>	Circunstancias vitales que han vivido en sus vidas y que han tenido un gran impacto sobre las mismas.
		<i>Influencia de circunstancias (contexto)</i>	Ver influencia del contexto y de las circunstancias, experiencias personales, que han vivido cada sujeto en su percepción de bienestar o en los componentes del mismo.
BIENESTAR PSICOLÓGICO			
	AUTO-ACEPTACIÓN		
		<i>Conocimiento personal a partir del voluntariado</i>	Ser consciente de sus limitaciones y virtudes a partir del voluntariado, aceptación o rechazo de limitaciones o virtudes a partir del voluntariado.
	RELACIONES POSITIVAS		
		<i>Relaciones sociales</i>	Relaciones sociales con el entorno habitual tras el voluntariado o durante el mismo.
		<i>Apoyo social</i>	Apoyo social percibido en su entorno por parte de redes sociales, tales como amigos, familias, compañeros de trabajo, compañeros de misiones, etc.
		<i>Influencia del voluntariado en las relaciones sociales</i>	Ver cómo influye el voluntariado en las relaciones sociales o en la forma de relacionarse con los demás.
	CONTROL AMBIENTAL		
		<i>Afrontamiento de situaciones de la vida diaria</i>	Ver cómo la persona afronta los problemas de la vida diaria, situaciones que se puede encontrar en su vida normal o durante el voluntariado.
		<i>Dominio del entorno</i>	La persona es capaz de modificar el entorno para satisfacer sus necesidades o satisfacciones.

DIMENSIÓN	CATEGORIA	CÓDIGO	SIGNIFICADO
	PROPÓSITO CON LA VIDA		
		<i>Propósito con la vida</i>	Implicación en el logro de metas significativas u objetivos que se hayan marcado como importantes en sus vidas.
		<i>Metas significativas</i>	Metas u objetivos significativos en sus vidas que les permiten en dotar a su vida un cierto sentido.
	CRECIMIENTO PERSONAL		
		<i>Crecimiento personal a partir del voluntariado</i>	Crecimiento personal que han adquirido a través del voluntariado. Ver si el voluntariado a que la persona se encuentre en un proceso continuo de aprendizaje y desarrollo de sus propias capacidades.

ANEXO III

Análisis del sujeto E.11

Para tener una mayor fiabilidad de los resultados encontrados, se han verificado los mismos con el análisis de la entrevista (E.11; mujer, 21 años, una misión, estancia corta) realizada a una voluntaria cuya experiencia como voluntariado en cooperación internacional había sido reciente, en concreto cuatro meses antes de la realización de la entrevista. En líneas generales, el relato de esta persona es congruente con los resultados generales:

En primer lugar, manifestaba de poseer una percepción de su satisfacción global con la vida positiva (satisfacción vital) y balance afectivo positivo:

“La verdad es que me asusta porque me siento muy satisfecha con todo [...] ahora estoy muy contenta pero también pues ahora me estoy asustando porque claro cuando me pase algo malo no sé qué voy a hacer porque estoy muy contenta con todo y no me ha pasado nada malo nunca. O sea estoy muy contenta con mi vida”. (Eva).

En segunda instancia, durante el relato de su experiencia de voluntariado de cooperación internacional, expresaba emociones relativas al afecto positivo, tales como, “me sentí muy a gusto”, “me sentía muy querida”, “me gustó mucho”... Además, de manifestar explícitamente el voluntariado como una fuente de satisfacción personal.

“me ha aportado satisfacción [...] Y sí me ha aportado te hace sentir bien ayudar a otras personas [...] Entonces pues sí que me ha aportado mucha satisfacción el irme allí y ayudar”.

Por otra parte, en el relato de su vivencia como voluntaria en la misión se han observado las siguientes apreciaciones que hace evidenciar una relación positiva entre las experiencias vividas con diferentes procesos que intervienen en el bienestar subjetivo y psicológico de la persona:

- ✓ Experimentación de sentimientos positivos hacia uno mismo y de utilidad.

“Pues me sentía muy querida por ellos, por el trabajo que hacía te sentías útil pero a nivel personal, nosotros pues eso le ayudábamos pero más bien te enseñaban ellos pues ahí aprendías tú y cuando mejor te sentías era cuando hablabas con ellos. Da igual que hicieras pero te sentías muy bien ayudando con ellos”.

- ✓ Fomento de pensamientos positivos y relativización de problemas.

“Y he aprendido que allí son felices con nada, que no necesitan todo lo que nosotros tenemos para ser felices, la familia que nos acogió pues estaban ahí felices con nada, y tan felices... Y claro puedes ser feliz estando ahí en medio de la selva sin nada y que son felices sin nada de lo que nosotros tenemos y no sé qué también hay que planteárselo que ellos son felices sin nada y nosotros muchas veces nos preocupamos por tonterías”

✓ Incremento de estrategias para el fomento de relaciones interpersonales.

“y allí sí que me ayudó a ser más abierta porque antes me hubiera quedado callada, y me ayudó a ser más abierta [...] como a tener más empatía y a eso, a ponerte en el lugar de los demás... [...] y a mí a ser más paciente porque no soy nada paciente, entonces me ha ayudado a ser más paciente [...]

✓ Potenciación de nuevas estrategias de afrontamiento (buscar apoyo en los otros)

“Ahora sé que es muy importante que tengas a alguien ahí, pues ojalá que tenga a mis amigos o personas que me apoyen el día que me pasé algo porque si no pues te hundes si estás tú solo”

✓ Autoconocimiento y realización personal.

“[...] pero después también a nivel personal pues también estaba contenta, o sea realizada, porque también me di cuenta de lo era capaz [...] sí que te ayuda porque te pone en situaciones límites, pues en esos momentos te das cuenta que sabes reaccionar bien y en eso dices: -ah pues mira sí que he sido capaz- que no sabía si iba a ser capaz y sí me di cuenta”

✓ Congruencia de metas y crecimiento personal.

“también por las metas y sí porque quiero seguir creciendo, y sí porque todo esto que digo que me ha aportado pues me ha hecho crecer como persona, o sea nada ha sido negativo.

En cuanto a su vivencia de su regreso, en su discurso se ha identificado sentimientos negativos tales como frustración o tristeza.

“Entonces pues era frustrante, o sea yo lo que pensaba es que quería volver, o sea estaba todo el tiempo pensando en que quería volverme para seguir ayudándoles allí y no sé es que allí me sentía muy bien y aquí pues no”.

La vivencia de estos sentimientos se ha relacionado principalmente con discrepancia entre las aspiraciones y el contexto.

“la vuelta, justo cuando llegas es un shock, estaba súper descolocada [...] me fui a León y me fui de vacaciones con mis padres y entonces fue como muy chocante porque yo venía de estar ahí sin nada a irme a un hotel con buffet libre, entonces yo pensaba: -que dios joer, por qué aquí teníamos tantas cosas y yo había estado un bien durmiendo en el suelo con gente que no

tiene nada y yo ahora aquí con esto-, entonces fue como un contraste muy grande, porque claro había estado un mes viviendo en el suelo y yo era tan feliz”.

Al igual que en los casos anteriores, esta persona ha vivido un proceso de adaptación a su vida normal, el cual era manifestado por la propia persona.

“Entonces estaba un poco como asqueadilla, pero claro también lo que pasa es que después cuando pasa el tiempo pues como que te acomodas. Claro los primeros días, dices: -joe que allí no tienen nada, o sea que injusto-, o sea no haces otra cosa que pensar qué, qué injusto- es todo pero lo malo, y es irremediable, que después te vuelves a acostumbrar a lo que tienes aquí, porque es lo que tienes y es lo cómodo”.

Tras este proceso este proceso la persona ha vuelto a su vida normal, sintiéndose satisfecha con su vida, con los logros conseguidos y consigo misma, siendo su experiencia de voluntariado de cooperación internacional una experiencia que evalúa positivamente y que ha encaminado esa satisfacción.

Tal y como se ha señalado anteriormente, dicho proceso es más o menos prolongado en el tiempo dependiendo de las vivencias y circunstancias vitales vividas durante el voluntariado y tras el mismo. En este caso, se ha observado que esta persona ha necesitado un periodo de adaptación menor que otras personas entrevistadas, relacionado con una evaluación de la experiencia positiva y la vivencia exclusiva de experiencias placenteras durante su estancia en la misión de cooperación internacional.