Universidad Femenina del Sagrado Corazón
Facultad de Psicología y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología

FELICIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS VOLUNTARIOS Y NO VOLUNTARIOS DE LIMA

Tesis presentada por:
ARELIS NAHOMI BONILLA LAZO

Para optar el Título Profesional de:
Licenciada en Psicología

Asesora
Sabina Deza Villanueva

Lima – Perú
2019

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

ARELIS NAHOMI BONILLA LAZO

_____
Sabina Deza Villanueva, Asesora

_____
Nombre(s) y Apellidos, Miembro

_____
Nombre(s) y Apellidos, Miembro

_____
Nombre(s) y Apellidos, Miembro

_____
Dr. Luis Alberto Chan Bazalar
Decano
Facultad de Psicología y Humanidades

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad estudiar las diferencias significativas en cuanto al nivel de la felicidad que se puede encontrar en estudiantes universitarios que realizan voluntariado y aquellos que no lo realizan, dentro del contexto de Lima Metropolitana. La felicidad es entendida como una dimensión compleja de la naturaleza humana, siendo conceptualizada como el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado, variando según las condiciones del medio. El estudio fue de tipo descriptivo-comparativo, limitándose a la descripción de aquellos acontecimientos relacionados con la felicidad, en una muestra de estudiantes universitarios (n=304), pertenecientes a las áreas de ciencias, ingenierías y negocios, de cuatro universidades. Los resultados fueron los siguientes: Se encontraron diferencias significativas a nivel de las dimensiones: *sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida* y *realización personal* (p= .00); sin embargo, esto no ocurrió a nivel de la dimensión *alegría de vivir* (p= .697), y del *constructo felicidad* (p= .698). En conclusión, es necesario desarrollar nuevas líneas de investigación, bajo controles específicos, orientadas a la replicación de los resultados, en muestras afines, para realizar un contraste adecuado, contribuyendo así a la actualización del constructo y a sus alcances prácticos en el futuro.

Palabras clave: Felicidad, Voluntariado, Conducta prosocial, Altruismo.

ABSTRACT

The aim of this research was to study the significant differences about happiness, between students from four universities in Lima, Perú who volunteer and those who do not, in the context of Metropolitan Lima. Happiness is understood as a complex dimension of human nature, being conceptualized as the affective state of full satisfaction that subjectively the person experiment in possession of a desired good, varying according to the conditions of the environment. The study was descriptive-comparative, limited to the description of those events related to happiness, in a sample of university students (n = 304), belonging to the areas of science, engineering and business, of four universities. The results were as follows: Significant differences were found at the level of the dimensions: positive sense of life, satisfaction with life and personal fulfillment (p = .00); however, this did not occur at the level of the joy of living dimension (p = .697), and of the happiness construct (p = .698). In conclusion, it is necessary: Develop new lines of research, under specific controls, aimed at the replication of results, in related samples, to make an adequate contrast, thus contributing to the update of the construct and its practical scope in the future.

Keywords: Happiness, Volunteering, Prosocial behavior, Altruism.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons

SOME RIGHTS RESERVED

RECONOCIMIENTOS / DEDICATORIA

Se agradece a todas aquellas personas que de alguna u otra forma contribuyeron a que esta investigación se convierta en realidad. Este trabajo sólo es posible gracias a las bendiciones de Dios, cuya mayor muestra de amor es bendecirme con una familia unida y es a ellos a quienes dedico esta tesis.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

ÍNDICE

Página

Caratula…… 1
Página de firmas…… 2
Resumen/abstract…….. 4
Reconocimiento/dedicatoria…… 5
Índice…… 6
Lista de tablas…… 8
Lista de figuras…… 10
Introducción…… 11
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES…… 12
1.1. Marco teórico conceptual…….. 12
1.1.1 Aproximación al voluntariado…… 12
1.1.1.1 Altruismo, voluntariado y otras definiciones…… 14
1.1.2. Clases de voluntariado…….. 16
1.1.3. Características del voluntariado…… 18
1.1.4. El voluntariado en el Perú…….. 21
1.1.5. Fundamentos de la psicología positiva…… 24
1.1.6. La psicología positiva y la conducta pro social…….. 26
1.1.7. La felicidad…… 28
1.1.8. Felicidad, salud física y salud mental…….. 29
1.1.9. Conceptualización de la felicidad……. 29
1.1.10. La juventud peruana…….. 31
1.1.11. Los estudiantes universitarios peruanos…… 33
1.2 Revisión de la literatura……. 35
1.3 Planteamiento del Problema……. 37
1.4 Objetivo…….. 40
1.4.1 Objetivo general……... 40
1.4.2 Objetivo específicos…… 41
1.5 Hipótesis……. 41
1.6 Definiciones Operacionales…….. 42
1.7 Importancia y Limitaciones de la Investigación…….. 43

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Página

1.7.1 Importancia…… 43

1.7.2 Limitaciones…….. 43

CAPÍTULO II: MÉTODO……... 45

2.1. Tipo y diseño de investigación…….. 45

2.2. Participantes……. 45

2.3. Materiales…….. 46

2.4. Procedimientos……. 47

CAPÍTULO III: RESULTADOS…… 48

3.1. Tablas descriptivas…….. 48

3.1.1. Información demográfica…… 48

3.1.2. Datos de frecuencia……. 49

3.2. Tablas Comparativas…….. 64

CAPÍTULO IV: DISCUSION DE RESULTADOS…… 67

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES…… 73

5.1. Conclusiones…… 73

5.2. Recomendaciones…….. 74

REFERENCIAS……. 76

APÉNDICES…….. 93

APÉNDICE A: Consentimiento de Derecho de Autor……..... 93

APENDICE B: Escala de Datos Sociodemográficos……... 94

APENDICE C: Consentimiento Informado para Participantes …….. 95

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

LISTA DE TABLAS

Tabla		Página
1	Número total de participantes de la investigación en función del sexo	48
2	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de la edad que presentaron	49
3	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de la universidad a la que pertenecen	50
4	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de las carreras profesionales a las que pertenecen	51
5	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función al ciclo académico al cual pertenecen	52
6	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de su elección laboral (“Sí” y “No”)	53
7	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de su participación en voluntariados (“Sí” y “No”)	54
8	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de su nivel de felicidad	55
9	Frecuencia total de los participantes de la investigación que sí realizan voluntariado en función de su nivel de felicidad	56
10	Frecuencia total de los participantes de la investigación que no realizan voluntariado en función de su nivel de felicidad	58
11	Media y desviación estándar de las edades de los participantes de la investigación	59
12	Media y desviación estándar de las edades que presentaron los participantes de la investigación que realizan voluntariado	59
13	Media y desviación estándar de las edades que presentaron los participantes de la investigación que no realizan voluntariado	60
14	Media y desviación estándar de las dimensiones de felicidad	60
15	Media y desviación estándar de las dimensiones de felicidad de los participantes que realizan voluntariado	61

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Página

16 Media y desviación estándar de las dimensiones de felicidad de los participantes que no realizan voluntariado 61

17 Media y desviación estándar de la felicidad 62

18 Media y desviación estándar de la felicidad de los participantes que realizan voluntariado 62

19 Media y desviación estándar de la felicidad de los participantes que no realizan voluntariado 63

20 Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la felicidad 63

21 Diferencias en la felicidad entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no 64

22 Diferencias en la dimensión de ‘‘Satisfacción con la vida’’ entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no 64

23 Diferencias en la dimensión de ‘‘Sentido positivo de la vida’’ entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no 65

24 Diferencias en la dimensión de ‘‘Realización personal’’ entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no 65

25 Diferencias en la dimensión de ‘‘Alegría de vivir’’ entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no 66

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

LISTA DE FIGURAS

Figura		Página
1	Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función del sexo.	48
2	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de la edad que tuvieron	50
3	Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función de la universidad a la que pertenecen	51
4	Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función de la carrera profesional a la cual pertenecen	52
5	Frecuencia total de los participantes de la investigación en función del ciclo académico al cual pertenecieron	53
6	Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función de si laboran o no	54
7	Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función de la realización de voluntariado	55
8	Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función del nivel de felicidad obtenido	56
9	Porcentajes totales de los participantes de la investigación que realizaron voluntariado en función del nivel de felicidad obtenido	57
10	Porcentajes totales de los participantes de la investigación, que no realizaron voluntariado, en función del nivel de felicidad obtenido.	58

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda la temática del voluntariado, indagando sobre los efectos de su ejercicio en los niveles de felicidad de los jóvenes universitarios peruanos. Para entender el voluntariado, es necesario definirlo, entender sus formas de expresión y sus principales características. Del mismo modo, es necesario hablar sobre la Psicología Positiva, ya que es el marco teórico qué más contribuciones ha hecho sobre la felicidad y su relación con la salud física y mental.

Casi la tercera parte de los peruanos ha realizado voluntariado por lo menos una vez en su vida, según World Giving Index (2016), debido a su crecimiento como ejercicio social surgió el interés de conocer el impacto que tienen esta actividad en los niveles de las personas que lo practican. Las personas suelen decir que se sienten felices cuando ayudan a los demás, por ello, se quiso averiguar si estas frases cotidianas realmente podrían encontrar algún sustento científico.

Velando por promover la psicología científica, se ha utilizado la metodología cuantitativa transaccional de tipo descriptivo. Se utilizó la Escala Factorial para Medir la Felicidad, construida por Reynaldo Alarcón (2006) en una muestra de estudiantes universitarios, pertenecientes a las áreas de ciencias, ingenierías y negocios, de cuatro universidades.

Toda esta información teórica, metodológica y científica ha sido necesaria para identificar y comparar el nivel de felicidad en estudiantes universitarios de Lima que realizan y no realizan voluntariado.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

CAPÍTULO I: ANTECEDENTES

En el presente capítulo se plantea el problema que es motivo de esta investigación. Partiendo de un marco teórico conceptual y de la revisión de la literatura relacionada con el estudio se plantea el problema. Luego, se precisan los objetivos y de definen operacionalmente los términos. Finalmente, se incluye la importancia y las limitaciones de la investigación.

1.1. Marco teórico conceptual

1.1.1 Aproximación al voluntariado

El siglo XX y XXI, se ha caracterizado por el avance de la ciencia y tecnología, lamentablemente esto ha ido acompañado de una creciente ola de violencia, conflictos sociales, desastres naturales, y decepción de la democracia debido a fraudes multimillonarios que incluso traspasan fronteras como en el caso Odebrecht presente en diez países de Latinoamérica que incluyen a Brasil, Perú, Colombia y México (Bravo, 29 de marzo del 2018).

Este contexto ha generado que el ciudadano promedio viva decepcionado y permanezca en constante estado de alerta para evadir cualquier potencial amenaza. Y así como cada año crece la venta de armas y equipos de seguridad, también crece la cantidad de instituciones que promueven el voluntariado social. Al parecer este fenómeno ha nacido como defensa ante la "tendencia global hacia el individualismo extremo, la anomia familiar, la corrupción y la violencia social" (Nizama-Valladolid, 2016, p. 156).

Así ante cada nueva crisis como el caso del terremoto de Ica en el 2007, hoy en día la persona tiene la opción de criticar el robo de las donaciones destinadas a los damnificados y la tardía intervención del gobierno o puede elegir

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

convertirse en parte de la solución, patrocinando e incluso formando parte de algunas de las organizaciones voluntarias que fueron a auxiliar a los más de 2,291 heridos. “Esto respondería a la necesidad de la población joven (y no tan joven) de ejercer cierto tipo de injerencia en la vida social, encontrando en esta actividad una vía de expresión mediante la acción, así como para ejercer (o defender) sus derechos y los de los demás” (Cavero, 2014, p.13).

La expresión de ayuda desinteresada siempre ha existido. Sin embargo, no fue hasta el 17 de febrero de 1863 con la creación del Comité Internacional de Socorro a los Heridos Militares (precursor del Comité Internacional de la Cruz Roja - CICR), que el voluntariado comenzó a institucionalizarse (Ferh & Fischbacher, 2002).

Actualmente, se han multiplicado las oportunidades para ejercer el voluntariado, hoy en día incluso hablamos del voluntario en línea, para referirnos aquellos que realizan su voluntariado vía online. Del mismo modo, la creación del área de responsabilidad social en las empresas, la responsabilidad social universitaria y los proyectos sociales de las iglesias, también han contribuido a que el ciudadano común participe de manera más activa de causas altruistas (VNU, 2011, p. 25).

> En Perú también se refleja esta tendencia mundial, según el índice del Banco de Desarrollo de América Latina - CAF (2016), uno de cada tres peruanos ha formado parte de un grupo de voluntarios, esta fuerza laboral equivale a más del 1% del PIB anual, es decir, más de US$1,500 millones (Perú ocupa el puesto número 41 de 140 países a nivel mundial en voluntariado, 2016).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

1.1.1.1 Altruismo, voluntariado y otras definiciones

El voluntariado es definido generalmente como el acto de ayudar a los demás, suele ser confundido con la solidaridad, el altruismo y otros términos por ello, se considera apropiado precisar las diferencias conceptuales.

Según el diccionario de la Lengua Española (2018), sus primeras acepciones hacen referencia a la labor militar voluntaria, otra conceptualización le describe como el conjunto de las personas que se ofrecen como voluntarias para realizar alguno.

Gustavo Bueno (2010), realiza un análisis de la evolución semántica del término, explicando que la palabra “voluntariado” fue recientemente introducido en la lengua española a partir de 1867 aproximadamente, aplicándose en contextos militares para describir a los soldados que voluntariamente se enlistaban en el ejército. Sería sólo hasta el año 1992, que el término “voluntariado”, se usaría más allá del ámbito bélico.

Finalmente, después del siglo XXI, hasta la actualidad, la primera conceptualización de voluntariado es automáticamente relacionada con el altruismo y la connotación militar ha pasado a un segundo plano.

Evidentemente, esta es una definición vasta e imprecisa. Por ello algunos especialistas han abandonado la tarea de hacer una delimitación conceptual y otros incluso critican estos intentos, afirmando que definir el voluntariado sería una reducción arbitraria de las identidades y propuestas existentes (Colectivo Ioé, 2002).

Sin embargo, el presente estudio considera el voluntariado al igual que el siguiente texto citado como un “comportamiento pro social planificado que se

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

desarrolla, generalmente, dentro de una organización, beneficia a otras personas, a animales o al medio ambiente; implica un considerable gasto personal de tiempo, de energía y en ocasiones de dinero" (Castro, 2002; Clary et al. 1998; Dávila, 2009, citado por Espinosa, Mayoral y Laca, 2013, p. 88). Además identificaron tres criterios mínimos para evaluar si una acción debe ser considerada como voluntariado o no. Esencialmente la actividad debe ser de voluntad autónoma, con motivación no pecuniaria y debe ser en beneficio para otros.

Asimismo, es prudente mencionar que, de acuerdo a la teoría social económica de los tres sectores, en la que el primer sector lo conforma el sector público, el segundo sector privado y el tercer sector compone entidades sin ánimos de lucro. El voluntariado tendría como nodriza al tercer sector, por su carácter "no gubernamental (es decir, fuera del ámbito del Gobierno, o «primer sector») y no lucrativo (por tanto, al margen de cualquier organización o empresa mercantil o industrial con ánimo de lucro, del «segundo sector»)" (Bueno, 2010).

También suele confundirse el voluntariado con el altruismo y la solidaridad, términos, similares, pero diferentes. El altruismo, también entendido como generosidad o caridad, consiste en dar o compartir algo que es propiedad de uno mismo, debido a sus principios morales, sin esperar retribución. En cambio, la solidaridad se basa en la convicción ética de que las diferencias excesivas responden a una desigual distribución de las oportunidades y, por lo tanto, desean crear condiciones de vida equitativas y justas. Ambos conceptos se diferencian del voluntariado, ya que la esencia del voluntariado no está relacionada con regalar o compartir objetos materiales, sino en trabajar y compartir el talento para lograr un fin en común.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Asimismo, algunos consideran que “la solidaridad se comporta como motivador de un determinado tipo de conductas; todas las cuales tienen como denominador común un sincero interés por el bien de las personas a las que dicha afección o conducta solidarias van dirigidas” (Valenzuela, 2003, p. 509).

Otro término relacionado es el de responsabilidad social. Este término alude a la responsabilidad que experimenta la sociedad civil y que los lleva a desarrollar iniciativas individuales o colectivas con el fin de generar un impacto positivo en la comunidad (Castro Bernardini, 2018). Probablemente ese sentido de compromiso colectivo sea el que induzca a las personas a ejercer el voluntariado.

1.1.2 Clases de voluntariado

El segundo informe sobre el estado del voluntariado en el mundo publicado el 2015, clasifica el voluntariado según su situación legal (VNU, 2015)

1.1.2.1 Voluntariado Oficial

Denominan como voluntariado oficial a aquellas organizaciones estructuradas oficialmente reconocidas por el Estado u otras instituciones. Además, cuentan con indicadores institucionales que les permiten medir si realmente están cumpliendo con los objetivos de la organización.

1.1.2.2 Voluntariado No Oficial

Asimismo, reconoce a todos los grupos humanos que a pesar de tener un reconocimiento legal, trabajan y luchan por un fin en común. Son estas prácticas las menos estudiadas, se sabe que generalmente están compuestas por personas con bajo nivel educativo, que generalmente no se encuentran

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

capacitadas para trabajar con comunidades y la población objetivo, pero logran incorporar nuevas habilidades progresivamente de forma empírica.

Aunque no existe una diferencia significativa en el voluntariado respecto al género. En el caso del voluntariado informal, serían principalmente las mujeres quienes ejercen este tipo de voluntariado, asumiendo roles relacionados a tareas domésticas de limpieza y cuidado (VNU, 2018).

Por otro lado, muchos autores hacen referencia a la existencia y diferenciación del voluntariado social y el voluntariado de crecimiento o desarrollo (Béjar, 2006; Cavero, 2014).

1.1.2.3 Voluntariado social o asistencialista

El voluntariado asistencialista consiste en proporcionar una ayuda temporal a una población en particular, pero sin crear estrategias de prevención o intervención a la situación problemática.

1.1.2.4 Voluntariado de crecimiento o desarrollo

Por otro lado, el voluntariado para el desarrollo busca incentivar el desarrollo de soluciones de manera sostenible, atacando las causas del proceso de desarrollo del subdesarrollo.

Asimismo, otra clasificación popular, a pesar que no cuente con base científica es la de López-Cabanas y Chacón (1997), quienes coincidieron en tres criterios: El primero es el ámbito de intervención (temática), el segundo es el sector de población a la que atiende y el tercero alude a las funciones que se realizan, el cual se subdivide en actividades relacionadas a la solidaridad con los sectores desfavorecidos, la prevención de problemas emergentes, creación

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

de condiciones sociales adecuadas para la inserción, el desarrollo social e implicación de la comunidad y la sensibilización y denuncia social.

Las clasificaciones mencionadas no son la únicas que existen, también se han creado otras propuestas de clasificación que se centran en las características internas de la persona que ejerce el voluntariado, otras basándose en el tipo de organización e incentivos que reciben los voluntarios Widmer (1985), en el tipo de tareas que se requieren en la organización del voluntariado Nassar-McMillan y Borders (1998), entre otras. Sin embargo, dichas propuestas han tenido menor acogida y repercusión en el ámbito académico.

Otros autores sugieren la existencia del "llamado *voluntariado light*" surgiendo de una "compasión egoísta" –anclada en el instinto, miedo a padecer los mismo, superstición- y no de una compasión verdadera, basada en la empatía; o como una forma de "autoayuda" (Cavero, 2014, p. 27). El cual tiene fines sensacionalistas, comerciales e incluso políticos, los cuales atentan con los objetivos reales de la organización de voluntariado.

1.1.3 Características del Voluntariado

Al no existir una tipología oficial acerca del voluntariado es aún más complicado describirlo, sin embargo, se puntualizará sobre las características más comunes de esta actividad.

En primer lugar, debe ser una elección libre, esta decisión debe tomarse con convicción y basarse en las creencias de las personas. Soler (2007), considera que los voluntarios comparten cuatro características: el altruismo, la solidaridad, es una elección libre, y están organizadas bajo la coordinación de algún profesional, sin embargo, esta última característica no aplica para aquellos

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

voluntarios que informalmente ejercen el voluntariado, libre de estructuras y jerarquías organizadas.

Por otro lado, existen muchas explicaciones teóricas acerca de las motivaciones en el voluntariado, una de las teorías más simples y precisas es la de López-Cabanas & Chacón, (1997) y Omoto, Snyder & Hackett (2010), quienes consideran que el voluntariado se origina debido a motivaciones autocentradas (cuando el voluntario busca un beneficio propio) o por motivaciones heterocentradas (cuando el voluntario prioriza los beneficios para los demás). Cabe resaltar, que las motivaciones iniciales del voluntariado, suelen ir modificándose con el tiempo, al inicio se encuentra una predominancia significativa de la motivación heterocentrada, donde la prioridad es el otro; y con el paso del tiempo empiezan surgir también las motivaciones autocentradas, este tipo de motivación en particular sería la que garantice la continuidad del voluntario ortodoxo (Buscemi y Celdrán, 2014, p. 85-90).

Respecto a la personalidad de la persona que practica el voluntariado, es un desafío llegar a un consenso, ya que sus diferentes manifestaciones son demasiado heterogéneas. Sin embargo una de las revisiones bibliográfica más completas al respecto como la de Gastelumendi y Oré (2013), afirman que los atributos de personalidad de voluntarios son las siguientes: empatía, sociabilidad, cuidado y ayuda hacia las demás personas, así como un alto nivel de ser agradables, en referencia a la generosidad, confiabilidad, sensibilidad y tolerancia. Así como un elevado nivel de extraversión, que hace alusión a la capacidad de demostrar afecto, conversar, ser activo, alegre y ser dinámico.

Asimismo, los mismos autores realizaron una de las pocas investigaciones en voluntarios peruanos, en la cual estudiaron la relación entre

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

los estilos y estrategias de afrontamiento, y los estilos de personalidad en un grupo de 41 voluntarios de una institución de lucha contra la pobreza en la ciudad de Lima. Encontrando que esta población presentaba estrategias de afrontamiento adaptativas, con tendencia al deseo por el contacto con los demás, disposición a buscar el lado positivo de las situaciones e interés por asumir retos.

Por otro lado, se sabe que la variable económica no es un factor diferencial entre las personas que practican o no practican el voluntariado ya que "en contra de la percepción popular, los pobres de ingresos participan en actividades de voluntariado en un porcentaje similar que las personas que no lo son" (VNU, 2011, p. xxv). La ONU, también asevera que el voluntariado ayuda a que las personas de bajos recursos económico mejoren su bienestar físico, económico, espiritual y social, e incluso reduzcan el riesgo se ser víctimas de algún tipo de discriminación o exclusión.

> El significado del servicio voluntario varía según el contexto. Muchas personas que realizan acciones voluntarias no se identificarían mucho como voluntarias. Algunas formas de servicio voluntario, enraizadas en la religión o en las costumbres, pueden haber evolucionado de unas generaciones a otra y considerarse una parte esencial de la tradición local (VNU, 2018, p. 11).

Es decir el voluntariado también se da fuera de las ONG legalmente registradas y pueden existir de manera informal, no es un fenómeno exclusivo de la sociedad civil, ya que las empresas privadas e instituciones académicas y religiosas también fomentan su ejercicio. Asimismo, antes se creía que los voluntarios en su mayoría eran personas sin estudios superiores y que eran predominantemente mujeres, sin embargo, no hay una diferencia significativa del voluntariado en función del sexo o el grado académico.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

1.1.4 El voluntariado en el Perú

A pesar del progreso de los últimos años, “América Latina sigue siendo la región más desigual del mundo. En 2014, el 10% más rico de la población de América Latina había amasado el 71% de la riqueza de la región. Según los cálculos de Oxfam, si esta tendencia continuara, dentro de solo seis años el 1% más rico de la región tendría más riqueza que el 99% restante” (Bárcena, 25 de Enero de 2016).

Estas circunstancias han generado que la sociedad civil, se involucre de manera más activa con el objetivo de disminuir estas desigualdades y las necesidades no atendidas por el Estado y otras instituciones.

Lo más preocupante es saber que esta desigualdad no es causada por falta de recursos, ya que América Latina tiene casi el mismo Producto Interno Bruno (PIB), per cápita que los países de Europa del este, sin embargo, la falta de capacidad de gestión y la baja inversión de los recursos en el capital humano, han construido una historia latinoamericana llena de elevados índices de pobreza, mortalidad infantil, desnutrición, entre otros problemas sociales (Coatsworth, 2008, pp. 9-16).

En Perú y Latinoamérica, el voluntariado es una expresión de la fe cristiana, inculcada predominantemente por la iglesia católica, ya que la mayor parte de las donaciones son destinadas a centros religiosos. Sin embargo, no se cuenta con datos exactos acerca de la distribución de las donaciones que las entidades religiosas reciben, ya que generalmente estas instituciones no cuentan con informes específicos a diferencias de otro tipo de organizaciones como las ONG que se ven obligadas a elaborar registros minuciosos de todo lo que

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

reciben y cómo lo destinan. Aunque no se sabe mucho sobre la canalización de los recursos, se ha determinado que la mayor parte de beneficiarios son esencialmente niños y jóvenes. Además de las iglesias y organizaciones, actualmente se ve un mayor involucramiento desde el sector empresarial que patrocina y financia diversas campañas sociales y sólo se podría hablar de escasez de agrupaciones que fomenten los derechos humanos, civiles, o la democracia (Sanborn, 2008, p. 30-45).

Lamentablemente la mayoría de iniciativas tiene un carácter asistencialista sólo para amilanar las urgencias inmediatas de la población, por ejemplo: llevar donaciones de ropa y medicamentos en periodo de bajas temperaturas. Estas actividades, sin lugar a duda, benefician mucho a las personas en condiciones extremas, sin embargo, su efecto es demasiado pasajero.

A comparación de otros países latinoamericanos, se puede decir que estamos teniendo un crecimiento y formalización del voluntariado. En términos cuantitativos nos superan países como Colombia con 122 fundaciones, y Argentina con 85, sin embargo estamos aún muy lejos de alcanzar a países como Brasil que cuenta con 6000 organizaciones registradas, probablemente esta situación mejore con la existencia de leyes reguladoras establecidas por la Ley General del Voluntariado y la Mesa de Concertación del Voluntariado creada en el 2008 (Gastelumendi y Luján, 2013).

En Perú existen aproximadamente 111 organizaciones voluntarias registradas por el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social- MIMP (Cerda, 2011). Actualmente, este ministerio junto al apoyo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo - PNUD y la Agencia Española de Cooperación Internacional

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

para el Desarrollo - AECID, están impulsado el proyecto "*Soy Voluntari@",* un programa que invita a jóvenes y estudiantes universitarios a elaborar estrategias de lucha contra la pobreza y apoyo al proceso de descentralización.

En el Perú se puede cuantificar el aporte económico del voluntariado en 1% del PIB nacional. Tales cifras revelan el alto valor económico y social del trabajo voluntario, porque se basa en la solidaridad y el apoyo mutuo que moviliza de la exclusión a la inclusión. El voluntariado forma líderes juveniles y los convierte en agentes de cambio (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2013)

1.1.4.1 Perfil del voluntariado peruano

Gracias a la Encuesta Nacional sobre Trabajo Voluntario y Donaciones realizada el 2001 por el Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico, se sabe que para el caso peruano "una de cada tres personas entrevistadas (34%), fueron voluntarias durante el año 2000. Asimismo, mientras que la gran mayoría de estos voluntarios (73%) se vinculó a una sola organización, cerca de la tercera parte (27%), realizó trabajo voluntario en dos o más organizaciones (…) Perú supera en más de 10 puntos los niveles de voluntariado recogidos por encuestas similares en otros países de América Latina: 26% en Argentina, 14% en Uruguay, y 16% en Brasil (Sanborn, 2008, p. 84).

La mayoría de personas opta por ser voluntario en temas y actividades relacionadas a la religión, también tienen acogida las problemáticas sociales que surgen debido a un déficit de las condiciones básicas de vida. Esta información guarda relación con el tipo de donaciones, el 67% brinda ropa, el 46% aportes económicos y el 39% alimentos.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

El voluntario peruano considera su labor como una actividad integrada dentro de su estilo de vida, la mayoría tiene un periodo de permanencia mayor al medio año y en promedio le dedica 16 horas mensuales a estas actividades, de hecho el 18% de los voluntarios, realiza esta actividad con una frecuencia de 4 o más veces a la semana.

También se sabe que el 52% de voluntarios colabora con actividades cuyo impacto es dentro de su misma comunidad o zonas cercanas, en algunos casos los voluntarios participan de labores que los benefician directamente.

1.1.5 Fundamentos de la psicología positiva

Durante décadas el ser humano se enfocó en estudiar la anormalidad en el ser humano, la patología fue lo que inicialmente atrajo la atención del ser humano, las ciencias médicas procuraron buscar soluciones y remedios para las enfermedades. Fue hasta la década de los 70 en el que empieza a desarrollarse una mayor preocupación por la salud y prevención de enfermedades, en este contexto nace la nutrición y la medicina preventiva.

Años más tarde, la psicología siempre siguiendo de cerca los avances médicos, también empezó a indagar sobre lo saludable en la psique humana. Tuvo varios antecedentes, hasta que Martin Seligman sorprendió a todos utilizando el término “psicología positiva ”, en 1999 mientras daba la conferencia inaugural como presidente de la American Psychological Association (Contreras, & Esguerra, 2006).

Desde allí, el fenómeno del positivismo se ha extendido hasta la actualidad, decenas de artículos e investigaciones se publican a diario, algunos defendiendo las teorías de Seligman y otros criticándolas, llegando incluso a

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

afirmar que “la psicología positiva no aporta nuevas soluciones a ningún problema existencial que no hubiese sido ya abordado por los pensadores clásicos, occidentales y orientales, y el sentido común” (Fernández, 2008, p. 169).

Más allá de estos apasionados debates antagónicos. Lo cierto es que los seguidores de la psicología positiva le brindan igual importancia a conocer lo saludable de la vida psicológica del ser humano, así como sus patologías. De esta manera se podrá tener indicadores de como potenciar el bienestar, prevenir enfermedades y paliar sus síntomas (Seligman, Parks, y Steen, 2004; Tarragona, 2009).

Otra característica diferencial de la psicología positiva, es la gran base científica que la acompaña, esto se debe en gran medida a la trayectoria en investigación de su fundador. Uno de los muchos ejemplos es Sonja Lyubomirsk, quien realizó investigaciones para incrementar la felicidad durante más de 10 años en la Universidad de Harvard y recopiló sus hallazgos en el libro: La ciencia de la felicidad.

Cabe resaltar que muchas de estas investigaciones han sido financiadas por actores políticos, países como Inglaterra apuestan por crear políticas públicas que influyan en el bienestar de sus ciudadanos. Incluso las Naciones Unidas, desde el 2011 decidió incluir la medición del bienestar subjetivo como un indicador del desarrollo humano (Vázquez, 2013).

En este sentido, la psicología positiva está cumpliendo con uno de los más profundos fines existenciales por los cuales se gestó la psicología como disciplina independiente, la tarea de mejorar la calidad de vida de las personas.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

1.1.6 La Psicología Positiva y la conducta pro social

La conducta prosocial es un tipo de conducta moral, a la que varios autores definen como una conducta voluntaria que beneficia a otras personas (Moñivas, 1996). Es un término amplio, dentro de sus expresiones se encuentra el voluntariado, la solidaridad, la filantropía, la colaboración, entre otras.

Desde 1972, gracias a las investigaciones de Isen y Levin se sabe que los estados de ánimo influyen en las conductas de ayuda (Morris & Maisto, 2005). Su experimento consistía en que vieran como se le caían muchos papeles a una persona, a algunos se les permitió encontrar una moneda en un teléfono público (lo que inducía su alegría) y a otros no. Los resultado fueron claros, el 87.5% de las personas que encontraron el dinero optaron por ayudar a recoger los papeles.

En cambio de aquellos que no encontraron la moneda, sólo el 4% ayudaron. Estos resultados se reafirman con la investigación llevada a cabo en España donde se encontró que a pesar de encontrarnos en un contexto diferente, se mantiene una relación significativa entre la felicidad y la conducta prosocial (Coma & Carbonell, 2015).

Otra investigación halló que las personas son más felices cuando gastan dinero en otras personas, a lo cual denominaron como gasto prosocial. Ellos afirman que esta es una forma de hacer sostenible la felicidad, ya que el gasto prosocial aumenta la felicidad, lo cual estimula a repetir la conducta (Aknin, Dunn y Norton, 2012). Esta información se refuerza, ya que investigaciones posteriores confirman que las personas que gastan dinero en otros reportan más felicidad y que sus beneficios son también a nivel neurológico y corporal (Dunn, Aknin y Norton, 2014).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

“Los vínculos entre la conducta prosocial y la psicología positiva vienen dados por su orientación hacia el establecimiento de relaciones positivas, empáticas, cooperativas y responsables con el fin de beneficiar a otros” (Inglés, Martínez-González, Valle, García-Fernández y Ruiz-Esteban, 2011, citado en Arias, 2015, p. 42).

El enfoque de lo positivo del ser humano es genérico e impreciso, por ello en el 2004 Christopher Peterson y Martin Seligman decidieron identificar y describir los rasgos positivos de las personas mediante un Manual de Virtudes y Fortalezas del Carácter, en el cual proponen 24 rasgos agrupados en 6 virtudes: Conocimiento y Sabiduría, Valor , Humanidad, Justicia, Templanza y Trascendencia.

Estas virtudes están muy relacionadas con el voluntariado, sobretodo la virtud de Justicia , que está compuesta por tres rasgos, el de responsabilidad social o participación ciudadana, el de justicia y el liderazgo. Es lógico suponer que estos rasgos estén presentes en las personas que realizan voluntariado.

La espiritualidad, es un rasgo dentro de la virtud de trascendencia que están asociados a la caridad, la búsqueda de sentido en la vida, la gratitud, la esperanza, el optimismo y entusiasmo, están intrínsecamente con el perfil de personalidad de los voluntarios.

Dentro de la psicología positiva, el bienestar y la felicidad, han sido las variables que probablemente que más estudios han acaparado. Seligman (2011), por su parte considera que son cinco los factores que influyen en el bienestar: la positividad, las relaciones interpersonales, involucramiento, sentido de vida y metas alcanzadas.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Estos cinco factores estudiados por la psicología positiva probablemente también estén presentes en las personas que realicen voluntariado. Por ejemplo la positividad se refiere a experimentar con mayor frecuencia emociones positivas que negativas, en una proporción de 3 a 1 (Fredrickson, 2009).

Tanto Fredrickson (2009), y Seligman (2011), afirman que las personas que se sienten bien consigo mismas, ayudan a que los demás también se sientan así, a ello le denominan "florecimiento humano" (Tarragona, 2013).

El segundo factor, de relaciones interpersonales, también guarda relación con el altruismo ya que las investigaciones ha encontrado que las personas son más felices cuando tienen buenas relaciones interpersonales (Peterson, 2006).

El involucramiento, se relaciona con el compromiso y es altamente probable que esté presente en los voluntarios ya que ellos invierten su tiempo e incluso dinero para contribuir en sus respectivas asociaciones.

Asimismo, los voluntarios generalmente apoyan a solucionar desafíos y necesidades latentes como la falta de educación, la pobreza, la contaminación ambiental, es decir se enfrentan a desafíos históricos, lo cual les da la sensación de ser competentes y la oportunidad de sentirse bien con cada logro, ello está relacionado con el quinto factor de bienestar: Metas Alcanzadas.

1.1.7 La felicidad

La psicología aún no ha logrado un consenso para definir esta variable y suele mal emplearse como concepto global para referirse indistintamente a conceptos positivos como felicidad, bienestar subjetivo, satisfacción con la vida, bienestar psicológico y flujo (Rodríguez, 2014).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Sin embargo, existen teorías que intentan explicar sus componentes. Investigaciones recientes señalan que el componente genético puede explicar hasta el 50% de la felicidad, las circunstancias externas tienen un impacto del 10% y el 40% depende de la voluntad, de decisiones propias, actitudes y acciones (Lyubomirsky, 2010).

1.1.8 Felicidad, salud física y salud mental

La felicidad es percibida gracias a la expresión de la alegría, algunas investigaciones señalan que ayuda a regular los sistemas psicológicos y biológicos, incluso puede disminuir los síntomas del estrés. Asimismo, hay una mejora significativa en la interacción con el entorno, por ello en 1998 Javaloy y su equipo afirmaban que el estado de ánimo jovial favorece nuestra disposición para desarrollar conductas pro-sociales (Coma & Carbonell, 2015).

La perspectiva positiva de la vida se relaciona con el bienestar físico. Diener y Chan (2011), realizan un estudio bibliográfico sobre la positividad y la salud encontrando que las emociones positivas predicen el buen funcionamiento de los sistemas cardiovascular e inmunológico. Por otro lado, los estudios de Harker y Keltner (2001) y Danner, Snowdon y Friesen (2001), coincidieron al concluir que existe una correlación significativa entre las emociones positivas y la longevidad

"La gente feliz no solo soporta mejor el dolor y toma más precauciones relacionadas con la salud y la seguridad, sino que sus emociones positivas anulan a las negativas" (Seligman, 2017).

1.1.9 Conceptualización de la felicidad

Con respecto a la conceptualización de la felicidad "Varios autores (Csickszentmihalyi, 2008; Cuadra & Florenzano, 2003; Lyubomirsky, 2008;

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Rodríguez, 1988), coinciden en que la felicidad es un estado mental que las personas pueden llegar a controlar cognoscitivamente, una manera de percibir y de concebirse a sí mismos y al mundo, una experiencia de alegría" (Toribio, González, Valdez, González y Van Barneveld, 2012).

Sin embargo, aún no se ha llegado a un consenso y actualmente es muy cuestionada la objetividad de los instrumentos psicológicos que intentan medirla.

Por su parte, Alarcón (2006), afirma que todavía es necesaria mayor investigación, e incluso advierte del peligro de caer en el error de operacionalizar el concepto, por lo cual invita a otros especialistas a que sigan elaborando instrumentos.

El autor reporta cuatro dimensiones o factores de la felicidad:

1.1.9.1 Sentido positivo de la vida

"Consiste en usar las propias fortalezas personales y talentos para servir a algo más grande e importante que uno mismo" (Seligman, 2011).

Está presente en personas que no tienen sentimientos de fracaso, intranquilidad, negativismo, pesimismo y vacío existencial. "Significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida" (Morillo, 2011).

1.1.9.2 Satisfacción con la vida

"En este factor se expresa satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde debe de estar, o que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida" (Toribio, et al. 2012).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

1.1.9.3 Realización personal

Hace alusión a lo que se podría llamar “felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz. (…) señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez; todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa” (Toribio, et al. 2012).

Este concepto está relacionado al término felicidad, refiriéndose a la disposición de las personas a enfocarse en objetivos importantes para sí mismas. El alcanzar estas metas genera satisfacción personal.

1.1.9.4 La Alegría de Vivir

Seligman (2008), asevera que cuando las personas mantienen una actitud positiva su estilo de pensamiento es más altruista, creativo, tolerante, constructivo, lateral y relajado. La actitud positiva genera que el pensamiento se focalice en resaltar los sucesos positivos, esto no quiere decir que se disminuya la capacidad de identificar errores, sino que se potencializa la capacidad de para descubrir virtudes.

Para Alarcón (2006), este factor de felicidad está relacionado a la capacidad de la persona para valorar la vida, sentirse bien la mayor parte del tiempo, considerar la vida como una experiencia maravillosa y poder compartir estas experiencias positivas.

1.1.10 La juventud peruana

Existen muchas teorías sobre el desarrollo evolutivo, la primera juventud considera edades entre los veinte y cuarenta años, y se caracteriza por la adquisición de madurez y consolidación de relaciones sociales en el amor, las

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

amistades duraderas, la inserción al mundo laboral (Pérez, 2012). Lo que socialmente se espera es que los jóvenes de esta edad estudien o trabajen.

Según la I Encuesta Nacional de Juventud (2011), en el Perú los jóvenes equivalen al 26.5% de la población, casi un tercio de la población total. Actualmente esta generación es denominada los *Millennials* o la generación "Y", se incluye en esta categoría todas las personas nacidas después de 1981 hasta el 2000. Una generación altamente consumista y seguidora de las tecnologías, sobre todo de los celulares inteligentes (Begazo & Fernández, 2015).

Las nuevas tecnologías han originado nuevas tensiones en los nativos digitales. La creación de una realidad virtual incrementa las responsabilidades y actividades del universitario moderno quien a su vez interactúan con su entorno físico real y a la vez atiende asuntos distintos mediante las redes sociales, y tiene que ser cauteloso ya que cualquier acontecimiento en el mundo virtual podrá tener incidencia en el ambiente real y viceversa. Además, se ven inmersos en conflictos intergeneracionales debido a su afinidad a la tecnología la cual será criticada y cuestionada por personas de generaciones anteriores. Sin embargo, la juventud actual es consciente que tiene que capacitarse y actualizarse constantemente en temáticas cibernéticas, ya que todos evitan ser marginados de la tecnología porque esto supondría su exclusión automática del ámbito académico, social y laboral (Parra Castrillón, 2011).

Estamos lejos de alcanzar la equidad de género ya que del total de personas entre los quince y veintinueve años el 74.09% que no estudian ni trabajan son mujeres, lo cual sugiere que hay factores relacionados al género como la maternidad, su contribución económica y su grado de estudio (Málaga, Oré & Tavera, 2014).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Probablemente esta problemática social se vea influenciada por la publicidad sexualizada que usa la imagen de la mujer como una herramienta de venta, asimismo, casi toda la publicidad de bienes y servicios utiliza como protagonistas a personas jóvenes que se muestren felices, como si la felicidad fuera propia de la juventud, sin embargo las investigaciones no han encontrado relación entre edad y felicidad, esta no disminuye con el paso de los años (Caballero y Sánchez, 2018).

1.1.11 Los estudiantes universitarios peruanos

En el sistema educativo peruano, la edad promedio que los estudiantes acaban la secundaria es a los 16 años. A partir de esta edad ya tienen la posibilidad de ingresar y estudiar en la universidad o instituto que los acepte. A diferencia de otros países donde la edad promedio del inicio de la vida universitaria es de 18 años como España y Estados Unidos.

Los estudiantes universitarios se ven sometidos a diversas tensiones psicosociales debido a los constantes cambios que tienen que atravesar, sobre todo para aquellos que se insertan al agresivo mundo laboral (Casas, Alfaro, Valdenegro, Crous y Oyarzún, 2014).

El contexto universitario es un potencial generado de estrés académico, el cual afecta negativamente el bienestar del estudiante, el crecimiento personal puede verse amenazado por la constante necesidad de logro y la competitividad académica (Freire, 2014). Ante las dificultades, los jóvenes que cuentan con una óptima salud psicológica suelen utilizar tres estrategias de afrontamiento: la planificación (cognitiva-conductual), la reevaluación positiva (cognitiva), y la búsqueda de apoyo (conductual), siendo esta última la más recurrida (Freire, 2014).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Lamentablemente, la mayoría de universitarios afrontan sus problemas de manera inadecuada, consumiendo sustancias psicoactivas. Los reportes epidemiológicos sobre el consumo de alcohol registran que solo el 35% de personas cursa estudios universitarios no consume bebidas alcohólicas. (CEDRO, 1993, 1997). Dicha conducta se asocia a patologías psicológicas y físicas como dependencia, depresión, ansiedad, cirrosis, pancreatitis, úlceras y cáncer (Chau & Van Den, 2005).

Por otro lado, existe un número creciente de jóvenes que muestra interés y compromiso por involucrarse en actividades altruistas ya sea de manera individual, o integrándose a una de las 111 organizaciones voluntarias que registra el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social- MIMP, cuya contribución ha sido invaluable, según sus informes:

El voluntariado juvenil ha contribuido con aportes para el diseño de un Sistema Nacional, el fortalecimiento de la dirección de Beneficencias Públicas y Voluntariado, elaboración de una propuesta de un Plan Nacional, actualmente en proceso de validación, y asistencia técnica a gobiernos regionales y locales (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2013, p. 2).

Es curioso que mientras algunos jóvenes opten por consumir alcohol o cometer actos delictivos, otro grupo con similares características decida dedicar parte de su tiempo para ayudar a los demás. Esto puede ser originado por factores como la organización familiar, el estatus socio y económico superior y un mayor grado académico de los padres de familia, la religiosidad y programas de voluntariado relacionados a la oportunidad de aprender capacidades necesarias para la profesión que estudian (Ríos, 2004). En este sentido la felicidad también ha sido considerada como un factor de protección, ya que las

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

investigaciones señalan que aquellos que son más felices tienen a tener más probabilidades de finalizar la carrera universitaria y tener mayor éxito académico (Caballero y Sánchez, 2018).

1.2 Revisión de la literatura

Melgar (2018), aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo y colaboradores del 2002, para determinar el bienestar psicológico de 56 voluntarios ayacuchanos, encontrando que el 48.4% tienen un nivel medio de percepción de bienestar psicológico.

Espinosa, Mayoral y Laca (2013), examinaron la relación entre el bienestar social y el altruismo en 1028 estudiantes, aplicando la Escalas de Bienestar Social de Blanco & Díaz (2005), y la Escala de Altruismo de Corral, García, Castro, Viramontes & Limones (2010), y validaron el Cuestionario de Intereses sobre Trabajo Voluntario. Mediante un modelo multivariante llegando a la conclusión que el altruismo es una variable mediadora entre el bienestar social y el voluntariado.

Ferrada y Zavala (2014), compararon el nivel de bienestar psicológico de adultos mayores chilenos que realizaban y no realizaban voluntariado, aplicaron la escala Apgar Familiar de Smilkstein y la escala Bienestar Psicológico de Ryff y los resultados se sometieron a un análisis univariado y bivariado, concluyendo que llevar una vida dinámica con actividades como participar de forma constante en organizaciones de voluntariado, incrementa el bienestar psicológico en adultos mayores.

Rojas (2015), aplicó la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) a una muestra de 218 jóvenes universitarios con el objetivo de comparar los niveles de

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

felicidad de los miembros de la Soka Gakkai, practicantes laicos del budismo, con jóvenes de otros credos y con no creyentes religiosos. Encontrando que aquellos que creían en buda registraron un mayor nivel de felicidad en comparación de sus contemporáneos que pertenecían a otra religión o eran ateos.

Pérez (2015), realizó un análisis de contenido a 11 entrevistas a voluntarios que han participado en una o más misiones de cooperación internacional. Concluyendo que estas actividades favorecen el bienestar subjetivo y psicológico se ve favorecido con actividades vinculadas al voluntariado, pero deben ser por periodos largos, ya que si son solo por periodos breves no generan ningún beneficio.

Cabrera y Marrero (2015), analizaron las relaciones entre las motivaciones del individuo para participar en actividades de voluntariado, los rasgos de personalidad y el bienestar subjetivo de 153 adultos. Encontrando que hacer algo útil o tener sentimientos de paz, eran los motivos asociados a estos indicadores de bienestar para los voluntarios y los rasgos de personalidad, como: la extraversión, el gregarismo, la calidez o la actividad, responsabilidad, y la estabilidad emocional, tienen un mayor efecto en el bienestar que las motivaciones.

Morillo (2011), ha estudiado la relación entre autoeficacia y la felicidad, en una muestra probabilística aleatoria de 1552 ingresantes a una universidad privada de Trujillo durante el semestre 2011- I. Se aplicó la Escala de Autoeficacia General de Schwarzer y Jerusalem y la Escala Factorial para medir la Felicidad de Reynaldo Alarcón. Entre los resultados obtenidos se observa que existe relación directa entre la autoeficacia y la felicidad ($p<0.01$).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Aline de Moraes Guerra, Gerlane Cardoso da Silva, Cavalcante y Amorim Floresnse (2017), estudiaron las relaciones entre la motivación y la felicidad en el trabajo de los voluntarios del Proyecto Acceso Ciudadano. Para analizar la felicidad se utilizó la EBET (Escala de Bem-Estar no Trabalho), un instrumento compuesto por factores como afectos positivos, afectos negativos y realización en el trabajo. Asimismo, para analizar las motivaciones se utilizó los cuestionarios validados de Cavalcante, un instrumento que identifica una jerarquía de acciones, propuesta en cinco niveles: altruista, afectiva, amigable, ajustada y ajusticiada. Ambos instrumentos fueron aplicados en 23 voluntarios de Proyecto Acceso Ciudadano. Los análisis demostraron que los elementos relacionados con el bienestar impactan positivamente en la motivación de los voluntarios y que el nivel altruista aparece en mayor proporción como motivador.

1.3 Planteamiento del Problema

La prosperidad económica ha dejado de ser el único objetivo de las naciones, actualmente dentro de las prioridades de un país, también se encuentra el hecho de promover y velar por el bienestar de sus ciudadanos. “Un número cada vez mayor de los gobiernos nacionales y locales están utilizando los datos e investigación sobre la felicidad en la búsqueda de políticas que pudieran permitir a la gente a vivir una vida mejor” (Helliwell, Layard y Sachs 2015, p. 1).

Por ello son trascendentales los indicadores mundiales del desarrollo como The *Happy Planet Index* (HPI) que miden el bienestar sostenible en 151 países mediante el análisis de los datos globales sobre la esperanza de vida, percepción subjetiva de felicidad y la huella ecológica. Su última publicación confirma lo innegable, aún no estamos viviendo en un planeta feliz, ningún país

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

destaca en los tres objetivos de forma simultánea, generalmente aquellos con ingresos altos obtienen una baja puntuación en sostenibilidad ecológica.

En América Latina se encuentra mayores niveles de felicidad y de responsabilidad ambiental, este es el caso de Perú que ocupa el lugar número 24/151, con un 52,4/100 y se caracteriza por tener una esperanza de vida relativamente alto, niveles medios de bienestar, y una huella ecológica moderada.

Sin embargo, los resultados no serían tan alentadores de acuerdo al WORLD HAPPINESS REPORT del 2015, el Perú alcanza el puesto cincuenta y ocho de los ciento dieciocho países que fueron incluidos en la clasificación global de felicidad y ocupa el lugar dieciseisavo de los veinte países de Latinoamérica.

Estos datos consideran 6 indicadores: el PIB per cápita, los años de esperanza de vida saludable, el apoyo social, la confianza, la libertad percibida para tomar decisiones de vida, y la generosidad (Helliwell, Layard y Sachs, 2015).

Más allá de las estadísticas, lo interesante de estos estudios es que actualmente se considera el apoyo social y la generosidad como factores determinantes de la felicidad. Y esta es una tendencia mundial, por ejemplo para la Comisión Stiglitz el objetivo último del desarrollo es alcanzar el bienestar, el cual no está relacionado a lo económico, sino priorizan principios como el altruismo, la convicción por una causa y la voluntad de retribuir a la sociedad (VNU, 2011).

Numerosos estudios revelan que el voluntariado genera un impacto positivo en la salud física. En 1995, Moen, Robinson & Dempster-McCain demostraron que el voluntariado beneficiaba la salud y satisfacción vital.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

En el 2015, Mental Health Foundation, recopila varias investigaciones llegando a la conclusión que el ayudar a los demás estimula cambios fisiológicos positivos en el cerebro, libera endorfinas lo cual genera felicidad e incluso disminuyen el dolor ya que funcionan como potentes analgésicos naturales. Los actos de altruismo también pueden neutralizar las emociones negativas que afectan el sistema inmunológico, endocrino y cardiovascular. Todo ello favorece a la ampliación de la expectativa de vida.

Las contribuciones del voluntariado no se limitan al aspecto físico, ayudar a los demás también repercute a nivel psicológico. Las personas que participan del voluntariado suelen presentar buenas condiciones de salud mental (Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario & Tang, 2003), y aquellas que participan en varias organizaciones de voluntariado durante más horas que el promedio, experimentan un mayor nivel de bienestar (Van Willigen, 2000).

También se ha encontrado una disminución en los niveles de depresión (Moen, Robinson & Dempster-McCain, 1995), síntomas de ansiedad, impotencia y desesperanza (Greenfield & Marks, 2004), y reducción del estrés psicológico y sus consecuencias negativas (Thoits & Hewitt, 2001).

Estos hallazgos se hacen más evidentes en el caso de los adultos mayores, y es probable que por esta razón se hayan realizado numerosas investigaciones con este grupo etario en particular. Los beneficios del voluntariado pueden ser tan poderosos que han demostrado incidir sobre las tasas de mortalidad, presentando menores indicadores de mortalidad aquellos adultos mayores que realizaban voluntariado (Musick, Herzog & House, 1999) y aquellos que brindan apoyo practico o emocional a los demás (Brown, Nesse, Vinokur & Smith, 2003). En China aquellos que ejercían el voluntariado

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

presentaban mejores condiciones a nivel de salud física que sus contemporáneos que no lo hacían (Yipa, Subramaniana, Mitchella, Leeb, Wangc & Kawachi, 2007). En Singapur proponen que el voluntariado es un factor de envejecimiento exitoso, ya que tiene una relación positiva con el bienestar mental caracterizado por presentar un mejor rendimiento cognitivo, menos síntomas depresivos, un mejor bienestar mental y satisfacción con la vida (Schwingel, Niti &Tang, 2009).

Respecto a Perú, Wellbeing in Developing Countries, encontraron que tanto en los peruanos como en los tailandeses, el ayudarse mutuamente conlleva al bienestar (Camfield, 2006). Hasta el momento hay muchas investigaciones sobre psicología positiva, sin embargo ningún estudio ha analizado la relación de la felicidad con el voluntariado.

Las investigaciones internacionales predecesoras han demostrado que la salud física y psicológica se incrementa al realizar voluntariado. Aún no se conoce si esta tendencia también se aplica al contexto peruano, por ello la presente investigación pretende responder a la pregunta

¿Existirán diferencias estadísticamente significativas a nivel de *Felicidad* entre los estudiantes universitarios que realizan voluntariado de aquellos que no realizan voluntariado?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General:

Comparar el nivel de felicidad en estudiantes universitarios de cuatro universidades de Lima metropolitana que realizan y no realizan voluntariado.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

1.4.2 Objetivos Específicos:

- Comparar el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de Lima que realizan y no realizan voluntariado.
- Comparar el nivel de sentido positivo de la vida de estudiantes universitarios de Lima que realizan y no realizan voluntariado.
- Comparar el nivel de realización personal de estudiantes universitarios de Lima que realizan y no realizan voluntariado.
- Comparar el nivel de la alegría de vivir de estudiantes universitarios de Lima que realizan y no realizan voluntariado.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis General:

Los estudiantes universitarios de Lima que realizan voluntariado obtendrán resultados significativamente superiores al nivel de felicidad de los estudiantes universitarios de Lima que no realizan voluntariado.

1.5.2 Hipótesis Específicas:

- Los estudiantes universitarios de Lima que realizan voluntariado alcanzarán en promedio niveles significativamente superiores en el nivel de satisfacción con la vida, en comparación de aquellos universitarios que no realizan voluntariado.
- Los estudiantes universitarios de Lima que realizan voluntariado alcanzarán en promedio niveles significativamente superiores el nivel de sentido positivo de la vida, en comparación de aquellos universitarios que no realizan voluntariado.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

- Los estudiantes universitarios de Lima que realizan voluntariado alcanzarán en promedio niveles significativamente superiores en el nivel de realización personal, en comparación de aquellos universitarios que no realizan voluntariado.
- Los estudiantes universitarios de Lima que realizan voluntariado alcanzarán en promedio niveles significativamente superiores en el nivel de la alegría de vivir, en comparación de aquellos universitarios que no realizan voluntariado.

1.6 Definiciones Operacionales

- Alarcón (2006), define la felicidad y sus variables de la siguiente manera:

  La felicidad: Estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado. Un análisis de esta definición permite distinguir las siguientes propiedades de la conducta feliz:

  - *Sentido Positivo de la Vida*: Significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.
  - *Satisfacción con la Vida*: Expresan satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.
  - *Realización Personal*: Expresa lo que podríamos llamar felicidad plena, y no estados temporales del “estar feliz”.
  - *Alegría de vivir*: Señala lo maravilloso que es vivir, refiere experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

1.7 Importancia y Limitaciones de la Investigación

1.7.1 Importancia

En general, existe poca producción académica respecto a las personas que practican el voluntariado; al momento de redactar ese te documento, de los más de 48 mil archivos que almacena la base de datos de CONCYTEC, solo 16 artículos tienen alguna relación con el voluntariado. Esta realidad científica es similar en otros países ya que el primer informe mundial sobre el voluntariado fue publicado recientemente, en el 2011 y su segunda versión en el 2015, es decir, nos encontramos con una realidad poco explorada y en ese sentido, la presente investigación contribuirá dando a conocer algunas de las características del voluntariado en el Perú y su especial relación con la felicidad.

Asimismo, permitirá corroborar si la participación de actividades del voluntariado eleva el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios. Esta población en específico está expuesta a sufrir de estrés académico, depresión, ansiedad, la exposición a drogas e ingesta del alcohol, ludopatía, entre otras.

1.7.2 Limitaciones

En este sentido, resulta muy práctico y de aportes significativo el conocer de herramientas científicamente comprobadas que promuevan la felicidad ya que la psicológica positiva propone que el bienestar es el mejor recurso para prevenir la aparición de psicopatologías y evitar síntomas de estrés, ansiedad o depresión (Freire, 2014).

La ausencia de un estudio similar en población peruana evita que se puedan comparar los estudios en un contexto nacional, solo se podrá contrastar los resultados con estudios de otros países.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Asimismo el tiempo de recaudación de información en el caso de estudiantes universitarios que realicen voluntariado puede requerir mayor tiempo. Lo cual puede afectar la fidelidad del estudio, lo idóneo sería que se apliquen los instrumentos en tiempos y contextos similares.

También existe la posibilidad que el tamaño de muestra sea disímil, ya que es mucho más fácil acceder a la muestra de estudiantes universitarios que no realizan voluntariado, sin embargo se hará todo lo posible por que dichas muestras sean equitativas.

IN VERITATIS LUMINE AD AMORIS VITAM
SC
UNIFE

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

CAPÍTULO II: MÉTODO

El segundo capítulo está enfocado en describir el diseño y tipo de investigación, así como precisar los criterios de inclusión y exclusión de las personas que participaron en la investigación. Luego se abordó la variable en cuestión, así como el material necesario para estudiarla y finalmente se describió el proceso de recojo de información.

2.1. Tipo y diseño de investigación

- Tipo de investigación

No experimental

- Diseño de investigación

La presente investigación utiliza un diseño transeccional o transversal de tipo descriptivo (Hernández, Fernández & Baptista, 2010). Ya que sólo se describen los resultados obtenidos en dos muestras diferentes.

2.2. Participantes

La población está conformada por varones y mujeres que estudian en universidades de la ciudad de Lima, de los cuales, 97 realizan voluntariado y 207, no lo realizan.

- La población está conformada por universitarios.
- Los criterios de inclusión son:
  - Edades comprendidas entre 16 a 35 años.
  - Que actualmente estén matriculados en la universidad.
  - Que radiquen en Lima Metropolitana.
- Los criterios de exclusión son:

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

- Que posean alguna enfermedad física o mental que afecte sus habilidades cognitivas.
- Que sean menores de 16 años.
- Que sean mayores de 35 años.

2.3. Materiales

En la presente investigación, se empleó la Escala Factorial para Medir la Felicidad construida por Reynaldo Alarcón (2006), en Lima.

El ámbito de aplicación en Lima– Perú, abarca estudiantes universitarios de 16 a 35 años de edad. La forma de aplicación es colectiva o individual. La duración de la aplicación es indeterminada, aproximadamente entre 15 a 20 minutos. Los materiales a utilizar son un protocolo, lápiz y manual. Está compuesta por 27 ítems construidos según una escala de tipo Likert de cinco alternativas: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. El extremo positivo tiene un valor de cinco puntos y el extremo negativo un punto.

El objetivo de dicho instrumento es evaluar las cuatro dimensiones o factores de la felicidad que Alarcón (2006) propone:

Factor 1. Sentido positivo de la vida:

Compuesto por 11 ítems, explica el 32.82% de la varianza total y sus cargas factoriales son elevadas; esta sub-escala posee una alta confiabilidad (α= .88).

Factor 2. Satisfacción con la vida:

Se compone de seis ítems, y explica el 11.22 % de la varianza total. Posee una alta confiabilidad (α=.79).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Factor 3. Realización personal:

También incluye seis ítems, explica el 10.7% de la varianza total (α=.76).

Factor 4. Alegría de vivir:

Solo tiene cuatro ítems y explica el 10.7 % de la varianza total (α=.72)

La escala comprende correlaciones ítem-escala, encontrándose coeficientes r producto-momento altamente significativas en todos los ítems (r=.511; p<.001) (α total=.916)

2.4. Procedimientos

La Escala de Felicidad fue administrada en los salones universitarios y en los locales que congregan a estudiantes universitarios voluntarios. Los colaboradores brindaron información sobre su edad cronológica, género y la universidad en la que estudian. Se mantuvo el anonimato de los participantes.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Este capítulo está dedicado a la descripción de los resultados de esta investigación, en función de las hipótesis planteadas.

3.1. Tablas descriptivas

3.1.1. Información demográfica

Tabla 1.

Número total de participantes de la investigación en función del sexo

Sexo	*F*	%
Varón	194	63.8
Mujer	110	36.2

Nota:N=304

En la tabla 1, se observa que 194 participantes de la investigación son de sexo masculino, representando el 63.8% de la muestra y 110, son de sexo femenino, quienes representan el 36.2% de la muestra total (Figura 1).

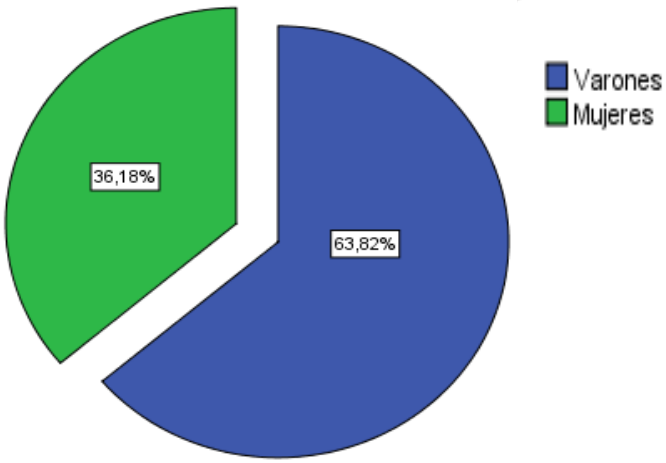

Figura 1. Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función del sexo

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

En la Figura 1, se observa que 63.8% de los participantes de la investigación son de sexo masculino y 36.2%, de sexo femenino.

3.1.2. Datos de frecuencia

Tabla 2

Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de la edad que presentaron

Edad	*F*	%
16	7	2.3
17	5	1.6
18	93	30.6
19	45	14.8
20	24	7.9
21	40	13.2
22	32	10.5
23	9	3.0
24	14	4.6
25	20	6.6
26	2	.7
27	1	.3
28	6	2.0
30	4	1.3
34	2	.7

Nota: N= 304

En la tabla 2, se observa que 7 participantes de la investigación tienen 16 años (2.3%), 5 participantes, 17 años (1.6%), 93 participantes, 18 años (30.6%), 45 participantes, 19 años (14.8%), 24 participantes, 20 años (7.9%), 40 participantes, 21 años (13.2%), 32 participantes, 22 años (10.5%), 9 participantes, 23 años (3.0%), 14 participantes, 24 años (4.6%), 20 participantes, 25 años (6.6%), 2 participantes, 26 años (.7%), solo un participante tiene 27 años (.3%), 6 participantes cuentan con 28 años (2.0%), 4 participantes, 30 años (1.3%) y 2 participantes, 34 años (.7%) (Figura 2).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

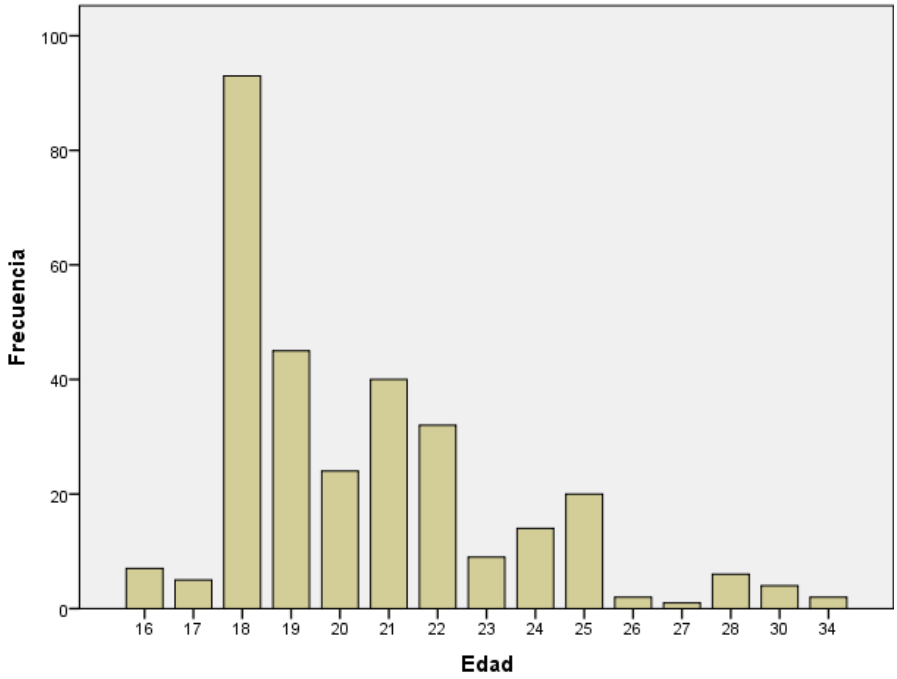

Figura 2. Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de la edad que tuvieron.

Tabla 3.

Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de la universidad a la que pertenecen

Universidad	*F*	%
U1	146	48.0
U2	14	4.6
U3	28	9.2
U4	116	38.2

Nota: N= 304

En la tabla 3, se aprecia que 146 participantes pertenecen a la Universidad 1 (U1) (48.0%); 14 a la Universidad 2 (U2) (4.6%); 28 a la Universidad 3 (U3) (9.2%) y 116 a la Universidad 4 (U4) (38.2%) (Figura 3).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

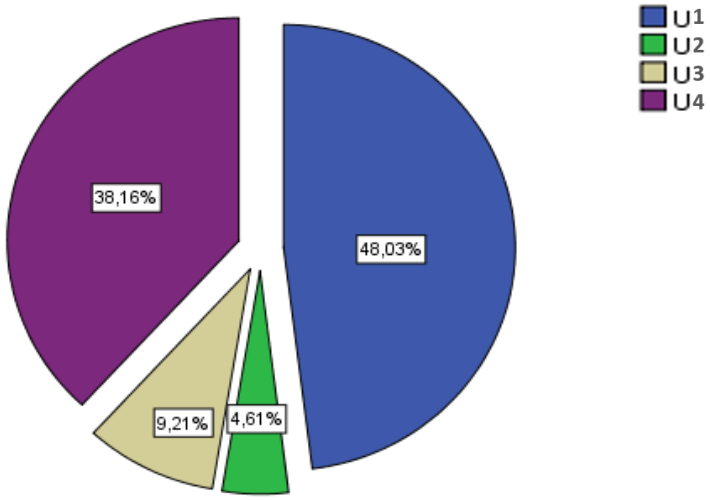

Figura 3. Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función de la universidad a la que pertenecen

En la Figura 3, se aprecia que 48.0% de los participantes pertenecen a la Universidad 1 (U1), 4.6%, a la Universidad 2 (U2), 9.2%, a la Universidad 3 (U3) y 38.2%, a la Universidad 4 (U4).

Tabla 4.

Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de las carreras profesionales a las que pertenecen

Carreras profesionales	*f*	%
Ingenierías	171	56.3
Ciencias	41	13.5
Negocios	92	30.3

Nota: N= 304

En la tabla 4, se observa que 171 participantes pertenecen a la carrera de Ingenierías (56.3%), 41, a la carrera de Ciencias (13.5%) y 92, a la carrera de Negocios (30.3%) (Figura 4).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

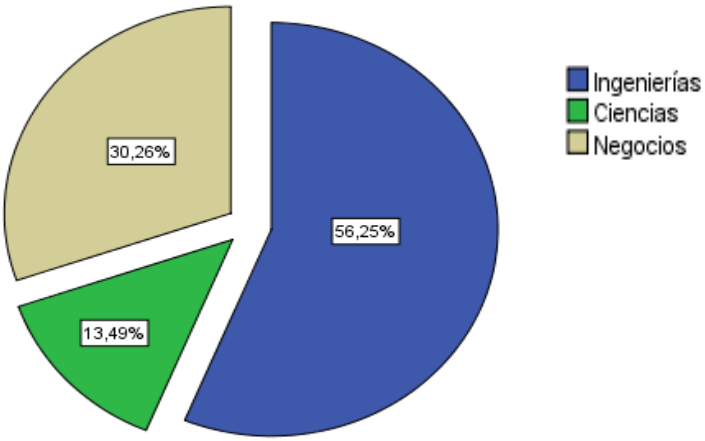

Figura 4. Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función de la carrera profesional a la cual pertenecen

En la Figura 4, se observa que 56.3% de los participantes pertenecen a la carrera de Ingenierías, 13.5%, a la carrera de Ciencias y 30.3%, a la carrera de Negocios.

Tabla 5.

Frecuencia total de los participantes de la investigación en función al ciclo académico al cual pertenecen

Ciclo académico	*F*	%
1	57	18.8
2	50	16.4
3	29	9.5
4	29	9.5
5	40	13.2
6	32	10.5
7	21	6.9
8	30	9.9
9	2	.7
10	14	4.6

Nota: N= 304

En la tabla 5, se aprecia que 57 participantes de la investigación pertenecen al primer ciclo (18.8%), 50, al segundo ciclo (16.4%), 29, al tercer ciclo (9.5%),

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

29, al cuarto ciclo (9.5%), 40, al quinto ciclo (13.2%), 32, al sexto ciclo (10.5%), 21, al séptimo ciclo, (6.9%), 30, al octavo ciclo (9.9%), 2, al noveno ciclo (.7%) y 14, al décimo ciclo (4.6%).

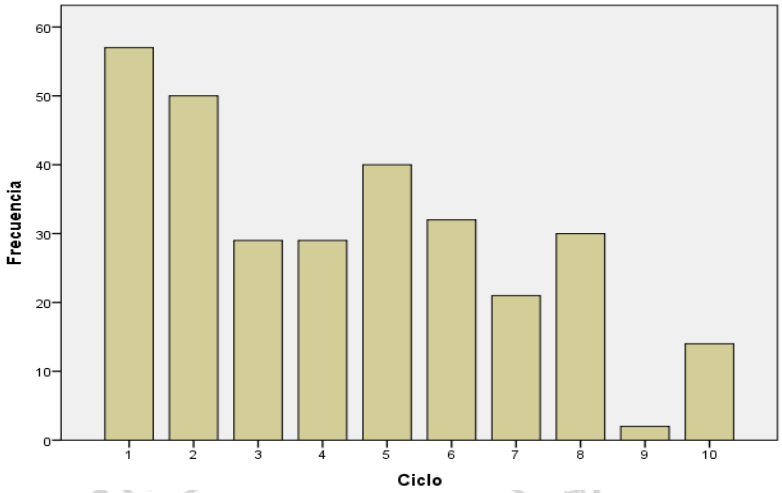

Figura 5. Frecuencia total de los participantes de la investigación en función del ciclo académico al cual pertenecieron

Tabla 6.

Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de su elección laboral ("Sí" y "No")

Laboran	*F*	%
Sí	52	17.1
No	252	82.9

Nota: N= 304

En la tabla 6, se aprecia que 52 participantes de la investigación se encuentran laborando activamente, correspondiendo al 17.1% de la muestra total, mientras que, 252 no se encuentran laborando, siendo su equivalente al 82.9% de la muestra total (Figura 5).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

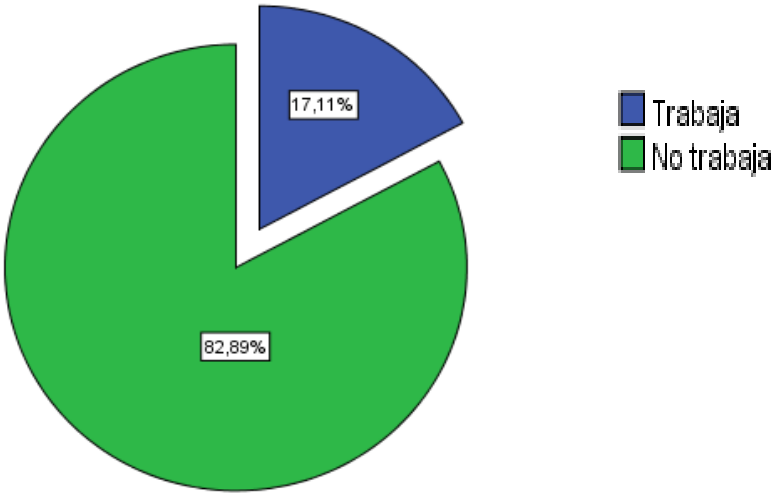

Figura 6. Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función de si laboran o no

En la Figura 6, se aprecia que 17.1% de los participantes de la investigación se encuentran laborando activamente, mientras que, 82.9%, no se encuentran laborando.

Tabla 7.

Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de su participación en voluntariados ("Sí" y "No")

Realizan voluntariado	*F*	%
Sí	97	31.9
No	207	68.1

Nota: N= 304

En la tabla 7, se observa que 97 participantes sí realizan voluntariado, correspondiendo al 31.9% de la muestra total, mientras que, 207 no realizan voluntariado, lo que equivale al 68.1% de la muestra total (Figura 7).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

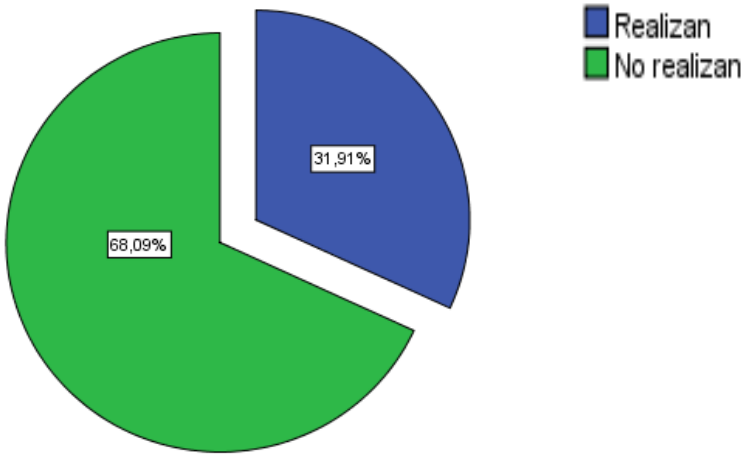

Figura 7. Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función de la realización de voluntariado

En la Figura 7, se observa que 31.9% de los participantes sí realizan voluntariado, mientras que, 68.1% de la muestra total no realiza voluntariado.

Tabla 8.

Frecuencia total de los participantes de la investigación en función de su nivel de felicidad

Nivel de felicidad	*F*	%
Muy bajo	224	73.7
Bajo	55	18.1
Medio	21	6.9
Alto	4	1.3

Nota: N= 304

En la tabla 8, destaca el nivel ‘‘muy bajo’’ de felicidad, con una frecuencia de 224 (73.7%) participantes de la investigación, seguido por el nivel ‘‘bajo’’ de felicidad, con una frecuencia de 55 (18.1%) participantes. Además, se aprecia

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

que 21 (6.9%) participantes se encuentran en el nivel ‘‘medio’’ de felicidad y 4 (1.3%) participantes presentan un nivel ‘‘alto’’ de felicidad (Figura 8).

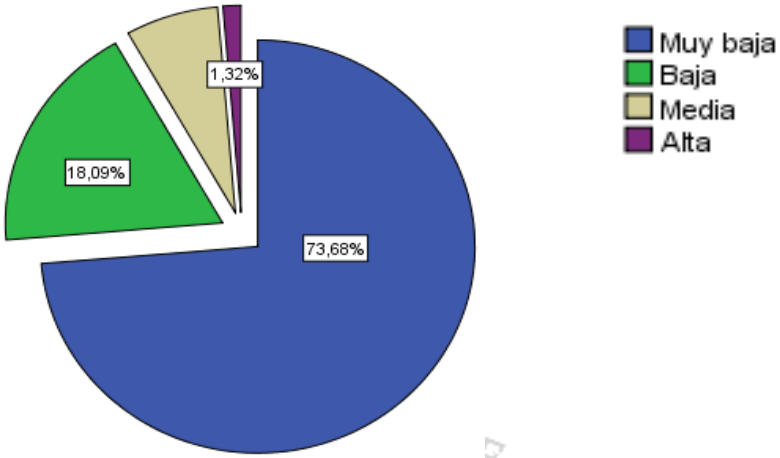

Figura 8. Porcentajes totales de los participantes de la investigación en función del nivel de felicidad obtenido

En la Figura 8, destaca el nivel ‘’muy bajo’’ de felicidad, con un porcentaje de 73.7%, seguido por el nivel ‘’bajo’’, con un porcentaje de 18.1%. Se observa también que el 6.9% de los participantes de la investigación presentan un nivel ‘‘medio’’ de felicidad y 1.3%, muestran un nivel ‘‘alto’’ de felicidad.

Tabla 9.

Frecuencia total de los participantes de la investigación que sí realizan voluntariado en función de su nivel de felicidad

Nivel de felicidad	*F*	%
Muy bajo	74	76.3
Bajo	12	12.4
Medio	8	8.2
Alto	3	3.1

Nota: N= 97

En la tabla 9, destaca el nivel ‘‘muy bajo’’ de felicidad, con una frecuencia de 74 (76.3%) participantes que sí realizan voluntariados, seguido por el nivel

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

‘‘bajo’’, con una frecuencia de 12 (12.4%) participantes que sí realizan voluntariado. También, se aprecia que 8 (8.2%) participantes que sí realizan voluntariado se encuentran en el nivel ‘‘medio’’ de felicidad’’ y 3 (3.1%) participantes que sí realizan voluntariado presentan un nivel ‘‘alto’’ de felicidad (Figura 9).

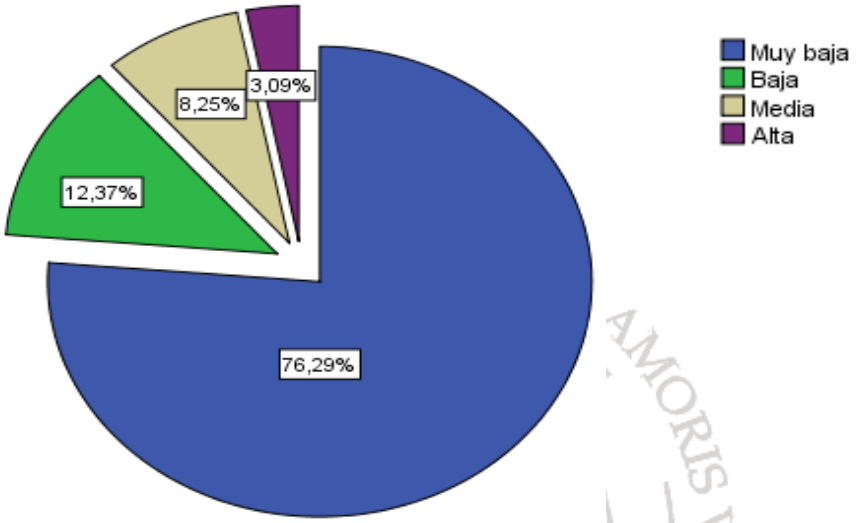

Figura 9. Porcentajes totales de los participantes de la investigación que realizaron voluntariado en función del nivel de felicidad obtenido

En la Figura 9, destaca el nivel ‘‘muy bajo’’ de felicidad, con un porcentaje de 76.3%, seguido por el nivel ‘‘bajo’’, con un porcentaje de 12.4%. También, se aprecia que 8.2% de los participantes que sí realizan voluntariado se encuentran en el nivel ‘‘medio’’ de felicidad’’ y 3.1%, presentan un nivel ‘‘alto’’ de felicidad.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Tabla 10.

Frecuencia total de los participantes de la investigación que no realizan voluntariado en función de su nivel de felicidad

Nivel de felicidad	*F*	%
Muy bajo	150	72.5
Bajo	43	20.8
Medio	13	6.3
Alto	1	.5

Nota: N= 207

En la tabla 10, destaca el nivel ‘‘muy bajo’’ de felicidad, con una frecuencia de 150 (72.5%) participantes que no realizan voluntariados, seguido por el nivel ‘‘bajo’’, con una frecuencia de 43 (20.8%) participantes que no realizan voluntariado. También, se observa que 13 (6.3%) participantes que no realizan voluntariado se encuentran en el nivel ‘‘medio’’ de felicidad’’ y solo 1 (.5%) participante que no realiza voluntariado presenta un nivel ‘‘alto’’ de felicidad (Figura 10).

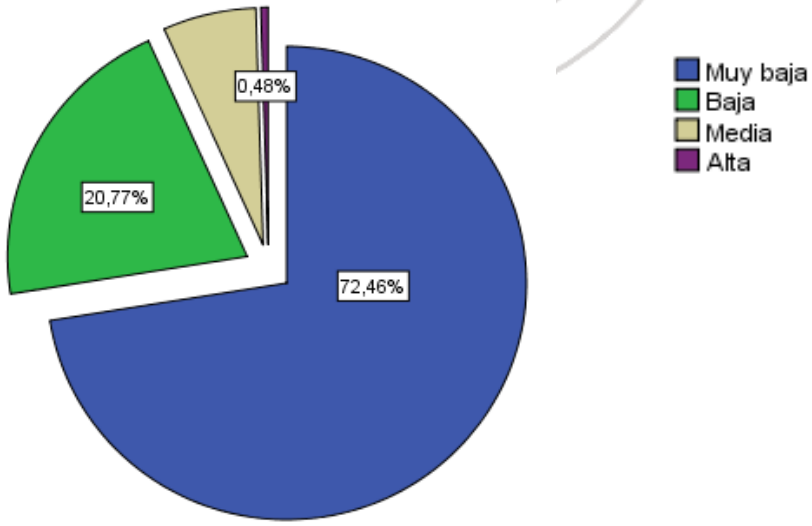

Figura 10. Porcentajes totales de los participantes de la investigación, que no realizaron voluntariado, en función del nivel de felicidad obtenido.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

En la Figura 10, destaca el nivel ‘‘muy bajo’’ de felicidad, con un porcentaje de 72.5% de participantes que no realizan voluntariados, seguido por el nivel ‘‘bajo’’, con un porcentaje de 20.8%. También, se observa que 6.3% de los participantes que no realizan voluntariado se encuentran en el nivel ‘‘medio’’ de felicidad’’ y solo .5% de los participantes que no realiza voluntariado presenta un nivel ‘‘alto’’ de felicidad.

La muestra del estudio estuvo conformada por un total de 304 participantes, estudiantes universitarios, correspondiendo el mayor porcentaje de estos al sexo masculino (Tabla 1).

Tabla 11.

Media y desviación estándar de las edades de los participantes de la investigación

Variable	M	DE
Edad	20.49	3.03

Nota: N=304

En la tabla 11, se observa que la media de las edades de los participantes de la investigación es de 20.49 y su desviación estándar es de 3.03.

Tabla 12.

Media y desviación estándar de las edades que presentaron los participantes de la investigación que realizan voluntariado

Variable	M	DE
Edad	19.70	2.17

Nota: N= 97

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

En la tabla 12, se aprecia que la media de las edades de los participantes de la investigación que realizaron voluntariado fue de 19.70 y su desviación estándar es de 2.17.

Tabla 13.

Media y desviación estándar de las edades que presentaron los participantes de la investigación que no realizan voluntariado

Variable	M	DE
Edad	20.86	3.29

Nota: N= 207

En la tabla 13, se observa que la media de las edades de los participantes de la investigación que no realizaron voluntariado es de 20.86 y su desviación estándar es de 3.29.

Tabla 14.

Media y desviación estándar de las dimensiones de felicidad

Dimensiones	M	DE
Sentido positivo de la vida	36.25	5.04
Satisfacción con la vida	20.58	2.57
Realización personal	14.07	4.27
Alegría de vivir	12.30	2.47

Nota: N= 304

En la tabla 14, se aprecia que la dimensión ‘‘Sentido positivo de la vida’’ obtiene una media de 36.25 y desviación estándar de 5.04, la dimensión ‘‘Satisfacción con la vida’’ obtiene una media de 20.58 y una desviación estándar de 2.57, la dimensión ‘‘Realización personal’’ alcanza una media de 14.07 y una desviación estándar de 4.27 y la dimensión ‘‘Alegría de vivir’’ alcanza una media de 12.30 y una desviación estándar de 2.47.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Tabla 15.

Media y desviación estándar de las dimensiones de felicidad de los participantes que realizan voluntariado

Dimensiones	M	DE
Sentido positivo de la vida	37.16	4.11
Satisfacción con la vida	21.22	2.37
Realización personal	13.04	4.54
Alegría de vivir	12.11	3.02

Nota: N= 97

En la tabla 15, se observa que la dimensión ‘‘Sentido positivo de la vida’’ obtiene una media de 37.16 y desviación estándar de 4.11, la dimensión ‘‘Satisfacción con la vida’’ obtiene una media de 21.22 y una desviación estándar de 2.37, la dimensión ‘‘Realización personal’’ obtiene una media de 13.04 y una desviación estándar de 4.54 y la dimensión ‘‘Alegría de vivir’’ obtiene una media de 12.11 y una desviación estándar de 3.02.

Tabla 16.

Media y desviación estándar de las dimensiones de felicidad de los participantes que no realizan voluntariado

Dimensiones	M	DE
Sentido positivo de la vida	35.83	5.38
Satisfacción con la vida	20.28	2.61
Realización personal	14.56	4.05
Alegría de vivir	12.39	2.16

Nota: N= 207

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

En la tabla 16, se aprecia que la dimensión ‘‘Sentido positivo de la vida’’ obtiene una media de 35.83 y desviación estándar de 5.38, la dimensión ‘‘Satisfacción con la vida’’ obtiene una media de 20.28 y una desviación estándar de 2.61, la dimensión ‘‘Realización personal’’ obtiene una media de 14.56 y una desviación estándar de 4.05 y la dimensión ‘‘Alegría de vivir’’ obtiene una media de 12.39 y una desviación estándar de 2.16.

Tabla 17.

Media y desviación estándar de la felicidad

	M	DE
Felicidad	83.20	8.69

Nota: N= 304

En la tabla 17, se observa que la media de la felicidad es de 83.20 y su desviación estándar es de 8.69.

Tabla 18.

Media y desviación estándar de la felicidad de los participantes que realizan voluntariado

	M	DE
Felicidad	83.54	9.88

Nota: N= 97

En la tabla 18, se observa que la media la media de la felicidad de los participantes que realizan voluntariado es de 83.54 y su desviación estándar es de 9.88.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Tabla 19.

Media y desviación estándar de la felicidad de los participantes que no realizan voluntariado

	M	DS
Felicidad	83.05	8.09

Nota: N= 207

En la tabla 19, se observa que la media de la felicidad de los participantes que no realizan voluntariado es de 83.05 y su desviación estándar es de 8.09.

Tabla 20.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la felicidad

Prueba	Felicidad
Z de Kolmogorov-Smirnov	.099
Sig.	.00

Nota: *p≤ .05, **p≤ .01, N= 304

Se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para demostrar la distribución normal de la muestra. Se obtuvo una significancia por debajo de .05, por lo se decidió el empleo de medidas no paramétricas.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

3.2. Tablas Comparativas

Tabla 21.

Diferencias en la felicidad entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no

	Voluntariado		No voluntariado		U de Mann-Whitney	Sig.
	M	DE	M	DE		
Felicidad	83.54	9.88	83.05	8.09	9763.00	.698

Nota: *p≤ .05, **p≤ .01, N= 304

En la tabla 21, se observa que no existen diferencias significativas respecto al nivel de felicidad que pueden manifestar los participantes que sí realizan voluntariado y aquellos que no lo realizan.

Tabla 22.

Diferencias en la dimensión de "Satisfacción con la vida" entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no

	Voluntariado		No voluntariado		U de Mann-Whitney	Sig.
	M	DE	M	DE		
Satisfacción con la vida	21.22	2.37	20.28	2.61	7990.00	.00

Nota: *p≤ .05, **p≤ .01, N= 304

En la tabla 22, se encontraron diferencias significativas entre los estudiantes universitarios de Lima que realizan voluntariado y aquellos que no, a nivel de dimensión "Satisfacción con la vida".

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Tabla 23.

Diferencias en la dimensión de ‘‘Sentido positivo de la vida’’ entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no

	Voluntariado		No voluntariado		U de Mann-Whitney	Sig.
	M	DE	M	DE		
Sentido positivo de la vida	37.16	4.11	35.83	5.38	8007.00	.00

Nota: *p≤ .05, **p≤ .01, N= 304

En la tabla 23, se observa que también existen diferencias significativas en la dimensión ‘‘Sentido positivo de la vida’’ entre los participantes que sí realizan voluntariado y aquellos que no lo realizan.

Tabla 24.

Diferencias en la dimensión de “Realización personal” entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no

	Voluntariado		No voluntariado		U de Mann-Whitney	Sig.
	M	DE	M	DE		
Realización personal	13.04	4.54	14.56	4.05	7562.00	.00

Nota: *p≤ .05, **p≤ .01, N= 304

En la tabla 24, también se encontraron diferencias significativas en la dimensión ‘‘Realización Personal” entre los participantes que sí realizan voluntariado y aquellos que no lo realizan.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Tabla 25.

Diferencias en la dimensión de ‘‘Alegría de vivir’’ entre los participantes que realizan voluntariado y aquellos que no

	Voluntariado		No voluntariado		U de Mann-Whitney	Sig.
	M	DE	M	DE		
Alegría de vivir	12.11	3.02	12.39	2.16	9764.50	.697

Nota: *p≤ .05, **p≤ .01, N= 304

En la tabla 25, se observa que no existen diferencias significativas en la dimensión “Alegría de vivir” entre los participantes que sí realizan voluntariado y aquellos que no lo realizan.

Tal como se señaló en la hipótesis general, estos resultados son el producto de una exploración novedosa en cuanto a una población en particular. Los resultados tendrán regularidad, en la medida de que el diseño mejore y se lleve a cabo un buen control del ambiente. Lo interesante del diseño fue su peculiaridad para poder brindar al investigador la posibilidad de descartar y/o jerarquizar objetivos a futuro.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

CAPÍTULO IV: DISCUSION DE RESULTADOS

En este apartado se contrastarán las hipótesis inicialmente planteadas con los resultados que se encontraron en este estudio, todo ello en el contexto del marco teórico.

Este trabajo ha de ser precursor, tanto por las características que presenta así como por haberse desarrollado con una muestra en particular: Estudiantes universitarios que realizan y no realizan voluntariado.

Cabe señalar que el estudio ha contado con un total de 304 estudiantes, pertenecientes a cuatro universidades <1 estatal, 3 privadas> a las que se obtuvo acceso para la recolección de su muestra (ver tabla 3). También formaron parte de diferentes áreas profesionales y ciclos académicos (ver tablas 4 y 5).

Tras haberse llevado a cabo la realización del presente proyecto, siendo el primer estudio realizado en el país bajo esa metodología y con una muestra en particular, se encontró lo siguiente: Se halló un alto índice de la categoría *"Muy baja"* felicidad en los participantes que conformaron la muestra del estudio, tanto en aquellos que realizaron voluntariado como en aquellos que no, índice que fue contrastante con los resultados obtenidos a nivel "Alto" (ver tablas 8, 9 y 10). La ocurrencia de estos índices puede ser el resultado de diferentes condiciones, relacionadas tanto con el contexto como con aspectos intrínsecos al desarrollo personal y único (personalidad). Bien, Rodríguez (2014), ya señala como desde la psicología aún no se ha logrado un consenso para definir "felicidad" y suele mal emplearse como concepto global para referirse indistintamente a conceptos positivos como la satisfacción con la vida y el

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

bienestar subjetivo y psicológico, entre otros (Lyubomirsky, 2010), señala algunas investigaciones en los últimos años, en donde el componente genético juega un papel primordial para explicar cómo en algunos casos hasta el cincuenta por ciento de la "felicidad", las circunstancias externas tienen un impacto del diez por ciento y el cuarenta por ciento depende de uno mismo, de la actitud, voluntad propia y las cosas que haga. Asimismo, es importante conocer el nivel de felicidad de los universitarios ya que según las investigaciones de Caballero y Sánchez (2018), aquellos universitarios que son más felices tienen mayores probabilidades de finalizar la carrera universitaria y tener mayor éxito académico. El bajo nivel de felicidad obtenido por la mayoría de los estudiantes de la muestra es un indicador de alerta, por lo que se sugiere posteriores estudios que descarten depresión y deserción académica.

En cuanto a las comparaciones realizadas entre aquellos estudiantes que realizan voluntariado y aquellos que no lo hacen, se encuentra que estadísticamente hay diferencias importantes a nivel de las dimensiones "Sentido positivo de la vida", "Satisfacción con la vida" y "Realización personal" (ver tablas 22, 23 y 24). Esto puede deberse a las características de cada una de las dimensiones y al sentido que acompaña su realización en el plano de la realidad. Tanto el sentido positivo y optimista atribuido a las acciones realizadas en el transcurso de la vida presente, como la satisfacción por realizar acciones, acompañadas de manera coherente con los objetivos trazados, y la autorrealización, se ven reflejados de forma diferente en los índices señalados: La pertenencia a un determinado grupo y, como consecuencia, de contar con un propósito claro en la vida generó significativamente una diferencia entre estos dos grupos (Alarcón, 2006).

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Los voluntarios obtuvieron niveles significativamente superiores en la dimensión “Sentido positivo de la vida”, a comparación de los no voluntarios. Es importante resaltar que el sentido positivo de la vida, está muy relacionado al optimismo, estos resultados coinciden con la investigación de Morillo (2011), en la cual se comprueba que hay una relación estadísticamente significativa entre la autoeficacia y felicidad de 1552 jóvenes de una universidad privada de Trujillo. La autoeficacia es entendida como el hecho de que una persona crea en su propia capacidad de tener éxito y es similar a la definición de Sentido positivo de la vida, que consiste en tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.

Otra relación que podemos encontrar en cuanto a la dimensión “Sentido positivo de la vida”, son relacionados con el estado físico saludable. Por ejemplo, Diener y Chan (2011) realizan un estudio bibliográfico entre el positivismo y el estado de salud encontrando que las emociones positivas prevén un adecuado funcionamiento de los sistemas inmunológico y el sistema cardiovascular.

Por otro lado, los estudios (Harker y Keltner (2001) y Danner, Snowdon y Friesen (2001) coincidieron al concluir que se encuentra una correlación significativa entre las emociones positivas y la longevidad.

Asimismo, los voluntarios obtuvieron niveles significativamente superiores en la dimensión “Satisfacción con la vida”, a comparación de los no voluntarios.

Esta dimensión está relacionada al sentido de logro, la satisfacción por lo que se ha alcanzado, la capacidad de una persona para reconocer sus logros como valiosos. En este sentido, los resultados coinciden son otros estudios acerca de las motivaciones de las personas para realizar voluntariado de

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Cabrera y Marreno (2015) , quienes encontraron que una de las motivaciones por las cuales las personas realizaban voluntariado era el hecho se sentirse útiles, que estaban en el lugar donde debían estar.

Asimismo coinciden con los estudios sobre factores de envejecimiento exitoso realizados en Singapur, dónde afirman que existe una relación positiva entre el voluntariado y el bienestar mental, mejor rendimiento cognitivo y mayor satisfacción con la vida. (Schiwingel, Niti & Tang, 2009).

Asimismo, los no voluntarios obtuvieron niveles significativamente superiores en la dimensión “Realización Personal”, a comparación de los voluntarios. En base al análisis con el estadístico u de Mann Whitney se encontró que los estudiantes universitarios no Voluntarios obtienen mayores niveles de felicidad que los voluntarios. Esto sugiere que los estados permanentes de felicidad son mayores en aquellos que no realizan voluntariado.

Probablemente los voluntarios tengan mayores niveles de felicidad mientras practican el voluntariado, pero esta felicidad no se extiende ni se mantienen de forma permanente.

Contrariamente a lo expuesto, no se evidenciaron diferencias significativas a nivel de la dimensión “Alegría de vivir” y el constructo “Felicidad”, tanto en estudiantes voluntarios como aquellos que no. Al parecer <en relación a la primera>, esta diferencia no fue significativa debido a las características de esta: La alegría de vivir no solo se limita a aspectos relacionados con el contexto, sino que se encuentra enmarcada dentro de un alto significado personal, reforzado tanto por la afectividad como por las motivaciones de la persona (ver

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

tabla 25). El análisis estadístico encuentra que tanto los voluntarios como los no voluntarios mantienen niveles similares sobre la dimensión alegría de vivir.

Probablemente las responsabilidades académicas no les permitan ser consientes experimentar la alegría de vivir, a diferencia de los adultos mayores que son más conscientes que cada día es una nueva oportunidad de ser feliz. Quizá los resultados en esta dimensión varíen según el grupo etario, ya que investigaciones en grupos de adultos mayores encontraron niveles superiores en esta dimensión. Por ejemplo, Ferranda y Zavala (2014) encontraron que aquellos adultos mayores que participaban en organizaciones de voluntariado presentaban mayores niveles de bienestar psicológico que aquellos que no realizaban voluntariado.

En relación a lo sucedido con el constructo “Felicidad”, tanto la influencia de esta última dimensión como de las anteriores, pudo observarse que esta responde a una integralidad (ver tabla 21), la cual se encuentra asociada tanto con la personalidad, la satisfacción, motivación y las características particulares del contexto lo cual puede variar, dependiendo de la cultura a la cual pertenece la persona.

Estos resultados corroboran en parte, aunque no de forma definitiva, debido a las diferencias existentes tanto a nivel metodológico como conceptual los estudios realizados por la Mental Health Foundation (2015), Moen, Robinson & Dempster-McCain (1995), los cuales han destacado la importancia de la participación en voluntariados sobre la felicidad, la salud y la satisfacción vital, aspectos estrechamente vinculados con a la felicidad. Asimismo la investigación de Melgar (2018), encontró una un nivel medio de bienestar psicológico en una

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

muestra de personas que realizaban voluntariado. Otros trabajos como el de Morillo (2011), el cual trabajó con una muestra de estudiantes, han señalado la importancia de otra variable relacionada, como lo es la autoeficacia, encontrando una correlación entre esta y la felicidad que puede ser motivo de análisis para futuras investigaciones.

IN VERITATIS LUMINE AD AMORIS VITAM
SC
UNIFE

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El último capítulo está dedicado a plantear de manera puntal las conclusiones de la investigación así como algunas recomendaciones para futuros estudios.

El estudio descriptivo comparativo permitió conocer las diferencias a nivel de la felicidad encontrada entre aquellos estudiantes universitarios que realizan voluntariado y aquellos que no. Sin duda alguna, la contribución de Alarcón (2006) a este respecto, ha sido de gran utilidad.

5.1. Conclusiones

1. Se halló un alto índice de “Muy baja” felicidad en los participantes que conformaron la muestra del estudio.
2. Se hallaron diferencias significativas a nivel de la dimensión “Sentido positivo de la vida”. Los voluntarios obtuvieron niveles significativamente superiores en la dimensión “Sentido positivo de la vida”, a comparación de los no voluntarios.
3. Se hallaron diferencias significativas a nivel de la dimensión “Satisfacción con la vida”. Los voluntarios obtuvieron niveles significativamente superiores en la dimensión “Satisfacción con la vida”, a comparación de los no voluntarios.
4. Se hallaron diferencias significativas a nivel de la dimensión “Realización personal”. Los no voluntarios obtuvieron niveles significativamente superiores en la dimensión “Realización Personal”, a comparación de los voluntarios.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

5. No se hallaron diferencias significativas a nivel de la dimensión “Alegría de vivir” entre aquellos participantes que conformaron la muestra del estudio que realizan voluntariado y aquellos que no lo realizan.
6. No se hallaron diferencias significativas a nivel del constructo “Felicidad” entre aquellos participantes que conformaron la muestra del estudio que realizan voluntariado y aquellos que no lo realizan.

5.2. Recomendaciones

Gracias a esta referencia, estudios focalizados dentro del ámbito de la psicopatología, como los estudios de (Moen et al. 1955), relacionado con esta dimensión compleja de la naturaleza humana-felicidad, podrían replicarse sin problemas dentro de la realidad peruana; al igual que otros trabajos de naturaleza transcultural, donde se han apreciado diferencias -aunque parcialmente- significativas, como consecuencia del ejercicio práctico de diferentes actividades relacionadas con la satisfacción personal y, aún más, la felicidad (Camfield, 2006; Schwingel et al., 2009; Yipa et al., 2007).

Como consecuencia de lo anterior, se recomienda llevar a cabo lo siguiente:

1. Llevar a cabo un mejor control de las condiciones previas al desarrollo de una nueva investigación, considerando los sucesos tanto internos como externos que puedan aparecer o suceder en el transcurso de la misma.
2. Llevar a cabo el estudio con otras muestras afines, para contrastar los resultados obtenidos. Por ejemplo trabajar directamente con las organizaciones de voluntarios.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

3. Desarrollar la investigación bajo otro diseño y un control más riguroso de las condiciones a estudiar.
4. Contrastar los resultados a nivel local e internacional, considerando los límites del diseño y las variaciones presentes en cada realidad a aplicarse.
5. Contribuir al desarrollo y a la actualización del constructo “Felicidad”, a partir de una revisión estadística de los resultados obtenidos en nuevas muestras.

IN VERITATIS LUMINE AD AMORIS VITAM
SC
UNIFE

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

REFERENCIAS

Agulló M., Agulló E.,& Rodríguez J. (2002). Voluntariado de mayores: ejemplo de envejecimiento participativo y satisfactorio. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado. 0*(45), 28-107.

Aknin, L.B., Dunn, E.W. & Norton, M.I. J (2012) Happiness Runs In A Circular Motion: Evidence For A Positive Feedback Loop Between Prosocial Spending And Happiness. *Journal Of Happiness Studies* . 13, 347.

Alarcón Alarcón, R. (2012). *Psicología Positiva.* Facultad de Psicología y Humanidades. Lima, Perú: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología/ Interamerican Journal of Psychology*, 40 (1), 99-106. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110

Alarcón, R., & Caycho Rodríguez, T. (2015) Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Psychologia. Avances de la disciplina, 9* (1), 59-69.

Aline de Moraes Guerra, F. , A. Gerlane Cardoso da Silva , Cavalcante ,C.E. Amorim Floresnse, A.(2017) Ajudar Os Outros Me Deixa Feliz: Voluntariado E Felicidade No Projeto Acesso . *Teoria e Prática em Administração, cidadão*. 7(2), 36-65. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6234260

América with disabilities Act of 1990, 42 V.S.C. § 2201-12204 y 12210.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Anderson, M. (2001). *Desarrollo de la Inteligencia*. México DF, México: Oxford University Press.

Arias Gallegos, W. (2015). Prosocial behavior and positive psychology. *Avances en Psicología*, *23*(1), 37-47.

Arias S. G., Caracciolo L. V., & Vega J. P. *Engagement en voluntarios universitarios y de organizaciones asociativas de la ciudad de Mar del Plata: Un estudio comparativo*. (Tesis de licenciatura inédita) Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.

Árraga, M. V. & Sánchez, M. (2012). Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos. *Universitas Psychologica, 11*(2), 381-393.

Bárcena, A. (25 De Enero De 2016). Comisión Económica Para América Latina Y El Caribe. *América Latina Y El Caribe Es La Región Más Desigual Del Mundo. ¿Cómo Solucionarlo?* Revisado El 18 De Mayo Del 2017 en: Http://Www.Cepal.Org/Es/Articulos/2016-America-Latina-Caribe-Es-La-Region-Mas-Desigual-Mundo-Como-Solucionarlo.

Bartolini, S. (s/f) *La felicidad es salud. Ama, rie, comparte: descubre cómo las relaciones influyen en tu salud*. España: Apoteca Natura

Begazo, J. & Fernandez , W. (2015) Los Millennials Peruanos: Características Y Proyecciones De Vida. *Gestión En El Tercer Milenio* .18 (36), 10-15.

Béjar, H. (2006) ¿Voluntariado: compasión o autorrealización? *Revista Sociedad y Economía,* 1 (10) 99-119. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=9961614500

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Bravo, P. (29 de Marzo de 2018). Corrupción en América: Los tentáculos de Odebrecht. *CNN Español*. Recuperado de https://cnnespanol.cnn.com/video/corrupcion-america-los-tentaculos-de-odebrecht-pkg-paula-bravo/

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,* 14(4), 320-327.

Bunz, M. (2009, December 18). In mobile phone journalism, Africa is ahead of the west. *The Guardian.* Recuperado de http://www.guardian. co.uk/media/pda/2009/dec/17/ digital-media-mobilephone-usageafrica-leapfroging-ushahidi-swift-river 28 M ichaelson, Abdallah, Steuer, Thompson & Marks, 2009.

Bueno, G. (2 De Diciembre De 2010). Conferencia de Clausura del XIII Congreso Estatal del Voluntariado. *El Catoblepas, Revista Crítica del Presente*. (106) Recuperado El 30 De Mayo Del 2017 En: Http://Www.Nodulo.Org/Ec/2010/N106p02.Htm

Bueno, G. (2 de diciembre de 2010). Voluntariado: una mirada crítica. En A. Sanz del presidente del XIII Congreso Estatal del Voluntariado llevado a cabo en el congreso. Gobierno de La Rioja, en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Política Social, Logroño.

Bueno, G. (28 de Noviembre de 2010). Voluntariado: una mirada crítica. *Larioja.* Recuperado el 14 de Agosto de: ttp://www.larioja.com/v/20101128/opinion/voluntariado-mirada-critica-20101128.html

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Bukov A, Maas I, Lampert T. (2002) Social participation in very old age: cross-sectional and longitudinal findings from BASE. Berlin Aging Study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.; 57*(6), 7-510.

Buscemi, V. & Celdrán, M. (2014). Motivaciones de inicio y permanencia en el voluntariado en el ámbito de la oncología. Aloma: *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 85-90

Caballero García, P. y Sánchez Ruíz, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista electrónica Interuniversitaria de formación del Profesorado*, 21(3) ,1-18.

Cabrera, M., & Marrero, R. (2015). Motivos, personalidad y bienestar subjetivo en el voluntariado. *Anales de psicología, 31*(3), 791-801

Cabrera-Darias, Marcial E., & Marrero-Quevedo, Rosario J. (2015). Motivos, personalidad y bienestar subjetivo en el voluntariado. *Anales de Psicología*, *31*(3), 791-801. Recuperado de https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.3.180921

Camfield, L. (2006). *The why and how of understanding 'subjective' wellbeing: Exploratory work by the WeD group in four developing countries* Bath, UK: ESRC Research Group on Wellbeing in Developing Countries (WeD).

Casas, F., Alfaro, J., Figuer, C., Valdenegro, B., Crous, G., & Oyarzún, D. (2014). Bienestar Subjetivo y Trabajo en Jóvenes Universitarios: Estudio Comparativo Entre Chile y España. *Revista Psicologia Organizacoes e Trabalho*, 14(4), 381-393.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Castro Bernardini, M. (2018). *Modelos de transformación y construcción de la sociedad: Una comparación entre los programas de voluntariado juvenil Techo y Voluntariado Universitario para el Desarrollo.* (Tesis de Maestría) Recuperado el 22 de Enero del 2019 en http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/12533/CASTRO_BERNANDINI_MAR%C3%8DA_JOS%C3%89_MODELOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cavero Sibille, E. H. (2014). *El voluntariado universitario en el Perú: El caso de TECHO-Perú*. (Tesis de grado de Magíster en Sociología) Pontificia Universidad Católica del Perú

Cedro. (1993). *Opiniones Sobre Drogas en el Perú Población Urbana*. (Monografía De Investigación N° 8). Lima: Autor.

Cedro. (1997). *Epidemiología de Drogas en la Población Peruana - 1995* (Encuesta En Hogares). (Monografía De Investigación N° 15). Lima: Autor.

Cerda J. L. (06 Dic 2011) Más de 100 organizaciones de voluntariado marcan la diferencia en nuestro país. La república, p. 15

Charles B. Schudson, C., & Del Mastro Puccio, F. (2014). Roundtable: Happiness and Legal Education. *THĒMIS-Revista de Derecho .65* (1), 315-325.

Chau, C. & Van Den, S. (2005). Consumo de Alcohol y sus Determinantes en Estudiantes Universitarios Limeños: Estudio de Focus Group. *Revista de Psicología*. 23(2), 267 – 292

Coatsworth, J. (2008). Movilizando Tiempo Y Dinero:La Filantropía Y El Déficit Social En América Latina. En Sanborn, C Y Portocarrero F. (1ed.)

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Filantropía y Cambio Social en América Latina (Pp. 9-16).Lima, Perú: Centro De Investigación De La Universidad Del Pacífico : David Rockefeller Center For Latin American.

Coma, J. & Carbonell, X. (2015). The Experience Of Free Will In Pro-Social Behaviour Mediated By Happiness. *Escritos De Psicología*, 8(3), 41-47. Recuperado de Https://Dx.Doi.Org/10.5231/Psy.Writ.2015.3007

Contreras, Francoise, & Esguerra, Gustavo. (2006). Psicología Positiva: Una Nueva Perspectiva en Psicología. *Diversita.* 2(2), 311-319. Recuperado En 31 De Mayo de 2017 en Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1794-99982006000200011&Lng=Pt&Tlng=Es.

Cuevas, M., Marrero, M., Moreno, I., Santini, E., Valentin, J., & Ocasio, A. (2015). Motivación de un grupo de voluntarios afiliados a dos organizaciones sin fines de lucro en el área sur de Puerto Rico. *Informes Psicológicos, 15* (1), 47-61.

Cutler SJ, Hendricks J.(2000). Age Differences in Voluntary Association Memberships Fact or Artifact. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci, 55*(2),98-107.

Dávila de León, M. C., & Díaz Morales, J. F. (2005). Volunteerism and life satisfaction .*Intervención Psicosocial, 14* (1), 81-94.

Dávila M., & Díaz J. (2009). Voluntariado y Tercera edad. *Anales de Psicología, 25*(2), 89-375.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Diccionario de la lengua española (2018). *Real Academia Española*. Recuperado de https://dle.rae.es/?id=c2hQKQW

Dunn, E., Aknin, L. Y Norton, M. (2014). Prosocial Spending And Happiness: Using Money To Benefit Others Pays Off. *Current Directions In Psychological Science*, 23, 41-47.

Espinosa Rodriguez, E.;. Mayoral Sanchez, E., & Laca Arocena , F. (2013). Altruism and Social Well-Being in the Explanation of Volunteerism among Mexican High-School and University Students. *Psicología Iberoamericana. Universidad Iberoamericana, 21*(2), 85-95.

Ferh, E. y Fischbacher, U. (2002). The Nature of Human Altruism. *Revista Nature 425* (1),785-791.

Fernández Ríos, L; (2008). Una Revisión Crítica De La Psicología Positiva: Historia Y Concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 1(1), 161-176. Recuperado De Http://Www.Redalyc.Org/Articulo.Oa?Id=80411803012

Fernando Chacón, T. Pérez, J., & Vecina M.L. (2010) Motives for Volunteering: Categorization of Volunteers. Motivations Using Open-ended Questions. *Universidad Complutense de Madrid, España Intervención Psicosocial*. 19 (3).

Ferrada Mundaca,L., & Zavala Gutiérrez, M. (2014) Psychological Well-Being: Active Elderly Through Volunteering. *Ciencia y Enfermeria 20* (1), 123-130.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity.* New York: Crown.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Freire Rodríguez, C. (2014). *El Bienestar Psicológico en los Estudiantes Universitarios: Operativización del Constructo y Análisis de su Relación con las Estrategias De Afrontamiento*. (Tesis Doctoral de Psicología). Universidad de A Coruña

Gastelumendi ,C. Y Oré Luján, B. (2013). Personalidad Y Afrontamiento En Voluntarios Peruanos De Lucha Contra La Pobreza. *Revista De Psicología.* 31 (1)

Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *Journal of Gerontology, 59*(5), 258-264.

Hasting, R. y Dakford, S. (2003). Student Teachers' attitude to words the inclusión of children with special needs. *Educational Psychology* 23(1), 87-93.

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs J.(2015). *World Happiness Report*. Estados unidos: United Nations Sustainable Development Solutions Network.

Hernández ,R. Fernández , C. & Baptista, M. del pilar (2010). *Metodología de la investigación.* (5ta ed.) México, D.F.: McGraw Hill.

Incart, M. Pulpón, A. Garrido, E., & Delgado, P. (2012). *Cómo elaborar y presentar un proyecto de investigación, una tesina y una tesis*. Edicions Universitat Barcelona.

Karotky S.(2003*) Los adultos mayores voluntarios en Uruguay: descripción y perfiles* (Tesis Maestría en Gerontología Social). Universidad Autónoma de Madrid.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Lazarus, R.S. (1999). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Leyva, J.A. (2013). Psicología de la Felicidad. *Foro Multidisciplinario de la Universidad Intercontinental. Universidad Intercontinental*. Tlalpan, México. D.F.

Li Y.(2007) Recovering from spousal bereavement in later life: does volunteer participation play a role? *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci, 62*(4), 66-257.

López-Cabanas, M. & Chacon, F. (1997). *Intervención Psicosocial y Servicios Sociales. Un Enfoque Participativo.* Madrid: Síntesis.

Lyubomrirsky , S. (2008). La Ciencia de la Felicidad: Un método Probado Para Conseguir el bienestar. URANO

Málaga, R. Oré, T. &Tavera, J. (2014) Jóvenes Que No Trabajan Ni Estudian: El Caso Peruano. *Economía*. 37(74): 95-132

Manuel Viera, María; Pappámikail, Lia; Ferreira, Tatiana. (2019) Jóvenes y políticas juveniles: algunos desencuentros. El caso del sistema de garantía juvenil en Portugal. METAMORFOSIS, 1 (9) 67-88. Disponible en: <https://revistametamorfosis.es/index.php/metamorfosis/article/view/93>.

Maura Pozzi, E. M., & Marzana, D. (2010). Volunteers and Ex-Volunteers: Paths to Civic Engagement. Through Volunteerism. *Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, PSYKHE, 19*(2), 5-17.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Melgar, J.C. (2018) *Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga.* (Tesis de Licenciatura) Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Mental Health Foundation (2012). *DOING GOOD? Altruism and wellbeing in an age of austerity.* Londres: Mental Health Foundation Colechurch House.

Mental Health Foundation (2015). *Altruism and wellbeing in an age of austerity*. Recuperad0 el 28 de junio del 2016 de : https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/a/altruism

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2013).*Voluntariado. Cuadernos sobre Poblaciones Vulnerables.* 8 (1), 1-26.

Moen, P., Robinson, J., & Dempster-McCain, D. (1995). Caregiving and women's wellbeing: A life course approach. *Journal of Health and Social Behavior, 36*(3), 259-273.

Moñivas, A. (1996). La Conducta Prosocial. *Cuadernos De Trabajo Social.* 9, 125-142.

Morillo Ahumada, G. A. (2011).*Autoeficacia Y Felicidad En Ingresantes A Una Universidad Privada De Trujillo.* Universidad César Vallejo

Morris, Charles G. & Maisto A. (2005), Duodécima Edición. Introducción A La Psicología. México: Pearson Educación

Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journal of Gerontology Social Work, 58*(3), 137-145.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

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, 54(3), 173-180.

Nassar-McMillan & Borders, D. (1998) A Work Behavior. Analysis of Volunteers in Social Service Agencies*, Journal of Social Service*, 24:3-4

Nizama-Valladolid, M. (2016). Sociedad enferma. *Revista De Investigación En Psicología, 18*(1), 155-166. Recuperado el 10 de Agosto de http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/11785/10541

Omoto, A. M., Snyder, M. & Hackett, J. D. (2010). Personality And Motivational Antecedents Of Activism And Civic Engagement. *Journal Of Personality,* 78, 1703-1734.

Palacios, R. (2010). Calidad de la Educación y acreditación. *Pedagogía y Educación*. 21(3), 45-67

Park, N., Peterson, C., Y Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths And Well-Being. *Journal Of Social And Clinical Psychology*. 23, 603-619.

Parra Castrillón, E. (2011) *La Cultura Digital de los Estudiantes Universitarios en Entornos Académicos Signo y Pensamiento,* Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia 30(58): 144-155.

Paz Cadena, M. (2010). Contributions and Challenges of Studying Volunteering From a Subject's Perspective: Analysis of Marta, Pozzi and Marzana's Findings *PSYCHE. 19* (2), 19-23.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

Pérez Miralles, I. (2013). *Estudio cualitativo sobre el bienestar subjetivo y psicológico del voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo.* (Trabajo fin de Máster en Psicología Social.) Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid

Pérez Miralles, I. (2015). Bienestar subjetivo y psicológico en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: Un estudio cualitativo. *Opción,31* (6), 699-720.

Pérez Pérez, N. (2012) *Psicología Del Desarrollo Humano: Del Nacimiento a la Vejez*. España: Club Universitario

Perú ocupa el puesto número 41 de 140 países a nivel mundial en voluntariado (2016). *Perú21*. Recuperado de https://peru21.pe/lima/peru-ocupa-puesto-numero-41-140-paises-nivel-mundial-voluntariado-235094

Peterson, C. (2006). *A Primer In Positive Psychology*. New York, Usa: Oxford University Press.

Pilatti, N., & Martínez, R. (2015) *Estudio exploratorio de Resiliencia, y Autoeficacia en Bomberos Voluntarios de la Provincia de Buenos Aires.* Universidad Nacional de Mar del Plata.

Portocarrero, F. Y Sanborn, C. (2003) *De la Caridad a la Solidaridad: Filantropía y Voluntariado en el Perú.* Lima: Centro de Investigación de La Universidad del Pacífico.

Programa de Voluntarios de las Naciones Unidas - VNU (2011). *Informe sobre el estado del voluntariado en el mundo, Valores* universales para alcanzar el

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

bienestar mundial. Phoenix Design Aid, Dinamarca. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Programa de Voluntarios de las Naciones Unidas - VNU (2015). *Informe sobre el estado del voluntariado en el mundo, Transformar la gobernanza*. Phoenix Design Aid, Dinamarca: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Programa de Voluntarios de las Naciones Unidas - VNU (2018*). Informe sobre el estado del voluntariado en el mundo, El lazo que nos une. Voluntariado y resiliencia comunitaria.* Phoenix Design Aid, Dinamarca: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Ríos, R. (2004) University Students and Volunteering: Analysis of the Involvement in Philanthropic Actions of PUC Students. *Pontificia Universidad Católica de Chile, PSYKHE, 13*(2) 99-115

Rodríguez, M. J. (2015). Representación social de la noción de felicidad en estudiantes y profesionales de educación y salud de Chile e Italia. *Universitas Psychologica*, 14(1), 271-286.

Rojas, T. (2015). *Felicidad en jóvenes miembros de la Soka Gakkai Internacional de Lima. Persona, 0*(18), 105-121. Recuperado dehttp://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/501

Sanborn, C. (2008). Filantropía en América Latina: Tradiciones Históricas y Tendencias Actuales. En Sanborn, C y Portocarrero F. (1ed.), *Filantropía y Cambio Social En América Latina* (Pp. 30-45).Lima,Perú: Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico : David Rockefeller Center For Latin American.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Schwingel A, Niti M, Tang C, Nq T. (2009) Continued work employment and volunteerism and mental well-being of older adults: Singapore longitudinal ageing studies. *Age Ageing, 38*(5), 7-531.

Seligman, M. (2007). *La auténtica Felicidad*. Ediciones B. Barcelona.

Seligman, M. (2008). *La Alegría de Vivir.* Ediciones B. Barcelona.

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M., Parks, A., Y Steen, T. (2004). A Balanced Psychology And A Full Life. *The Royal Society*, 359, 1379-1391.

Seligman, M.E.P., Rashid, T., Parks, A.C. (2006). *Positive psychotherapy*. American Psychologist.

Serbia, J. (2007). Diseño, muestreo y análisis en la investigación cualitativa. *Hologramatic*, 6(7) 123-147. Recuperado de http://www.cienciared.com.ar/ra/ra/doc.php?n=759

Silva, Y. F., Carena M.Y., y Canuto M. F.(2013). Niveles de engagement y burnout en voluntarios universitarios. Un estudio exploratorio y descriptivo. *Boletín de Psicología, 0*(108), 37-57.

Soler, P. (2007). *Factores Psicosociales explicativos del voluntariado universitario. Universidat d' Alacant.* (Tesis doctoral) Recuperado el 15 de Agosto en https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/7756/1/tesis_doctoral_patricia_soler.pdf

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Stordeur, E. (2014) Felicidad, bienestar y políticas públicas: algunas consideraciones preliminares. *Revista de Teoría del Derecho de la Universidad de Palermo, 1*(1), 83-114

Tarragona, M. (2009). *Hacia Una Psicología Equilibrada*. Recuperado desde Http://Www.Psychologytoday.Com/Blog/Psicolog-Y-Bienestar/200911/ Hacia-Una-Psicolog-Equilibrada

Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva Y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia Psicológica.* 31(1), 115-125. Recuperado El 31 De Mayo Del 2019 En: Https://Dx.Doi.Org/10.4067/S0718-48082013000100011

The Happy Planet Index(2012). *Report A glorbal index of sustainable well-being. Happy Planet Index.* Londres, Reino Unido: NEF-The New Economics Foundation .Economics as if people and the plante mattered.

Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 42*(2), 115-131.

Toribio Pérez, Lorena; González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne; Valdez Medina, José Luis; González Escobar, Sergio; Van Barneveld, Hans Oudhof. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20 (1), 71-79. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Distrito Federal, México. Recuperado el 15 de Junio de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133924623008

United Health care & Volunteer Match. (2010). *Do good live well study – Reviewing the benefits of volunteering.* Recuperado el 29 Junio del 2019

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

de http:// cdn.volunteermatch.org/www/about/UnitedHealthcare_VolunteerMatch_Do_Good_Live_Well_Study.pdf 20 Greenfield & Marks, 2004.

Valdez Arrunategui, D. G. (2015). *Valores y Bienestar Subjetivo en Miembros Comprometidos con una Comunidad Católica*. (Tesis de Licenciatura en Psicología con mención en Psicología Social). Pontificia Universidad Católica del Perú

Valenzuela, R. (2003). La Noción De Solidaridad. En Portocarrero, F. Y Sanborn, C. (Ed.), *De la Caridad a la Solidaridad: Filantropía y Voluntariado en el Perú*. Lima: Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico.

Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *The Journals of Gerontology: Series B*. 55(5)

Vázquez, C. (2013.). La Psicología Positiva Y Sus Enemigos: Una Réplica en Base a la Evidencia Científica. *Papeles del Psicólogo*. 34(2), 91-115. España: Universidad Complutense de Madrid. Recuperado el 31 de Mayo del 2018 en: Http://Www.Papelesdelpsicologo.Es

Vecina Jiménez, M. L.; Chacón Fuertes, F., & Sueiro Abad, M. (2009). Satisfacción en el voluntariado: estructura interna y relación con la permanencia en las organizaciones. Universidad Complutense de Madrid. *Psicothema ,21*(1), 112-117.

Villar, F. López, O. & Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de psicología. 29* (3): 897 - 906. Recuperado el 04 de Agosto de: http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.145171

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

Widmer, C. (1985). Why board members participate. *Journal of Voluntary Action* Research, 14(4), 8-23.

Windsor TD, Anstey KJ, Rodgers B.(2008) Volunteering and psychological well-being among young-old adults: how much is too much? *Gerontologist, 48* (1): 59-70.

World Giving Index. (2016). *Charities Aid Foundation.* Recuperado el 31 de Julio del 2019 en: https://www.cafonline.org/about-us/publications/2016-publications/caf-world-giving-index-2016.

Yamamoto, J. (2013). Bienestar, gestión de recursos humanos y desarrollo social. *Tiempo de opinión. ESAN*, *4*(6), 14- 25.

Yamamoto, J., & Feijo, A.R. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista De Psicología, 25* (2), 177 - 197.

Yipa, W., Subramaniana, S. V., Mitchella, A. D., Leeb, D. T. S., Wangc, J., & Kawachi,I. (2007). Does social capital enhance health and well-being? Evidence from rural China. *Social Science & Medicine*,64(1), 35-49. doi:10.1016/j.socscimed. 2006.08.027

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons SOME RIGHTS RESERVED

APÉNDICES

A: Consentimiento de Derecho de Autor

B: Escala de datos sociodemográficos.

C: Consentimiento y/o Asentimiento informado.

APÉNDICE A

CONSENTIMIENTO DE DERECHO DE AUTOR

Escala de Felicidad de Lima

Escala de Felicidad. El Dr. Reynaldo Alarcón, autorizó el uso de la prueba Escala de Felicidad de Lima como instrumento para los fines de nuestra investigación. En este trabajo, no se colocó la prueba en mención; sólo se hizo uso del nombre de la misma y se citó como base teórica.

AUTORIZACIÓN DE USO DE DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL

A través de una visita al Dr. Reynaldo Alarcón se solicitó su autorización para la aplicación de los materiales, “Escala de Felicidad de Lima (EFL)”; se prometió tomar las medidas necesarias para resguardar sus derechos de autoría y presentar los datos propios del estudio. Estos contestaron aceptando y autorizando su utilización.

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

APÉNDICE B

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Datos Sociodemográficos	
Sexo: (Hombre) (Mujer)	Edad (Años cumplidos):
Estado civil:	Número de hijos:
Nivel de educación alcanzado:	Universidad o Instituto:
Carrera Profesional:	Ciclo en el que está matriculado:
Distrito en el que vive:	¿Actualmente trabaja? (Si) (No)

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED

APÉNDICE C

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

El propósito de este documento es brindar una clara explicación acerca del estudio que se viene realizando. Así como el rol de los participantes.

La presente investigación denominada: Felicidad, en estudiantes universitarios voluntarios y no voluntarios de Lima, es conducida por Arelis Nahomi Bonilla Lazo, estudiante de carrera Profesional de Psicología en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. EL objetivo de este estudio es conocer los niveles de felicidad de los estudiantes universitarios que realizan y no realizan voluntariado.

El estudio no conlleva ningún riesgo y el participante no recibe ningún beneficio. Tampoco se dará ninguna compensación económica por participar. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder un cuestionario breve. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación es este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus hojas de respuestas serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

En caso de tener dudas, las participantes puede hacer preguntas en cualquier momento, igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna forma.

Agradecemos su colaboración.

Usted ha sido invitado a participar en este estudio.

En caso de aceptar lo anteriormente expuesto, brindar la siguiente información:

Nombre del Participante

Firma del Participante

Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons
SOME RIGHTS RESERVED