

Bienestar subjetivo y psicológico en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: Un estudio cualitativo

Irene Pérez Miralles

Universidad Complutense de Madrid (España) ipmiralles@ucm.es

Resumen

Ante la evidencia de que el voluntariado formal beneficia al bienestar de los voluntarios, la presente investigación cualitativa tiene el propósito de estudiar las percepciones de bienestar subjetivo y psicológico de voluntarios españoles tras la participación en proyectos de Cooperación Internacional para el Desarrollo, explorando a su vez el efecto del voluntariado en los factores vinculados al bienestar. En consonancia, se llevaron a cabo diez entrevistas en profundidad y para su análisis se hizo uso del Análisis de Contenido. Los resultados revelan que el voluntariado en proyectos de Cooperación Internacional beneficia al bienestar de los voluntarios a largo plazo, pero no a corto plazo, detectándose la necesidad de vivir un proceso de adaptación a sus vidas cotidianas.

Palabras clave: Voluntariado, cooperación internacional para el desarrollo, bienestar subjetivo y bienestar psicológico.

Subjective and Psychological Well-Being in Volunteer of International Development Cooperation: A Qualitative Study

Abstract

As it has been shown in the literature, formal volunteering benefits the well-being. The present qualitative research attempts to explore the effect of volunteering, in projects of International Development Cooperation, on volunteers' perceptions of subjective and psychological well-being. To achieve this aim, we have pursued comprehensive interviews to ten Spanish volunteers. For this analysis, it has been used the Qualitative Content Analysis. The results show that International Development Volunteering benefits the volunteers' wellbeing on long-term, but not on the short-term, as they experience the need to overcome a process of adaptation to daily lives.

Key words: Volunteering, international development corporation, subjective wellbeing, psychological wellbeing.

1. INTRODUCCIÓN

En una sociedad marcada por los grandes retos sociales, el voluntariado surge como una respuesta ciudadana en búsqueda de la transformación social y el bienestar global. En este sentido, el voluntariado de Cooperación Internacional para el Desarrollo se inserta dentro de los marcos más amplios de las relaciones internacionales y constituye una herramienta imprescindible para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (PNUD, 2013). De este modo, la Cooperación Internacional para el Desarrollo se concibe como:

Un conjunto de actuaciones, realizadas por actores públicos y privados, entre países de diferente nivel de renta con el propósito de promover el progreso económico y social de los países del Sur, de modo que sea más equilibrado en relación con el Norte y resulte sostenible (Gómez y Sanahuja, 1999, citado por Calabuig y Gómez-Torres, 2010: 17).

En Europa, un promedio de 34% de la población realiza algún trabajo voluntario. En España, supone tan sólo el 18%, situándose dentro del grupo de países con menor participación voluntaria (GHK, 2010). En concreto, durante 2010, el número de voluntarios españoles que participaron en misiones de Cooperación Internacional fue de 1189 personas (CONGDE, 2011).

En este ámbito, el voluntariado es definido como: “un comportamiento prosocial previsto a largo plazo que beneficia a otras personas y se produce dentro de un contexto organizacional” (Penner, 2002: 448). Si bien el voluntariado aporta grandes beneficios a la comunidad en la que se interviene, también favorece a las propias personas que contribuyen con su ayuda. En la actualidad, notables evidencias empíricas revelan que ayudar a los demás favorece al bienestar de las personas (para una revisión, véase Jenkinson, Dickens, Jones, Thompson, Taylor et al., 2013).

En este sentido, las personas que participan en labores voluntarias muestran mayores niveles de satisfacción vital (McCloughan, Batt, Costine, & Scully, 2011; Piliavin & Siegl, 2007; Weinstein & Ryan, 2010) y de bienestar personal (Mellor, Hayashi, Stokes, Firth, Lake et al., 2009; Son & Wilson, 2012). Además, el voluntariado también ha presentado relaciones con menores tasas de mortalidad, depresión y ansiedad (Dietz, Grimm & Spring, 2007; Luoh & Herzog, 2002; Musick & Wilson, 2003).

En la misma línea, el estudio de Thoits & Hewitt (2001) y el meta-análisis de Casiday, Kinsman, Fisher & Bramba (2008) revelaron que el voluntariado se asocia con diversos factores del bienestar, entre los que destacan: el apoyo social, la interacción, la autoestima, el sentido de control, los mecanismos de adaptación y la salud física.

Por su parte, también se ha observado una vinculación bidireccional entre el voluntariado y el bienestar, de manera que las personas felices y con un estado psicológico óptimo son más propensas a realizar actividades voluntarias (Meier & Stutzer, 2008; Musick y Wilson, 2003; Son & Wilson, 2012; Thoits & Hewitt, 2001).

Sin embargo, cabe destacar que este importante cuerpo de trabajo se ha centrado, en gran medida, en el tipo de voluntariado que Musick & Wilson (2003) denominaron *Formal Volunteering*, es decir, el trabajo voluntario donde el tiempo y el esfuerzo se dan para el mejoramiento de la propia comunidad. Sorprendentemente, escasa atención se ha prestado a otros tipos de voluntariado como es la Cooperación Internacional para el Desarrollo.

Por tanto, el presente estudio tiene el propósito de analizar las percepciones de bienestar subjetivo y psicológico de voluntarios tras su participación en algún proyecto de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Para su consecución, se han planteado los siguientes objetivos específicos: a) describir las percepciones de bienestar que poseen los voluntarios tras su participación; b) explorar la repercusión de las vivencias voluntarias en las percepciones de bienestar subjetivo y psicológico de los voluntarios a largo plazo (pasado un año desde el regreso de la primera misión); c) explorar la repercusión de las vivencias voluntarias en las percepciones de bienestar a corto plazo (al regreso de la primera misión); c) comprender el efecto del voluntariado internacional en los procesos implicados en el bienestar, integrando las perspectivas Hedónica y Eudaimónica.

2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1. Bienestar subjetivo y psicológico

Desde la antigüedad, los filósofos griegos debatían acerca de la forma en que las personas pueden y deben alcanzar la felicidad (Meier & Stutzer, 2008). Aristóteles postulaba que la verdadera felicidad se encuentra en la virtud, es decir, en hacer lo que vale la pena hacer (Ryan & Deci, 2001). Desde entonces, han sido cuantiosas las teorías desarrolladas alrededor de la idea de la felicidad, siendo en las últimas décadas cuando el bienestar ha encontrado su mayor esplendor. No obstante, la proliferación de estudios también ha supuesto la existencia de una mayor complejidad conceptual, de modo que Ryan & Deci (2001) propusieron una organización del constructo, distinguiendo dos grandes tradiciones: una relativa a la felicidad (Perspectiva Hedónica) y otra relacionada con el potencial humano (Perspectiva Eudaimónica).

En el marco de la lógica Hedonista, también conocida como bienestar subjetivo, las personas experimentan bienestar en tanto obtienen sentimientos de placer y felicidad (Diener, Oishi & Lucas, 2005). El bienestar se define, por tanto, como: “el balance afectivo, que se obtiene restando la frecuencia de emociones positivas y la frecuencia de emociones negativas, y la satisfacción vital percibida” (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999: 280). Por ende, se pueden distinguir dos componentes básicos del bienestar subjetivo, uno *cognitivo* y otro *afectivo*: en primer lugar, el componente cognitivo estaría constituido por la satisfacción vital, es decir, “el grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida

en conjunto de forma positiva” (Veenhoven, 1994: 91); en segundo lugar, el componente afectivo sería definido, en términos emocionales, como una agregación de experiencias positivas y negativas (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Con respecto a la corriente Eudaimónica, el bienestar psicológico parte de las ideas de Aristóteles, quien consideraba que los hombres debían vivir de acuerdo a su *Daimon*, es decir, el ideal de perfección hacia el que uno aspira y que dota de sentido a su vida (Ryan & Deci, 2001). El principal representante de esta corriente es Carol Ryff (1989), quien desarrolló un modelo multidimensional compuesto por seis dimensiones: autoaceptación (sentirse bien consigo mismo, siendo consciente de las propias virtudes y limitaciones), relaciones positivas con los otros (incluye la confianza y la capacidad de amar), dominio medioambiental (competencia para afrontar situaciones de la vida diaria), autonomía (sentido de determinación, independencia y autorregulación), propósito con la vida (capacidad de proponerse y lograr metas significativas, las cuales permitan dotar la vida de sentido) y crecimiento personal (proceso continuo de desarrollar el potencial humano).

2.2. Factores determinantes del bienestar

Con el auge de la Psicología Positiva, los estudios se han centrado en el entendimiento de los procesos implicados en el bienestar. En esta línea, algunas teorías explicativas defienden que el grado de felicidad de una persona está sujeto a tres grandes factores: un rango fijo heredado, las circunstancias externas y los factores personales adquiridos (Palomera, 2009). En el momento actual, son cuantiosos los dominios que han mostrado tener una vinculación significativa con altos niveles de bienestar. Por tanto, siguiendo la taxonomía anterior, se ha elaborado la categorización mostrada en la Tabla 1, en la que se presentan algunos de los factores que mayor peso han mostrado tener en la explicación del bienestar:

La información expuesta en la Tabla 1 puede llevar a suponer que el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico son dos constructos interdependientes entre sí, al compartir diversos factores en común. Sin embargo, el estudio realizado por Keyes, Shmotkin & Ryff (2002) demostró que, aunque ambos conceptos se encuentran relacionados, son empíricamente distintos, siendo la auto-aceptación y el dominio ambiental los únicos procesos psicológicos que mantienen correlaciones significativas con medidas de satisfacción vital.

Tabla 1. Factores explicativos del bienestar

Dimensión	Bienestar Subjetivo (Diener et al., 1999)	Bienestar Psicológico (Ryff & Singer, 2008)
Personal	Personalidad extrovertida, optimismo, autoestima y sentido de autocontrol	Rasgos de la personalidad, regulación emocional, autoestima y empoderamiento personal
Psicosocial	Estrategias de afrontamiento, comparaciones sociales, aspiraciones, sistema congruente de metas y participación social	Estrategias de afrontamiento, proceso de comparación social, metas personales y valores
Circunstancial	Eventos y experiencias vitales	Eventos y experiencias vitales

3. METODOLOGÍA

Ante a la necesidad de tener en cuenta a cada persona y a sus vivencias personales en la medición del bienestar (Diener et al., 1999), se ha optado por el desarrollo de una investigación de corte cualitativo, en la que se realizaron diez entrevistas a voluntarios españoles que habían participado en proyectos o misiones de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Para la recogida de la información se hizo uso de entrevistas en profundidad, constituidas por historias de vida (relatos de las vivencias durante y tras las misiones) y preguntas abiertas. Esta técnica de recogida posibilita la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto a sus vidas, experiencias o situaciones (Taylor & Bogdan, 1987). En coherencia, se realizaron entrevistas directas, cara a cara, con una duración de entre 45 y 120 minutos por persona, las cuales fueron grabadas en audio y posteriormente transcritas.

3.1. Muestra

La población objeto de estudio ha sido personas que hayan participado como voluntarios en proyectos o misiones de Cooperación Internacional para el Desarrollo, específicamente en el ámbito socio-educativo. La elección de la muestra estuvo sujeta a tres criterios: a) participación en una o más misiones internacionales; b) cooperación no remunerada; c) transcurrido un periodo mínimo de un año desde el regreso de la primera misión.

Para determinar el tamaño muestral se utilizó el *Muestreo Teórico* y el contacto con los sujetos se estableció mediante personas asociadas a distintas Organizaciones No Gubernamentales para el Desarrollo, respec-

tando los criterios anteriores. Los sujetos entrevistados participaron de manera voluntaria y durante el estudio se respetó la confidencialidad de los sujetos mediante el uso de seudónimos. En la Tabla 2, se presentan los perfiles de los voluntarios entrevistados:

Tabla.2. Perfiles de los voluntarios entrevistados

Periodo de misión	Entrevistado	Género	Edad	Nº de misiones	Duración (aproximada)	Lugar de destino
	E.1.	Mujer	33	3	1 año	México, Senegal, Guinea
Estancia larga	E.2.	Hombre	32	2	1 año	Honduras
	E.3.	Mujer	48	3	2 años	Ecuador, Rep. Dominica
	E.4.	Mujer	26	1	9 meses	Guinea Bissau
	E.5.	Mujer	32	2	2 años	El Salvador, Mauritania
	E.6.	Hombre	39	4	1 año	Guinea Ecuatorial
	Estancia Corta	E.7.	Mujer	24	1	2 meses
E.8.		Mujer	33	1	2 meses	Ecuador
E.9.		Hombre	29	2	2 meses	El Salvador, Cuba
E.10.		Mujer	54	1	1 mes	El Salvador

3.2. Proceso de análisis

El análisis e interpretación de los datos se realizó mediante la técnica de *Análisis de Contenido*, la cual permite describir la realidad y realizar inferencias de una forma sistemática, objetiva, replicable y válida (Ábela, 2001). Partiendo del proceso de codificación propuesto por Ábela (2001), en el presente estudio se siguieron las siguientes fases: a) identificación del objeto de análisis (construcción del marco teórico del bienestar); b) determinación del sistema de codificación (transformación de los datos en unidades descriptivas, a través del programa *Atlas.ti v.7*); c) categorización (identificación de las dimensiones y categorización de los códigos identificados durante el análisis); d) obtención de inferencias (explicación de la realidad estudiada a través de los resultados analizados).

Dentro del proceso de análisis, con el objeto de obtener una mayor comprensión, en primera instancia, se analizaron las percepciones de bienestar de los voluntarios pasado un año desde el regreso de la primera misión (a largo plazo) y el efecto de estas experiencias en los factores que

han mostrado tener una vinculación con el bienestar. En segundo orden, se analizaron las percepciones de bienestar al regreso de los proyectos o misiones internacionales (a corto plazo) y la repercusión del regreso en los factores involucrados en el bienestar. Para finalizar, se procedió a comprender los resultados encontrados en los dos análisis anteriores.

Es necesario advertir que el análisis del bienestar a corto plazo (al regreso de las misiones) no se planteó inicialmente como un objetivo de la investigación. Sin embargo, tras un estudio preliminar, se evidenció la importancia de las vivencias experimentadas al regreso de los proyectos internacionales. En consecuencia, se propuso su análisis como un objeto más de estudio.

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Vivencias voluntarias y bienestar subjetivo a largo plazo

En primer lugar, tras el análisis de los códigos relativos a la satisfacción vital, de manera generalizada, los voluntarios entrevistados realizaban una evaluación positiva de sus vidas. Si bien, se detectó heterogeneidad en los testimonios, siendo la respuesta más común (en siete voluntarios): el concebir al ser humano como un ente que no puede estar satisfecho siempre, pero que obtiene un juicio positivo de su vida en global. No obstante, también destacan testimonios como los siguientes:

«Yo leí una vez, y perdóname la pedantería, que es de Aristóteles la frase que decía: “la felicidad consiste en que el día en el que te mueras, echas la vista atrás y estar orgulloso de lo que has hecho”. Entonces yo creo que si me muriera hoy, podría decir que soy feliz» (E.2). «Voy creciendo yo creo que este es un camino de crecimiento, entonces si me dijeras si estoy satisfecha, totalmente no, sí estoy satisfecha, pero no puedo decir plenamente, puedo decir que en camino, en camino sería la respuesta» (E.3).

Respecto a cómo las experiencias voluntarias han afectado a la satisfacción vital, se observó una visión unánime de concebir al voluntariado como una fuente de gratificación vital, encaminando dicha satisfacción.

«Mucho, mucho, creo que ha encaminado esa satisfacción, yo mi vida he encontrado mi sitio, mi lugar a través de la mi-

sión, de lo que he ido haciendo, y no era algo que yo pensara que iba a poder sentir» (E.3)

En cuanto a la afectividad, en los discursos referentes a las experiencias vividas durante los proyectos internacionales, se encontraron numerosas expresiones relacionadas con el tono hedónico positivo, como: «me sentía feliz», «fue una experiencia muy bonita», «fue muy positivo», «me encantó», entre otros. Del mismo modo, en el momento de la entrevista, los voluntarios valoraban las experiencias de una manera muy positiva:

«Yo nunca me había sentido tan feliz en el sentido de verdad, sabes en el sentido pleno, en el sentido de que creo en lo que estoy haciendo, estoy feliz, y como que nunca me había sentido tan lleno y todo eso produjo un cambio en mí. Lo típico que te levantas cantando y te acuestas cantando y eso es que estás feliz» (E.9).

Pese a las concepciones anteriores, es necesario advertir la existencia de testimonios donde se relataban vivencias difíciles e impactantes durante sus estancias internacionales. Por ejemplo, los siguientes entrevistados describían:

«Yo todas las noches escuchaba disparos allí, entonces te descoloca mucho porque no sabes si son tiros al aire, si estás oyendo como están matando a una persona... entonces fue una experiencia muy impactante, pues de lo negativo surge lo profundamente positivo» (E.2); «Quién diga que el voluntariado es todo estupendo, no ha tenido un voluntariado maduro... lo que te hace crecer es la alegría que compartes pero también el sufrimiento» (E.1).

Por ende, existe una apreciación positiva de las experiencias y estas, a su vez, se relacionaban con la satisfacción vital de los entrevistados transcurrido un año del regreso. Sin embargo, este hecho no puede llevar a la confusión de relacionar el voluntariado internacional exclusivamente con experiencias placenteras.

4.2. Vivencias voluntarias y bienestar psicológico a largo plazo

En relación con el bienestar psicológico, existe una tendencia general de concebir las experiencias voluntarias como fuentes de satisfac-

ción personal, guardando relación con el bienestar psicológico de los voluntarios, tal y como relataba el siguiente entrevistado:

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

De este modo, se obtuvo que las experiencias de voluntariado internacional tuvieron efectos positivos en los seis procesos que posibilitan el óptimo funcionamiento psicológico de una persona, observándose beneficios en los siguientes factores:

- *Autoaceptación*: creencia general del voluntariado como una fuente de autoconocimiento personal, posibilitando una mayor consciencia y aceptación de las virtudes y limitaciones personales.

«Me ha ayudado también a conocerme a mí, mucho, conocer como pues mis puntos débiles mucho, a saber pues que no soy tan buena ni tan estupenda ni tan maravillosa, o ni tan mala ni tan desastrosa ni... las dos partes; a quererme en eso, de forma natural, de forma pues como soy, ni más ni menos, como soy» (E.3).

- *Autonomía*: incremento de la independencia, disminución del desapego con el entorno cercano y una mayor seguridad en el mantenimiento de convicciones personales.

«Soy más independiente, fue una experiencia que tuve que vivir por mi cuenta y luchar por mi cuenta y superar las dificultades por mi cuenta, eso también te permite crecer y ser más independiente de las personas que tradicionalmente dependes» (E.7). «Y a mí me ha ayudado a saber que mi familia no lo es todo en el mundo... es como no apegarte tanto, mira me ayudó a no apegarme a las cosas» (E.10).

- *Relaciones sociales*: enriquecimiento de las relaciones sociales debido a una mayor valorización de las personas cercanas, la poten-

ciación de recursos sociales y el fomento de actitudes positivas ante los demás.

«Y ahora como que valoro más que a las relaciones sociales las tengo que cuidar, o sea, a los amigos, fundamentalmente a los amigos... desde que he vuelto, he empezado a ver otra cosa, anteponiendo otros valores que me han dado, que los tengo gracias a la experiencia que he vivido allí» (E.5).

- *Dominio del entorno*: desarrollo de competencias para la adaptación a contextos socioculturalmente diferenciados así como al medio cotidiano.

«Quizás aprendes muchos tus límites; después aquí te sientes muchísimo más fuerte, te sientes muchísimo más segura, controlas, controlas tu ambiente sabes, te sientes situada, dominas el entorno, vuelves a lo más innato tuyo, o sea, orientarte por la luz, dejarte guiar y confiar en las personas» (E.3).

- *Propósito con la vida*: vivencia de ser experiencias que dotaron de sentido a sus vidas, descubrimiento de nuevas inquietudes y planteamiento nuevos proyectos vitales tras su regreso. Conjuntamente, para cuatro de los entrevistados, el voluntariado internacional supuso un punto de inflexión en sus vidas, experimentando el deseo de encaminar sus vidas a la labor voluntaria, ya fuera a nivel comunitario como internacional.

«Absolutamente positivos, sí, sí por lo que viví, por lo que recuerdo y por lo que quiero llegar a vivir, de hecho es lo que marco, un poco lo que quiero llegar a ser. Yo tengo claro que unas de mis metas, sé que en algún momento yo voy a estar una estancia larga de voluntariado y sé que va a formar parte de mi vida; porque también es verdad que he probado otras experiencias de voluntariado y a mí la que más me llena es la del extranjero» (E.9).

- *Crecimiento personal*: por último, uno de los aspectos más destacados por los voluntarios fue el aprendizaje y enriquecimiento personal alcanzado durante las experiencias de voluntariado internacional.

«Yo creo que sigo aprendiendo, o sea es como un tesoro que hay ahí para siempre y en cualquier momento que lo necesito

puedo recuperarlo, puedo sumergirme en eso, en todas esas sensaciones, en todo eso en lo que viví y me sigue alimentando (E.6).

4.3. Vivencias voluntarias y determinantes del bienestar (a largo plazo)

Por su parte, a raíz de los testimonios de los voluntarios, se encontró que la participación en proyectos de Cooperación Internacional para el Desarrollo tuvo repercusiones positivas en algunos factores vinculados al bienestar, detectándose beneficios en los siguientes dominios:

- *Personalidad prosocial*: fomento de diversas características personales identificadas por Penner (2002) como rasgos de la personalidad prosocial, como la empatía o la abertura a los demás.

«He aprendido a ser más abierta, infinitivamente más abierta. En general además, o sea en todo. O sea me cuesta mucho no empatizar, creo que he ganado mucho en empatía... en situaciones que me encuentro alrededor» (E.7).

- *Autoestima*: experimentación de sentimientos positivos hacia uno mismo y sentimientos de utilidad, incremento de la autoconfianza y empoderamiento personal.

«Por el trabajo que hacía te sentías útil pero a nivel personal, nosotros pues eso le ayudábamos pero más bien te enseñaban ellos pues ahí aprendías tú y cuando mejor te sentías era cuando hablabas con ellos. Da igual que hicieras pero te sentías muy bien ayudando con ellos» (E.10).

- *Positivismo*: fortalecimiento de sentimientos positivos ante los retos de la vida, mayor relativización de problemas y valorización de las posesiones personales. Este hecho fue explicado por la elaboración de comparaciones sociales positivas entre el contexto de pertenencia y el país de destino.

«He aprendido como a enfrentarme las cosas sin tomármelas a la tremenda, no me va la vida en ello, no me voy a morir, no pasa nada. Un poco como lo que tiene que pasar, pasará y poner todos los medios para que no pase pero hay que sufrir hasta un límite, como por qué te afectan más las cosas negativas que vienen y las positivas no, las negativas que vienen las afronto de otra manera » (E.5).

- *Capacidad de afrontamiento*: potenciación de diversas estrategias de afrontamiento, como la capacidad de afrontar los acontecimientos de manera directa o la relativización de los problemas.

«Ellos pueden, que tienen un montón de coraje y que en realidad son felices así y que te demuestran que mucha alegría continuamente, que tú les ves que tienen situaciones que para ti son duras, pero que la concepción de lo que es duro para ti cambia allí, entonces la gente tiene una capacidad de aguantar cosas increíbles son súper fuertes y no sé me han enseñado esos valores» (E.4).

- *Aspiraciones y metas*: los voluntarios concebían su participación como una meta significativa en sus vidas, por lo tanto, la colaboración en este tipo de proyectos fue una fuente de gratificación en sí misma.

«Yo diría que estoy satisfecha, y desde que me fui de voluntariado ha influido. Tú también piensa que el voluntariado este es una cosa que siempre he querido hacer... y el hacerlo y que fuera tan enriquecedor y tan bonito, es como que eso como que contribuyo un peso más en la balanza de lo bueno» (E.7).

- *Valores*: interiorización de nuevos valores sociales y humanitarios como la humildad, la tolerancia, el respeto mutuo o la hospitalidad. Conjuntamente, también se posibilitó la disminución de prejuicios y estereotipos socioculturales.

«Cuando empiezas a vivir en otras culturas te das cuenta que el respeto a las mismas es imprescindible» (E.4). «Sobre todo en ser menos egocentrista, o sea en quitar la soberbia occidental, que creemos que nosotros somos los que tenemos el progreso en nuestras manos» (E.7). «Descubres la generosidad, cómo dan, o sea la generosidad que tienen y luego aprendes muchos valores que aquí no tenemos» (E.8).

- *Participación social*: a excepción de dos voluntarios, se produjo un aumento de la participación prosocial dentro de la propia comunidad o, en su caso, ayudó al mantenimiento de la misma. Asimismo, cinco de los voluntarios manifestaron la necesidad de seguir participando socialmente tras las misiones, con el fin de retroalimentar las vivencias experimentadas durante sus estancias.

«Sí, sí claro, me obliga, la experiencia te obliga a lo que decía de que hay que construir mundo y cambiar el mundo, o sea, no puedes quedarte en casa sin más, y no sólo te preocupas tú de tu vida sino también de la vida social, estoy mucho más sensible a la vida social» (E.6).

4.4. Vivencias voluntarias y bienestar a corto plazo

Sorprendentemente, los resultados encontrados sobre las vivencias experimentadas durante el regreso de las misiones fueron contradictorios a los expuestos anteriormente. En este sentido, los testimonios relativos a la vuelta discrepaban con las percepciones del bienestar a largo plazo, obteniendo resultados relacionados con una falta de bienestar, subjetivo y psicológico.

En este caso, se obtuvo una visión global de la vuelta como una circunstancia difícil para los voluntarios, resaltando expresiones del tono hedónico negativo durante los discursos, como: «fue muy dura», «muy complicada», «horrible», «fue un shock», «no supe sacarle la parte positiva», «me sentía perdida, desubicada», «fue un sentimiento de vacío», «no le encontraba sentido a nada», *entre otros*.

«Me vine muy mal, vine pues en plan con mucha depresión, con mucha ansiedad, el querer volver, el no estoy haciendo nada no me siento útil para nada, qué hago aquí, no tengo que estar aquí» (E.8). «El impacto que tuvo luego a mí me costó el primer viaje, tranquilamente me costó seis meses recuperarme, porque no encontraba nada que me hiciese ver que esto mereciese la pena, aquello fue drama, ya te digo la vuelta fue una salvajada» (E.9).

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

«Si me hubieras pedido esta entrevista cuando volví pues a lo mejor, pues quizás, no te hubiera podido ni contestar a ninguna pregunta y me sentiría una desgraciada, muy triste, con mucha necesidad de volver de estar allí» (E.8).

Los testimonios expuestos llevaron a cuestionarse por qué el regreso resultaba un evento complicado para los voluntarios. Al respecto, el análisis de los códigos sobre la vuelta permitió identificar el efecto que

este evento tuvo en diversos factores, los cuales inciden negativamente en el bienestar, éstos son:

- *Baja autoestima*: experimentación de sentimientos negativos hacia uno mismo, falta de utilidad e inseguridad.

«La sensación más importante era la de estar fallándome a mí mismo, el decir: -he descubierto un *M.* que me hace muy feliz y le he fallado, le estoy fallando, no estoy respondiendo a eso. Me sentía, y era muy frustrante, infinitamente más pequeñito que al *M.* de allí, me ponía a comparar. La vuelta fue sorprendentemente frustrante y yo creo que por esta frustración me generó mucha inseguridad» (E.2).

- *Comparación social negativa*: elaboración de discrepancias entre el contexto propio de las misiones y el contexto actual.

«Yo creo que lo más difícil es comparar la realidad de aquí con la realidad de allí, ver lo que tenemos aquí y ver lo que tienen allí y extrapolar gente de allí a aquí y gente de aquí para allá eso puede ser un problema... Al llegar aquí es tu vida de siempre, a lo que estabas acostumbrado y eso es un choque, es un choque moral, de juzgar, de dos realidades» (E.6).

- *Propósito de con la vida*: vivencia de sentimientos de vacío y falta de sentido con la vida durante el regreso.

«Porque al final no tengo esto, no tengo esa parte interior que para mí es la más importante, y es levantarte todas las mañanas y decir: -mi vida tiene sentido, yo creo en lo que estoy haciendo-. Sí que es verdad que yo allí sí que tenía la sensación de que mi vida tenía un sentido y servía para algo y aquí lo he perdido» (E.1).

- *Discrepancia de meta*: discordancia entre las aspiraciones personales y el contexto social actual, así como una disminución de metas significativas.

«Vuelves con mucha energía, con mucha fuerza de seguir que pensabas que te ibas a comer el mundo, luego te vas desinflando y la vuelta fue con mucha pena, mucha pena por otro lado» (E.10).

- *Relaciones sociales e interpersonales*: falta de vinculación con el entorno cercano debido a la vivencia de sentimientos negativos y de incompreensión, falta de comunicación y choque de creencias (interiorizadas durante el voluntariado). Con el paso del tiempo los voluntarios manifestaban experimentar la necesidad de compartir la experiencia, hecho que actuó como una vía de desahogo personal.

«A veces me sentía incomprendida, no sé, cómo que me sentía un poco asocial con la gente en realidad, muy incomprendida [...]. Cuando tienes esta experiencia tienes necesidad de contarla a gente que la quiera escuchar de verdad, que la valore, de que alguna manera que la disfruten también los demás ya de eso que es mi tesoro» (E.6).

- *Falta de participación social*: con un peso menor, cinco voluntarios manifestaron haber vivido una disminución de su participación en actividades sociales tras la vuelta de las misiones, si bien con el tiempo retomaron dicha actividad. Esta disminución fue percibida como una fuente de insatisfacción, al producirse una ruptura de las experiencias vividas durante el voluntariado.

«Si tú has descubierto que la parte de voluntariado misionero es importante, tú, cuando estás aquí tienes que acoger al mismo colectivo al que tú te has dirigido, llamase inmigrante, mujeres, niños... porque si no al final te quedas vacío y yo como todavía no he concretado eso, eso yo creo que también contribuye mucho a que me encuentre mal» (E.1).

4.5. Proceso de adaptación

A la hora de buscar una explicación para las diferencias encontradas entre las percepciones de bienestar a corto y largo plazo a raíz de la colaboración como voluntarios en proyectos internacionales, se detectó la necesidad de vivir un proceso de asimilación de las experiencias y de adaptación a sus vidas cotidianas.

«Sabes cuándo te pasan cosas tan fuertes y te pasan cosas tan distintas, que cuando sientes esos golpes en la vida creo que, o tienes tiempo para asumirlos o para absorberlos, o si no se quedan ahí molestos. Se quedan ahí como sin respiración, o sea que no eres capaz de asumirlos bien» (E.7).

Este proceso se caracterizó principalmente por el retorno a los hábitos y costumbres cotidianas, la integración de las nuevas creencias al contexto de pertenencia, la reestructuración de metas que fuesen coherentes con el contexto actual, la propuesta de nuevos proyectos vitales, una mayor comunicación de las experiencias vividas, la creación de nuevas redes sociales o reinstauración de las relaciones interpersonales anteriores y, por último, la continuación con las actividades prosociales.

«Al momento no genera bienestar, pero cuando tú miras con perspectiva y reconoces que has crecido por eso momentos de sufrimiento y que crecer da bienestar, porque eres más maduro, porque afrontas las cosas de otra manera porque te construyes de otra forma, porque te relacionas de otra forma, porque ves la vida de una manera yo creo más sana, al final es cuando dices esos momentos de sufrimiento han merecido la pena» (E.5).

Este proceso fue vivido por cada voluntario de manera personal, observándose distintos modos de entender y vivir el proceso. Asimismo, la duración del proceso fue diferente en cada persona, siendo un periodo comprendido entre tres y seis meses dependiendo del tiempo de permanencia en los proyectos o misiones internacionales; de modo que los voluntarios que participaron en proyectos de larga estancia, con una duración mayor a seis meses, manifestaron vivir este proceso de manera más prolongada en contraste a los voluntarios que participaron en proyectos de corta duración.

«La vuelta es muy dura, el bienestar se produce a largo plazo, pero no a corto. Al volver, el voluntariado produce sensación de tristeza, conflicto, etc. Se necesita de un periodo largo de transición entre la vuelta para que el voluntariado se vea como algo positivo y realmente produzca mayores niveles de bienestar personal» (E.1).

5. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

Desde una perspectiva subjetiva y personal, se han realizado diez entrevistas en profundidad, donde los entrevistados han relatado las experiencias vividas durante y tras su participación como voluntarios en proyectos de Cooperación Internacional del Desarrollo. El análisis de es-

tos testimonios ha permitido obtener una mayor comprensión del bienestar de los voluntarios tras su cooperación.

En esta línea, se ha observado que los voluntariados conciben su participación como una experiencia positiva, siendo una fuente de gratificación vital y personal. Este resultado es consistente con los resultados encontrados en un considerable cuerpo de investigaciones previas sobre el voluntariado formal (Dietz, et al., 2007; McCloughan et al., 2011; Meier & Stutzer, 2008; Musick & Wilson, 2003; Thoits & Hewit, 2001).

En cuanto al bienestar psicológico, se ha observado que el voluntariado tiene efectos positivos en los seis factores identificados por Ryff (1989), los cuales posibilitan un óptimo funcionamiento psicológico, detectándose los siguientes beneficios: mayor autoconocimiento y autoaceptación, alcance de la autonomía y autoridad personal, enriquecimiento de las relaciones interpersonales, mayor dominio del entorno, vivencia de experiencias que dan sentido a la vida y crecimiento personal.

De igual modo, en concordancia con la literatura anterior (véase Casiday et al., 2008), se ha detectado que este tipo de voluntariado promueve altos niveles de autoestima y la potenciación de estrategias de afrontamiento ante los eventos de la vida, entre otros.

En contraste a los resultados anteriores, se ha revelado que las experiencias de voluntariado internacional no benefician al bienestar de los voluntarios a corto plazo, relacionándose el regreso de los proyectos con reacciones y estados de ánimo propios de la afectividad negativa, junto a percepciones de insatisfacción vital y malestar personal durante ese periodo.

De este modo, la participación en voluntariado de Cooperación Internacional es concebida como una experiencia vital que beneficia al bienestar subjetivo y psicológico de los voluntarios a largo plazo, pero no a corto plazo. En esta línea, se ha evidenciado que el voluntariado internacional guarda relación con diversos procesos que intervienen en el bienestar de una persona, detectándose diferentes efectos en función del tiempo transcurrido desde su participación, tal y como se muestra en la Tabla 3.

Las discordancias encontradas entre el malestar expresado al regreso de las misiones y la percepción positiva del bienestar transcurrido un año, vienen explicadas por la necesidad de vivir un proceso de asimilación y de adaptación a sus vidas cotidianas. Este proceso es más o menos prolongado en el tiempo dependiendo del tiempo de permanencia en

Tabla 3. Efectos del voluntariado en el bienestar

Dimensión	Efectos del voluntariado a corto plazo en el bienestar	Efectos del voluntariado a largo plazo en el bienestar
Personal	Sentimientos negativos hacia uno mismo	Promoción de la personalidad prosocial Incremento de la autoestima Desarrollo de actitudes positivas ante la vida
Psicosocial	Falta de sentido con la vida Relaciones sociales negativas Comparaciones sociales negativas Discrepancias de metas Disminución de la participación social	Mayor capacidad de afrontamiento Consecución de aspiraciones Propuesta de nuevos proyectos vitales Interiorización de nuevos valores Incremento de la participación social
Circunstancial	El regreso de los proyectos supone un evento difícil para los voluntarios	El voluntariado ha sido un evento positivo y satisfactorio en sus vida

los proyectos internacionales, siendo más duradero en aquellos voluntarios que participaron en proyectos por estancias largas. Al terminar este proceso los voluntarios manifiestan nuevas percepciones de su bienestar, valoran la vida de manera positiva y consideran las experiencias de voluntariado internacional como fuentes de satisfacción vital y de enriquecimiento personal.

En definitiva, el presente trabajo ha pretendido obtener un mayor grado de comprensión del bienestar subjetivo y psicológico percibido por los voluntarios tras la participación en proyectos de Cooperación Internacional para el Desarrollo, desde sus perspectivas subjetivas y personales, de manera que no se ha pretendido buscar evidencias de relaciones causales ni la generalización posterior de los resultados. Acorde a las limitaciones que atrae el tipo de diseño utilizado, se propone el desarrollo de futuras investigaciones de carácter cuantitativo que permitan explicar las relaciones encontradas y su posible generalización. Asimismo, ante los hallazgos relativos al regreso de los proyectos internacionales, sería interesante profundizar en esta cuestión, por lo que se plantea el fomento de investigaciones que utilicen diseños longitudinales. Con el fin de dar respuesta a las inquietudes

planteadas, en estos momentos, se está desarrollando un proyecto de investigación de mayor envergadura, como parte de una Tesis Doctoral desarrollada por la Universidad de Zaragoza (España).

Agradecimientos

Se quiere agradecer a Elena Ayllón Alonso (Dpto. Psicología Social, Universidad Complutense de Madrid, España) por su gran dirección y apoyo en el desarrollo de la presente investigación. De igual manera, se agradece a cada uno de los voluntarios por su contribución y colaboración para el desarrollo del estudio.

Referencias Bibliográficas

- ÁBELA, Jaime. 2001. Las técnicas de análisis de contenido: Una revisión actualizada. Disponible en <http://public.centro deestudios andaluces.es/pdfs/S200103.pdf>. Consultado el 02.09.2013.
- CALABUIG, Carola y GÓMEZ-TORRES, María (coord.). 2010. **La Cooperación Internacional para el Desarrollo**. Editorial Universitat Politècnica de València. Valencia (España).
- CASIDAY, Rachel; KINSMAN, Eileen; FISHER, Clare & BRAMBA, Clare. 2008. **Volunteering and health: what impact does it really have? Final report to volunteering England**. Ed. Volunteering England. London (UK).
- CONGDE. 2011. Informe de la Coordinadora sobre el sector de las ONGD. Disponible en <http://informe2011.Coordinadora ongd.org/uploads/Informe Anual de la Coordinadora ONGD 2011.pdf>. Consultado el 05.01.2015.
- DIENER, Edward; SUH, Eunkook; LUCAS, Richard & SMITH, Heidi. 1999. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125. Nº 2: 276-302.
- DIENER, Edward; OISHI, Shigehiro & LUCAS, Richard. 2005. "Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction" in SNYDER, C. R. & LÓPEZ S. J. (coord.). *Handbook of positive psychology*. pp 63-73. Oxford University Press. New York (United States).
- DIETZ, Nathan; GRIMM, Robert & SPRING, Kimberly. 2007. The Health benefits of volunteering: A review of recent research. Washington Corporation for National and Community Service. Disponible en http://www.national.service.gov/pdf/070_506_hbr.pdf. Consultado el 23.05.2014.

- GHK (2010). Volunteering in the European Union. European Commission. Disponible en <http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018en.pdf>. Consultado el 25.03.2015.
- JENKINSON, Caroline; DICKENS, Andy; JONES, Kerry; THOMPSON, Jo; TAYLOR, Rod... RICHARDS, Suzanne. 2013. Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. **BMC Public Health**. Vol. 13, Nº 1: 773-783.
- KEYES, Corey; SHMOTKIN, Dov & RYFF, Carol. 2002. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 82, Nº 6: 1007-1022.
- LUOH, Ming-Ching & HERZOG, Regula. 2002. Individual consequences of volunteer and aid work in old age: health and Mortality. **Journal of Health and Social Behavior**. Vol. 43. Nº 4: 490-509.
- MCCLOUGHAN, Patrick; BATT, William; COSTINE, Mark & SCULLY, Derek. 2011. Second European Quality of Life Survey: Participation in volunteering and unpaid work. Disponible en <http://eurofound.europa.eu/sites/default/files/effiles/pubdocs/2011/02/en/1/EF1102EN.pdf>. Consultado el 05.01.2015.
- MEIER, Stephan & STUTZER, Alois. 2008. Is Volunteering rewarding in itself?. **Economica**. Vol. 75. Nº 1: 39-59.
- MELLOR, David; HAYASHI, Yoki; STOKES, Mark; FIRTH, Lucy; LAKE, Lucy... CUMMINS, Robert. 2009. Volunteering and its relationship with personal and neighborhood well-being. **Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly**. Vol. 38. Nº 1: 144-159.
- MUSICK, Mark & WILSON, John. 2003. Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups. **Social Science & Medicine**. Vol. 56. Nº 2: 259-269.
- PALOMERA, Raquel. 2009. "Educando para la felicidad" en Fernández-Abascal, E. (coord.), **Emociones Positivas**. pp 247-273. Ed. Pirámide. Madrid (España).
- PENNER, Louis. 2002. Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionism perspective. **Journal of Social Issues**. Vol. 58. Nº 3: 447-467.
- PILIAVIN, Jane & SIEGL, Erica. 2007. Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. **Journal of Health and Social Behavior**. Vol. 48: 450-464.
- PNUD. (2013). Informe Voluntarios por el mundo que queremos. Programa de Voluntarios de las Naciones Unidas. Disponible en <http://www.unv.org/>

- fileadmin/ docdb/ pdf/ 2014/ corporate/ UNV- ES_RA 2013 web1.pdf.
Consultado el 23.12.2014.
- RYAN, Richard & DECI, Edward. 2001. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychological Association**. Vol. 55. N° 1: 68-78.
- RYFF, Carol. 1989. Happiness is everything, or Is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 57. N° 6: 1069-1081.
- RYFF, Carol & SINGER, Burton. 2008. Know Thyself and Become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. **Journal of Happiness Studies**. Vol. 9. N° 1: 13-39.
- SON, Joonmo & WILSON, John. 2012. Volunteer work and hedonic, eudemonic, and social well-being. **Sociological Forum**. Vol. 27. N°3: 658-681.
- TAYLOR, Stephen y BOGDAN, Robert. 1987. **Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados**. Ed. Paidós. Barcelona (España).
- THOITS, Peggy & HEWITT, Lyndi. 2001. Volunteer work and well-being. **Journal of Health and Social Behavior**. Vol. 42. N° 6: 115-131.
- VEENHOVEN, Ruut. 1994. El estudio de la satisfacción con la vida. **Intervención Psicosocial**. Vol.4. N° 3: 87-116.
- WEINSTEIN, Neta & RYAN, Richard. 2010. When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 98. N° 2: 222-244.
- WILSON, John. 2000. Volunteering. **Annual Review of Sociology**. Vol. 26. N° 1: 215-240.