

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines
de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Junior Cirilo Ruiz Melgar

Lima – Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres que siempre estuvieron apoyándome en los estudios, siendo la fuente de inspiración y alegría en cada meta alcanzada.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por brindarme conocimientos y apoyo en esta investigación. Al Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz quien compartió conmigo conocimientos referido a la ciencia investigativa.

A los directivos e integrantes de la Organización de voluntariado de Huamanga, Ayacucho; quienes gustosos contribuyeron en esta investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho, 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de psicólogo. Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Junior Cirilo Ruiz Melgar

INDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problema específico.....	4
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación e importancia.....	5
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	7
2.1. Antecedentes.....	7
2.1.1. Internacionales.....	7
2.1.2. Nacionales.....	9

2.2. Bases teóricas	11
2.2.1 Aspectos del bienestar psicológico	12
2.2.2 Modelos explicativos del bienestar en psicología.....	15
2.2.3 El bienestar psicológico en el voluntariado	24
2.3. Definiciones conceptuales	31
Bienestar Psicológico	31
Voluntariado	31
CAPÍTULO III	32
METODOLOGÍA.....	32
3.1. Tipo y diseño utilizado	32
3.1.1. Tipo	32
3.1.2. Nivel	32
3.1.3. Diseño de investigación	32
3.1.3. Enfoque de investigación	32
3.2. Población y muestra	33
3.2.1. Población.....	33
3.2.2. Muestra	33
3.2.3. Muestreo	33
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	33
3.3.1. Operacionalización de la variable.....	33
3.4.2. Instrumento	35

CAPÍTULO IV	37
Presentación, procesamiento y análisis de los resultados	37
4.1. Niveles de bienestar psicológico.....	37
4.2. Dimensiones de bienestar psicológico.....	38
4.2.1. Aceptación / Control	38
4.2.2. Autonomía.....	40
4.2.3. Vínculos	41
4.2.4. Proyectos	43
4.3. Niveles de bienestar psicológico según sexo, edad, y ocupación	45
4.3.1. Según Sexo.....	45
4.3.2. Según Edad	46
4.3.3. Según ocupación.....	47
4.4. Análisis y discusión de resultados	49
4.5. Conclusiones	51
4.6. Recomendaciones	52
CAPÍTULO V	54
INTERVENCIÓN	54
5.1. Denominación del programa.....	54
5.2. Justificación del programa	54
5.3. Establecimiento de objetivos	54
5.4. Sector al que se dirige	55

5.5. Establecimiento de conductas problemas/metapas	55
5.6. Metodología de la intervención	56
5.7. Instrumentos y materiales a utilizar	57
5.8. Actividades a realizar por sesión	57
Referencias bibliográficas	67
ANEXOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Factores que favorecen el bienestar en voluntariado	27
Tabla 2 Operacionalización de la variable	34
Tabla 3 Niveles de bienestar psicológico	37
Tabla 4 Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico	38
Tabla 5 Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Aceptación/Control	38
Tabla 6 Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Aceptación/Control	39
Tabla 7 Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Autonomía.....	40
Tabla 8 Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Autonomía	41
Tabla 9 Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Vínculos	41
Tabla 10 Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión vínculos	42
Tabla 11 Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión proyectos	43
Tabla 12 Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión proyectos.....	44
Tabla 13 Niveles de Bienestar psicológico según sexo.....	45
Tabla 14 Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico según sexo.....	45
Tabla 15 Niveles de Bienestar psicológico según edad	46
Tabla 16 Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico según edad	47
Tabla 17 Niveles de Bienestar psicológico según edad	47
Tabla 18 Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico según edad	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles de bienestar psicológico	37
Figura 2. Niveles de bienestar psicológico en la dimensión de Aceptación/Control	39
Figura 3. Niveles de bienestar psicológico en la dimensión de autonomía	40
Figura 4. Niveles de bienestar psicológico en la dimensión vínculos.....	42
Figura 5. Niveles de bienestar psicológico en la dimensión de proyectos.....	43

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación de tipo descriptivo fue conocer el nivel de Bienestar Psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro de la provincia de Huamanga - Ayacucho. Se evaluó a un total de 56 voluntarios (55% hombres) entre 18 y 65 años, a los cuales se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico (Casullo et al., 2002). Los resultados encontrados reflejaron niveles medios de bienestar psicológico en un 48.4% de la muestra estudiada. Se concluye que en la muestra de voluntarios tiene percepción de bienestar psicológico de nivel medio. Se discuten las implicancias de los resultados encontrados.

Palabras clave: bienestar psicológico, voluntariado, sin fines de lucro, Huamanga, voluntarios, Ayacucho.

ABSTRACT

The objective of this descriptive research was to know the level of Psychological Wellbeing in members of a non-profit volunteer organization in the province of Huamanga - Ayacucho. A total of 56 volunteers (55% men) between 18 and 65 years were evaluated, to which the Psychological Wellbeing Scale was applied (Casullo et al., 2002). The results found reflected average levels of psychological well-being in 48.4% of the sample studied. It is concluded that the sample of volunteers has a perception of psychological well-being at the middle level. The implications of the results found are discussed.

Keywords: psychological well-being, volunteering, non profit, Huamanga, volunteers, Ayacucho.

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es la valoración subjetiva del nivel de satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de la vida, en la que predomina estado de ánimo positivo.

Los integrantes voluntarios de la organización se encuentran en una constante actividad de voluntariado. En dicho proceso, los agentes formativos y la acción misma adquieren especial importancia, pues influyen en la manera de pensar, sentir y actuar de los estudiantes.

La presente investigación se enmarcará en el modelo teórico de Ryff (1995), adaptado a Iberoamérica por María Casullo (2002) quien contempla el bienestar psicológico en: Proyectos, Autonomía, Vínculos psicosociales y Control / aceptación, de las cuales solo se utilizó todas para evaluar a los miembros voluntarios de la organización.

El siguiente trabajo está dividido por capítulos, los cuales se exponen partes de la construcción de la investigación y el programa de intervención desarrollado para el mejoramiento del bienestar.

Encontraremos en el capítulo I el Planteamiento del problema, que se formuló para la investigación, en base a esto, se plantea el problema general y los específicos que servirá para ser contestados luego. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo así con la justificación e importancia del estudio.

Con respecto al capítulo II, se presenta el Marco teórico, que es base de la investigación, en este apartado se expone los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales. El segundo subcapítulo son las Bases Teóricas que sustentan el estudio, donde se presentan los significados de las variables estudiadas, las teorías que resguardan la investigación y del

instrumento utilizado. Al finalizar, el capítulo, se muestra la Definición conceptual donde se exponen la definición de la variable principal del trabajo científico.

Continuando con el capítulo III, hallaremos en esta sección la metodología empleada para la investigación, el tipo de investigación, enfoque, nivel, diseño, la población, muestra, el instrumento y demás.

En capítulo siguiente, capítulo IV, se podrá encontrar los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El voluntariado, siendo aquella acción de dar libremente el tiempo y talento personal para desplegar una labor y crear ayudas a un conjunto o comunidad sin ir al encuentro de recompensa a cambio (Deci y Ryan, 2008) A diferencia de los trabajadores, los voluntarios son motivados por intereses propios y por regocijarse de la actividad en sí (Grant, 2008). En ellos, la desasosiego por recibir un salario, seguridad, entre otros no está; esta alternativa los implica con su propio principio y los lleva a esforzarse en su accionar. A través de estas labores logra satisfacer las necesidades psicológicas básicas de relación y autonomía; que resulta importante para salvaguardar el bienestar psicológico (Boezeman y Ellemers, 2009).

En Europa, se encuentra que aproximadamente el 34% de europeos realiza algún trabajo de voluntariado, y se cree que sólo el 18% realiza voluntariado en España, situándose dentro del grupo de países con menos intervención voluntaria según la encuestadora Gipuzkoako Hondakinen Kudeaketa (GHK 2010). Durante el 2010, la cantidad de españoles voluntarios que participaron en cometidos de Cooperación Internacional estuvo conformado por 1189 personas según la Coordinadora de ONG para el Desarrollo - España (CONGDE, 2011). No especificando el campo de acción que se midió, sea este social, cultural, ambiental, cívico o de cooperación Internacional En Perú, la “Ley General del Voluntariado”, Ley N° 28238, , puntualiza al voluntariado como: “Actividad o labor ejecutada sin fines de lucro, de manera gratuita y sin vínculos ni responsabilidad establecida. El Voluntariado alcanza acciones de interés general

para la población, como: actividades cívicas, asistenciales, de capacitación, de servicios sociales, culturales, sanitarias, deportivas, científicas, de cooperación al desarrollo, de desarrollo de la vida asociativa, de defensa del medio ambiente, de defensa de la economía o de la investigación, entre otras, tendientes al bien común.

En Lima, Perú, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Donaciones y Trabajo Voluntario 2001 (EDV 2001) realizado por la Universidad del Pacífico, demostró que jóvenes mayores de 18 años, había realizado algún tipo de acción de voluntariado el año anterior alcanzando un 34% y que el 43% de este porcentaje pertenece a una organización o grupo de voluntariado.

En regiones como Ayacucho el voluntariado ha trabajado junto con las Gerencias de Desarrollo Social y los Gobiernos Regionales en alianzas con el Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables (MIMP) , logrando ordenanzas que reconocen el Voluntariado como una necesidad y como parte de un Sistema. (MIMP cuaderno sobre poblaciones vulderables N° 08 -2013)

Tener una vida caracterizada por un alto nivel de bienestar psicológico, dan a entender que es una persona comprometida con sus actividades porque realmente está motivada a realizarlas (Ryan, Huta & Deci, 2008).

Es esencialmente necesario para el hombre, ser partícipe de prestezas que en sí mismas asientan la práctica de bienestar, como el voluntariado. Fuera de ello, es forzoso insistir que estas diligencias deben estar sustentadas en una disposición personal, y no en la inspección externa ya que puede afectar el bienestar hasta empequeñecerlo (Clary y Snyder, 1999; Thoits & Hewitt, 2001).

La formación no sirve sólo para que el voluntario sepa qué hacer y cómo hacerlo. Existe un beneficio secundario en la provisión de formación: contribuye a la satisfacción y permanencia del voluntariado (Ozminkowski, Supiano y Campbell, 1991; Vecina, Chacón y Sueiro, 2009), hasta el punto de que una incorrecta preparación puede ser causa de insatisfacción y abandono de la institución (Bennet, Ross y Sunderland, 1996; Skoglund, 2006).

En la organización de voluntariado sin fines de Lucro en Huamanga, Ayacucho, se busca formar a jóvenes y adultos, contribuyendo en su bienestar; además de su permanencia prolongada como tal; pero en los últimos meses se ha visto una disminución en la participación de los integrantes, que se puede verificar en la inasistencia a los talleres de formación y clases semanales.

Las causas de abandono de voluntarios puede ser multifactorial: falta de tiempo o incompatibilidad por cuestiones de trabajo o estudios, control de la organización, desmotivación, problemas con compañeros, entre otros (Dávila, Vecina y Chacón, 2006)

Por tanto, el presente estudio tiene el propósito de conocer los niveles de bienestar psicológico en los integrantes tras su participación en la organización de voluntariado sin fines de lucro.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018?

1.2.2. Problema específico

¿Cuál es el nivel de las dimensiones de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro de Huamanga, Ayacucho 2018?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro de Huamanga, Ayacucho 2018, según sexo, edad, ocupación?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Conocer el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho, 2018

1.3.2. Objetivos específicos

Conocer el nivel de las dimensiones de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho, 2018.

Conocer el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho, 2018, según sexo, edad, ocupación.

1.4. Justificación e importancia

Es importante conocer el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro de la provincia de Huamanga, pues viene unida a los objetivos de las organizaciones de voluntariado, expresados en mejorar la calidad en ellos e incrementar la eficiencia y eficacia a través de la formación de voluntarios, ya que el bienestar psicológico en esta población (voluntarios) se ve reflejada con un mayor compromiso y motivación con la organización, mejorando el beneficio del grupo social favorecido.

La presente investigación servirá de apoyo para otros investigadores del área, quienes contarán con el sustento científico para lograr diseñar estrategias encaminadas en la mediación del bienestar psicológico en este tipo de población, así como contar con marco de referencias que aporte técnicas de trabajo para sustentar sus investigaciones en condiciones similares. Aportando un perfil de bienestar psicológico en Voluntarios de Huamanga, ya que la escala de Bienestar Psicológico ha sido empleado para estudiantes iberoamericanos

Dada su necesidad para la psicología de la salud, el bienestar psicológico constituye una de tantas variables poco investigada en el ámbito de los voluntarios e implica una contribución en el desarrollo social y otras áreas tendientes al bien común. El propósito es generar información sobre el nivel de bienestar en integrantes voluntarios para la posterior implementación de programas, planes y estrategias que ayuden al desarrollo de un nivel de Bienestar Psicológico apropiado.

Este estudio proveerá de información a la organización de voluntariado sin fines de lucro de la provincia de Huamanga, con el cual estarán en condiciones de tomar

decisiones efectivas que permitan intervenir en las dimensiones con falencias, así como implementar estrategias, aplicando medidas provisorias y de injerencia institucional para proporcionar conductas más adaptativas y de bienestar psicológico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

Se realizaron desemejantes sondeos tanto a categoría internacional como nacional acerca del bienestar psicológico en voluntarios, que valen como respaldo y sustento para la presente investigación.

2.1.1. Internacionales

Corral (2015), en su investigación doctoral **Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de cruz roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas** que tuvo como fin estudiar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento, la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en voluntarios de acción social, investigación aplicada a un grupo de 52 voluntarios, para calcular la inteligencia Emocional utilizó la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), para evaluar las estrategias de afrontamiento empleó el Coping Strategies Inventory (CSI), adaptado a la población española por Cano, Rodríguez y García (2007), finalmente, para la evaluación del Bienestar psicológico se utilizó la Escala de bienestar psicológico BIEPS (Casullo et al, 2002). Se incluyó un grupo control con el fin de cotejar las valoraciones. Entre los resultados más resaltantes encuentra que cuanta más claridad emocional tienen los sujetos del grupo experimental y mayor afrontamiento basado en solucionar el problema realizan, mayor es el bienestar psicológico de los mismos. Ambas variables en el modelo explican el 35.2% de la varianza del Bienestar Total. En general, los individuos del grupo experimental presentan niveles adecuados de inteligencia emocional, uso frecuente

de estrategias adecuadas como Resolución de problemas y Apoyo social, pero también uso elevado de estrategias no adecuadas como Pensamiento desiderativo. Finalmente, los voluntarios presentan niveles bajos de bienestar total.

Perez (2015), en su investigación **Bienestar subjetivo y psicológico en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: Un estudio cualitativo** que tuvo el propósito de estudiar las percepciones de bienestar subjetivo y psicológico de voluntarios españoles luego de haber participado en proyectos de carácter internacional, además del efecto que tiene el voluntariado en los elementos vinculados al bienestar. Empleó la técnica de Análisis de Contenido (Ábela, 2001), haciendo una entrevista a 10 voluntarios. Los resultados mostraron que la acción voluntaria en la cooperación internacional favorece al bienestar de los voluntarios en largo tiempo, pero al contrario a corto tiempo, descubriendo que es necesario vivir un proceso de acomodación a sus ritmos habituales.

Ferrada y Zavala (2014) en su investigación **Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado**, que tuvo como fin cotejar el nivel de bienestar psicológico en los adultos mayores voluntarios del Servicio Nacional del Adulto Mayor “Asesores Seniors”, Chile, y no voluntarios, beneficiarios de un Centro de Salud Familiar. Para evaluar se empleó la escala Bienestar Psicológico de Ryff, a un grupo de 60 adultos, siendo el 50% voluntarios y el otro 50% no voluntarios. Los no voluntarios mostraron un menor nivel de bienestar psicológico en cotejo con los voluntarios, siendo este contraste revelador ($p < 0.0001$). Concluyendo que el vivir una etapa como la vejez de manera activa, específicamente siendo partícipe de un

voluntariado, concede a los adultos mayores un alto grado de bienestar a nivel psicológico.

2.1.2. Nacionales

Trujillo (2017), en su investigación **Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima** El objetivo de analizar la relación existente entre Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en voluntarios establecimientos hospitalarios de Lima.. Se evaluó a un total de 100 voluntarios (77% mujeres) entre 18 y 63 años, a los cuales se aplicaron el Cuestionario de la Regulación Emocional en su versión adaptada para el Perú ERQ-P (Gargurevich & Matos, 2010), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006), respectivamente. Los resultados encontrados reflejaron relaciones negativas y significativas ente la dimensión de Supresión Emocional de la variable Regulación Emocional y las dimensiones de Relaciones Personales ($r = -.55, p < .01$), Autonomía/Crecimiento Personal ($r = -.55, p < .01$), Dominio del Entorno ($r = -.42, p < .01$) y Propósito en la Vida ($r = -.23, p < .01$) de la variable Bienestar Psicológico. Mientras que para la dimensión Reevaluación Cognitiva de la variable Regulación Emocional solo se encontró una relación positiva y significativa con el Propósito en la Vida ($r = .17, p < .01$). Se concluye que en la muestra de voluntarios la supresión de emociones se asocia a una menor percepción de bienestar psicológico. Se discuten las implicancias de los resultados encontrados.

Reyes (2017) en su investigación **Bienestar psicológico y calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional De San Cristóbal De Huamanga. Ayacucho, I semestre 2016** tuvo como designio determinar la relación

que existe entre el bienestar psicológico y la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, durante el primer semestre del año 2016. Investigación que aplico en una muestra de 198 estudiantes. La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento un cuestionario de 26 items, obteniendo que el bienestar psicológico está relacionado positiva y concisamente con la calidad de vida, de acuerdo a la correlación de Spearman representado en 0.658 que resulta moderado ($p=0.000$ siendo menor que el 0.01)

En relación a los resultados descriptivos el 29.80% de los estudiantes presentan un buen nivel de bienestar psicológico, el 42.93% un nivel intermedio o regular y el 27.27% un bajo nivel. Y según la calidad de vida de los estudiantes el 27.27% presentan un nivel bueno de calidad de vida, el 42.93% un nivel regular y el 29.80% un nivel malo.

Castañaduy (2013) es su investigación **Motivación Intrínseca, Extrínseca y Bienestar Psicológico en Trabajadores Remunerados y Voluntarios**, tuvo la intención de investigar y detallar si se encuentra diferencias o semejanzas entre las dimensiones de bienestar psicológico y perfiles motivacionales en trabajadores pagados y voluntarios. A tal fin, empleó la escala de Motivación en el Trabajo (Gagné, 2010) y la escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) en una muestra de 188 trabajadores, de los cuales 94 eran voluntarios y 94 trabajadores asalariados. Las averiguaciones muestran que los trabajadores asalariados mostraron ascendentes niveles de motivación extrínseca ($t(188)=-4.59, p<.001$) e intrínseca ($t(188)=-3.32, p<.001$). La motivación intrínseca fue mayor en los voluntarios

($t(188)=2.16, p<.005$) a comparación de la extrínseca ($t(188) = 2.86, p<.005$). Así los mecanismos comportamentales se sectorizan como motivación libre y vigilada, se nota claramente que la motivación libre es más alta en ambos grupos $t(94)=17.68$ y $11.40, p<.001$. No se halló discrepancias entre ambos grupos en relación al bienestar psicológico, empero se observó correspondencias positivas entre la motivación extrínseca e intrínseca y las seis dimensiones de bienestar ($r(188)$ entre 0.50 y 0.22, $p <.005$).

2.2. Bases teóricas

El afán del ser humano por conocer aquello que nos conduce a la felicidad ha sido una constante a lo largo de la historia de la humanidad. Desde filósofos hasta hombres sencillos se han esforzado por dar respuesta a las incógnitas: ¿Qué es necesario para ser feliz? ¿De qué depende? ¿Qué debemos hacer para lograrlo?

La psicología ha realizado esfuerzos notables por contribuir a esta antigua cuestión, pero, hasta hace muy poco, se ha centrado de manera predominante en el aspecto negativo, en las barreras que impiden la consecución de la felicidad, más que en los motivos por los cuales las personas son felices. Algunos posibles motivos de este enfoque negativo son la herencia de la medicina del modelo del déficit (Seligman, 1998), la compasión o la adaptabilidad de centrar el foco en las amenazas (Gable y Haidt, 2005).

Ha sido más recientemente cuando la psicología ha centrado su atención en los aspectos positivos de la mente humana como alternativa al modelo tradicional. Esta nueva tendencia se ha denominado Psicología Positiva, y tiene como intención mejorar la calidad de vida y advertir la aparición de trastornos mentales y patologías

(Vera, 2006). El estudio de las variables y factores que se relacionan con el bienestar y la calidad de vida han permitido a la psicología establecer nuevos campos de acción destinados a mejorar la vida de las personas desde un enfoque positivo y preventivo. En la actualidad, a nivel conceptual, algunos autores (Cuadra y Florenzano, 2003; Palomar, Lanzagorta y Hernández, 2004; Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006) concuerdan al decir que en la literatura científica se usan indistintamente los términos felicidad, calidad de vida, bienestar, bienestar psicológico o subjetivo, satisfacción vital y bienestar social. Duckworth, Steen y Seligman (2006) argumentan que la palabra “felicidad” no se puede manejar científicamente, de manera que proponen tres dominios que permiten abordar el estudio con garantías: la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa. No obstante, en el apartado siguiente profundizaremos en la distinción conceptual más aceptada hoy en día acerca de las dos grandes tradiciones sobre el estudio del bienestar, tradiciones que marcan el modo de abordar las investigaciones: la perspectiva hedónica y la perspectiva eudaimónica.

2.2.1 Aspectos del bienestar psicológico

En las últimas décadas autores como Waterman (1993) han comenzado a realizar una distinción entre dos tipos de bienestar que engloban a la mayoría de las investigaciones, y que responden a dos concepciones filosóficas del ser humano: la perspectiva hedónica y la perspectiva eudaimónica.

La aproximación hedónica se ha asociado con el concepto de Bienestar Subjetivo desde la publicación de *Well-being: The foundation of hedonic psychology* (Kahneman, Diener y Schwartz, 1999). Esta es la tradición predominante en la investigación del bienestar en psicología. Algunas de las perspectivas teóricas asociadas a esta

aproximación son la teoría de la expectativa- valor, cuya idea más sencilla es que el bienestar es una función de lo que se espera obtener como resultado de unos valores, cualesquiera que éstos sean. El foco de la perspectiva en el placer vs el dolor puede estar relacionado con las teorías conductuales de refuerzo y castigo y también en teorías centradas en la expectativa cognitiva de unos resultados. (Ryan y Deci, 2001). A nivel de medición, el término incorpora medidas de cognición (satisfacción) y afecto. Daukantaitė (2006), en su revisión sobre el tema, afirmó que el bienestar subjetivo tiene una estructura tripartita que asumen la mayoría de los investigadores, aunque con base teórica débil. Esta estructura incluye las siguientes variables: Satisfacción de vida (juicios globales sobre la vida de uno mismo), Afecto positivo (emociones y afecto agradables) y Afecto negativo (emociones y afecto desagradables). Desde este punto de vista, se considera que el Bienestar Subjetivo sería la felicidad, entendida como la ocurrencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo o malestar. El bienestar supone así la consecución y logro de un estado donde primen las emociones y afecto agradables y se minimicen las desagradables.

Millán, García- Álvarez y D'Aubeterre (2014) comentan que una concepción de corte hedónico podría ser contraproducente para la salud psicológica: la consideran ingenua y poco realista, puesto que siempre va a haber eventos en la vida que no susciten afecto positivo. También indican que podría generar en las personas frustración (al no obtener siempre refuerzos) y contribuir al desarrollo de un razonamiento moral de estilo nihilista.

En contraposición a esta tendencia mayoritaria de investigación, autores como Ryan y Deci (2001), Deci y Ryan (2008) y Ryff (en Ryff y Singer, 2008), utilizan el término

eudaimonia para referirse a un bienestar que va más allá de la felicidad y la satisfacción de vida, y que se centra en la realización de los potenciales humanos más altos. (Ryan y Deci, 2001). La aproximación eudaimónica sostiene que la naturaleza humana ya dispone de un contenido que hay que descubrir, e implica la comprensión de los factores que incrementan o disminuyen ese contenido. (Deci y Ryan, 2008).

La forma de vida eudaimónica implica una serie de motivaciones en el individuo, que son los siguientes (Ryan, Huta y Deci, 2008):

Se persiguen objetivos y valores por sí mismos, que incluyen el crecimiento personal, las relaciones personales, la salud y el beneficio de la comunidad.

Comportarse de modo autónomo, volitivo o consensuado.

Pensar y actuar con un sentido de conciencia.

Comportarse de modo que se satisfagan las necesidades psicológicas básicas de competencia, relación con los demás y autonomía.

Basándose en esta perspectiva, Ryan et al (2008) proponen un modelo formal de la eudaimonia para explicar el bienestar psicológico, modelo que revisaremos en el apartado siguiente, junto con los principales modelos explicativos del bienestar que ha ofrecido la literatura.

Existen varias diferencias entre la aproximación hedónica y la eudaimónica. Una de las diferencias clave entre las dos aproximaciones es el foco de las investigaciones: el bienestar hedónico se centra en la obtención de un resultado específico, el afecto positivo. El eudaimónico, en cambio se centra en averiguar qué hay en la vida de las personas que supone vivir bien, haciendo hincapié en el proceso.

La estructura básica del bienestar hedónico es la satisfacción con la vida, incluyendo el afecto positivo y el negativo, mientras que el bienestar eudaimónico se centra en las acciones y los objetivos vitales que favorecen la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia y las relaciones personales. Sin embargo, a pesar de la diferenciación, ambas perspectivas tienen un punto de convergencia, pues si una persona experimenta un modo de vida eudaimónico, necesariamente experimentará también júbilo hedónico (Deci y Ryan, 2008).

2.2.2 Modelos explicativos del bienestar en psicología

Existe mucha información empírica sobre el bienestar psicológico, pero pocos modelos teóricos que ofrezcan una guía fiable a la hora de construir e interpretar instrumentos de evaluación (Casullo et al, 2002).

García (2002) y Cuadra y Florenzano (2003) y realizan una revisión de los principales modelos explicativos del bienestar, los cuales se revisarán a continuación, a fin aproximarnos a la comprensión del tema.

2.2.2.1 Modelos hedónicos

Modelo homeostático del bienestar subjetivo (Cummins, 2000).

El modelo propone que el bienestar subjetivo se mantiene bajo control homeostático. El bienestar depende de un sistema integrado que comprende dos tipos de determinantes: los de primer orden, que constituyen rasgos de personalidad genéticamente determinados (extroversión y neuroticismo), y de segundo orden, que constituyen amortiguadores internos frente a las dificultades del medio. Estos amortiguadores son la Percepción de Control, Autoestima y Optimismo vital. Tienen también base genética, pero son más flexibles que los determinantes de primer orden.

Cuando el medio nos presenta dificultades o resulta aversivo, el sistema trata de mantener el equilibrio bien con los mencionados amortiguadores internos o bien con amortiguadores externos, que son de dos tipos: los que ya están disponibles y los que se pueden adquirir.

Modelo de Acercamiento a la Meta (Oishi, 2000).

Oishi (2000) propone un modelo del bienestar que tiene en cuenta la existencia de metas principales y metas de orden inferior; las metas y valores serían las que guían nuestra vida, mientras que las metas de orden inferior serían las luchas personales. Las diferencias de bienestar entre los individuos vendrían dadas por la asunción de metas y valores diferentes. Así, las personas conseguirán bienestar en las áreas que sean más importantes para ellas, en función de las metas propuestas. Se da también congruencia entre las metas y los recursos de los que la persona dispone para lograrlas, aunque la relación entre los recursos y el bienestar es débil.

Modelo de positividad general y Modelo del juicio del bienestar psicológico (Oishi y Diener, 2001)

El modelo de positividad general (Oishi y Diener, 2001) propone que las personas felices realizan evaluaciones positivas de sus vidas, tanto a nivel global como específico. Esta distinción entre dominios es habitual en los modelos hedónicos, pero este modelo no tiene en cuenta distinción alguna entre ambos tipos de dominio. Las diferencias individuales en bienestar subjetivo dependerían de disposiciones generales de personalidad asociadas a emocionalidad positiva y negativa. Así, las personas felices crean situaciones y entornos sociales más placenteros, y son más sensibles a la información positiva que las personas infelices.

Este modelo, a juicio de los autores, aunque proporciona un marco útil en la comprensión de las diferencias individuales respecto al bienestar global, no explica el papel de las disposiciones de personalidad en las evaluaciones que implican estímulos globales y específicos. Por ello proponen una conjunción entre este modelo y el Modelo del Juicio del Bienestar Psicológico de (En Oishi y Diener, 2001). Este segundo modelo postula que los procesos de juicio que implican los dominios específico y global son diferentes. Existe más información disponible para la evaluación de los dominios globales, motivo por el cual éstos se realizan utilizando heurísticos de juicio. Además, los juicios globales deberían ser consistentes con el autoconocimiento general o autoconcepto. (“Yo soy una persona feliz”). En el caso de los dominios específicos existe una cantidad limitada de información, de manera que no pueden realizarse juicios basados en heurísticos, sino que se basarán en una búsqueda de información relevante. Además no es necesario que haya consistencia con el autoconocimiento general. Los autores proponen que, dado un mismo nivel de satisfacción en un dominio específico, las personas satisfechas evaluarán los dominios globales de forma más positiva que las personas insatisfechas.

Teoría de las Discrepancias Múltiples (Michalos, 2004).

Michalos (2004) propone una teoría que sostiene que el bienestar subjetivo es una función lineal positiva de una serie de discrepancias: entre lo que uno quiere y lo que tiene, entre lo que uno tiene y lo que tienen los otros relevantes, lo mejor que uno ha tenido en el pasado, lo que se esperaba tener hace tres años, lo que se espera tener en cinco años, merecimientos y necesidades.

La primera de las discrepancias mencionadas, entre lo que uno quiere y tiene, es la variable mediadora entre las demás discrepancias percibidas y la satisfacción informada. Además, todas las discrepancias, satisfacción y acciones están afectadas por otras variables como la edad, el sexo, educación, etnia, ingresos, autoestima y apoyo social. Por último, sugiere que todas las discrepancias percibidas (exceptuando la primera) son funciones lineales positivas de las discrepancias objetivamente medibles, las cuales también tienen efectos directos en la satisfacción y las acciones.

2.2.2.2 Modelos eudaimónicos

Modelo multidimensional (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 2008).

El modelo asume el punto central de la teoría de Aristóteles (“*El objetivo último en la vida es esforzarse en realizar el potencial auténtico de cada uno*”) y recibe la influencia de ésta y otras tradiciones: teoría del ciclo vital, teorías del crecimiento humano y el desarrollo, ideas de la psicología existencial y humanista y aportaciones de la psicología clínica que tratan de definir la salud mental en términos positivos (Ryff y Singer, 2008).

En base a estas influencias, los autores proponen que el bienestar es un constructo multidimensional que ha de tener en cuenta algo más que la mera consideración de la estabilidad de los afectos positivos. Las dimensiones que proponen son las siguientes: Autoaceptación: implica tener conciencia de quién es uno mismo y aceptar no sólo las fortalezas personales, sino también integrar las debilidades.

Crecimiento personal: en la línea de Maslow, y de acuerdo con el concepto eudaimónico de Aristóteles, esta dimensión supone un funcionamiento dinámico y que implica un proceso continuo de desarrollo del potencial de uno mismo.

Propósito en la vida: esbozada con claridad en las teorías existenciales, esta dimensión implica la tenencia de un propósito que dé significado a la vida.

Relaciones positivas con otros: el campo interpersonal es considerado el rasgo central de la vida bien vivida.

Dominio medioambiental: supone una participación activa en el dominio del medio, y da cuenta de la habilidad para crear entornos adecuados para la persona.

Autonomía: referido a la independencia del comportamiento, que estaría regulado desde dentro.

Así, el bienestar sería una función de estas seis dimensiones.

Teoría de la autodeterminación- TAD. (Deci, Vallerand, Pelletier y Ryan, 1991; Deci y Ryan et al, 2008).

Esta teoría trata de las necesidades psicológicas básicas que son los fundamentos del crecimiento personal, la integridad y el bienestar, aunque inicialmente era una teoría únicamente sobre la motivación. En el desarrollo temprano de la teoría se consideraba que la motivación extrínseca era antagónica a la intrínseca, de manera que aquella no podía ser auto-determinada. Sin embargo, investigaciones posteriores mostraron que había diferentes tipos de comportamientos extrínsecamente motivados, y que diferían entre sí en el punto en que se había realizado el proceso de internalización.

Dicho proceso es un proceso proactivo a través del cual las personas transforman la regulación por situaciones externas en regulación por procesos internos (Deci et al, 1991). Esto significa que algunas actividades extrínsecamente motivadas se asimilan e integran como valores personales, lo que responde al hecho de que los seres humanos estamos motivados inherentemente a integrar e internalizar la regulación de

comportamientos que, aunque no nos interesan, son útiles para el funcionamiento social efectivo (Deci et al, 1991).

La TAD considera que los seres humanos somos organismos activos y orientados al crecimiento, que de forma natural tendemos a desarrollar una coherencia entre los diferentes elementos de nuestra estructura psicológica, entre nosotros y la sociedad. (Deci y Ryan, 2000).

Para la efectiva realización de esta coherencia se requiere la satisfacción de tres necesidades de tipo psicológico que son innatas y fundamentales: necesidad de competencia, necesidad de relación con los demás y necesidad de autonomía.

La necesidad de competencia implica la necesidad de ser eficaz para lograr los objetivos deseados. La necesidad de relación implica la necesidad de sentirse conectado y comprendido por otros. La autonomía refleja la necesidad de sentir que las acciones de uno son voluntarias y que uno mismo es el origen del comportamiento. (Patrick, Knee, Canevello y Lonsbary, 2007).

Las necesidades psicológicas básicas actuarían como mediadoras entre los objetivos intrínsecos y los extrínsecos autónomos, y los resultados de bienestar. La consideración de estas necesidades proporciona una base para predecir cuándo la propuesta y obtención de aspiraciones estará asociada con actuación más positiva o negativa y con resultados de bienestar. (Deci y Ryan, 2000).

De este modo, un entorno social que apoye la satisfacción de estas necesidades mantiene la motivación intrínseca, facilita la internalización e integración de motivación extrínseca (resultando orientaciones de mayor autonomía) y fortalece las aspiraciones de vida que promueven la satisfacción de las necesidades básicas, lo que conduce a

experiencias de afecto positivo y mejor salud mental. Investigaciones posteriores han explorado el impacto de diferentes objetivos vitales, la satisfacción de necesidades y los contextos sociales que engendran volición y vitalidad, el papel central de la conciencia y el conocimiento en la volición y la adopción de objetivos. (Ryan et al, 2008).

Teoría del Flujo (Csikszentmihalyi, 1997a, 1997b).

Csikszentmihalyi (1997 a) sugiere que la excelencia en la vida se consigue implicándose en lo que denomina flujo. El flujo (*flow* en inglés), se define como un estado de conciencia altamente centrado que se realiza casi sin esfuerzo. (Csikszentmihalyi, 1997 b).

Según el autor, todas las personas que han experimentado dicho estado refieren las mismas características: hay objetivos claros en cada momento, retroalimentación inmediata sobre la ejecución, equilibrio entre el desafío y las habilidades, fusión de acción y conciencia, no hay distracción, ni preocupación por los errores, desaparece la autoconciencia, el sentido del tiempo se distorsiona y la actividad llega a ser un fin en sí misma. De este modo se obtiene un nivel de compromiso y excelencia con la actividad que se considera cercano al bienestar.

Modelo de Autoconcordancia (Sheldon y Elliot, 1999).

Según este modelo el bienestar se alcanza cuando se satisfacen necesidades psicológicas básicas a través del establecimiento y consecución de metas adecuadas. Las metas son adecuadas cuando las elegimos de acuerdo a los verdaderos sentimientos de nuestro “Yo” (entendido como el centro de actividad integrado), es decir, cuando existe concordancia entre mis auténticos sentimientos y las metas

elegidas. Esto significa que si no estamos en contacto con nuestro verdadero yo, podemos errar en el establecimiento de las metas, dejando nuestras necesidades sin satisfacer, de manera que el proceso no nos llevaría al bienestar. Si elegimos las metas teniendo en cuenta nuestro auténtico yo, a esas metas se las denomina autoconcordantes, y son las que permiten la satisfacción de las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y relación con los demás.

El modelo postula que la autoconcordancia tendría un efecto doble: por un lado, permite al individuo realizar un esfuerzo sostenido en el logro de los objetivos (lo que le ayudará a conseguirlos), y por otro, se incrementa la probabilidad de que, una vez conseguido, el objetivo aporte las experiencias de autonomía, competencia y relación con otros, necesidades que además se consideran innatas.

El modelo no contempla si el objetivo o meta es placentero, sino más bien si dicho objetivo supone una expresión auténtica del yo de la persona. De hecho, una persona podría elegir una meta cuya consecución no sea gratificante, pero llevará al bienestar si es autoconcordante.

Según los autores, la acumulación de experiencias diarias y repetidas en el tiempo de competencia, autonomía y relaciones con otros promueve el incremento del bienestar a largo plazo.

Teoría formal de la eudaimonia (Ryan et al, 2008).

Partiendo de la teoría de la autodeterminación, y teniendo en cuenta la tradición Aristotélica del bienestar, Ryan et al (2008) desarrollan la teoría formal de la eudaimonia.

Por eudaimonia se entiende “modo de vida centrado en lo que intrínsecamente vale la pena de la existencia humana.” Como hemos visto, este término, en palabras de Aristóteles, designa el bien humano supremo.

Aristóteles proponía que la eudaimonia es una forma de vida (no un estado mental de placer) que se caracteriza por vivir bien mediante la persecución de fines adecuados (compromiso activo con las mejores capacidades y excelencia humanas, realizando el yo más auténtico), el ejercicio de la reflexividad y la razón en la búsqueda de la excelencia. También se caracteriza por el uso del libre albedrío y la voluntad como bases de esta búsqueda y realización del yo más profundo (Ryan et al, 2008).

En base a estos dos antecedentes, la teoría formal de la eudaimonia sugiere que existen valores u objetivos intrínsecos universales que son considerados irreductibles, denominados por los autores “de primer orden”: Crecimiento personal, Afiliación e intimidad, Contribuciones a la comunidad y Salud Física.

Estos objetivos tienen una relación distinta con el bienestar respecto a los extrínsecos (Riqueza y posesiones materiales, Reconocimiento social y fama e Imagen y atractivo), debido a que cada uno de ellos, extrínsecos e intrínsecos, se relacionan de manera distinta con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas de Autonomía, Competencia y Relaciones interpersonales.

Así, una de las características del individuo eudaimónico es que adopta una forma de vida en la que se propone objetivos intrínsecos, pero hay otras características: esos objetivos los elige de acuerdo a consideraciones personales autónomas, y además pone en ejercicio sus capacidades reflexivas a la hora de tomar decisiones.

Esta forma de vida tiene unas interesantes consecuencias para el bienestar:

Bienestar subjetivo: la vida eudaimónica, como la hedónica, conlleva bienestar subjetivo, la diferencia es que el bienestar que produce la eudaimonia es más duradero e incrementa gradualmente la línea base de bienestar.

Bienestar psicológico: además del subjetivo, otros aspectos del bienestar aumentan con este estilo de vida. Ryan et al (2008) proponen algunos de esos aspectos, que coinciden con los que proponen Ryff y Singer (1998) como resultado de una vida bien vivida: crecimiento personal, control del medio, relaciones positivas, propósito en la vida, auto aceptación y autonomía.

Otros resultados son un funcionamiento psicológico y físico saludable y ausencia de psicopatología y enfermedad, alto significado en la vida, vitalidad subjetiva, y altos niveles de paz interior y de responsabilidad social.

Según estos autores, las características de la vida eudaimónica enumeradas facilitan la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, que es lo que realmente conduce al bienestar duradero y al resto de beneficios.

2.2.3 El bienestar psicológico en el voluntariado

De manera consistente en la literatura se ha asociado el voluntariado con diversas medidas de bienestar y salud.

Las variables dependientes típicas que se han medido en la literatura y se han asociado con la conducta voluntaria son fundamentalmente satisfacción vital y depresión (Hunter y Linn, 1981); y salud física y longevidad (Musick, Herzog y House, 1999; Brown, Neese, Vinokur y Smith, 2003). Piliavin (2003) destacó que el crecimiento psicológico y el aprendizaje son variables esencialmente ignoradas en este campo.

Pero, aunque en la literatura se asocia consistentemente el voluntariado con diversas medidas de bienestar, conviene realizar algunas matizaciones:

En primer lugar, la mayoría de los estudios que han relacionado el voluntariado con la satisfacción están realizados con personas de la tercera edad (Dávila y DíazMorales, 2005; Wing et al, 2013). Esto plantea un problema de generalización de los resultados a otros grupos de edad.

Los escasos estudios que hay realizados con adolescentes y jóvenes se han centrado en dos perspectivas (Piliavin, 2003): por un lado, en los beneficios de involucrarse en conductas altruistas para evitar la implicación en conductas autolesivas, y por otro lado, las implicaciones del voluntariado como un medio para el aprendizaje de actitudes como la ciudadanía, resolución de problemas o razonamiento moral.

Piliavin (2003) indicó que el servicio a la comunidad tiene un impacto positivo en adolescentes y estudiantes universitarios: disminuye la delincuencia y otros comportamientos problemáticos, como los embarazos no deseados y el abandono escolar. Pero las evidencias de que mejore la autoestima u otras medidas de salud mental son débiles. Wing et al (2013) observaron además que los estudios realizados con personas jóvenes son descriptivos y correlacionales, lo que impide que se pueda afirmar que la conducta voluntaria prediga el bienestar.

En segundo lugar, no está claro si es el bienestar (o la salud) lo que favorece el comportamiento voluntario, o es el comportamiento voluntario lo que favorece la salud y el bienestar (Greenfield y Marks, 2004). Algunos autores han propuesto la existencia de una relación bidireccional entre ambos constructos, es decir, que participar en

tareas voluntarias favorece el bienestar, y sentirse bien a su vez favorece la implicación en tareas voluntarias (Meier y Stutzer, 2008; Son y Wilson, 2012).

Sin embargo, la bidireccionalidad tampoco resuelve la cuestión de cuáles son los factores reales que producen el bienestar. La existencia de distintos resultados sobre el bienestar y el voluntariado, incluyendo la falta de relación entre ambas variables en algunos estudios (Weinstein y Ryan, 2010; Gastañaduy, Herrera y Lens, 2014) sugiere que no es ser voluntario lo que en sí mismo produce el bienestar, sino que debe haber otras variables que puedan estar mediando la relación entre la conducta voluntaria y el bienestar.

En la tabla 1 se indican algunas de las razones que han aportado algunos autores. Como se puede observar, algunos de los mecanismos apuntados por Dávila y Díaz-Morales (2009) pueden solaparse en parte con las necesidades postuladas por la Teoría de la autodeterminación: la integración social podría considerarse una necesidad básica de Afiliación, y el incremento del sentido de significación, y la autoeficacia corresponderían con la necesidad de Competencia. Por otra parte, la distracción de los propios problemas podría considerarse similar a una estrategia de afrontamiento.

Estas propuestas coinciden con la idea de algunos investigadores que se han centrado en el campo motivacional como el origen del bienestar en voluntariado. Estos autores consideran que son las distintas motivaciones (y no la realización de tareas voluntarias de por sí) lo que se relaciona con altos niveles de bienestar y satisfacción.

Tabla 1
Factores que favorecen el bienestar en voluntariado

Autores	Causas del bienestar en el voluntariado
Midlarsky (1991)	Distracción de los propios problemas. Permite el sentido de significado y valor en la propia vida. Produce un impacto positivo en las evaluaciones. Incrementa el afecto positivo Permite la integración social basada en habilidades sociales e interconexiones personales.
Dávila y Díaz-Morales (2009)	Incremento de la integración social. Distracción de los propios problemas Incremento del sentido de significación y valor de la propia vida. Incremento de la percepción de autoeficacia y competencia. Mejora del estado emocional, incrementando los estados de ánimo positivos. Genera actividad física

Por ejemplo, Dulin, Hill, Anderson y Rasmussen (2001) observaron que únicamente las personas que se implicaban en servicios a la comunidad por razones altruistas (motivos hetero-centrados) experimentaban mayor bienestar. Vecina, Chacón y Sueiro (2009) propusieron un modelo de satisfacción voluntaria que incluía tres factores: La satisfacción de las motivaciones, que incluye las motivaciones voluntarias propuestas por Clary et al (1998). La satisfacción organizacional, que incluye el trato que da la entidad al voluntario, la comunicación y el reconocimiento.

La satisfacción con las tareas, que incluye la sensación de autoeficacia del voluntario con la tarea encomendada o la claridad de los objetivos.

El modelo es particularmente interesante porque los tres tipos de satisfacción distinguieron entre las personas que permanecieron en el voluntariado después de doce meses y las que abandonaron. Además, aporta otras variables, además de la psicológica, que se relaciona con la permanencia y que pueden tenerse en cuenta por parte de las organizaciones de voluntariado.

Weinstein y Ryan (2010) también observaron que la motivación subyacente al voluntariado, y no la implicación voluntaria en sí, era lo que predecía el bienestar subjetivo del voluntariado. Konrath, Fuhrel-Forbis, Lou y Brown (2012) también encontraron que los voluntarios eran más longevos que los no voluntarios, pero sólo cuando los motivos para ser voluntarios eran heterocentros. Kwok, Chui y Wong (2013) no encontraron diferencias en satisfacción vital entre voluntarios y no voluntarios, pero sí observaron que los voluntarios que tenían una motivación intrínseca por ayudar a los demás presentaban mayor nivel de satisfacción vital. Los autores sugirieron precisamente que la razón de esta diferencia se debe a que estos voluntarios cubrían sus necesidades de relación, autonomía y competencia, necesidades básicas que postula la Teoría de la autodeterminación (TAD).

Así, parece que las distintas motivaciones asociadas al voluntariado podrían ser una de las causas en las diferencias de bienestar. No obstante, no hay acuerdo entre los autores acerca de qué tipo de variable psicológica es la que más relacionada está con el bienestar.

Existen otras variables que no se han investigado sobre el bienestar del voluntariado, como por ejemplo la valoración del nivel de estrés y *burnout*, o el *Síndrome de desgaste por empatía*. Parece que las investigaciones sobre el estrés y las investigaciones sobre el bienestar en población voluntaria se realizan por separado, y se obvian los puntos de encuentro que podrían establecerse en ambos campos.

Como se ha visto en el capítulo anterior, aunque los voluntarios suelen considerar su actividad poco estresante, sí están expuestos a ciertos estresores que pueden disminuir su bienestar y producir incluso el abandono. En el futuro sería de gran interés establecer líneas de investigación que aunaran la profundización en las causas del bienestar y el estrés y el afrontamiento voluntarios.

Piliavin (2003) observó que diferentes tipos de voluntariado y de ayuda pueden tener distintos efectos sobre la salud. Aunque prácticamente no hay estudios sobre las diferencias de bienestar en función del tipo tarea voluntaria, Dávila y Díaz-Morales (2005) sí observaron diferencias en satisfacción vital según el tipo de voluntariado realizado. En concreto, los voluntarios pertenecientes a programas socioasistenciales mostraron mayores niveles de satisfacción que los voluntarios medioambientales. Los autores sugirieron que las actividades en las que se presta ayuda fundamentalmente a personas podrían proporcionar mayores niveles de satisfacción vital por varias razones: bien por la actividad en sí misma (satisfacción con la tarea), bien por el tipo de gestión que realiza la propia entidad en función del tipo de programa (satisfacción organizacional) o bien por comparación social con las personas desfavorecidas a las que se presta ayuda.

Respecto a la relación del bienestar con la implicación y dedicación al voluntariado (número de horas), la literatura apunta a la existencia de mayores niveles de bienestar asociados a mayor número de horas dedicadas al voluntariado. Varios estudios han encontrado que las personas que trabajan más horas y para más de una organización (*plurivoluntariado*) tienen mayores niveles de bienestar (Van Willigen, 2000; Thoits y Hewitt, 2001; Morrow-Howell, Hinterlog, Rozario y Tang, 2003), y menores niveles de depresión (Lum y Lightfoot, 2005).

Sin embargo, Windsor, Andstey y Rodgers (2008) han indicado que la relación entre el bienestar y la dedicación al voluntariado tiene forma de U invertida, de manera que un nivel de implicación moderada se asocia a mayor bienestar.

En la misma línea, Son y Wilson (2012) concluyeron que no había relación entre el bienestar psicológico y la cantidad de horas dedicadas al voluntariado. Según estos autores, más que las horas dedicadas o la intensidad de la participación, a la hora de valorar el bienestar hay que fijarse en la variedad de contactos y relaciones establecidas por el voluntariado en el ejercicio de su actuación, lo cual reforzaría la tesis de Dávila y Díaz-Morales (2005) acerca de que el tipo de voluntariado centrado en las personas (relaciones) se asocia a mayor satisfacción.

En cualquier caso, Wilson (2012) sugirió que contabilizar el número de horas que se dedican a tareas voluntarias quizá no sea el mejor modo de medir el impacto del voluntariado.

En resumen: el bienestar psicológico se ha asociado de manera consistente en la literatura con la conducta voluntaria, aunque parece claro que ser voluntario de por sí no es la causa del bienestar. En la base de la conducta voluntaria hay otros factores,

como distintos tipos de motivaciones o la satisfacción de necesidades, y también variables no psicológicas como la dedicación, o la satisfacción con la organización, que pueden estar en la base del bienestar.

Los estudios revisados confirman que se puede trabajar desde las entidades para favorecer el bienestar de los voluntarios, bien la necesidad de trabajar desde la institución para incrementar el bienestar del voluntariado a través del manejo de los elementos que favorecen la satisfacción de sus necesidades, y favorecer así su permanencia.

2.3. Definiciones conceptuales

Bienestar Psicológico es considerado como *“La percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva”*. (Casullo, et al., 2002)

Voluntariado “Labor o actividad realizada sin fines de lucro, en forma gratuita y sin vínculos ni responsabilidad contractual. El Voluntariado comprende actividades de interés general para la población, como: actividades asistenciales, de servicios sociales, cívicas, de capacitación, culturales, científicas, deportivas, sanitarias, de cooperación al desarrollo, de defensa del medio ambiente, de defensa de la economía o de la investigación, de desarrollo de la vida asociativa, de promoción del voluntariado y otras de naturaleza análoga, tendientes al bien común (Ley N° 28238, “Ley General del Voluntariado”)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo

La investigación es de tipo cuantitativa. (Hernández, Fernández, y Lucio, 2014), describe que las investigaciones de corte cuantitativo buscan el esclarecimiento de una realidad social desde un punto de vista externo y objetivo. Su propósito es buscar la precisión de indicadores o mediciones con la finalidad de extender sus resultados a situaciones extensas. Trabajan esencialmente con el dato cuantificable.

3.1.2. Nivel

El nivel de esta investigación es descriptiva Sánchez y Reyes (2006), pues dentro del procedimiento que se empleó, permitió conseguir información de manera conjunta e independiente.

3.1.3. Diseño de investigación

Esta investigación se halla dentro de la categoría de Diseño no Experimental, ya que la investigación, se realiza sin manipular deliberadamente variables. (Hernández, Fernández, y Lucio, 2014), además establecería una investigación transversal, pues los datos fueron recogidos en un solo tiempo.

3.1.3. Enfoque de investigación

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, según Gómez (2006) señala que bajo la perspectiva cuantitativa, la recolección de datos es equivalente a medir. De acuerdo con la definición clásica del término, medir significa asignar números a objetos y

eventos de acuerdo a ciertas reglas. Muchas veces el concepto se hace observable a través de referentes empíricos asociados a él.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Población y muestra estuvo conformada por 56 voluntarios (hombres y mujeres) mayores de 18 años, miembros de la organización de voluntariado sin fines de lucro de la provincia de Huamanga, Ayacucho

3.2.2. Muestra

Se tomaron muestras de 56 integrantes. Los sujetos fueron seleccionados por poseer características acordes a los intereses de la investigación. Dichas características son: sujetos adultos, mayores de 18 años, de ambos sexos y participantes como voluntario dentro de la organización.

3.2.3. Muestreo

El tipo de muestreo es no probabilística intencional, pues los participantes fueron seleccionados a través de un proceso arbitrario, en función de los objetivos determinados.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Bienestar Psicológico es considerado como *“La percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva”*.

(Casullo, et al., 2002)

3.3.1. Operacionalización de la variable

Tabla 2

Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel de medición	Escalas de interpretación
BIENESTAR PSICOLÓGICO	Es considerado como "La percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva". (Casullo, et al., 2002)	Puntuaciones inferiores al percentil 25: Indicaría un nivel bajo de Bienestar Psicológico, sin un compromiso muy grande en las dimensiones evaluadas. Puntuaciones correspondientes al percentil 50: indican un bienestar promedio señalando que el sujeto se siente satisfecho con su vida, en términos generales. Puntuaciones correspondientes a los percentiles 75 a 95: indican un alto nivel de bienestar, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida, considerándola globalmente.	Proyectos	Metas y proyectos que se propone. Comprende que la vida tiene sentido Asume valores que la dotan de sentido	1, 3, 6 y 10	ORDINAL	<10 Bajo 11 Medio >11 Alto
			Autonomía	Toma decisiones asertivas Independencia confianza en su propio juicio;	4, 9, 12		<8 Bajo 8 Medio >9 Alto
			Vínculos psicosociales	Establece vínculos positivos. Calidez Confianza Empatía	5, 7, 8		<8 Bajo 8 Medio >9 Alto
			Control / aceptación	Creatividad Adaptabilidad	2, 11, 13		<8 Bajo 8 Medio >9 Alto

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

De acuerdo con la recolección de información, se emplearon:

Técnicas directas

Se recurrió a la revisión de libros, publicaciones científicas, diccionarios de psicología, trabajos de pre y post grado nacional y extranjero.

Técnicas indirectas

Para este trabajo, fue aplicada la Escala “BIEPS-A” (Adultos), “Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica”, de María Martina Casullo y colaboradores. Editorial: Paidós, en una población de 56 individuos entre hombres y mujeres voluntarios con mayoría de edad, lo que significó una muestra representativa.

3.4.2. Instrumento

Se utilizó, acorde a los objetivos del estudio, la escala “BIEPS-A” (Adultos), “Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica”, de María Martina Casullo y colaboradores. Editorial: Paidós.

3.4.2.1. Ficha técnica

“Escala BIEPS-A” Evaluación del Bienestar Psicológico de Adultos en Iberoamérica, de María Martina Casullo y colaboradores. Editorial: Paidós

Nombre del Instrumento	: Escala de Bienestar Psicológico
Autores	: María Casullo y colaboradores
Procedencia	: Argentina
Año	: 2002
Administración	: 18 años en adelante
Tiempo Aplicación	: 10 minutos aproximadamente
Significación	: Evalúa los niveles de bienestar psicológico

Tipificación : Diversas muestras de varones y mujeres

VALORACIÓN DE LAS RESPUESTAS BIEPS-A.

En desacuerdo	1 punto
Ni acuerdo ni en desacuerdo	2 puntos
De acuerdo	3 puntos

DIMENSIONES

Dimensiones BIEPS	Ítems
Aceptación/Control	2, 11 y 13
Autonomía	4, 9 y 12
Vínculos	5, 7 y 8
Proyectos	1,3, 6 y 10

La escala tiene todos sus ítems directos, obteniéndose una puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. No admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma a un nivel percentilar.

Escala valorativa:

ESCALA VALORATIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
37 a 39	Alto
34 a 36	medio
28 a 33	bajo

CAPÍTULO IV

Presentación, procesamiento y análisis de los resultados

4.1. Niveles de bienestar psicológico

Tabla 3
Niveles de bienestar psicológico

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	17	30,4
Medio	27	48,2
Alto	12	21,4
Total	56	100,0

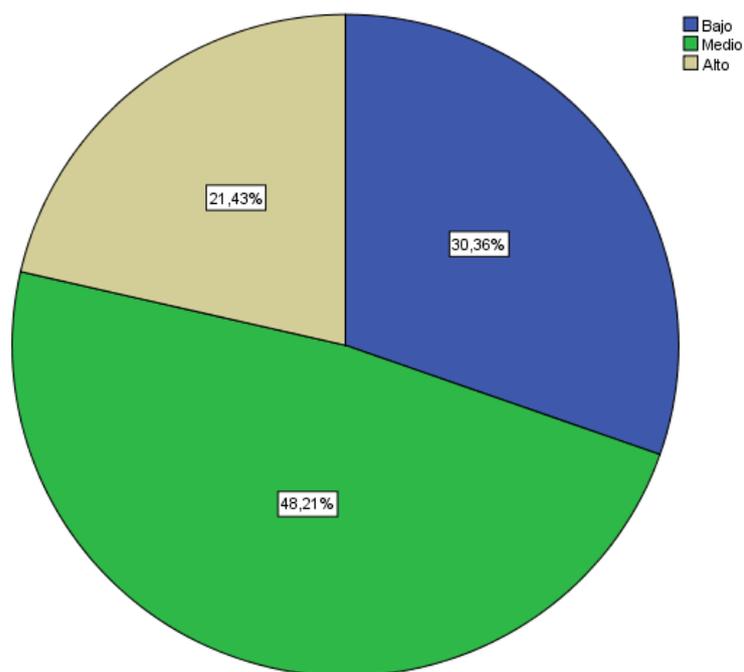


Figura 1. Niveles de bienestar psicológico

En la Tabla 3 y Figura 1 se presentan los niveles de bienestar psicológico para la muestra de estudio, se identifica que el 48.2 % tiene una nivel de bienestar

psicológico medio y solo el 21.4 % presenta un bajo nivel de bienestar psicológico alto.

Tabla 4
Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico

Estadísticos Descriptivos	
Media	34,50
Desviación estándar	2,566
Mínimo	24
Máximo	39

Se observa en la Tabla 4 que la media de la muestra de estudio, es igual a 34.5 lo que indica que el grupo de integrantes voluntarios estudiado presenta un nivel intermedio de bienestar psicológico. Además se observa una desviación estándar de 2.56, con una puntuación mínima de 24 y máxima de 39.

4.2. Dimensiones de bienestar psicológico

4.2.1. Aceptación / Control

Tabla 5
Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Aceptación/Control

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	19.6
Medio	19	33.9
Alto	26	46.4
Total	56	100.0

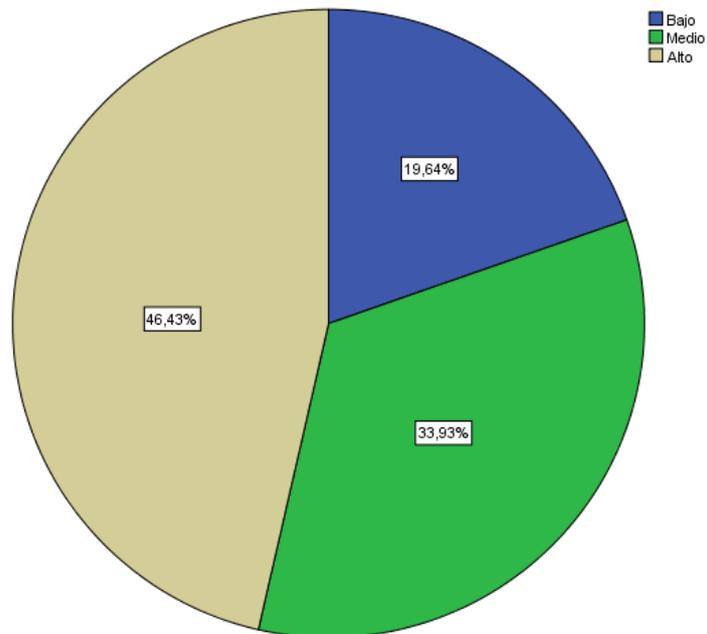


Figura 2. Niveles de bienestar psicológico en la dimensión de Aceptación/Control

En la Tabla 5 y Figura 2 se presentan los niveles de bienestar psicológico para la dimensión de Aceptación/Control en la muestra de estudio, se identifica que el 46.4% tiene una nivel de bienestar psicológico alto y solo el 19,6 % presenta un bajo nivel de bienestar psicológico intermedio.

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Aceptación/Control

Estadísticos Descriptivos	
Media	8.20
Desviación estándar	0.942
Mínimo	5
Máximo	9

Se observa en la Tabla 6 que la media de la muestra de estudio, es igual a 8.2 lo que indica que el grupo de integrantes voluntarios estudiado presenta un nivel

medio de bienestar psicológico en la dimensión de Aceptación/Control. Además se observa una desviación estándar de 0.94, con una puntuación mínima de 5 y máxima de 9.

4.2.2. Autonomía

Tabla 7
Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Autonomía

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	39	69.6
Medio	13	23.2
Alto	4	7.1
Total	56	100.0

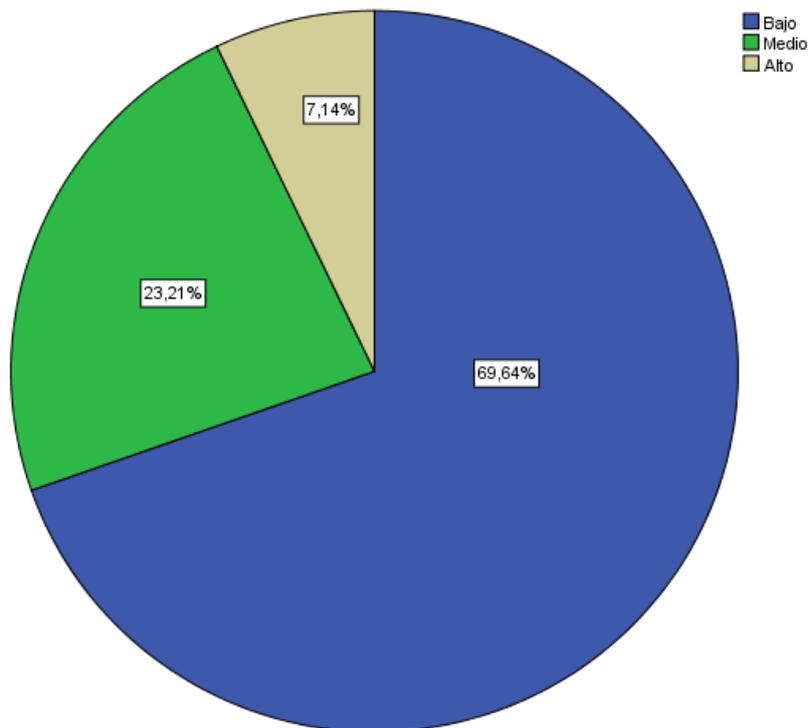


Figura 3. Niveles de bienestar psicológico en la dimensión de autonomía.

En la Tabla 7 y Figura 3 se presentan los niveles de bienestar psicológico para la dimensión de autonomía en la muestra de estudio, se identifica que el 69.6 % tiene

una nivel de bienestar psicológico bajo y solo el 7.1 % presenta un bajo nivel de bienestar psicológico alto.

Tabla 8

Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Autonomía

Estadísticos Descriptivos	
Media	6.88
Desviación estándar	1.113
Mínimo	4
Máximo	9

Se observa en la Tabla 8 que la media de la muestra de estudio, es igual a 6.88 lo que indica que el grupo de integrantes voluntarios estudiado presenta un nivel bajo de bienestar psicológico en la dimensión de autonomía. Además se observa una desviación estándar de 1.11, con una puntuación mínima de 4 y máxima de 9.

4.2.3. Vínculos

Tabla 9

Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión Vínculos

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	23,2
Medio	21	37,5
Alto	22	39,3
Total	56	100,0

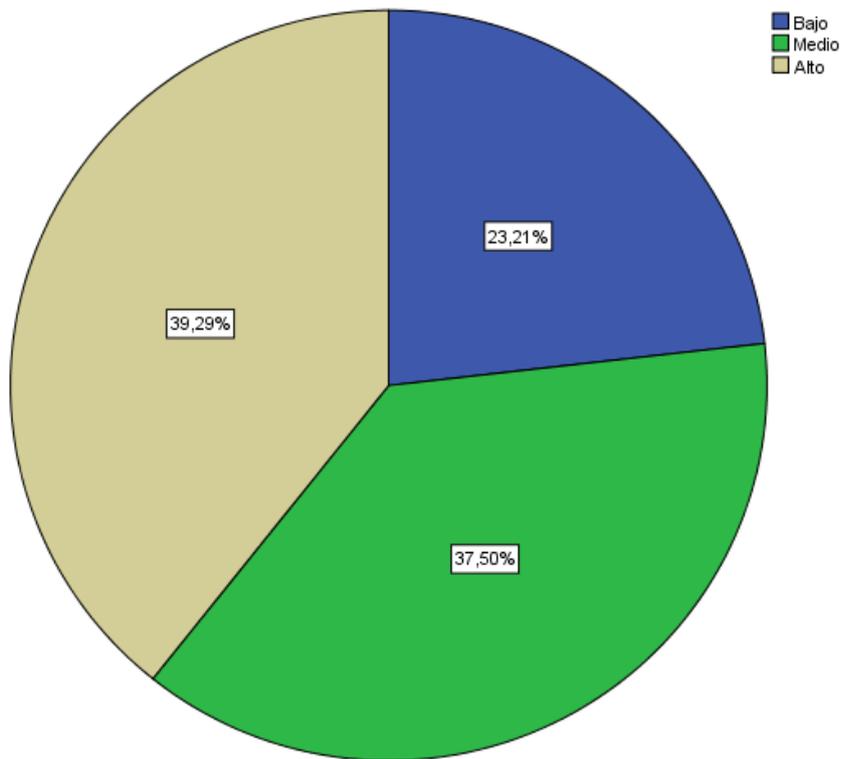


Figura 4. Niveles de bienestar psicológico en la dimensión vínculos.

En la Tabla 9 y Figura 4 se presentan los niveles de bienestar psicológico para la dimensión de vínculos en la muestra de estudio, se identifica que el 39.3 % tiene una nivel de bienestar psicológico alto y el 23.2 % presenta un bajo nivel de bienestar psicológico bajo.

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión vínculos

Estadísticos Descriptivos	
Media	8,07
Desviación estándar	,951
Mínimo	6
Máximo	9

Se observa en la Tabla 10 que la media de la muestra de estudio, es igual a 8.07 lo que indica que el grupo de integrantes voluntarios estudiado presenta un nivel medio de bienestar psicológico en la dimensión de vínculos. Además se observa una desviación estándar de 0.95, con una puntuación mínima de 6 y máxima de 9.

4.2.4. Proyectos

Tabla 11

Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión proyectos

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	5,4
Medio	21	37,5
Alto	32	57,1
Total	56	100,0

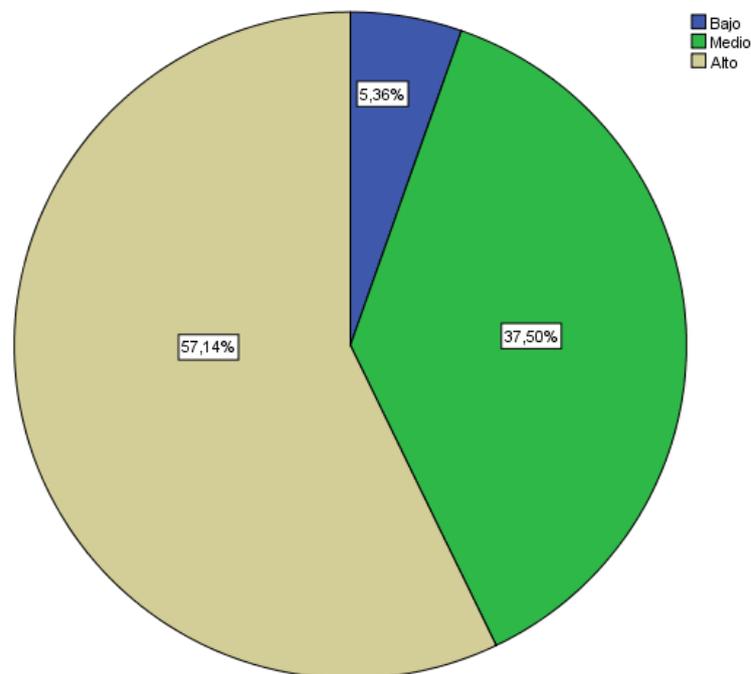


Figura 5. Niveles de bienestar psicológico en la dimensión de proyectos.

En la Tabla 11 y Figura 5 se presentan los niveles de bienestar psicológico para la dimensión de proyectos en la muestra de estudio, se identifica que el 57.1 % tiene una nivel de bienestar psicológico alto y solo el 5.4 % presenta un bajo nivel de bienestar psicológico bajo.

Tabla 12

Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico en la dimensión proyectos

Estadísticos Descriptivos	
Media	11,36
Desviación estándar	,980
Mínimo	7
Máximo	12

Se observa en la Tabla 12 que la media de la muestra de estudio, es igual a 11.36 lo que indica que el grupo de integrantes voluntarios estudiado presenta un nivel medio de bienestar psicológico en la dimensión proyectos. Además se observa una desviación estándar de 0.98, con una puntuación mínima de 7 y máxima de 12.

4.3. Niveles de bienestar psicológico según sexo, edad, y ocupación

4.3.1. Según Sexo

Tabla 13

Niveles de Bienestar psicológico según sexo

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Bajo	12	38.7
	Medio	14	45.2
	Alto	5	16.1
	Total	31	100.0
Femenino	Bajo	5	20.0
	Medio	13	52.0
	Alto	7	28.0
	Total	25	100.0

En la Tabla 13 se presentan los niveles de bienestar psicológico según sexo en la muestra de estudio, se identifica que el 45.2 % de varones y el 52 % de mujeres presentan un nivel de bienestar psicológico medio.

Tabla 14

Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico según sexo

Estadísticos Descriptivos		
Masculino	Media	34,48
	Desviación estándar	2,143
	Mínimo	31
	Máximo	39
Femenino	Media	34,52
	Desviación estándar	3,057
	Mínimo	24
	Máximo	39

Se observa en la Tabla 14 que la media en el sexo masculino, es igual a 34.48 y en el sexo femenino de 34.52 lo que indica que el grupo de integrantes voluntarios estudiado presenta un nivel medio de bienestar psicológico. Además se observa una desviación estándar de 2.14 y 3.06 respectivamente, con una puntuación mínima de 31 y máxima de 39 para el sexo masculino y de 24 y 39 para el femenino.

4.3.2. Según Edad

Tabla 15

Niveles de Bienestar psicológico según edad

Por edades		Frecuencia	Porcentaje
De 18 a 24 años	Bajo	7	43,8
	Medio	7	43,8
	Alto	2	12,5
	Total	16	100,0
De 25 a 64 años	Bajo	10	25,0
	Medio	20	50,0
	Alto	10	25,0
	Total	40	100,0

En la Tabla 15 se presentan los niveles de bienestar psicológico según edad en la muestra de estudio, se identifica que en voluntarios de edades entre 18 a 24 años el nivel de bienestar psicológico es medio y bajo, obteniendo el mismo porcentaje de 43.8% y solo el 12.5% manifiesta un nivel de bienestar psicológico alto; el 50% de voluntarios entre 25 a 64 años presentan un nivel de bienestar psicológico medio.

Tabla 16

Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico según edad

Estadísticos Descriptivos		
De 18 a 24 años	Media	33,25
	Desviación estándar	3,396
	Mínimo	24
	Máximo	39
De 25 a 64 años	Media	35,00
	Desviación estándar	1,987
	Mínimo	30
	Máximo	39

Se observa en la Tabla 16 que la media en jóvenes de 18 a 24 años, es igual a 33.25 que indica un nivel bajo de bienestar psicológico, con una desviación estándar de 3.39; en adultos de 25 a 64 años, la media es igual a 35 lo que indica que el grupo de integrantes voluntarios estudiado presenta un nivel medio de bienestar psicológico con una desviación estándar de 1,99.

4.3.3. Según ocupación

Tabla 17

Niveles de Bienestar psicológico según ocupación

Ocupación		Frecuencia	Porcentaje
Trabajador	Bajo	11	28,2
	Medio	18	46,2
	Alto	10	25,6
	Total	39	100,0
Estudiante	Bajo	6	35,3
	Medio	9	52,9
	Alto	2	11,8
	Total	17	100,0

En la Tabla 17 se presentan los niveles de bienestar psicológico según ocupación en la muestra de estudio, se identifica que el 46.2 % de voluntarios que laboran y el 52.9 % de voluntarios que son estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico medio.

Tabla 18

Estadísticos descriptivos de los Niveles de Bienestar psicológico según edad

Estadísticos Descriptivos		
Trabajador	Media	34,69
	Desviación estándar	2,697
	Mínimo	24
	Máximo	39
Estudiante	Media	34,06
	Desviación estándar	2,249
	Mínimo	31
	Máximo	39

Se observa en la Tabla 18 que la media en voluntarios que trabajan, es igual a 34.69 que indica un nivel medio de bienestar psicológico, con una desviación estándar de 2.69; en voluntarios que estudian, la media es igual a 34.06 lo que indica que el grupo de integrantes voluntarios estudiado presenta un nivel medio de bienestar psicológico con una desviación estándar de 2.25.

4.4. Análisis y discusión de resultados

Según los resultados obtenidos en la investigación los niveles de bienestar psicológico para la muestra de estudio, se identificó que el 48.2 % tiene un nivel de bienestar psicológico medio; así como Reyes (2017), halla un 42.9% de jóvenes con nivel de bienestar psicológico medio, se agrega la relación que encuentra Pérez (2015) que concluyó en su investigación que hay una relación directa con el ser voluntario y el bienestar psicológico, pero que se da a largo plazo; por el contrario Corral (2015), halla niveles bajos en la muestra de voluntarios, a comparación de los trabajadores remunerados. Castañaduy (2013) encuentra que hay una relación entre las motivaciones intrínsecas y extrínsecas con el bienestar psicológico, así es probable que los niveles obtenidos en el grupo de Estudio de la presente investigación, tengan relación con las motivaciones personales.

En los resultados obtenidos de bienestar psicológico en la dimensión de Aceptación/Control El 46,4 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles altos, con una media de 8.2 en bienestar psicológico, mayor a la media hallada por Corral (2015) que halló un valor 8.04 en su muestra de estudio; Si tomamos los porcentajes del nivel medio de bienestar psicológico de la presente investigación (33.9%), indicarían que nuestra muestra tiene un nivel medio-alto en esta variable, esto podría deberse a que los integrantes del voluntariado, al realizar actividades, no solo busquen cumplir la tarea, sino también se involucran con ella. El 69,6 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles bajos de bienestar psicológico en la dimensión de Autonomía, con una media de 6.88 en bienestar psicológico, menor a la media hallada por Corral (2015) que halló un valor 7.1 en su muestra de estudio, en la escala de interpretación estos valores

son considerados bajos, esto podría deberse a que los voluntarios confía poco en su propio juicio, dependiendo de los demás para tomar sus propias decisiones.

El 39,3 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles altos de bienestar psicológico para la dimensión de Vínculos, con una media de 8.07 en bienestar psicológico, menor a la media hallada por Corral (2015) que halló un valor 8.17 en su muestra de estudio, en la escala de interpretación estos valores son considerados medios, esto podría deberse a que los voluntarios pueden tener alguna capacidad de establecer vínculos con las personas y otros no.

El 57,1 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles altos de bienestar psicológico para la dimensión de Proyectos, con una media de 11.36 (alto) en bienestar psicológico, mayor a la media hallada por Corral (2015) que halló un valor 10.71 (medio) en su muestra de estudio; esto podría deberse a que los voluntarios dentro de su formación son capaces de fijarse metas y cumplirlas.

Los niveles de bienestar psicológico según sexo en la muestra de estudio, se identifica que el 45.2 % de varones y el 52 % de mujeres presentan un nivel de bienestar psicológico medio. De igual manera Corral (2015) encuentra que el bienestar psicológico es mayor en mujeres que en hombres voluntarios; Este resultado es probable que sea porque las mujeres tienen mayor motivación a acciones solidarias como el voluntariado.

Los niveles de bienestar psicológico según edad en la muestra de estudio, se identifica que en voluntarios de edades entre 18 a 24 años el nivel de bienestar psicológico es medio y bajo, obteniendo el mismo porcentaje de 43.8%; el 50% de voluntarios entre 25 a 64 años presentan un nivel de bienestar psicológico medio. Esto tal vez sea por que los jóvenes están en un proceso de aprendizaje y los

mayores de 25 años, al tener experiencia aumenta probablemente el nivel de bienestar.

Los niveles de bienestar psicológico según ocupación en la muestra de estudio, identifica que el 46.2 % de voluntarios que laboran y el 52.9 % de voluntarios que son estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico medio. Estos resultados tal vez sean por el tiempo que disponen los integrantes para las acciones de voluntariado, se puede ver que el porcentaje mayor está en los que estudian, quizá tengan más tiempo.

4.5. Conclusiones

El 48,2 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles medios de bienestar psicológico, lo que indica que en la muestra de estudio percibe que el grado de satisfacción personal frente a los logros alcanzados, es de nivel medio.

El 46,4 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles altos de bienestar psicológico en la dimensión de Aceptación/Control, lo que indica que la muestra de estudio percibe una sensación de control y auto-competencia frente a los deberes diarios, en nivel alto.

El 69,6 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles bajos de bienestar psicológico en la dimensión de Autonomía, lo que indica que la muestra de estudio confía poco en su propio juicio, dependiendo de los demás para tomar sus propias decisiones (Ryff, 2008)

El 39,3 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles altos de bienestar psicológico para la dimensión de Vínculos, lo que indica que la muestra de estudio presenta una capacidad de establecer vínculos con las demás personas.

El 57,1 % de los integrantes de la organización de voluntariado presentan niveles altos de bienestar psicológico para la dimensión de Proyectos, lo que indica que la muestra de estudio percibe que la vida tiene significancia, con capacidad de tener metas y proyectos.

Los niveles de bienestar psicológico según sexo en la muestra de estudio, se identifica que el 45.2 % de varones y el 52 % de mujeres presentan un nivel de bienestar psicológico medio.

Los niveles de bienestar psicológico según edad en la muestra de estudio, se identifica que en voluntarios de edades entre 18 a 24 años el nivel de bienestar psicológico es medio y bajo, obteniendo el mismo porcentaje de 43.8%; el 50% de voluntarios entre 25 a 64 años presentan un nivel de bienestar psicológico medio.

Los niveles de bienestar psicológico según ocupación en la muestra de estudio, se identifica que el 46.2 % de voluntarios que laboran y el 52.9 % de voluntarios que son estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico medio.

4.6. Recomendaciones

1. A la Organización de voluntariado sin fines de lucro, elabore talleres de evaluación Psicológica para así determinar aquellos problemas presentes con respecto al bienestar psicológico de los integrantes y de esta manera poder tomar medidas correctivas y brindar posibles soluciones.
2. Continuar en el pre-grado, con investigaciones científicas acerca del bienestar psicológico en los voluntarios, utilizando otros instrumentos de evaluación.
3. A los voluntarios que sepan que el optimismo facilita las relaciones personales satisfactorias y contribuye al bienestar personal. Además, permite ver los problemas como retos, y no como barreras infranqueables, y buscar constantemente estrategias para enfrentarlos.

4. Realizar estudios en este grupo de personas, para tener información válida, para fomentar la práctica del voluntariado, basado en resultados que obtienen los participantes.

5. Realizar una investigación en cuanto al tiempo como voluntario, y si este tiempo tiene relación con el bienestar psicológico, para corroborar la influencia a corto o largo plazo.

CAPÍTULO V

INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

Taller de bienestar psicológico para integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro.

5.2. Justificación del programa

Las evaluaciones sobre el nivel de bienestar psicológico tomadas a los integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro de Huamanga – Ayacucho, han evidenciado la necesidad de elevar dichos niveles, así al emplear la Escala del bienestar psicológico en los integrantes voluntarios se encontró que un 48.4% de la población de estudio tiene un nivel de bienestar medio y un 30.4 % se encuentran en nivel de bienestar psicológico bajo, por otro lado se debe considerar que los voluntarios de la organización aportan con su tiempo y disposición en el cumplimiento de las actividades que realiza la organización, por ello es requerido un programa que logre apoyar a esta población para que obtengan un nivel de bienestar adecuado. En el integrante voluntario hay una estrecha relación entre la salud física, emocional y mental, esta relación representa el motivo fundamental del plan de intervención para elevar los niveles de bienestar psicológico, (por ejemplo cuando los voluntarios se sienten estresados, ansiosos o molestos, esto repercute en la salud, ya que les puede generar, dolores de cabeza, hipertensión arterial, cansancio extremo, insomnio, mareos, palpitaciones ,etc.) todo ello nos muestra que es muy importante que los voluntarios cuenten con un adecuado bienestar psicológico.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo General:

Mejorar los niveles de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho

Objetivos Específicos:

- Fomentar estrategias que incrementen el nivel de bienestar psicológico en la dimensión de autonomía en los integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho
- Fomentar estrategias para mantener e incrementar el nivel de bienestar psicológico en las dimensiones de Aceptación/Control, Vínculos y Proyectos en los integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho.

5.4. Sector al que se dirige

Miembros Voluntarios de una organización de voluntariado sin fines de lucro, son jóvenes mayores de 18 años, estudiantes universitarios, trabajadores dependientes e independientes, que participan en la organización de voluntariado en labores de acción social y ecológica de manera mensual.

5.5. Establecimiento de conductas problemas/metás

Conductas Problemas:

- **Baja autoconfianza**, reflejada en los bajos niveles de autonomía, en casos de toma de decisiones, se manifiesta con el poco compromiso para asumir una responsabilidad, pues creen que no podrán hacerlo.
- **Estrés psicológico**, Entre las actividades de voluntariado como asistencia médica, lúdica, etc. El integrante puede sentir que la respuesta a estas situaciones sobre pasa el nivel de respuesta efectiva, produciendo estrés, se muestra en la dificultad para ejecutar la actividad, incluso llegando a no participar de ella.
- **Problemas de comunicación**, los integrantes de la organización suelen evitar comunicar sus inasistencias o dificultades que pueden tener, probablemente sea una causa de la poca autoconfianza que tienen, esto en varios casos ha llevado a la pérdida de voluntarios
- **Dependencia para la toma de decisiones**, entre los participantes del voluntariado la dependencia a tomar sus propias decisiones, generalmente se da en el grupo de jóvenes de 18 a 24 años, en algunos casos suelen evitar tomar decisiones y seguir lo que dicen los demás.

Conductas metas:

- Mejorar la autoconfianza, que los integrantes puedan asumir responsabilidades y puedan darse cuenta de los logros que van alcanzando y que estos son progresivos.
- Reducir los niveles de estrés, Puedan responder a las situaciones estresantes de manera más efectiva, que sientan que pueden tomar el control.
- Brindar estrategias de comunicación, logrando que los integrantes puedan comunicarse de manera asertiva a los encargados de grupos, logrando el sentimiento de bienestar consigo mismos de ser sinceros
- Fomentar la práctica de toma de decisiones, a través de los distintos momentos que irán encontrando, que decisiones toman y como asumen la responsabilidad de éstas.

5.6. Metodología de la intervención

Se utiliza una metodología participativa y dinámica con el fin de involucrar a las personas para que así puedan comprender y con ello mejoren sus niveles de bienestar. Se establecen 8 sesiones desarrolladas semanalmente, se conformaran 03 grupos de 20 participantes. Las sesiones se realizarán en 1 hora y media una vez a la semana (03 grupos semanales) durante los meses de agosto, setiembre y octubre. Estos talleres se llevaran a cabo en las instalaciones de la organización de voluntariado sin fines de lucro, ubicado en la ciudad de Huamanga, Ayacucho. Se busca que los participantes tengan conocimientos sobre las técnicas para lograr un mejor bienestar, el taller consiste en prácticas grupales, juegos de rol, análisis de video, dramatización y reflexión de lo que se va aprendiendo.

5.7. Instrumentos y materiales a utilizar

Se utiliza, los siguientes elementos:

- Laptop
- Cartulinas
- papelotes
- tijeras
- cinta scotch
- Goma
- lápices
- hojas bond
- plumones
- colchonetas.
- Equipo de sonido
- encendedor
- recipiente quemador

5.8. Actividades a realizar por sesión

Se establecen 8 sesiones con las actividades que se muestran a continuación

SESION 1: " Importancia del bienestar"

OBJETIVO: Presentación del plan de intervención y explicación de la importancia del Bienestar psicológico en nuestras vidas.

TIEMPO: Una hora.

RECURSOS USADOS: Ambiente de trabajo, un globo, un papelote, dos plumones, equipo de sonido.

ACTIVIDADES

- Presentación del facilitador y bienvenida al programa.
- Mediante la dinámica de presentación "el globo", donde el facilitador se pone al centro con un globo, y pide la presentación de los participantes los cuales dirán su nombre, su hobby y que espera del taller y pasaran el globo. Esta dinámica busca que los participantes se conozcan.
- Se dará a conocer el reglamento interno del programa y el compromiso.
- Se desarrollará el tema de lo que es el bienestar psicológico mediante una lluvia de ideas y la relación entre lo que es la salud física y la salud psicológica.
- Para el cierre se realizará una dinámica de animación (llamada abrazos musicales), donde se oye una música, a la vez que los participantes bailan cuando se detienen se abrazan en pareja, la música continúa los participantes siguen bailando, al detenerse la música, se abrazan de a 3 y así sucesivamente hasta que se forme un círculo con todos los participantes, llevando a la reflexión de formar parte de un grupo humano y que nos podemos apoyar mutuamente. Buscando resaltar la importancia del afecto y el fortalecimiento de lazos amicales a través de los abrazos.
- Despedida

SESION 2: “Aprendiendo a quererse”

OBJETIVOS:

Concientizar a los participantes para que se acepten y quieran a sí mismos, reconociendo sus aspectos positivos y negativos, identificando los factores que incrementan su bienestar psicológico en la dimensión de autonomía.

TIEMPO: Una hora.

RECURSOS USADOS: Ambiente de trabajo, un papelote, cartulina, plumones, equipo de sonido, una laptop.

ACTIVIDADES

- Se realizará la dinámica de “yo te pido, yo te doy”, que consiste en que una persona pasa al frente, los compañeros le dirán con la frase “yo te pido: ...” una virtud que conozcan del compañero que sale al frente, éste responderá “yo te doy” la virtud que le reconocieron. El facilitador buscará que todos pasen y determina el final de la dinámica. Buscando resaltar la importancia de reconocer las virtudes en nuestros compañeros y en uno mismo.

- Mediante una lluvia de ideas se pregunta a los participantes ¿Qué es confiar en sí mismo?, ¿recuerda alguna ocasión en que no confiaste en ti?

Cuéntenos.

- Mediante la dinámica de visualización frente al espejo y autoafirmaciones positivas, luego se fortalecerá el auto concepto y la autoimagen.

- En una cartulina se realizarán unos ejercicios de cualidades y logros a través de la vida.

- Se proyectará un video “Lección de Motivación”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=BdUtHqkxwqw> Donde unos pequeños marcianitos buscan ser conocidos por los humanos y pese a que en un principio son ignorados no pierden de vista su meta. Se reflexionara para entender la importancia de no perder la finalidad de lo que hacen los voluntarios en la sociedad.

- Para el cierre, se usara una dinámica “Comparto mi Sonrisa”, el grupo se desplazará por la sala y al cruzarse con alguien debe mediante movimientos, muecas y sonidos hacerle reír al compañero. Solo hay una norma: no hablar.
- Despedida.

SESION 3: “Mis Habilidades”

OBJETIVOS:

Descubrir las habilidades productivas de los participantes, lo cual servirá para mejorar el bienestar psicológico aprovechando el buen uso de su tiempo de ocio.

TIEMPO: Una hora.

RECURSOS USADOS: Ambiente de trabajo, una pelota pequeña, cartulina, papeles, goma, equipo de sonido.

ACTIVIDADES

- Mediante la dinámica de “llego el correo”, el facilitador se pone al centro y dirige el juego y dirá -llego un correo para los que tienen anteojos, polos de un determinado color, etc. Buscando la actividad y dispersión de los participantes y así puedan estar con otros compañeros.
- Mediante una lluvia de ideas se pregunta a los participantes ¿Qué son las habilidades?, ¿Conoces aquello que te gusta? ¿Qué haces en tu tiempo libre?, ¿Que actividades más disfrutas hacer?
- Mediante materiales que se encuentran en la mesa, (papeles para realizar origami, cartulina y cartones), cada participante desarrollará sus habilidades elaborando un producto, el cual será entregado a algún familiar o persona estimada.
- Para el momento del cierre mediante la dinámica de amigos y al ritmo de la música y en parejas comienzan a bailar y cuando se detiene la música tendrán que buscar otra pareja.
- Despedida.

SESION 4: "Modificando mis pensamientos erróneos"

OBJETIVOS:

Permitir al participante reconocer las creencias irracionales y como éstas influye en su conducta, basado en el modelo ABC. Y su mala influencia en el bienestar psicológico en la dimensión de Vínculos.

TIEMPO: Una hora.

RECURSOS USADOS: Dos ambientes de trabajo, un papelote, plumones.

ACTIVIDADES

- Mediante la dinámica "La tía Pancha", los participantes forman un círculo, cada uno deberá elegir un personaje o gentilicio para contar la historia de la tía Pancha que era una mujer muy gorda, que cuando comió una gran hamburguesa se atragantó y murió, uno iniciara contándole al de la derecha y así sucesivamente hasta que todos hayan actuado. En esta dinámica se busca entender la idea de salir de la zona de confort. Con estas experiencias podremos explicar el modelo ABC
- Explicación del pienso- siento- actúo. (Modelo ABC).
- Se realiza rueda de preguntas de lo que entienden por las ideas racionales e irracionales. Se explicará la diferencia y se les facilitará una copia con las 11 creencias irracionales según Albert Ellis.
- Mediante socio-dramas se representaran varias situaciones, donde se identificaran las ideas irracionales sobre el bienestar, se analizarán y se buscarán alternativas para ser cambiadas con el fin de que puedan tener un adecuado bienestar emocional.
- Despedida

SESION 5: “Afrontando el estrés”

OBJETIVOS:

Aprender cómo afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes, y mejorar el bienestar psicológico.

TIEMPO: Una hora.

RECURSOS USADOS: Ambiente de trabajo, globos, papelotes, plumones, equipo de sonido, una laptop.

ACTIVIDADES

- Mediante la dinámica con un globo, cada participante, inflará el globo recordando todas las cosas que los estresa, a medida que va inflando llegará al punto en que éste explote, buscaremos reflexión la situación límite en que nos sitúa el estrés.
- Mediante la dinámica “la mente que viaja”, que consiste en que el participante cerrando los ojos pensará en todo lo que desea (futuro), luego que piense en todo lo que le molesta (pasado), dar la orden de pensar en el futuro, pasado, futuro, pasado, futuro, etc. Con esta dinámica buscamos reconocer como el estrés gasta nuestra energía, al viajar al pasado y al futuro de manera seguida y reflexionar que es mejor que la mente este en el presente.
- Mediante una lluvia de ideas se preguntará a los participantes ¿que entienden por estrés y como se manifiesta a nivel físico y psicológico?, para luego identificar las causas del estrés. Se explicará que es el Estrés a través de la ficha informativa que se les entregará
- Prácticas de atención para mantener la mente en el presente, que consiste en una orden del facilitador y como respuesta el aplauso de los participantes. Recalcando la importancia de tener la mente en el presente.
- Se enseñaran técnicas para afrontar el estrés, se enseñara la respiración diafragmática y respiración bASTRIKA. Despedida.

SESION 6 “Conociendo mis emociones”

OBJETIVOS:

Identificar las propias emociones y la de los demás, para fomentar una actitud de apertura, mejorando el trabajo en equipo y el bienestar psicológico.

TIEMPO: Una hora.

RECURSOS USADOS: Dos ambiente de trabajo, papelotes, plumones, equipo de sonido.

ACTIVIDADES

- Trataremos las emociones mediante un socio-drama y las identificaremos. Cada participante emitirá diferentes conversaciones con los siguientes estilos: gritando, hablando pausada y hablando con tono bajo. Asimismo comentara como se sintió cuando su compañero empezó hablar con otro tono. Se harán en dos turnos.
- Dinámica “Se murió chico” Todos los participantes forman un círculo y se les indica que tienen que tener que emitir el siguiente mensaje “Se murió chico” a su compañero de la derecha con las siguientes emociones y exagerando 1. Llorando 2. Riendo 3. Molesto. El compañero que recibe el mensaje debe replicarlo con su compañero de la derecha y así sucesivamente para ello se le entregara una carta a cada uno con la emoción a replicar.
- Se hablará de los componentes de la inteligencia emocional, se realizará una retroalimentación con el fin de que quede claro el concepto y sus componentes.
- Para el cierre se realizará la dinámica del afecto, que consiste en acercarse a la otra persona para expresarle lo importante que es para cada uno de los integrantes del grupo y luego darle gracias por existir. Donde se busca expresar lo mejor de las emociones y comprender que se puede hacer.
- Despedida

SESION 7 “Aprendiendo a ser Asertivo”.

OBJETIVO:

Proporcionar información respecto a la asertividad. Reforzar la importancia de comunicarse asertivamente.

TIEMPO: Una hora y media.

RECURSOS USADOS: Ambiente de trabajo, hojas bond, lapiceros, equipo de sonido.

ACTIVIDADES

- Mediante una lluvia de ideas se preguntará ¿qué es la asertividad?, ¿por qué es importante ser asertivo?, ¿Cómo nos sentimos cuando somos asertivos?, ¿Quién se siente mejor, el que es asertivo o el que recibe nuestra asertividad?
- Mediante la dinámica del paraguas de la asertividad, se invitará a 6 participantes a que dramaticen distintas situaciones, primero saldrá un grupo de 3, luego pasará el siguiente grupo de 3 participantes, los integrantes que no realizan el drama contarán con una cartilla, para evaluar cuan asertivo fue cada participante, se reflexionará a través de diálogos como ser más asertivo.
- Mediante el ejercicio de ponerse un participante frente a otro con los ojos cerrados y con música, se expresarán afecto mutuo, con finalidad de curar el niño interior.
- A través de la dinámica “papel arrugado”, cada participante recibirá un papel en el cual le escribirán una frase o palabra bonita, la que más les guste, luego arrugaran el papel y trataran de volverlo a la normalidad, con esto buscamos que el participante reflexione sobre las consecuencias de los actos y palabras y cuán importante es ser asertivo
- Se entregará una ficha informativa sobre la Asertividad. Despedida.

SESION 8: "Integrando y aceptando mí ser".

OBJETIVOS:

Finalización del programa, retroalimentación de todo lo aprendido, afianzar los vínculos entre los participantes.

TIEMPO: Una hora y media.

RECURSOS USADOS: Ambiente de trabajo, diplomas, hojas bond, un papelote, equipo de sonido. Cintas autadhesivas

ACTIVIDADES

- Mediante un plenario los participantes expondrán como se sintieron en cada una de las sesiones.
- Se realizará un compartir, a través de la dinámica, lo que aprecio de ti, donde los participantes pegaran un pedazo de cinta autoadhesiva en el pecho de su compañero diciendo "aprecio de ti ..." (menciona la virtud o cualidad que aprecia de su compañero, esto se repite con todos los participante en un "todo contra todos" .
- Se otorgarán diplomas.
- Compartirán sus experiencias a los demás.
- Contestarán la encuesta de satisfacción hacia el taller.
- Cierre de dinámica de llaves. La metáfora de la llave consiste en la apertura de puertas hacia algo nuevo.
- Despedida.

Referencias bibliográficas

- Ballesteros, B.P; Medina, A; Caycedo, C (2006) El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. Universitas Psychologica.
- Brown, S.L; Nesse, R.M.; Vinokur, A.D; Smith, D.M. (2003) Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. Psychological Science.
- Castañaduy, K. (2013). Motivación Intrínseca, Extrínseca y Bienestar Psicológico en Trabajadores Remunerados y Voluntarios (Tesis de Pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Casullo, M.M; Brenlla, M.E; Castro, A; Cruz, M.S; González, R; Maganto, C; Martín, M; Martínez, M; Montoya, I; Morote, R (2002) Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Cuadernos de evaluación psicológica. Buenos Aires: Paidós.
- Clary, E.G; Snyder, M; Ridge, RD (1998) Understanding and assesing the motivation of volunteers: A functional approach. Journal of Personality and Social Psychology.
- Clary, E; Snyder, M; Ridge, R; Colepand, J; Stukas, A; Haugen, J; Miene, P (1998) Understanding and assessing the motivations of volunteers: a functional approach. Journal of Personality and social Psychology.
- Corral, M (2015). Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de cruz roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Csikszentmihalyi, M (1997 a) Finding flow. Psychology today. July-August.
- Csikszentmihalyi, M (1997 b) Happiness and Creativity: Going with the flow. The Futurist.
- Cuadra, H.L; Florenzano, R.U. (2003) El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. Revista de Psicología de la Universidad de Chile. 12(1).
- Cummins, R.A (2000). Personal income and subjective well- being: a review. Journal of Happiness Studies.

- Daukantaité, D (2006) Subjective well- being in Swedish women. Tesis no publicada. Department of Psychology. Stockholm University. Consultado en Internet abril de 2018 en [http://urn_nbn_se_su_diva-1278-2__fulltext\[1\].pdf](http://urn_nbn_se_su_diva-1278-2__fulltext[1].pdf)
- Dávila, M. C; Díaz-Morales, J. F. (2005) Voluntariado y Satisfacción vital. Revista de Intervención Psicosocial.
- Dávila, M.C; Díaz-Morales, J.F. (2009). Voluntariado y tercera edad. Anales de Psicología.
- Deci, E.L; Vallerand, E.J; Pelletier, L.G; Ryan, R.M (1991) Motivation and Education: The Self Determination Perspective. Educational Psychologist.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. Psychological Inquiry.
- Deci, E.L; Ryan, R.M (2008) Hedonia, eudaimonia and well- being: an introduction. Journal of Happiness Studies.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. y Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. Annual Review in Clinical Psychology.
- Dulin, P; Hill, R; Anderson, J; Rasmussen, D (2001) Altruism as a predictor of life satisfaction in a sample of low-income older adult service providers. Journal of mental health and aging.
- Ferrada, L.; Zavala, M. (2014). Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado. Ciencia y enfermería, 20(1), 123-130
- Gable, S.L; Haidt, J (2005) What (and Why) Is Positive Psychology? Review of General Psychology.
- Gastañaduy, K; Herrera, D; Lens, W (2014) Work motivation and psychological well-being of volunteers and non-volunteers. Revista de Orientación Educativa.
- Greenfield, E. A.; Marks, N. F. (2004) Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. Journal of Gerontology: Social Sciences
- Hunter, K. I.; Linn, M. W. (1981) psychosocial differences between elderly volunteers and non-volunteers. International Journal of Aging and Human Development.
- Kahneman, D; Diener, E; Schwartz, N (1999) Well-being: the foundations of Hedonic Psychology. New York: Russell Sage.

- Konrath, S; Fuhrel- Forbis, A; Lou, A; Brown, S (2012) Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology*
- Kwok, Y.Y; Chui, W.H; Wong, L.P (2013) Need Satisfaction Mechanism Linking Volunteer Motivation and Life Satisfaction: A Mediation Study of Volunteers Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*
- Lum, T.; Lightfoot, E. (2005). The effects of volunteering of the physical and mental health of older people. *Research on Aging*
- Meier, S.; Stutzer, A. (2004) Is volunteering rewarding in itself? *Revista económica*.
- Michalos, A (2004) Social indicators research and health- related quality of life research. *Social Indicators Research*
- Midlarsky, E (1991) Helping as coping. In M.C. Clark (Ed) *Prosocial behavior: Review of personality and social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
- Millán, A.D; García- Álvarez, D. D'Aubeterre, M.E (2014) Efecto de la inteligencia emocional y flujo en el trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. *Revista Colombiana de Psicología*
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., Tang, F. (2003) Effects of volunteering on the well-being of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*
- Musick, M. A., Herzog, A. R; House, J. S. (1999) Volunteering and mortality among older adults: Findings from a national sample. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*
- Oishi, S (2000) Goals as cornerstones of subjective well being: linking individuals and cultures. En Diener, E y Suh, E.M (Eds.) *Culture and subjective well being (87-112)* Cambridge, M.A: MIT Press.
- Oishi, S; Diener, E. (2001) Re-examining the general positivity model of subjective well-being: The discrepancy between specific and global domain satisfaction. *Journal of Personality*
- Ozminkowski R.J., Supiano K.P., Campbell, R. (1991) Volunteers in nursing home enrichment: A survey to evaluate training and satisfaction. *Activities, Adaptation and Aging*

- Palomar, J; Lanzagorta, N; Hernández, J (2004) Pobreza, recursos psicológicos y bienestar subjetivo. Universidad Iberoamericana. Extraído el 25/03/2018 de <http://www.uia.mx/campus/publicaciones/IIDSES/pdf/investigacion/idses3.pdf>
- Patrick, H; Knee, C.R; Canevello, A; Lonsbary, C. (2007) The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well- Being: A Self Determination Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Pérez Miralles, I. (2015). Bienestar subjetivo y psicológico en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: Un estudio cualitativo. *Opción*, 31 (6), 699-720.
- Piliavin, J. A. (2003) Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. En C. L. M. Keyes y J. Haidt (Eds.) *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 227-247). Washington DC: American Psychological Association.
- Prada, E.C (2005) Psicología positiva y emociones positivas. Extraído el 05/03/2018 de <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf.pdf>
- Reyes, F. (2017). Bienestar psicológico y calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional De San Cristóbal De Huamanga. Ayacucho, I semestre 2016. Universidad Inca Garcilaso De La Vega, Lima, Perú.
- Ryan, R.M; Deci, E. L (2001) On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well- Being. *Annual Review of Psychology*.
- Ryan, R.M; Huta, V; Deci, E.L (2008) Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*
- Ryff, C.D (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Ryff, C.D; Singer, B.H (2008) Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well- being. *Journal of Happiness Studies*
- Sheldon, K.M; Elliot, A.J (1999) Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The Self- Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*

- Son, J; Wilson, J (2012) Volunteer work and hedonic, eudemonic and social well-being. Sociological Forum
- Thoits, P.A; Hewitt, L.N (2001) Volunteer work and well-being. Journal of Health and Social Behavior
- Trujillo, F. (2017). Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima (Tesis de Pregrado), Universidad Peruana De Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Van Willigen, M (2000) Differential benefits of volunteering across the life course. Journal of Gerontology: Social science.
- Vecina, M.L; Chacón, F; Sueiro, M (2009) Satisfacción en el voluntariado: estructura interna y relación con la permanencia en las organizaciones. Psicothema
- Vera, B (2006) Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. Papeles del Psicólogo.
- Waterman, A.S (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology
- Weinstein, N.; Ryan, R.M. (2010) When helping helps autonomus motivation for pro-social behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. Journal of Personality and Social Psychology
- Wilson, J (2000) Volunteering. Annual Review of Sociology
- Windsor, T.D; Anstey, K.J; Rodgers, B (2008) Volunteering and psychological wellbeing among Young-old adults: how much is too much? The Gerontologist.
- Wing, K.Y; Chui, H.L; Wong, P (2013) Need satisfaction mechanism lining volunteer motivation and life satisfaction: a mediation study of volunteers subjective well being. Social Indicators research.

ANEXOS

ANEXO 1: Test de Bienestar Psicológico

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

María Martina Casullo

Fecha de hoy:.....

Apellido y nombre..... **Edad**:.....

Marcar con una cruz las opciones que correspondan

Sexo

- Mujer
 Varón

Ocupación:

- Trabaja
 Estudia

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: - **ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo Ni en des-Acuerdo	En desacuerdo
Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
Me importa pensar que haré en el futuro.			
Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
Generalmente le caigo bien a la gente.			
Siento que podré lograr las metas que me proponga			
Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
Creo que en general me llevo bien con la gente.			
En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
Puedo tomar decisiones sin dudar mucho			
Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			

ANEXO 2: Carta de aceptación

06 de abril de 2018

Señor
Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
Presente. -

A través de la presente, le hago llegar mis saludos y muestras de aprecio, y al mismo tiempo dejo expreso mi consentimiento para el señor **JUNIOR CIRILO RUIZ MELGAR**, estudiante de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, identificado con el código de estudiante 700299230, realice una muestra representativa de investigación entre los integrantes de la Organización de Voluntariado sin fines de Lucro que presido, tal como nos ha mostrado el señor Ruiz, aplicara el Test de Bienestar Psicológico a los integrantes (hombres y mujeres) mayores de edad de la organización.

Agradezco su atención y remito esta carta para los fines pertinentes.

Atentamente,



Marleny Vera Monge
Directora

ANEXO 3: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

El motivo de la hoja del Consentimiento Informado es dar a conocer a los participantes de este estudio los motivos principales por la cuales están siendo evaluados, además, el propósito al que se quiere llegar. La siguiente evaluación es para conocer el bienestar psicológico que es la variable del estudio cuantitativo a realizarse para el Programa de Suficiencia Profesional, estudio que está siendo dirigido por Junior Cirilo Ruiz Melgar, bachiller en Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Para la evaluación correspondiente se requiere la participación voluntaria de cada participante por medio de este documento la cual es una formalidad que garantiza el uso de los resultados obtenidos mediante esta escala y fichas para el uso netamente científicos, haciendo reserva de los datos personales de cada participante. Por otro lado, cualquier pregunta respecto a esta evaluación y sus resultados puede darse previo contacto con mi persona al correo junior_ruiz_12@outlook.com, O por otro lado puede proceder a no resolver estas evaluaciones.

Sin embargo, si usted desea continuar con la evaluación se le solicitará responder a las preguntas a continuación de cada evaluación, teniendo un promedio aproximado de 10 minutos para resolverlos. Si decide ser parte de la siguiente investigación y conceder su consentimiento informado, deberá firmar en la parte inferior de este documento.

Firma del participante

ANEXO 4: Matriz de consistencia

Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>Problema principal:</p> <p>¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018?</p> <p>Problema específicos:</p> <p>1. ¿Cuál es el nivel de las dimensiones de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro de Huamanga, Ayacucho 2018?</p> <p>2. ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro de Huamanga, Ayacucho 2018, según sexo, edad, ocupación?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Conocer el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho, 2018</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1. Conocer el nivel de las dimensiones de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho, 2018.</p> <p>2. Conocer el nivel de bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho, 2018, según sexo, edad, ocupación.</p>	Variable: Bienestar psicológico			Medición de la variable bienestar psicológico	
		Dimensiones	Indicadores	Ítems		Rangos
		Proyectos	Metas y proyectos que se propone. Comprende que la vida tiene sentido Asume valores que la dotan de sentido	1, 3, 6 y 10		Bajo: menor a 9 Medio: 10 a 11 Alto: mayor a 12
		Autonomía	Toma decisiones asertivas Independencia confianza en su propio juicio	4, 9, 12		Bajo: menor a 8 Medio: 8 Alto: mayor a 9
		Vínculos psicosociales	Establece vínculos positivos. Calidez Confianza Empatía	5, 7, 8		Bajo: menor a 8 Medio: 8 Alto: mayor a 9
Control / aceptación	Creatividad Adaptabilidad	2, 11, 13	Bajo: menor a 8 Medio: 8 Alto: mayor a 9			
<p>Alto: 37 a 39</p> <p>Medio: 34 a 36</p> <p>Bajo: 28 a 33</p>						

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTO	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p>Tipo:</p> <p>La investigación es de tipo cuantitativa, describe que las investigaciones de corte cuantitativo buscan el esclarecimiento de una realidad social desde un punto de vista externo y objetivo. Su propósito es buscar la precisión de indicadores o mediciones con la finalidad de extender sus resultados a situaciones extensas. Trabajan esencialmente con el dato cuantificable.</p> <p>Nivel</p> <p>El nivel de esta investigación es descriptiva pues dentro del procedimiento que se empleó, permitió conseguir información de manera conjunta e independiente.</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>Esta investigación se halla dentro de la categoría de Diseño no Experimental, ya que la investigación, se realiza sin manipular deliberadamente variables, además establecería una investigación transversal, pues los datos fueron recogidos en un solo tiempo.</p>	<p>POBLACIÓN: Censal</p> <p>La población objeto de estudio, serán todos los integrantes de la organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho</p> <p>TIPO DE MUESTRA:</p> <p>Se tomaron muestras de 60 integrantes. Los sujetos fueron seleccionados por poseer características acordes a los intereses de la investigación.</p> <p>Se aplicará la encuesta al 100% de la población (60 integrantes), el que está constituido por: estudiantes y trabajadores mayores de 18 años</p> <p>TAMAÑO DE MUESTRA:</p> <p>Población total: 60 miembros voluntarios.</p>	<p>Variable: Bienestar Psicológico</p> <p>Técnicas: Directa mediante la aplicación de cuestionario mediante una <u>encuesta</u>.</p> <p>Instrumento: <u>Cuestionario auto aplicable</u> con 13 enunciados, los cuales miden las 04 dimensiones de bienestar psicológico.</p> <p>Autor: María Casullo y colaboradores</p> <p>Año: 2002</p> <p>Monitoreo: Periódico</p> <p>Ámbito de Aplicación: adultos de iberoamérica</p>	<p>DESCRIPTIVA:</p> <p>Se hará un análisis descriptivo con los resultados obtenidos mediante una prueba estadística que describe el comportamiento de la variable, los que serán presentados a través cuadros estadísticos y gráficos.</p> <p>Se usara como muestra a toda la población que son 60 personas que participan en dicha organización</p> <p>Presentación de datos</p> <p>Con esta información realizaremos <u>tablas de frecuencia</u> y tablas de consistencias, asimismo utilizaremos gráficos que permitan identificar la proporción de datos o respuestas disponibles para su análisis.</p>

ANEXO 5: Acta de originalidad



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado “BIENESTAR PSICOLÓGICO EN INTEGRANTES DE UNA ORGANIZACIÓN DE VOLUNTARIADO SIN FINES DE LUCRO EN LA PROVINCIA DE HUAMANGA, AYACUCHO 2018.” Elaborado por RUIZ MELGAR, Junior Cirilo indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 12 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 28 de mayo de 2018

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Fernando Quiroz', with a stylized flourish at the end.

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz

DNI N° 32990613

ANEXO 6: Print de originalidad

Feedback Studio - Google Chrome

Es seguro | https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&o=968952982&u=1071884641&student_user=1&s=

feedback studio Junior Ruiz Melgar Final -- /0 ?



Trabajo de Suficiencia Profesional

Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Junior Cirilo Ruiz Melgar

Asesor:

Resumen de coincidencias

12 %

Se están viendo fuentes estándar

[Ver fuentes en inglés \(Beta\)](#)

Coincidencias

1	bibliotecadigital.uda.ed...	4 %	>
2	repositorio.uigv.edu.pe	2 %	>
3	Entregado a Universida...	1 %	>
4	pt.scribd.com	1 %	>
5	repositorio.unsa.edu.pe	1 %	>
6	repositorio.unheval.edu...	1 %	>

Página: 1 de 57 Número de palabras: 11066 Text-only Report | High Resolution Activado

19:32 28/05/2018

ANEXO 7: Encuesta de satisfacción del taller

Encuesta de Satisfacción del taller

Por favor, tómese unos cuantos minutos para darnos algunos comentarios sobre el taller al que usted asistió. Apreciamos sus respuestas y comentarios; éstos nos ayudarán con la planificación de talleres futuros.

1. El taller fue dirigido/presentado bien

- Estoy de acuerdo enfáticamente
 Estoy de acuerdo
 Estoy en desacuerdo
 Estoy en desacuerdo enfáticamente

Comentarios sobre las presentaciones y la dirección:

2. Por favor, marque con una x la utilidad de las secciones individuales del taller recibido.

	Muy útil	Útil	No fue útil
Sesión 1 "Importancia del bienestar"			
Sesión 2 "Aprendiendo a quererse"			
Sesión 3 "Mis habilidades"			
Sesión 4 "Modificando mis pensamientos erróneos"			
Sesión 5 "Afrontando el estrés"			
Sesión 6 "Conociendo mis emociones"			
Sesión 7 "Aprendiendo a ser asertivo"			
Sesión 8 "Aceptando mi ser"			

¿Qué aspecto del taller fue el más útil para usted?

¿Qué aspecto del taller fue el menos útil para usted?

3. ¿Recomendaría usted este taller a otras personas?

Sí no

4. ¿El ambiente fue un buen sitio para este evento?

- Estoy de acuerdo enfáticamente
- Estoy de acuerdo
- Estoy en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo enfáticamente

Comentarios sobre el lugar y el taller en general:

¡Gracias!

ANEXO 8: Ficha Informativa N° 01

11 Creencias Irracionales según Albert Ellis

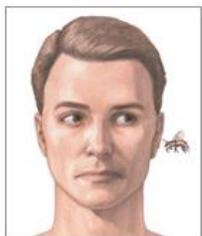
1. Es una necesidad ser amado y aprobado por las personas importantes.
2. Debo alcanzar el éxito y no cometer errores en cualquier tarea que emprenda, si no es así soy un incompetente.
3. Las personas que no se comportan de la forma correcta deberán ser culpadas y castigadas.
4. Las cosas deben ser como yo creo que deben ser. Si no es así, es una catástrofe.
5. La infelicidad humana la causa lo externo. Yo no lo controlo, así que no puedo gestionar penas y preocupaciones.
6. Debo preocuparme y controlar todo lo peligroso o amenazante alrededor.
7. Puedo ser más feliz evitando que afrontando las dificultades y las responsabilidades de la vida.
8. Necesitamos confiar y depender de alguien más fuerte que nosotros.
9. Mi pasado es la causa de que hoy esté como estoy. Continúa ejerciendo influencia en mis sentimientos y mis comportamientos actuales.
10. Debo preocuparme por los demás cuando tienen problemas, y debo estar triste cuando ellos están tristes.
11. Cada problema debe tener una solución ideal, siendo una catástrofe no alcanzarla.

ANEXO 9: Ficha Informativa N° 02

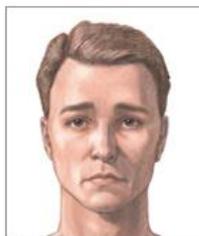
El estrés y su salud

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido

ADAM.

Consideraciones

El estrés es un sentimiento normal. Hay dos tipos principales de estrés:

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.
- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se dé cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud.

EL ESTRÉS Y SU CUERPO

Su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarle a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo.

Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales

Si usted ya tiene una condición de salud, el estrés crónico puede hacer que sea peor.

SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

Causas

Las causas del estrés son diferentes para cada persona. Usted puede tener estrés a causa de buenos desafíos y también a causa de los malos. Algunas fuentes comunes de estrés incluyen:

- Casarse o divorciarse
- Empezar un nuevo empleo

- La muerte de un cónyuge o un familiar cercano
- Despido
- Jubilación
- Tener un bebé
- Problemas de dinero
- Mudanza
- Tener una enfermedad grave
- Problemas en el trabajo
- Problemas en casa



ADAM.

Cuándo contactar a un profesional médico

Llame a una línea de ayuda en caso de suicidio si usted tiene intenciones de quitarse la vida.

Llame a su proveedor de atención médica si se siente abrumado por el estrés o si está afectando su salud.

Las razones por las cuales usted posiblemente necesite buscar más ayuda son:

- Tiene sensaciones de pánico, como vértigo, respiración rápida o latidos cardíacos acelerados.
- Es incapaz de trabajar o desempeñarse en la casa o en su trabajo.
- Tiene miedos que no puede controlar.
- Está teniendo recuerdos de un evento traumático.

Su proveedor podría referirlo a un proveedor de atención de salud mental. Puede hablar con este profesional acerca de sus sentimientos, lo que parece hacer que su estrés empeore o mejore y por qué cree que tiene este problema.

ANEXO 10: Ficha Informativa N° 03

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es una forma de comunicación que consiste en **defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias** de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás pero sobretodo respetando tus propias necesidades.

Si eres lector habitual de este blog probablemente ya conozcas su significado. Se trata de decir lo que realmente piensas controlando tu mensaje para que no sea demasiado agresivo o frágil.

Y aunque en teoría parezca sencillo, en la práctica no lo es tanto.

Sí, puedes aprender a ser más asertivo

Por fortuna la asertividad es un comportamiento que se **puede aprender y mejorar**. Se trata de una forma consciente de comunicar tus sentimientos sin dejarte llevar por las emociones, y se sustenta sobre la autoestima y confianza en ti mismo. Y recuerda que la confianza tan sólo puede desarrollarse a través de las experiencias personales, nunca leyendo libros o blogs en casa.

Espero que tampoco creas que ser asertivo solucionará todos tus problemas en la vida, porque no lo hará. Tampoco será apropiado en todas las situaciones porque cada contexto es distinto. Sin embargo, te puedo asegurar que te sentirás más confiado y te comunicarás más efectivamente cuando lo necesites.

Expresar tus verdaderos sentimientos y defender tus derechos puede ser maravillosamente reconfortante. Cuando dices lo que quieres, independientemente de si lo consigues o no, logras vivir de forma más auténtica y feliz.

Te sientes libre.

¿Para qué te servirá ser asertivo?

Ser asertivo sirve para exponer a los demás cuáles son tus verdades deseos y necesidades, y para demostrar dignidad, autoconfianza y respeto por ti mismo.

Lo más interesante es que las peticiones que hagas desde la **comunicación asertiva** tendrán muchas más probabilidades de tener éxito ya que estarás pidiendo legítimamente que se respete tu punto de vista. Habitualmente te será útil para:

- **Dar tu opinión**, hacer una petición o pedir un favor a alguien de forma natural y no como si le estuvieras pidiendo que te perdonase la vida.
- **Expresar tus emociones negativas** (quejas, críticas, desacuerdos, etc) y rechazar peticiones sin que los demás se sientan heridos o molestos contigo.
- **Mostrar emociones positivas** (alegría, orgullo, agrado, atracción) y hacer cumplidos sin parecer demasiado volátil emocionalmente.
- **Preguntar por qué** y sentirte legitimado a cuestionar la autoridad o las tradiciones.
- Iniciar, continuar, cambiar y terminar conversaciones de forma cómoda y sin la sensación de estar ninguneando o faltando al respeto a nadie.
- **Compartir tus sentimientos**, emociones y experiencias con los demás y favorecer que ellos compartan las tuyas contigo.

- **Resolver los problemas cotidianos** antes de que aparezcan emociones negativas como la ira y el enfado y la situación se descontrole.

Sin embargo, siendo asertivo no lograrás que la gente te quiera, no se enfade nunca contigo, y que te concedan todo lo que deseas. Por mucha asertividad que uses **siempre habrá gente que seguirá dándote un no como respuesta** si les pides algo que va en contra de sus intereses o valores.

También habrá quien te pueda malinterpretar y tomarse tu mensaje como un ataque personal. Nada es infalible.

Las 4 etapas del mensaje asertivo perfecto

Varias investigaciones han demostrado que para conseguir la máxima asertividad debes usar la comunicación subjetiva para describir lo que ocurrirá si todo sigue igual, y a continuación presentar tu propuesta.

Las 4 fases son las siguientes:

1. **Los hechos.** Primero describe la conducta de la otra persona. La conducta puede ser positiva o negativa, según si pretendes agradecer algo o expresar tu descontento. Recuerda que debes hablar de hechos y no de juicios, y ser lo más específico posible.
2. **Tus sentimientos.** Ahora explica cómo te hace sentir esa conducta. ¿Frustrado? ¿Triste? ¿Satisfecho? Habla desde ti y de tus sentimientos, e intenta mantenerte calmado.
3. **Las consecuencias.** Describe las consecuencias de que tu interlocutor siga manteniendo esa conducta. Aquí también puedes añadir los sentimientos que prevés experimentar, cómo ese comportamiento afectará a otras personas o situaciones, o dar más detalles de esa conducta.
4. **La solución.** Finalmente explica concretamente los cambios que quieres que se produzcan en el comportamiento de la otra persona. De esta forma la gente podrá responder de forma proactiva, al contrario de si tan sólo expusieras un listado de tus problemas sin sugerir soluciones.

Aquí tienes tres ejemplos de un mensaje perfectamente asertivo:

- *“Has trabajado mucho para terminar este proyecto (conducta) y estoy muy orgulloso de ti (cómo te sientes). Así seguro que vas a tener éxito en tu negocio (consecuencias).”*
- *“A menudo entregas tus proyectos tarde (conducta) lo que me molesta bastante (cómo te sientes) porque da la sensación de que todo el departamento es muy desorganizado (consecuencias). Quiero pedirte que a partir de ahora seas puntual en la entrega (solución).”*
- *“Cada vez que me dices lo que debo hacer (conducta) me siento amenazado (cómo te sientes) porque gritas mucho y me señalas (más detalles). Me gustaría que dejaras de hacerlo de esa manera (solución).”*

Aunque la mayoría de nosotros no hablamos de esta forma, es importante que reflexiones sobre la manera en que vas a expresar tus sentimientos a partir de ahora para que sea lo más clara y menos agresiva posible.

ANEXO 11: Print de Originalidad



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 16%

Date: miércoles, agosto 15, 2018

Statistics: 3242 words Plagiarized / 19694 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional Bienestar psicológico en
integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia
de Huamanga, Ayacucho 2018 Para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Junior Cirilo Ruiz Melgar Asesor: Mg.

Fernando Joel Rosario Quiroz Lima – Perú 2018