

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



**PERCEPCIONES SOBRE LA GRATITUD EN
EL VOLUNTARIADO DE UNA
ORGANIZACIÓN NO GUBERNAMENTAL DE
LIMA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Sebastian Agustín Puig Otoyá

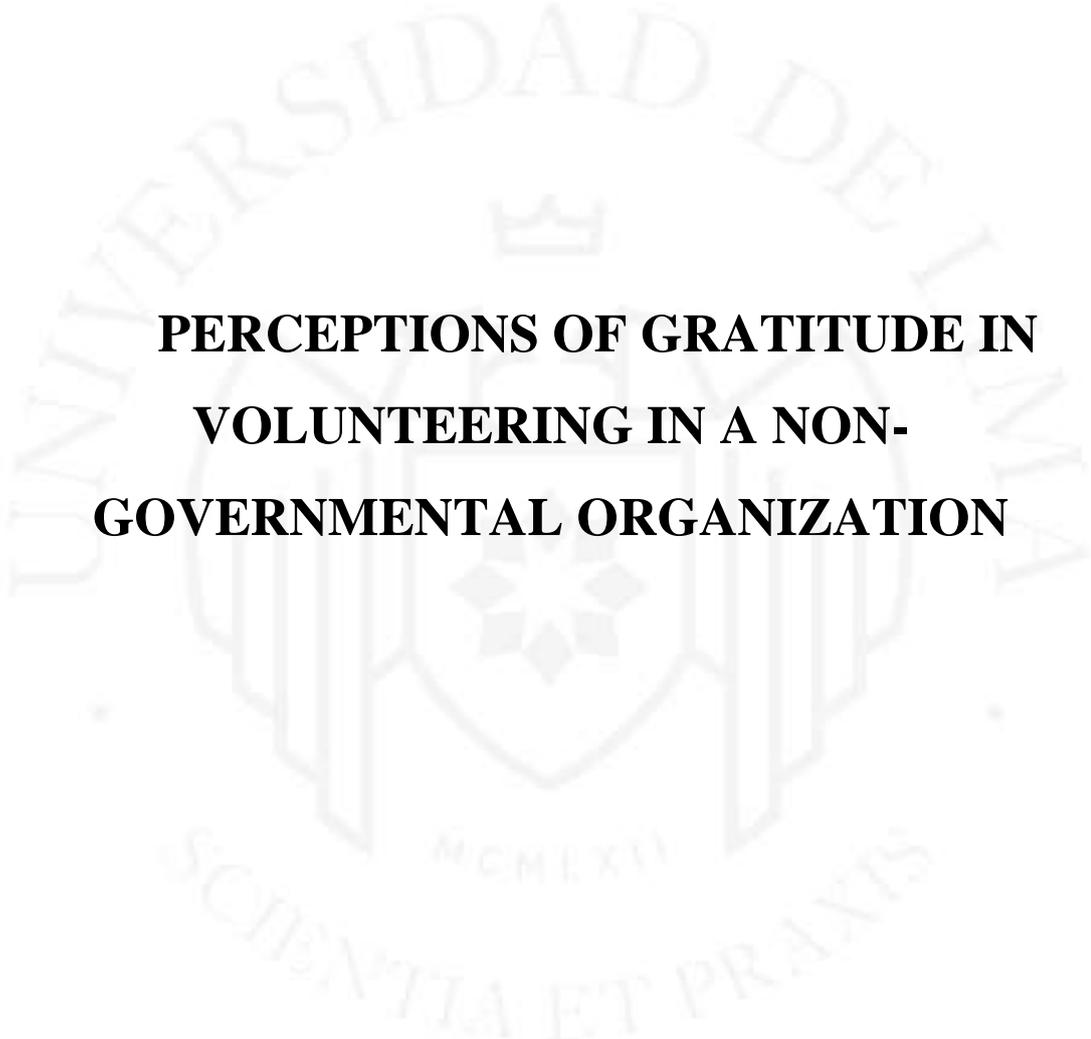
Código 20100884

Asesora

Susana Gavidia Payne

Lima – Perú

Octubre de 2020



**PERCEPTIONS OF GRATITUDE IN
VOLUNTEERING IN A NON-
GOVERNMENTAL ORGANIZATION**

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de contenido

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción del problema	1
1.2 Justificación y relevancia	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	8
2.1 Voluntariado.....	8
2.1.1 Antecedentes de voluntariado en Perú.....	11
2.1.2 Beneficios personales y sociales del voluntariado.....	14
2.2 Gratitud	16
2.2.1 Disposición hacia la gratitud.....	19
2.2.2 Impacto de la gratitud	20
CAPÍTULO III: OBJETIVOS	23
3.1 Objetivos	23
CAPÍTULO IV: MÉTODO	24
4.1 Tipo y diseño de investigación.....	24
4.2 Participantes	25
4.3 Técnicas de recolección de información	26
4.4 Procedimiento de recolección de información	27
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	29
5.1 Sentido de vida.....	32
5.1.1 Toma de consciencia.....	32
5.1.2 Conexión con los demás	34
5.2 Gratitud	38
5.2.1 Subjetividad	38
5.2.2 Disposición hacia la gratitud.....	41
5.3 Voluntariado.....	44

5.3.1	Consciencia Social.....	44
5.3.2	Implicarse en la ayuda social.....	47
	CONCLUSIONES.....	52
	RECOMENDACIONES.....	53
	REFERENCIAS.....	54
	ANEXOS.....	63



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 4.1 Datos sociodemográficos de los voluntarios y voluntarias.....25

Tabla 5.1 Porcentaje de códigos por subcategorías.....32



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 5.1 Mapa conceptual de categorías y subcategorías emergentes con sus posibles interrelaciones.....	51
---	----



ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Guía de preguntas para entrevista.....	64
Anexo 2: Guía de preguntas para grupo focal.....	65
Anexo 3: Libro de códigos.....	67
Anexo 4: Consentimiento informado para entrevistas y grupo focal.....	68
Anexo 5: Cronograma.....	69
Anexo 6: Presupuesto.....	70
Anexo 7: Ficha de evaluación de expertos.....	71
Anexo 8: Cuestionario de validación por juicio de expertos.....	72

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue explorar las percepciones de gratitud en voluntarios y voluntarias de una Organización No Gubernamental (ONG) del Perú. La importancia de este estudio recae en la falta de estudios que relacionen el rol que desempeña la gratitud dentro del contexto de voluntariado. Esta investigación de enfoque cualitativo realizó seis entrevistas semi estructuradas en profundidad y dos grupos focales a los participantes activos de la organización. Ambas técnicas de recolección de datos permitieron indagar apreciativamente las experiencias de los voluntarios y voluntarias. Los análisis de resultados revelaron que las personas de la ONG se muestran dispuestas a dar y recibir, conectarse con los demás, tener consciencia social y que la experiencia de voluntariado fomenta desarrollar gratitud en la cotidianidad. Por lo tanto, presencian beneficios personales que se manifiestan en sus acciones prosociales. Una apreciación teórica de los resultados confirmó que dichas acciones prosociales generan emociones positivas como la gratitud, la cual les permite tomar consciencia de los problemas sociales de su entorno y ejercer responsablemente su ciudadanía. Sobre la base de esto, se reafirma que el voluntariado genera beneficios considerables para el desarrollo de la sociedad por estar enfocado en la ayuda a los demás. No obstante, se concluye que la importancia de estudiar aspectos individuales del voluntariado, como la gratitud y otras emociones positivas, podría motivar a las personas a realizar dicha práctica y, por ende, tener un mayor impacto social, sobre todo en los contextos universitarios.

Palabras clave: gratitud, voluntariado, prosociabilidad y consciencia social.

ABSTRACT

The aim of this research was to explore the expressions of gratitude in volunteers of a Peruvian Non-Governmental Organization (NGO). The importance of this study lies in the lack of similar studies that look into the role that gratitude has played within the context of volunteering. The methods used for this qualitative-focused research, which combined six semi-structured in-depth interviews and two focus groups with active volunteers of the NGO, allowed a comprehensive inquiry into the experiences of these volunteers. The analysis of the results revealed that they were willing to give and take, to connect and be socially aware, and that both, the volunteering experience itself and the tendency to develop their gratitude in everyday life, gave them personal benefits that benefited society in general. A theoretical appreciation of the results confirmed that prosocial actions generated positive emotions such as gratitude, which made volunteers more aware of social problems, in turn identifying themselves as socially responsible citizens, and people who are grateful for life. On this basis, the research confirmed that volunteering creates considerable benefits for the development of society due to its focus on helping others. Nevertheless, it concluded that studying volunteering positive impacts on individuals, such as gratitude and other emotions, could encourage more people to volunteer and, hence, achieve a greater social impact that should be contemplated within a university context.

Keywords: gratitude, volunteering, prosociability and social awareness

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Ante las problemáticas sociales que atraviesa el mundo y a modo de reconocimiento hacia las organizaciones y personas relacionadas a la ayuda social, La Agenda 2030 de la ONU reconoció explícitamente a los grupos voluntarios como actores esenciales para alcanzar los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). En ese sentido, el Programa de Voluntarios de las Naciones Unidas (UNV) considera que el voluntariado es “...una vía poderosa para que cada vez más personas se unan a la iniciativa universal de adoptar medidas que pongan fin a la pobreza, protejan el planeta y garanticen que todas las personas gocen de paz y prosperidad” (UNV, 2011). Por lo tanto, manifiestan que el voluntariado es un vehículo para el desarrollo sostenible, ya que permite a las personas y comunidades involucrarse en su propio crecimiento.

Además, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) aludió a que, gracias al voluntariado, los ciudadanos se construyen desde su propia resiliencia, amplían su conocimiento básico para entender las relaciones y adquieren un sentido de responsabilidad hacia sus propias comunidades para emprender su propio desarrollo. En adición, mencionaron que el voluntariado favorece la cohesión social y la confianza, al promover acciones individuales y colectivas que conllevan a efectos sostenibles, desde la iniciativa de personas ayudando a otras a empoderarse. Por ende, el voluntariado refuerza el compromiso cívico, protege la inclusión social, afianza la solidaridad y solidifica el sentido de apropiación de los resultados de desarrollo. Simultáneamente, el voluntariado inspira a otras personas a realizar acciones prosociales e impulsa las transformaciones requeridas para que los ODS arraiguen en las comunidades más vulnerables (ONU, 2015).

Salamon et. al. (2011) hicieron una aproximación del trabajo voluntario a partir del valor económico que generarían los voluntarios y voluntarias de ser contratados por una institución. De este modo, concluyeron que el conjunto total de voluntarios y voluntarias conformarían al segundo país más poblado del mundo con 971 millones de habitantes, lo cual sugiere darle atención a este resultado de cara a los problemas de la

sociedad. Aun así, este número escapa de cifras comparables a la realidad ya que hay muchos países que no tienen los recursos o el acceso para aportar datos para calcular exactamente a los voluntarios y voluntarias del mundo. Sin embargo, ofrece una mirada tangible en cuanto a su potencial impacto social y permite conocer un mapeo general de la disposición de las personas hacia este fenómeno social.

Anualmente, un tercio de la población peruana practica acciones voluntarias planificadas y organizadas. Semanalmente, voluntarios y voluntarias de todas las edades realizan voluntariado de uno a siete días (Portocarrero et al., 2004). Otros datos relevantes señalan que el 1% del producto interno bruto nacional (PIB) en el Perú corresponde a acciones voluntarias, y de esas acciones, el 39% son jóvenes entre 15 años y 29 años que participan en algún grupo o asociación de voluntariado. Además, el 34% de la población mayor de 18 años había realizado algún tipo de trabajo voluntario (Gobierno del Perú, 2015). Así también, el valor económico del trabajo voluntario en los departamentos con mayor población del país es de US\$ 323,56 millones, lo cual simboliza el 0.6% del PBI peruano del año 2000 (Portocarrero et al., 2004). Por otro lado, la diversidad que caracteriza al voluntariado en el Perú, complica la exploración acerca de dicho fenómeno social puesto que cada grupo humano le da un sentido propio a su experiencia. Incluso al interior de una misma organización, los y las voluntarias tienen concepciones distintas del significado propio del voluntariado (Valenzuela, 2005).

A partir de los datos presentados, el impacto social del voluntariado se ve limitado por la falta de comunicación y promoción de su práctica en la sociedad, y se observa reflejado en el déficit de oportunidades para conocer los lugares, instituciones o grupos humanos que practican el voluntariado como medio de transformación social y personal. Asimismo, el bajo involucramiento de las personas con los problemas sociales, ambientales y culturales que enfrentan sus países se representa en una baja responsabilidad social. Es así que diversos autores (Batson et al. 2004; Del Fresno & Segado, 2012) coinciden en que la ausencia de empatía frente a las problemáticas sociales está presente en varias generaciones de jóvenes que, en vista de la era digital, evaden o están desinformados sobre la ayuda social voluntaria y no desarrollan conciencia social sobre las diferentes realidades de su entorno. No obstante, por más que el fenómeno social de voluntariado se desenvuelve con mayor frecuencia en el colectivo considerado como población joven, la falta de reconocimiento hacia el valor social del voluntariado es

universal, ya que debe ser considerado como una vía sostenible hacia las problemáticas que aqueja la sociedad actual.

En América Latina, la percepción del voluntariado está reducida a la falta de investigación sobre dicho fenómeno. Por ejemplo, desde ámbitos como el académico, social y político el voluntariado tiende a ser concebido como una forma de intervención social menor (Cabrera, 2009). En ese sentido, se necesita mayor promoción y financiamiento del voluntariado para considerarlo una fortaleza social (ONU, 2005). Por lo tanto, el voluntariado necesita ser visibilizado por la sociedad y está llamado a generar protagonismo e involucramiento en potenciales voluntarios y voluntarias. Por ende, necesita objetividad para mostrar sus alcances y logros, incluyendo las experiencias de los voluntarios y las voluntarias. La ausencia de esa atención es la que limita la convocatoria hacia organizaciones prosociales que reconectan personas, grupos y comunidades con la solidaridad, la transformación social y la empatía (Cabrera, 2011).

En ese sentido, Alarcón (2016) entiende que el voluntariado es una realidad compleja y polifacética, ya que tiene múltiples caras y aristas. Al mismo tiempo, es un fenómeno social, personal, político, legal, moral, económico, etc. No obstante, su alcance será medible y variable de acuerdo a cada país, cultura u organización debido a que, según las condiciones y recursos que los rodean, pueden generar un mayor impacto a nivel social en poblaciones vulnerables que en otras sociedades más desarrolladas. Por lo tanto, entender cómo se desenvuelve el voluntariado en el plano local es importante para reconocerlo como un eje fundamental para el desarrollo social del país.

Reconociendo lo que los autores mencionan sobre voluntariado, se observa que su impacto social es importante, pero no se ahonda en su significancia a nivel individual, como podrían ser las posibles manifestaciones de la gratitud dentro de este contexto de ayuda social. En ese sentido, algunos autores como Lambert et. al. (2009) afirman que la gratitud aumenta la satisfacción con la vida y reduce el materialismo, características relacionadas a los voluntarios y voluntarias, por ser personas consideradas como altruistas. Así mismo, la gratitud es considerada como un agente de protección ante la depresión (Wood et al., 2008) característica relacionada a los colectivos en riesgo de exclusión con los que trabajan las organizaciones sin fines de lucro. Sin embargo, de manera concreta, no se ha explorado cualitativamente la gratitud a través del voluntariado, lo que representa el limitado alcance científico sobre este tema en el país, más allá de las investigaciones cuantitativas previas de gratitud realizadas en los últimos

diez años (Alarcón, 2014; Alarcón & Caycho, 2015; Alarcón & Morales, 2012). De esta manera, Bono et. al. (2004) proponen que la gratitud debiese orientarse en tres sentidos: cómo se percibe el concepto de gratitud, qué caracteriza a una persona como grata y, por último, que beneficios trae la gratitud para la sociedad. Por lo que se pretende indagar, esta investigación se sustenta en el primer y tercer sentido de la orientación que debe tornar la gratitud para comprender su impacto a nivel personal y social.

En resumen, la gratitud ha sido explorada, en su mayoría, por sus efectos psicológicos, sin embargo, no ha sido estudiada desde el contexto del voluntariado. Lo cual supone un reto para la investigación científica que constantemente descontextualiza al individuo del entorno natural donde se ven manifiestos muchos otros aspectos personales, como la gratitud. De esta manera, dicha falta de relación permite a los investigadores liderar en la investigación de sus efectos en el comportamiento y en cómo la gratitud podría desarrollar la prosociabilidad en las personas (Tsang, 2006). Además, otros autores han buscado la relación causal de ser agradecido con las acciones prosociales (Grant & Gino, 2010) pero no en el contexto de voluntariado. En ese sentido, Emmons (2008) menciona que la gratitud se fundamenta en un proceso evaluativo de carácter positivo por el beneficio obtenido, y este beneficio, genera un compromiso de reciprocidad hacia el benefactor. Alarcón (2011), por su lado, la define psicológicamente como una expresión personal de tipo afectiva, cognitiva y consciente, como resultado de haber recibido un beneficio de otra persona y se manifiesta a través del agradecimiento. Por lo tanto, es pertinente realizar esta investigación enfocada en explorar las percepciones de gratitud de los voluntarios y las voluntarias desde su cotidianidad para informar sobre los beneficios personales y sociales del voluntariado. Por lo antes mencionado, surge la pregunta de investigación: ¿Cuál es rol de la gratitud en la vida y en la experiencia del voluntariado en las personas que lo practican?

1.2 Justificación y relevancia

Tarazona (2004) profundizó en la experiencia subjetiva del voluntariado social en universidades y aludió a que este tiene un impacto positivo y duradero en la vida de los voluntarios y voluntarias, viéndose reflejados en el orgullo del trabajo realizado y en el reconocimiento que la comunidad les otorga. Además, en el voluntariado, los y las voluntarias descubren un espacio de encuentro y de comprensión para sí mismos, lo que los y las motiva a querer repetir este tipo de experiencias.

Igualmente, un estudio cualitativo de Pérez (2015) señaló que, de las 10 entrevistas a voluntarios de Cooperativas Internacionales, todas coincidieron en que su participación en el voluntariado es una experiencia positiva, la cual los y las enriquece como una fuente de gratificación vital y personal en sus vidas. No obstante, señalan que el voluntariado también incluye experiencias negativas, pero el sentido trascendental que le atribuyen a su misión de voluntarios y voluntarias termina transformando esas experiencias negativas en aprendizajes.

En el plano nacional, el voluntariado podría tener una doble relevancia social, pues por tratarse de un país en desarrollo, favorece el progreso de la ciudadanía y, además, es una fuente inagotable de fuerza de trabajo, que al estar orientada gratuitamente al servicio de la sociedad o de alguna de sus partes, genera conciencia social y gratitud en las personas, impactando positivamente a niveles personales y sociales de lo que implica el voluntariado (Valenzuela, 2005). Dentro del marco jurídico peruano, se prescribe que el objetivo de la Ley General del Voluntariado en el Perú es *“reconocer, facilitar y promover la acción de los ciudadanos en servicios voluntarios y señalar las condiciones jurídicas bajo las cuales tales actividades se realizan dentro del territorio [peruano]”* (citado en Díaz, 2018, p.134). Se considera de interés nacional la labor que realizan los voluntarios y las voluntarias; por lo tanto, se puede reconocer al voluntariado como una actividad que trae beneficios personales y sociales que podrían solventar parte de los problemas que atraviesa nuestra sociedad. Es por ello que, este fenómeno social surge como una opción eficaz para transformar sufrimientos colectivos en apoyo mutuo y solidaridad con el fin de favorecer a que la comunidad se perciba capaz de mejorar su propia calidad de vida (Jara & Vidal, 2010).

Un aporte metodológico es la inclusión de las entrevistas a profundidad semi estructuradas bajo la modalidad de indagación apreciativa en sus preguntas, ya que

permite a los y las voluntarias compartir la riqueza de su mirada acerca de la gratitud y cómo a través de sus experiencias en el voluntariado, profundizan sobre este concepto (Sumirana, 2014). Además, los grupos focales buscan promover el diálogo y poner en interacciones las distintas concepciones del voluntariado y la gratitud, manifestando el valor individual de la gratitud según su perspectiva. De esta manera, los resultados del estudio suponen un aporte metodológico ya que plantean una guía con preguntas de indagación apreciativa para entrevistas y grupos focales, permitiendo una primera aproximación cualitativa hacia un fenómeno poco o nada estudiado: la gratitud en el voluntariado. Es así que, este trabajo también sienta las bases para que futuras investigaciones puedan abordar esta temática (Hernandez-Sampieri & Mendoza, 2018). El enfoque cualitativo permitió tener una mirada más completa, amplia y profunda sobre el fenómeno estudiado (Valderrama, 2014). La elección del tema respondió a la necesidad de ahondar con mayor profundidad en las experiencias de los voluntarios y voluntarias frente a la gratitud, enfatizadas las experiencias personales, puesto que se considera que la gratitud es subjetiva a cada persona (Emmons, 2008).

Un aporte teórico podría ser para la psicología positiva, ya que la gratitud es un concepto recientemente explorado por su implicancia clínica y social. Algunos autores como Bono et. al. (2004) proponen que la gratitud debería explorarse a profundidad para comprender su impacto a nivel personal y social. De esta manera, el principal aporte de la presente investigación es de corte teórico ya que pretende incrementar los conocimientos acerca del voluntariado mediante la exploración de las percepciones de gratitud por parte de los voluntarios y voluntarias de una ONG. Además, dentro del ámbito educativo, el producto de esta investigación es el conjunto de material teórico actualizado referente a la gratitud y el voluntariado. Por lo tanto, este estudio contribuye a los conocimientos e ideas que acrecienten el marco teórico acerca de estos dos conceptos, y da lugar a nuevas hipótesis, instrumentos de evaluación, afirmaciones y preguntas para futuros trabajos de investigación (Straus & Corbin, 2002).

En resumen, el voluntariado parece siempre resultar funcional, tanto para los beneficiarios y las organizaciones sociales, como para los voluntarios (Valenzuela, 2005). Sin embargo, la participación ciudadana se ve frenada por la desconfianza y exclusión para el desarrollo de nuestra sociedad. Por ello, surge el interés por implementar tareas que permitan institucionalizar el voluntariado. Esta función deberá ser hecha a todos los niveles de la sociedad, desde el Estado hasta la sociedad civil, y para ello uno de los

ámbitos clave es el ambiente universitario. En ese sentido, Cavero (2014) en su tesis sobre el voluntariado universitario en el Perú, encontró que el 91% de los encuestados aseguró que pondría las habilidades adquiridas durante el estudio de su carrera universitaria para aportar al bienestar de la sociedad. Se puede apreciar aquí una conexión y receptividad a participar de acciones prosociales por la mayoría de los estudiantes; destinar su carrera para el bien común podría representar un cambio de paradigma, sobre todo en las universidades privadas, donde los estudios están más bien orientados a asegurar una propia estabilidad económica futura. Entonces, en el plano nacional, el voluntariado podría tener una doble relevancia social, pues por tratarse de un país en desarrollo, favorece el progreso de la ciudadanía y, además, es una fuente inagotable de fuerza de trabajo, que al estar orientada gratuitamente al servicio de la sociedad o de alguna de sus partes, genera conciencia social y gratitud en las personas, impactando positivamente a niveles personales y sociales de lo que implica el voluntariado (Valenzuela, 2005). Es en ese sentido que la originalidad de este estudio radica en la exploración de un aspecto personal del voluntariado, como lo es el rol de la gratitud desde la mirada de las personas que están inmersas en dicho contexto.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Voluntariado

De acuerdo con el Informe sobre el estado del voluntariado en el mundo, elaborado por el programa de Voluntarios de las Naciones Unidas (VNU) (2014), el voluntariado es una expresión básica de las relaciones humanas y es fundamental para el bienestar de la persona y de la comunidad. Se constituye como el pilar de muchas organizaciones de diversos sectores y está considerado dentro de los 17 ODS para la Agenda 2030 de la ONU. En dicho informe, se encuadra al voluntariado en acciones prosociales dentro de una institución organizada, planificada y en constante capacitación. Las características principales del voluntariado son todos aquellos servicios de ayuda ofrecidos a la sociedad, que sean realizados voluntariamente, dirigidos al beneficio de los demás y sin remuneración económica.

El programa UNV precisa que las personas, al participar en un voluntariado, aportan sus conocimientos a favor de comunidades y/o promueven el desarrollo sostenible de las mismas. Asimismo, el voluntariado es un medio para reducir las brechas socioeconómicas de la sociedad. En ese sentido, el voluntariado pretende potenciar las capacidades de las personas para fomentar el bienestar común de comunidades y naciones, asumiendo un rol protagónico para enfrentar los problemas y/o crisis sociales que aquejan a los países. De esta manera, el voluntariado favorece los vínculos de confianza entre los y las involucradas, genera sentimientos de identidad común, solidaridad, inclusión social, empoderamiento, satisfacción vital e impacta positivamente en el bienestar individual y social de las personas (VNU, 2011).

Por otro lado, Mora (1996) indica que aunque el voluntariado no es un fenómeno nuevo, lo que sí es novedoso es la redefinición del concepto y la rápida evolución que ha venido experimentando desde los años ochenta, debiendo utilizar el término de voluntarios y voluntarias más que el de voluntariado, para destacar el trasfondo humano de una filosofía de vida. Por lo tanto, resulta difícil definir el término voluntariado, debido a que se trata de un concepto dinámico que está en relación con el contexto social y que debe adaptarse a las exigencias de la sociedad.

Es así como, Araque (2009) en un estudio sobre el cambio legislativo y funcional en la Constitución de 1978 vigente del voluntariado en España, plantea que, el movimiento social que genera el voluntariado es la respuesta colectiva a una sociedad no solidaria, y en consecuencia a ello, surgen alternativas de participación en las comunidades. Por lo tanto, el involucramiento con la comunidad y las acciones del voluntariado deben ser libres, sin ánimo de lucro y sin retribución económica. El propósito socialmente útil del voluntariado pretende ayudar, contribuir y mejorar los problemas que afrontan las comunidades a través del desarrollo sostenido y empoderado de los recursos de las personas y la comunidad.

En cuanto a los requisitos que se necesitan para considerarse una organización voluntaria, Aldanondo (1996) definió al voluntariado como el conjunto de actividades de interés general, desarrolladas por personas para personas, siempre y cuando dichas actividades no se realicen en virtud de una relación laboral, funcionarial, mercantil o cualquier otra retribuida y que, además, reúnan los siguientes requisitos:

- Que tenga carácter altruista y solidario.
- Que su realización sea libre, sin que tengan su causa en una obligación personal o deber jurídico.
- Que se lleven a cabo sin contraprestación económica, sin perjuicio del derecho al reembolso de los gastos que el desempeño de la actividad voluntaria ocasione.
- Que se desarrolle a través de organizaciones privadas o públicas y con arreglo a programas y proyectos concretos.

Zulueta (2003) extiende estas premisas al describir las características de los voluntarios y voluntarias de la siguiente manera:

- 1) Tienen la autonomía y capacidad de tomar riesgos para accionar ante las problemáticas sociales o ambientales.
- 2) Conocen las necesidades de las comunidades donde intervienen.
- 3) Se comprometen con los valores de las comunidades con las que trabajan, creando vínculos de confianza con las personas locales.

- 4) Involucran a las personas que componen la comunidad para desarrollar los recursos propios de la misma y se sienten parte del crecimiento comunitario.
- 5) Promueven la formación de redes sociales, para movilizarse a las comunidades, impulsando relaciones entre los distintos actores comunitarios.

En relación a los y las voluntarias de organizaciones más constituidas, Vargas (2012) realizó un estudio transversal ejecutado a través de una entidad voluntaria con protagonismo en diferentes países de Latinoamérica como: Argentina, México, Bolivia y Guatemala con una muestra de aproximadamente 136 personas voluntarias dentro de su programa Habitat para la Humanidad (HPH). Entre los países antes mencionados, se encontró que la función social del vínculo, junto a las acciones constantes de los voluntarios y voluntarias, promueven la concientización de los pueblos a través de la solidaridad y el altruismo de los y las involucradas. Por otro lado, Rojas (2002) planteó que las organizaciones deben tener un carácter sostenido a través del tiempo y, además, que constituyan un paso de lo privado hacia lo público. Es por ello que, las organizaciones sociales están orientadas a encauzar recursos privados como tiempo, conocimiento e infraestructura para convertirlo en acciones benéficas hacia terceros. En ese sentido, la relevancia social que conlleva el voluntariado radica en la constitución de la organización como ejercicio de ciudadanía y de participación social. Por lo tanto, se empoderan los conceptos de solidaridad como los mecanismos de justicia, distributivos y recíprocos ya que pretenden solventar las diferencias y brechas sociales.

En conclusión, el voluntariado juega un papel muy importante en el desarrollo económico y social de los países. Sin embargo, se desarrollan diferentes actividades bajo la modalidad de voluntariado que no resuenan con el concepto que se ha venido construyendo a lo largo del tiempo, desmereciendo su rol en la sociedad. Es así que, las actividades que están construidas a partir de lo que determina la Ley de voluntariado de España, pueden verse complementadas con otras desarrolladas en diferentes ámbitos como los laborales, universitarios y políticos para construir un concepto más integrador de lo que simboliza el voluntariado para el mundo (López, 2017). Además, el voluntariado engloba diferentes actitudes y aptitudes que son relacionadas a la prosociabilidad. En ese sentido, el voluntariado puede traducirse en conciencia social y responsabilidad para el desarrollo del país desde visiones personales y subjetivas. Existen

diferentes maneras de participar en ellos según sean los intereses de cada sujeto ya que se encuentran infinidad de modalidades de hacerse presente en la ayuda a los demás. Sin duda alguna, está presente el beneficio para ambas partes, donde benefactor y beneficiado se ven comprometidos a enfocarse en el bienestar del otro de manera unilateral (Jara & Vidal, 2010).

2.1.1 Antecedentes de voluntariado en Perú

El Perú es uno de los países en América Latina con los índices más significativos de participación voluntaria. Sin embargo, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2011) consideró todas las modalidades del trabajo no remunerado, además del trabajo voluntario o al servicio de la comunidad, incluyendo el trabajo de subsistencia, el trabajo doméstico y el trabajo de cuidados familiares como data en participación voluntaria. Por otro lado, en el Perú se realizó una aproximación cuantitativa para medir el aporte económico del voluntariado, dando como resultado el 1% del PBI 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 a las personas de la exclusión a la inclusión social. Además, se rescata que el voluntariado forma líderes juveniles y los convierte en agentes de cambio (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2013). En ese sentido, estos datos no arrojan una cifra certera ni realmente medible en cuanto a lo que voluntariado se refiere. Por ello, en el país aún no podemos afirmar que contamos con una medida certera del porcentaje de la población que participa en actividades de voluntariado y el impacto que está teniendo para el desarrollo de la sociedad.

A comparación de otros países latinoamericanos, se puede decir que el voluntariado en el Perú está en crecimiento y formalización. En términos cuantitativos, países como Colombia con 122 fundaciones, y Argentina con 85, Perú se ubica al medio. Sin embargo, se aspira alcanzar a países como Brasil que cuenta con 6000 organizaciones registradas. En ese sentido, esta situación posiblemente se vea mejorada con la existencia de leyes que regulen lo establecido por la Ley General del Voluntariado y la Mesa de Concertación del Voluntariado, que buscan formalizar al voluntariado y agrupar a las distintas instituciones de ayuda social (Gastelumendi & Oré, 2013). En el país, existen aproximadamente 111 organizaciones voluntarias registradas por el Ministerio de la

Mujer y Desarrollo Social (MIMP) (Cerdeña, 2011). Actualmente, este ministerio junto al apoyo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), están impulsando 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. Es por ello que, la formalización de dichos grupos voluntarios privados, regulados por una entidad del Estado, puede significar un cambio significativo de cara a la organización y canalización de esfuerzos para una causa común como lo es la ayuda social del voluntariado.

En cuanto a los voluntarios y voluntarias, Portocarrero et. al. (2004) comprueban que estas personas invierten en promedio 195 horas al año en la realización de actividades prosociales, es decir, algo más de 16 horas al mes o el equivalente a dos jornadas laborales mensuales. En la medida que, por definición, el trabajo voluntario no recibe remuneración monetaria alguna, no es tarea sencilla realizar su adecuada valoración económica. No obstante, siguiendo la metodología de Portocarrero y Millán (2001), se estima que el mínimo valor económico de las actividades realizadas a través del trabajo voluntario es un valor que asciende a los US\$ 281,103,581 y equivale al 0.53% del PBI correspondiente al año 2013. En la misma línea, las cifras indican que 1 de cada 3 peruanos realizan trabajo voluntario, elevando el aporte económico del voluntariado a la cifra de 100 mil dólares anuales.

El voluntariado y las acciones que genera repercute directamente en beneficios significativos para los individuos y las comunidades, es decir, se constituye como satisfactor de necesidades. En ese sentido, también se crean relaciones como mantener una trama social fortalecida y un fuerte sentido de cohesión social. Por ello, el voluntariado es un mecanismo social efectivo para movilizar energía, conocimiento e insumos que, de ser considerado por el gobierno, se podrían llevar a cabo programas y políticas mejor enfocadas, transparentes y participativas (Rojas, 2004). Sin embargo, las medidas adquiridas por las organizaciones de voluntariado parecen no cubrir todas las necesidades que el Estado deja de lado, por lo que recaen nuevamente en la falta de recursos para afrontar las problemáticas que aqueja a la población a la que se dirigen. No obstante, en el año 2004, el Congreso de la República del Perú promulgó la “Ley General del Voluntariado”, la cual definió al voluntariado como la labor o actividad realizada sin fines de lucro, en forma gratuita y sin vínculos ni responsabilidad

contractual. Además, comprende a la persona voluntaria como persona natural o jurídica, que, de manera desinteresada, realiza labores propias de voluntariado, en instituciones públicas o privadas, comunidades campesinas y nativas, entre otras (Resolución Legislativa N°28238, 2004). Dicha ley, es promovida por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), organismo que se encarga de ser el ente rector entre el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL) y la Comisión Nacional De Voluntariado (CONVOL). Por lo tanto, son los intermediarios en mediar las situaciones o ayudas que constantemente reclaman estos colectivos al Estado. De esta manera, el voluntariado comprende actividades de interés general para la población, como el servicio social y cívico, capacitaciones, actividades culturales, científicas, deportivas, sanitarias, de cooperación al desarrollo, ambientales y otras de naturaleza análoga. En cuanto a lo mencionado anteriormente, se entiende que existe una débil articulación de voluntarios y voluntarias con instituciones estatales, siendo las organizaciones sin fines de lucro y asociaciones en su mayoría, el medio para que las personas se involucren en dichas instituciones ya que denotan mayor confianza, o las causas son más afines a su filosofía de vida.

En un su estudio sobre el nivel de involucramiento en voluntariados de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Ríos (2004) encontró que el 73.7% de todos los alumnos y alumnas se han implicado, al menos alguna vez en su vida, en una actividad voluntaria. En cuanto a los tipos de actividad, destaca la ayuda a terceros, la cual simboliza el 64.4% de todo el alumnado que declara haber participado en dichas acciones (Ríos, 2004). Además, la investigación de Cavero (2014) sobre el voluntariado universitario en el Perú, obtuvo como resultado que el 91% de los encuestados pondría en servicio de los demás las habilidades adquiridas durante el estudio de su carrera universitaria para aportar al bienestar de la sociedad. En contraparte, solo un 6% quedó sin emitir opinión y un 3% manifestó que no pondría su carrera como prestación a la sociedad.

Por lo tanto, dentro del ámbito del voluntariado universitario, se entiende que la ética de vida de los alumnos y alumnas sí involucraría poner en servicio las virtudes adquiridas por su profesión para el bien común. Es por ello que, sobre todo en las universidades privadas, donde los estudios están más bien orientados a asegurar una estabilidad económica propia futura, el voluntariado social universitario podría significar un cambio en el paradigma social de la ayuda a terceros (Cavero, 2014).

En cuanto a las motivaciones para realizar voluntariado universitario en distintas entidades educativas, dio como resultado que el 85% de los encuestados y encuestadas, fundamentan su motivo principal para hacer voluntariado en la ética moral de cada uno y que, si bien la actividad voluntaria es asociada a un desarrollo positivo, no todos tienen la disposición por hacerlo de manera sostenida. Por lo tanto, estos datos son relevantes para entender la proactividad social de los jóvenes universitarios en realizar trabajos voluntarios y atender la ayuda social a nivel nacional para la promoción de estas actividades en las instituciones académicas (Portocarrero & Millán, 2001).

2.1.2 Beneficios personales y sociales del voluntariado

La Fundación Gesta de Chile, realizó un estudio para profundizar en las experiencias de voluntariado de 7 voluntarios de su institución y su percepción frente al rol del voluntariado en la sociedad. En dicha investigación, se encontraron coincidencias en los discursos de los participantes al manifestar que el impacto social que genera el voluntariado dependerá de la cantidad de personas involucradas en la ayuda social. De igual manera, aludieron que el voluntariado aporta a la sociedad contribuyendo al progreso y la convivencia social de diversas formas: como una forma de retribución a los derechos vulnerados, como conexión entre beneficiarios y benefactores y como acciones dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas (Aravena, 2004).

La Asamblea General de las Naciones Unidas (2005) manifestó que por los beneficios personales y sociales que genera el voluntariado, la acción voluntaria en toda su diversidad, se deben explorar las posibles formas de soporte gubernamental que pueden ejercer los estados para que surjan más de estos tipos de ayuda social. No obstante, advirtieron que las diversas manifestaciones de voluntariado se originan en condiciones, sociales, culturales y psicológicas variadas, por lo que los gobiernos deben desistir en dirigirlas hacia sus propios fines para que el acto voluntario de ayudar a los demás sea sostenible en el tiempo como un motor de crecimiento social. En esa línea, Castro (2002) refiere que las actividades voluntarias que se realizan en proyectos bien estructurados y soportadas por entidades sociales idóneas, pueden producir un positivo impacto social positivo. Además, menciona que dependiendo del momento en que se intervenga, será necesario corregir o aminorar los efectos que conlleva esta problemática

social, permitiendo analizar la forma de intervención, ya sea de manera preventiva o en momento de crisis.

Además, según estudios internacionales, en 22 países del mundo, el sector no lucrativo mueve 1,1 billones de dólares y emplea aproximadamente el equivalente de 19 millones de trabajadores a jornada completa, alcanzando sus gastos a un promedio del 4,6% del producto interior bruto; si se incluye a los voluntarios que trabajan en las organizaciones de este sector, se agrega el equivalente a 10,6 millones de trabajadores a tiempo completo (Salamon et al., 2001), datos que agregan la perspectiva del voluntariado como una fuerza económica importante y poderosa.

Se infiere que el ejercicio del voluntariado es consecuencia de una alta responsabilidad social y que esta experiencia ayuda a reafirmarla y potenciarla, por lo cual, es un desafío para las instituciones sociales que convocan a jóvenes voluntarios y para las instituciones de educación superior que buscan crear instancias formativas que inviten a la generación de aprendizajes significativos a partir del voluntariado (Sánchez, 2006). Por un lado, Zurdo (2007) destaca que el término de voluntariado no sólo se refiere a la presencia de sujetos y trabajo no remunerado enmarcado en organizaciones de heteroayuda y de beneficio público, sino a aspectos más volitivos ligados a comportamientos asociativos, es decir, a una voluntad que surge de iniciativas cívicas de las personas. Por otro lado, Jiménez (2002) indica que al desarrollar voluntariado formal al interior de una institución social, ejecutando una conducta pro social en beneficio de terceros y poniendo al servicio de otros sus conocimientos y habilidades, las personas desarrollarían mayor conciencia social, lo que les permitiría incrementar su responsabilidad social. Con respecto a esto, Vallaey (2008) denomina a la responsabilidad social como un desarrollo equitativo, necesario para que las personas tomen conciencia de sí mismas, de su entorno y de su papel en ese contexto, por lo tanto, presupone una visión más allá del egocentrismo.

Si bien el voluntariado favorece una conducta pro social en los voluntarios y voluntarias, esta conducta, independientemente de la responsabilidad social que conlleva, se ve igualmente enriquecida más allá de las motivaciones altruistas o egoístas por las que se practique voluntariado. De esta manera, el voluntariado influye en la creación de conciencia social por la realidad misma en la que se está inserto como agente activo de cambio social, ya que las interacciones que se producen en el voluntariado desarrollan relaciones de intercambio que provocan el conocimiento de las desigualdades sociales

como una responsabilidad personal (Jara, 2013). Es así que, este proceso donde se encuentra el origen de la búsqueda de equidad en nuestra sociedad coexiste en varias motivaciones que pueden explicar la decisión de ser voluntario, como las de ayudar a los demás, el deseo de promover las relaciones sociales y las de obtener aprobación social, siendo estas características las más cruciales para seguir realizando voluntariado sostenidamente en el tiempo (Metzer, 2003). En ese sentido, el voluntariado es una práctica que conlleva a la concientización personal y social, tanto para la comunidad como para quienes lo ejercen. Es a partir del diálogo de experiencias, saberes y conocimientos de los voluntarios y voluntarias con la comunidad que se pueden elaborar nuevas formas de comprensión en las formas de participación. Por lo tanto, el voluntariado se trata de un proceso psicológico, actualizado e interiorizado por las personas, donde se va forjando una nueva conciencia de la propia realidad (Aguayo, 2003).

Finalmente, otro de los beneficios del voluntariado a nivel personal, es que los voluntarios activos presencian los efectos de sus acciones, siendo testigos del éxito de la organización y asumiendo a nivel personal el reconocimiento por sus actividades. Percibiéndose, de esta manera, como agentes de cambio positivos (Martínez & McMullin, 2004). Además, emociones relacionadas al altruismo o los comportamientos dirigidos a la ayuda social, mejoran la salud mental y física de las personas que practican voluntariado. Estos impactos positivos en sus estados de ánimo se generalizan entre los voluntarios y voluntarias por ser un colectivo que manifiesta sentirse bien consigo mismos y su participación en la sociedad en la cotidianidad de sus días (Post, 2005). De esta manera, entender el voluntariado desde su contexto natural a través de las experiencias de los y las voluntarias, permitirá ahondar en los aspectos personales que implica su práctica. Por lo tanto, entender el rol que desempeña la gratitud en las personas que realizan dichas acciones prosociales y sin fines lucrativos, sugiere la exploración misma del concepto de gratitud desde la inmersión en el mundo social de los voluntarios y voluntarias.

2.2 Gratitud

A modo de entender las implicancias personales que conlleva el voluntariado, se pretende vincular el rol de la gratitud para entender y ampliar lo que proponen los teóricos sobre

su conceptualización, en su mayoría de manera psicológica y aislada del contexto social donde están inmersos los y las voluntarias. En ese sentido, Peterson y Seligman (2004) indican que la gratitud es una fortaleza humana que favorece la manifestación de la virtud de trascendencia, entendida en cómo los seres humanos conectan con la condición humana, brindando significado a su propia vida a través de la conciencia. Por otro lado, Emmons (2008) considera a la gratitud como un estado necesario para el surgimiento del sentimiento de reciprocidad y que este concepto se fundamenta en un proceso evaluativo de carácter positivo por el beneficio obtenido del benefactor.

McCulloch et. al. (2001) señalan que a consecuencia del beneficio percibido de un tercero, la gratitud actúa como obligación moral porque expresa conscientemente profundos sentimientos de agradecimiento por lo recibido. En relación a lo mencionado, Alarcón (2011, citado en Alarcón y Caycho, 2015) analizó la gratitud como constructo psicológico, y definió este concepto como un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que manifiesta una persona al recibir un beneficio de un benefactor, y se expresa a través del agradecimiento. En sus resultados, señaló tres factores que intervienen en la gratitud:

Factor 1: La reciprocidad

Tanto el beneficiado como el beneficiario experimentan un estado de agrado emocional y satisfacción, provocando que ambos sientan gratitud de manera bidireccional.

Factor 2: La obligación moral

En respuesta a la necesidad de cumplir con agradecer el beneficio recibido, ya que, si luego de haber sido beneficiado no se expresan signos de gratitud, la presión social y moral perciben una actitud desagradecida en el beneficiado.

Factor 3: Cualidad sentimental

Son las manifestaciones más básicas del individuo, que expresa y que siente la gratitud como una experiencia afectiva de agrado, no es necesaria la reciprocidad ni la obligación moral para que logre transmitir signos de gratitud.

Por otro lado, un estudio experimental en gratitud de Peterson et. al. (2004) realizado a 5 299 adultos de tres muestras de Internet, utilizó el Inventario de Fortalezas,

incluyendo en uno de sus valores: la gratitud. Dicho estudio, comprobó que tras solo dos semanas haciendo un diario sobre aspectos por los que uno se puede sentir agradecido, el estado de ánimo positivo de las personas se veía incrementado de forma significativa.

Además, un estudio empírico a 90 estudiantes de la Universidad de Delhi en India acerca de la gratitud, evidenció que las personas que se sienten más agradecidas, reducen la probabilidad de sentir estados negativos de ánimo ya que, experimentan la emoción de gratitud con mayor frecuencia y muestran mayor apertura hacia estados positivos de ánimo, sosteniéndolos en el tiempo (Yadav, 2005).

De la Vega y Oros (2013) confirmaron los hallazgos de Yadav (2005) y sostienen que, para poder experimentar gratitud, las personas deben ser capaces de reconocer e identificar tanto sus propios derechos, sentimientos y necesidades, como los de los demás. Esto es necesario para que puedan ejercer conductas asertivas, basadas en el respeto de las emociones y los valores propios y ajenos. Por lo tanto, tener consciencia de sus recursos y estar expuestos a situaciones donde se manifiesta la gratitud a través de una experiencia, les permite tener mayor disposición para percibir positivamente la vida.

En el plano nacional, Alarcón y Morales (2012) realizaron un estudio a 200 estudiantes de universidades públicas y privadas de la ciudad de Lima, con edades oscilantes entre 18 a 30 años, y encontraron que la gratitud está relacionada con variables de la personalidad como la amabilidad, la cual se compone de cinco facetas: confianza, franqueza, sensibilidad hacia los demás, altruismo y actitud conciliadora. De esta manera, comprobaron que existe relación positiva entre la gratitud y el compromiso; siendo la confianza y el sentido del deber las que predominan y predicen en la gratitud.

En conclusión, la gratitud es un constructo de relevancia para el desarrollo personal, la prevención clínica y la promoción de la salud mental y social. Así mismo, se relaciona con mayores niveles de bienestar personal y corporal (McCullough et al., 2002; Bono & McCullough, 2006). Además, implica cogniciones positivas que enaltecen los aspectos compasivos del mundo social y la vida en general (McCullough et al., 2002; Seligman, 2003) y favorece la creación de vínculos positivos entre las personas y la naturaleza (Bono & McCullough, 2006). No obstante, la independencia del constructo no permite englobar su definición en la concepción netamente psicológica, ya que involucra una visión integrada y variable de los aspectos positivos y negativos de la experiencia o

la disposición hacia la gratitud de cada individuo. Por lo tanto, lo que se desarrolla en las personas a través de la gratitud es una visión global de esperanza frente a la vida, favoreciendo la toma de consciencia de los recursos y limitaciones que poseen, mostrando una actitud positiva ante sucesos y eventos de su cotidianidad (Moyano, 2010).

2.2.1 Disposición hacia la gratitud

Una de las características diferenciales entre las personas agradecidas y desagradecidas es la disposición que tienen para sentir y expresar la gratitud hacia sí mismos y hacia los demás. En ese sentido, la primera faceta de la disposición hacia la gratitud se refiere a la *intensidad*. Lo que implica es que una persona de disposición agradecida que experimenta un evento positivo, sienta más intensamente esa emoción o estado que alguien menos dispuesto a la gratitud. La segunda faceta hace alusión a la *frecuencia*. En ese sentido, menciona que una persona más dispuesta a la gratitud puede informar que se siente agradecido muchas veces al día, y el agradecimiento puede ser provocado por el favor más simple o cualquier acto de cortesía. Por el contrario, alguien menos dispuesto a la gratitud, la experimentará con menos frecuencia. La tercera faceta se describe como *lapso (span)*. El lapso de gratitud se entiende como el número de circunstancias por las que una persona se sienta agradecida en un momento determinado. Es así que, personas de disposición agradecida se espera que se sientan agradecidas en todo momento por sus familias, su trabajo, su salud y la vida misma, junto con otra variedad de beneficios que las personas menos dispuestas a la gratitud, experimentando menos gratitud y valorando menos aspectos de sus vidas. La cuarta faceta hace mención a la *densidad*, descrita como el número de personas a las que uno o una se siente agradecido por un específico resultado positivo. Por ejemplo, cuando se le pregunta a quién se siente agradecido o agradecido por un cierto objetivo o resultado como obtener un trabajo, la persona con disposición hacia la gratitud podría enumerar muchas personas, incluyendo familiares, amigos y mentores. Alguien menos dispuesto a la gratitud podría sentirse agradecido o agradecida con menos personas por obtener el mismo resultado (McCullough et al., 2002).

Las investigaciones efectuadas en el campo han ofrecido datos sobre la asociación positiva de la gratitud disposicional con conductas prosociales, emociones positivas, satisfacción con la vida, el optimismo, la esperanza, vitalidad y percepción subjetiva de

felicidad (McCullough et al., 2001), menor riesgo de desarrollar desórdenes psicológicos como la depresión, la ansiedad o el consumo de sustancias (Bono & McCullough, 2006) y relaciona negativamente con la envidia, la depresión y la ansiedad (McCullough et al., 2002). Por la amplitud del concepto, diferentes investigadores se han preguntado si los efectos beneficiosos son producto del aumento de la gratitud como un rasgo de la personalidad, o se deben a mecanismos comunes asociados a intervenciones psicosociales (Kirsch, 2005; Wampold, 2007). Además, otros autores complementan que las personas con disposición hacia la gratitud poseen una visión positiva del mundo, por lo que se caracterizan en considerar que lo que tienen es un regalo, y, por lo tanto, tienden a no dar los beneficios por sentados y son más propensos a percibir emociones positivas (Bono & McCullough, 2006; Emmons et al., 2003).

2.2.2 Impacto de la gratitud

Bartlett y DeSteno (2006) evidencian que la gratitud impacta en la configuración de la conducta prosocial de las personas. De esta manera, plantean que la gratitud impacta positivamente en la relación entre el beneficiado y el benefactor, desarrollando la capacidad de realizar comportamientos prosociales que se ven reflejados en el compromiso responsable hacia problemáticas de la sociedad. Del mismo modo, Aknin et al. (2012), aluden que las personas actúan en forma prosocial por mantener un estado afectivo placentero durante el tiempo. Por lo tanto, estarían motivados intrínsecamente a mostrar conductas prosociales cuando experimentan emociones positivas como alegría y gratitud. Sin embargo, no significa que dichos actos sean motivados por beneficios o intereses internos, independientes al sentido altruista de las personas que ayudan a los demás, se refiera a las tendencias a desarrollar esas conductas prosociales en el tiempo.

Por otro lado, desde una perspectiva relacional, Simao y Seibt (2014) realizaron un estudio en línea acerca de la gratitud y la percepción social que tiene este concepto con respecto a las relaciones sociales en 71 estudiantes universitarios que cursaban el primer año en dos universidades, una de Portugal y otra de Alemania. Aunque en los resultados se encontraron correlaciones positivas entre gratitud y el compartir comunitariamente, consideraron que dichas interacciones generaban gratitud pero que el sentir gratitud no necesariamente incitaba al trabajo comunitario. No obstante, concluyeron que el tiempo de calidad entre benefactor y beneficiado aumenta la gratitud

ambas personas, ya que favorece vínculos de solidaridad y confianza con el tiempo.

La gratitud forma parte del proceso de transformar emociones autodestructivas en emociones curativas. Es clave para la adaptación a la vida, al poseer la capacidad de reemplazar la amargura y el resentimiento por agradecimiento y aceptación. Algunas personas son intrínsecamente más agradecidas que otras, no obstante, se ha encontrado que la gratitud comporta beneficios psicológicos y sociales a largo plazo, por lo que el aumento de las fortalezas de cada persona, particularmente la gratitud, lleva consigo un aumento en el bienestar subjetivo, y consecuentemente un aumento de la felicidad (Vaillant, 1993).

Tal parece ser que desarrollando la capacidad de apreciar los aspectos buenos de la vida, aumenta la percepción de satisfacción hacia la misma. Por lo tanto, una de las formas para potenciar la gratitud es a través de ejercicios de agradecimiento, donde tanto el aspecto cognitivo como conductual, despierten emociones positivas en las personas, conmovidas por expresar la gratitud que sienten y por presenciar la experiencia de otros con respecto a esta emoción (Seligman, 2003).

En otros estudios prácticos, una muestra compuesta por 91 estudiantes de Irlanda tuvo como objetivo examinar el efecto de una serie de intervenciones específicas en gratitud relacionadas a la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo de los participantes. Se realizó un ensayo controlado aleatorio longitudinal, que asignó al azar a los sujetos en tres grupos (diario de gratitud tradicional, diario de gratitud interpersonal y diario de control) junto a otros tres grupos sin los ejercicios de agradecimiento. De esta manera, los resultados fueron propicios para los que recibieron la intervención en gratitud, ya que experimentaron y manifestaron mayor bienestar subjetivo que los del grupo de control (O'Connell, 2018).

En la misma línea, un estudio comprobó que los efectos de la práctica regular de dos actividades como expresar optimismo y gratitud impactan positivamente sobre el bienestar subjetivo y la felicidad de las personas. La muestra fue constituida por 355 sujetos universitarios. Como resultado, se obtuvo que la cantidad de esfuerzo aplicado a las actividades de gratitud relacionó directamente con las mejoras en el posterior bienestar de los estudiantes. Por lo que, según este estudio, para aumentar el bienestar no

solo hace falta expresar gratitud, sino que esa gratitud debe estar seguida por una motivación intrínseca de la persona para mejorar su felicidad (Lyubomirsky et al., 2011).

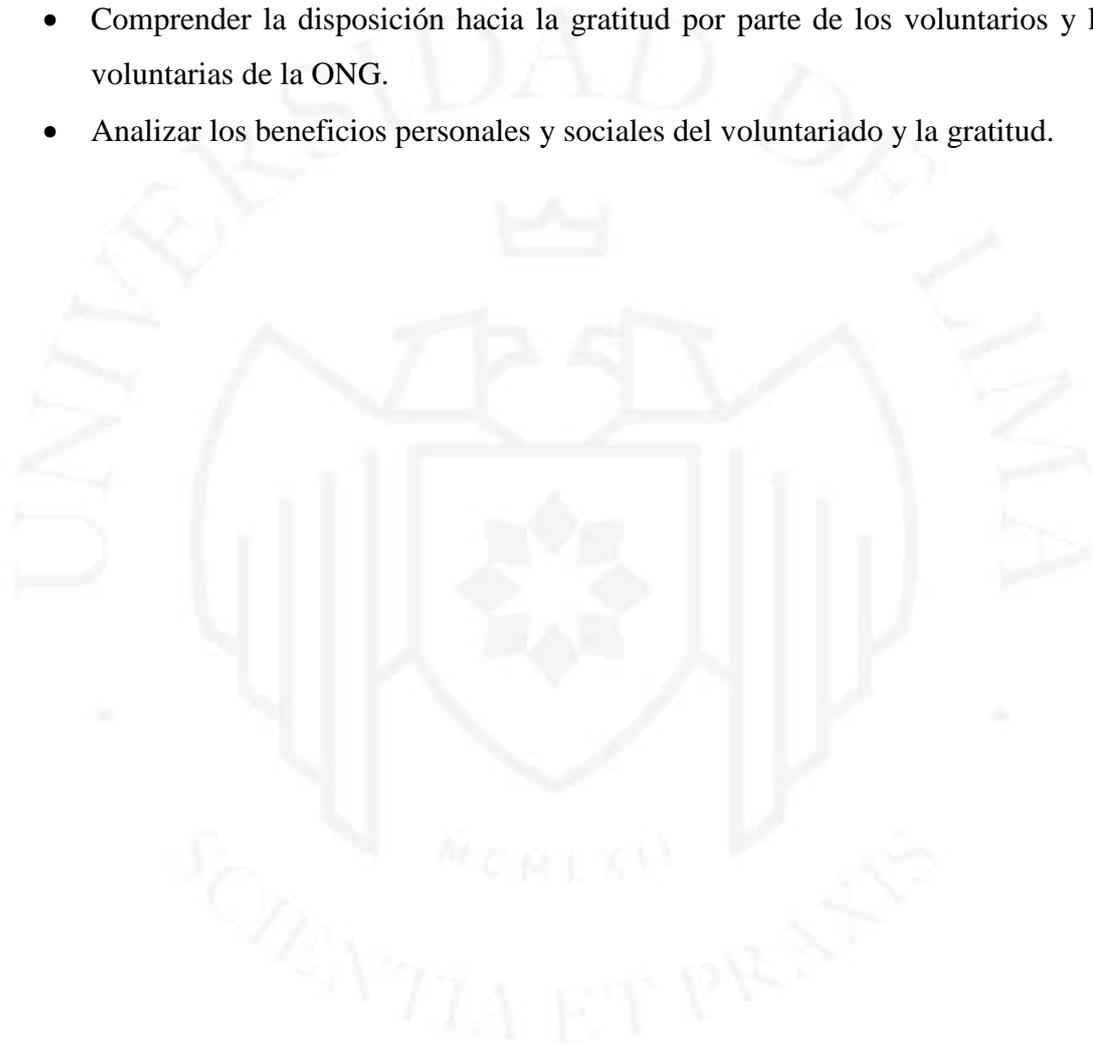
Cabe recalcar que para acceder a la experiencia o vivencia de gratitud de manera sostenida y/o habitual en la cotidianidad, los individuos necesitan tener la capacidad de reconocimiento tanto de sus limitaciones como de sus fortalezas. De otra forma, solo considerar características positivas no permitirá tomar consciencia para asumir responsabilidades percibidas como ajenas a uno mismo. Del mismo modo, una persona con baja autoestima tendrá dificultades para visualizarse a sí misma como un agente de cambio que pueda aportar algo a los demás, por no considerarse en condiciones de ayudar a alguien más; pero intervenir con un programa de gratitud en su vida, podría significar un cambio en sus paradigmas (Moyano, 2010).



CAPÍTULO III: OBJETIVOS

3.1 Objetivos

- Interpretar las experiencias de voluntariado y las percepciones de gratitud vivenciadas en la cotidianidad de los voluntarios y las voluntarias de la ONG.
- Comprender la disposición hacia la gratitud por parte de los voluntarios y las voluntarias de la ONG.
- Analizar los beneficios personales y sociales del voluntariado y la gratitud.



CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

Con el fin de indagar en las percepciones de gratitud de los y las voluntarias se utilizó la metodología cualitativa, favoreciendo el propósito de la investigación. Dicho propósito, fue realizar una aproximación global hacia el fenómeno social del voluntariado, desde la perspectiva subjetiva de la gratitud de cada voluntario o voluntaria. Es por ello que se procuró explorar las experiencias de gratitud y voluntariado a partir de lo propuesto por Valderrama (2014). La realidad de cada persona fue considerada única e irrepetible, y permitió conocer a los actores sociales que integran la ONG desde su mirada personal.

Por otro lado, la pertinencia del enfoque cualitativo para este estudio radicó en producir, generar y favorecer hallazgos a los que no es posible acceder por medio de procedimientos estadísticos ni otros medios de cuantificación (Straus & Corbin, 2002). Además, esta investigación no buscó la generalización de resultados, por lo que los medios de recolección y análisis de datos, como la observación y la descripción de los fenómenos, fueron realizados sin énfasis en la medición (Ñaupas et al., 2018).

Se planteó un diseño fenomenológico para indagar y explicar los significados en los que están inmersos los voluntarios en su vida cotidiana. Por lo tanto, el explorar dichas experiencias no buscaba relacionar los conceptos de gratitud y voluntariado estadísticamente ni el predominio de un concepto sobre el otro. Este diseño de investigación permitió la descripción literal del significado vivido y existencial de cada voluntario y voluntaria, entrevistado o participe del grupo focal, sobre sus percepciones de la gratitud en el voluntariado. Así mismo, a partir de aquellos discursos, se buscó interpretar y categorizar las experiencias de cada uno (Rodríguez et al., 1996).

El nivel de la investigación fue exploratorio descriptivo. Fue exploratorio porque la gratitud y el voluntariado no han sido abordados en conjunto, por lo que actualmente se cuenta con poca o nula información al respecto. En ese sentido, se pretendió dar una primera aproximación a partir de las experiencias subjetivas de los voluntarios, preparando el terreno para futuras investigaciones. Así mismo, fue descriptivo por los objetivos de identificar y exponer las percepciones acerca de la gratitud en los voluntarios

y voluntarias, sin hacer inferencias sobre sus discursos o testimonios (Cortés & Iglesias, 2005).

4.2 Participantes

Los participantes fueron voluntarios y voluntarias mayores de edad de una Organización No Gubernamental (ONG) con enfoque social (véase la Tabla 4.1). Los criterios de inclusión fueron la participación 100% voluntaria en la ONG, es decir, sin remuneración, que la ayuda social brindada fuera no asistencialista y que hayan estado involucrados o involucradas de forma activa por un periodo no mínimo de 1 año en dicha institución.

Tabla 4.1

Datos sociodemográficos de los participantes

Código	Edad	Género	Participación	Ocupación	Años de voluntariado
HO	25	M	Entrevista	Psicólogo	4
AN	26	F	Entrevista	Psicóloga	5
RU	27	F	Entrevista	Psicóloga	5
LO	25	F	Entrevista	Psicóloga	8
XI	29	F	Entrevista	Educadora	7
NI	30	F	Entrevista	Educadora	3
SE	26	M	Grupo focal	Psicólogo	2
AR	24	M	Grupo focal	Psicólogo	2
TH	22	F	Grupo focal	Psicóloga	2
UL	28	M	Grupo focal	Educador	3
ES	23	M	Grupo focal	Negocios	2
RO	27	M	Grupo focal	Psicólogo	5

El tipo de muestreo fue no probabilístico intencional por conveniencia. No probabilístico debido a que, no todos los sujetos de la población tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados. Además, es intencional por conveniencia porque la muestra fue conformada por los casos que el investigador consideró con conocimientos importantes sobre los temas a indagar (Martínez, 2012).

El tamaño de la muestra para las entrevistas fue de 6 personas, entre voluntarios y voluntarias, el cual fue determinado por el principio de saturación. Esto se dio cuando la recolección de datos en el incremento muestral no agrego nuevas categorías (Katayama, 2014). En ese sentido, se cercioró con los y las expertas que la información fuese la necesaria para que el investigador no siga indagando hasta el punto de una quizá inalcanzable saturación (Mayan, 2016).

El tamaño de la muestra para el grupo focal fue de 6 personas. Esta recopilación de datos fue a través de dos sesiones de aproximadamente una hora y media cada una, con los mismos 6 participantes, diferentes a los mencionados en las entrevistas. Esto fue determinado por la literatura aludida en cuanto a favorecer el diálogo y sentar los significados de las interacciones, materializadas en una segunda sesión con los mismos voluntarios y voluntarias. Por otro lado, el formato y naturaleza de los grupos focales permitió relacionar a la gratitud en el voluntariado ya que, su objetivo fue explorar las percepciones de los voluntarios y las voluntarias sobre estos dos temas, promoviendo el debate y la construcción sobre los significados de los conceptos de gratitud y voluntariado desde su cotidianidad (Creswell, 2005).

4.3 Técnicas de recolección de información

La primera técnica que se utilizó fue la entrevista en profundidad de carácter semi estructurado. El objetivo fue explorar las percepciones de gratitud en los voluntarios y voluntarias con una guía de preguntas muy flexibles para el dinamismo de la entrevista, permitiéndole al investigador indagar de acuerdo al tema de interés (Kvale, 2011).

La segunda técnica que se utilizó fue la de grupo focal con el fin de explorar en la percepción de gratitud de los voluntarios y las voluntarias en la cotidianidad y a partir de su experiencia en el voluntariado. Esta técnica permitió al investigador, en este caso moderador, tener la ventaja de promover la interacción grupal, fomentando que los voluntarios y voluntarias sientan la soltura y naturalidad para responder a las preguntas y expresar sus opiniones sin cohibir sus respuestas o quedándose sin compartir sus experiencias (Ñaupas et al., 2018).

Las preguntas de las entrevistas y los grupos focales fueron planteadas a través de la indagación apreciativa de las experiencias vivenciales de los voluntarios. Esta modalidad de preguntas, permitió obtener respuestas en base al fenómeno social del voluntariado y el fenómeno personal de la gratitud por la interpretación subjetiva de cada persona (Véanse anexos 1 y 2). La indagación apreciativa permite dar valor al acto de reconocer lo mejor en las personas y en el mundo que nos rodea, afirmando las fortalezas del pasado y el presente en sus experiencias a través del diálogo. Así mismo, las preguntas de indagación apreciativa incrementaron el valor del contenido de sus testimonios dando

apertura al acogimiento, respeto, reconocimiento, agradecimiento y afirmación de sus experiencias (Subirana, 2015).

La pertinencia de las preguntas planteadas para la entrevista a profundidad se evaluó con el método de juicio de expertos, medio que permitió recabar la opinión informada de psicólogos sociales, el fundador de la ONG y una psicóloga positiva, todos con trayectoria en la práctica social y clínica, reconocidos como expertos cualificados en la temática para que brinden información, evidencia, juicios y valoraciones (Escobar-Pérez & Cuervo-Martínez, 2008). En ese sentido, plantearon mejoras en relación a la apertura de las preguntas, para reducir la deseabilidad social y también la eliminación de preguntas que podían ser repetitivas o respondidas mediante otras preguntas mejor elaboradas.

Al realizar los cambios subsecuentes a las retroalimentaciones de los expertos, se realizó una entrevista piloto al voluntario más antiguo de la ONG, con 12 años en la institución, como parte de la preparación del entrevistador, con el fin de dilatar dudas y recibir críticas para mejorar la eficacia de los instrumentos (Kvale, 2011). Posteriormente, antes de cada entrevista y grupo focal, se rellenó la información necesaria para la ficha de datos personales a través del consentimiento informado (véase anexo 4) (Ñaupas et al., 2018).

4.4 Procedimiento de recolección de información

El contacto con la ONG fue a través de la relación existente entre la organización y el investigador ya que, al ser voluntario activo, pudo acceder fácilmente a los números telefónicos y grupos sociales al momento de difundir la propuesta de investigación a los voluntarios y voluntarias de la ONG. Es así que, en una primera instancia se consiguió la autorización de la organización para realizar la convocatoria para las entrevistas y, en una segunda instancia, se procedió de la misma manera para que participen del grupo focal.

Después de la aceptación voluntaria de los y las participantes, se informó acerca del propósito de la tesis, de la modalidad de recojo de información (grabación de audio y video), los temas a tratar en las entrevistas y grupos focales y finalmente, se solicitó que firmen un consentimiento informado (véase anexo 4) que incluyó la confidencialidad, respeto y formalidades necesarias para brindar la seguridad y anonimidad de las personas para compartir sus experiencias.

Como se mencionó anteriormente, tanto las entrevistas en profundidad semi estructuradas como el grupo focal fueron grabados en un video con audio y el investigador contó con una bitácora y un lápiz para recopilar la información considerada pertinente de acuerdo a los objetivos y marco teórico del reporte de investigación. La primera técnica, entrevista, fue realizada en una sala de específica para entrevistas que contaba con un sillón, una silla y un escritorio. La segunda técnica se llevó a cabo en una sala de conferencias con una mesa rectangular y seis sillas alrededor. Por último, se realizaron las transcripciones respectivas de las entrevistas y los grupos focales para proceder con el análisis de la información.



CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis cualitativo implicó desarrollar el conocimiento de los tipos de datos que se exploraron, para describirlos y explicarlos. Los objetivos principales fueron: explorar los datos, brindar una estructura a los mismos y describir las experiencias de los voluntarios y voluntarias según su perspectiva y locución (Gibbs, 2012). Se buscó descubrir los conceptos, temáticas y patrones existentes en la información recogida, así como sus relaciones para concederles un sentido, interpretarlos y explicarlos en función del planteamiento del problema. Este análisis permitió llegar a una profunda comprensión del contexto que rodea a los datos, reconstruir historias, relacionar los resultados con el conocimiento existente y formar una teoría basada en los datos (Strauss & Corbin, 2002). El análisis concluyó cuando no se encontró información nueva al explorar diferentes casos (Strauss & Corbin, 2002).

El análisis de datos se basó en la teoría fundamentada de Glasser y Strauss (1967) la cual plantea construir un modelo explicativo a partir de las interpretaciones de las personas con el fin de brindar una guía concreta para el análisis de información bajo este enfoque. Este marco filosófico inicial sugiere que los investigadores apliquen principios rectores que les permitan intencionalmente: "...codificar y publicar sus propios métodos para generar teoría" (Strauss, 1998, p.189). En consecuencia, el enfoque de esta investigación adoptó un marco metodológico claro, riguroso y capaz de ser replicado y viable (Larossa, 2005).

El enfoque sistemático para codificar y categorizar los datos fue a través de un método de codificación trifásico. Este método de codificación, permitió tener un mecanismo progresivo y verificable para establecer los códigos, sus orígenes, las relaciones entre sí y su integración, y dio como resultado los temas utilizados para construcción del significado de las categorías (Williams & Moser, 2019). Para ello, la construcción del significado empleó un enfoque analítico que acompañó todas las decisiones metodológicas del investigador. La justificación teórica de dichas decisiones, permitieron tomar el control sobre el tema y así, conocer los siguientes movimientos analíticos o metodológicos de la investigación. Por lo tanto, la construcción de este

proceso, así como el producto analítico, pueden considerarse como teoría emergente (Charmaz, 2008, p. 408).

Para organizar los testimonios y narraciones se utilizó un orden sistemático riguroso que logró integrarlos a un sistema de clasificación. De esta manera, los datos fueron segregados, agrupados, reagrupados y vueltos a vincular para consolidar el significado y su explicación (Lincoln, 1985).

El primer nivel trifásico fue la codificación abierta. Este nivel, permitió recopilar información para el análisis de los datos de las entrevistas y los grupos focales como una primera aproximación a lo que hacen, cómo lo hacen y por qué lo hacen dentro del contexto de investigación (Charmaz, 2008), en este caso, el voluntariado. El segundo nivel de la fase fue el de codificación axial. Este favoreció el refinamiento, la alineación y la categorización de los temas. De esta manera, los datos los datos recopilados se pudieron tamizar, refinar y clasificar para crear categorías temáticas distintas (Williams & Mozer, 2019). Finalmente, mediante el empleo del razonamiento inductivo y deductivo, el método de comparación constante y la codificación línea por línea de las transcripciones, se produjo la integración del material temático debidamente identificado y categorizado (Bengston, 2006). El tercer nivel trifásico fue la codificación selectiva. Esta codificación permitió seleccionar e integrar categorías de datos organizados a partir de la codificación axial en expresiones coherentes y llenas de significado en un nivel más alto de abstracción (Flick, 2009).

Respecto al rigor metodológico, se utilizaron dos mecanismos que garantizaron la validez de la investigación basada en la teoría fundamentada: el muestreo teórico y la saturación teórica (Strauss & Corbin, 2002). La reorganización de la información recogida, permitió categorizar las categorías y subcategorías hasta que estas se volvieron suficientemente densas como para considerar que se alcanzó el punto de saturación (Strauss & Corbin, 2002). Con respecto a la saturación teórica, se tomó en cuenta distintos criterios para determinar que se alcanzó satisfactoriamente.

En primer lugar, las categorías se desarrollaron hasta que los datos recogidos no aportaron información nueva a las categorías y, por el contrario, se repetía lo ya registrado. En segundo lugar, se consideró que las categorías estuvieran desarrolladas en términos de sus propiedades y dimensiones al punto de mostrar variación y, por último, se verificó que las relaciones entre las categorías estén bien definidas para integrarlas a

la discusión de los resultados (Strauss & Corbin, 2002). Asimismo, cabe mencionar que, con el fin de encontrar posibles amenazas a la validez de las conclusiones a las que se llegó tras el análisis de datos, se realizó otras estrategias como: la búsqueda de discrepancias o casos negativos y la retroalimentación crítica de otras personas con experiencia en investigación social. Finalmente, se comparó la teoría con los datos brutos obtenidos en las entrevistas y los grupos focales (Maxwell, 1996).

En concordancia con los criterios expuestos y como resultado de la reflexión realizada en torno a la transcripción, análisis y codificación de la información brindada por los entrevistados, entrevistadas y participantes de los grupos focales, se determinaron 3 categorías: “Sentido de vida”, “Gratitud” y “Voluntariado” (Strauss & Corbin, 2002). Seguidamente, se desprendieron 2 subcategorías por cada categoría con el fin de responder la pregunta de investigación “¿Cómo es percibida la gratitud en la experiencia de voluntariado por parte de los voluntarios y las voluntarias de una Organización No Gubernamental?” (Strauss & Corbin, 2002). En base a esta categorización se construyó un libro de códigos (véase anexo 3).

La investigación tuvo como objetivos generales identificar y describir las percepciones de gratitud de voluntarios y voluntarias a través de su experiencia de voluntariado en una ONG de Lima Metropolitana. Además, con el uso del QDA-Miner, un software que ayuda a obtener datos cuantitativos del análisis de las transcripciones, luego de leer y releer la información de las entrevistas y los grupos focales, hacer anotaciones y procesar los datos de la codificación detallados anteriormente, QDA-Miner permitió obtener el porcentaje de presencia de códigos por cada subcategoría (véase la Tabla 5.1).

Tabla 5.1

Porcentaje de códigos por subcategorías

Categorías	Subcategorías	%
Sentido de vida	Tomar consciencia	57.1
	Conexión con los demás	85.7
Gratitud	Subjetividad	100.0
	Disposición	100.0
Voluntariado	Consciencia social	100.0
	Implicarse en la ayuda	100.0

A continuación, se describen las categorías: “Sentido de vida”, “Gratitud” y “Voluntariado”, cada una con dos subcategorías descritas a través de los extractos de las transcripciones de las entrevistas y los grupos focales contrastando la literatura correspondiente a los temas de investigación.

5.1 Sentido de vida

En esta categoría, se describen las experiencias de los y las voluntarias con respecto a su sentido de vida. Ellos y ellas consideran que tanto la toma de consciencia como la conexión con los demás nutren de significado su forma de percibir la vida.

5.1.1 Toma de consciencia

Tomar consciencia de la experiencia inmediata, incluye tener presentes los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones (Teasdale et al., 2014). En ese sentido, la consciencia plena o estar presente en el momento busca el cultivo de la intimidad con la propia mente y vida con el fin de desarrollar los recursos personales más profundos para crecer y transformar la comprensión que se tiene sobre quién es uno mismo y cómo se puede vivir con un mayor significado y bienestar (Kabat-Zinn, 2013). De esta manera,

los y las voluntarias mencionaron que el voluntariado y la gratitud les facilita tomar consciencia de uno mismo y favorece al bienestar personal y social. En la línea de tomar consciencia, Dávila (2014) menciona que una de las razones que justifica la relación entre voluntariado y bienestar subjetivo es que el voluntariado refuerza la creencia de uno mismo como sujeto capaz de generar un cambio en la sociedad, lo que aumenta su percepción de autonomía y eficacia personal. Asimismo, Ryan y Deci (2017) acotan que la sensación de control está motivada por experiencias que conllevan un esfuerzo y satisfacción al realizarlas. Además, refieren que la iniciativa de un trabajador, en este caso voluntario, se vería influenciada por la autonomía que perciben con respecto a sus acciones y labores dentro de un contexto determinado que les permita generar un cambio. De alguna manera, el voluntariado permite satisfacer necesidades psicológicas a través de la autonomía que fomenta en las personas que lo practican, logrando interiorizar el bienestar subjetivo y tomar consciencia del contexto social donde están inmersos. En ese sentido, el voluntariado proporciona un sentido de control sobre la propia vida y el entorno tal como lo expresan Ximena y Camila:

“El voluntariado te permite tomar consciencia de dónde estás, con quién te vinculas, cuál es tu impacto en la sociedad, cómo te impacta esta, te permite estar agradecido... tomar consciencia de lo que eres y lo que quieres”. [Ximena]

“Creo que a veces no somos tan conscientes o no valoramos lo que tenemos...entonces creo que a nivel personal ha sido un despertar (inicio de voluntariado)”. [Camila]

Además, los voluntarios y voluntarias mencionaron que el hecho de estar conscientes los conecta a ese sentido de vida y les permite compartir experiencias dentro del voluntariado que los y las llenan de significado como lo manifiestan estos dos voluntarios:

“...es ayudar desinteresadamente a otros, de alguna forma a que ellos puedan construir una vida más feliz en algún punto, así que alimenta mucho mi sentido de vida, lo reafirma cada vez que voy”. [Horacio]

“Es mi propia necesidad de sentir que mi vida tiene un sentido... es estar en contacto permanentemente con lo mucho que tengo y el sentirme bendecida y consciente de lo mucho que tengo”. [Lola]

Por otro lado, Frankl (1988) describe que el vacío existencial o falta de sentido es ocasionado por la pérdida de una causa común que identifique a la persona con un grupo o movimiento, y no por un impulso moral que busca tener una buena consciencia. Esto repercute en el sentido de vida del hombre o mujer actual si es que no sabe lo que debe hacer con su vida. Asimismo, algunos de los síntomas sociales del vacío existencial se manifiestan como signos de depresión, adicción y desequilibrio emocional. En esa línea, el voluntariado parece ser un medio sanador para algunas personas que tienen tendencia a sentir emociones negativas, contrarrestando, de alguna manera, dichas emociones en una experiencia de aprendizaje positiva, tal como lo menciona Seiki:

“El voluntariado alivia un poco esta sensación crónica de vacío que puede haber en mí, de hecho, me llena bastante, no es algo que todo el mundo vaya a sentir, es una cosa mía, propia, pero con mucho significado”. [Seiki]

5.1.2 Conexión con los demás

Esta subcategoría describe cómo la conexión con los demás aporta al sentido de vida de los y las voluntarias ya que, el voluntariado les permite desarrollarse en esa voluntad de conectar con personas y ayudarlas, además la riqueza de ser partícipes de un cambio social es percibida por todos y todas las voluntarias como una experiencia gratificante. En ese sentido, entienden que la conexión con los demás fomenta la apertura de dar y recibir, fortaleciendo vínculos y conexiones con más personas; y a consecuencia, reafirman su sentido de vida.

En líneas generales se prestó atención a un mayor número de observaciones y precisiones de los voluntarios en relación al involucramiento en el voluntariado, donde ellos y ellas mencionaron que esta experiencia sensibiliza a las personas a conectarse realmente con los que los rodean. Por un lado, comparten esta práctica sin distinciones sociales ni económicas, en un ambiente libre de juicios, donde empatizan con las personas y sus problemas, poniendo en disposición su tiempo y energía para compartirla con los demás. Asimismo, mencionan que la constancia y recurrencia de cada visita logra generar un impacto en el vínculo de los voluntarios con la comunidad donde van y repercute en su accionar cotidiano. McCullough et. al. (2001) indican que la gratitud es un afecto moral como la empatía y la simpatía, en la medida que prudazca conductas motivadas en el interés por el bienestar de otra persona. En cuanto a esto, Antonieta plantea la siguiente reflexión:

“Me permite conectar mucho más con las personas. Ponerme en el lugar del otro, seguir trabajando siempre con tu empatía, seguir desarrollando esa empatía...sentirme más completa con el hecho de poder dar algo mío al mundo...y poder recibir también de ellos”. [Antonieta]

Como se mencionó anteriormente en el marco teórico, para que la experiencia de gratitud se perciba como completa, debe estar presente el acto de reciprocidad, lo que implica necesariamente a la otra persona para la interacción social de este componente de la gratitud (Alarcón, 2012). Por lo tanto, la conexión con los demás, favorece en los voluntarios y voluntarias tener presente al prójimo, y en ese reconocimiento se toma consciencia de sus necesidades y/o problemas. En ese sentido, McCullough et. al. (2002) afirman que la gratitud está relacionada con la capacidad de empatía, la voluntad de perdonar y la tendencia a ofrecer ayuda y apoyo a los demás. En relación a esto, la gratitud ha sido llamada una "emoción empática" porque se basa en la capacidad de reconocer las acciones beneficiosas de otras personas en la vida de uno (Lazarus & Lazarus, 1994). En la misma línea, dicha empatía se ve reflejada en lo que plantea Ruperto:

“...estamos acá con distintos propósitos, pero nuestro fin último es simplemente ser humanos compartiendo en comunidad, compartiendo experiencias, conectándonos y

el voluntariado me ayuda a fortalecer ese sentido de conexión con los demás”.

[Ruperto]

Además, algunas voluntarias aludieron a las conexiones que ofrece el voluntariado como valiosas para su sentido de vida, como menciona Ximena:

“...son formas de relacionarte con los demás, conoces gente maravillosa que te nutre un montón, te da un montón de vida, es súper valioso ... todas las personas que conozco en el voluntariado, el equipo que formas, te da un montón de luces, herramientas, compañía, te da una amistad valiosa”. [Ximena]

En relación a la conexión con los demás y voluntariado, Post afirma que los voluntarios valoran el significado emocional y social en sus actividades, por ende, querer ayudar al bienestar de los demás, los ayuda a la consecución de sus motivaciones personales, contribuyendo finalmente al bienestar subjetivo de cada uno (Post, 2005). Por lo tanto, dichas actividades se ven dotadas de significado tanto personal como social, ya que estos dos factores parecen estar ligados a la percepción positiva de la vida. No obstante, desde la mirada de los voluntarios y voluntarias, la conexión con los demás, se ve fortalecida al ver el impacto que pueden llegar a tener en una persona. En ese sentido, entienden que el poder dar aspectos suyos a los demás, genera un bienestar personal que los llena de sentido, como aluden Lola y Seiki:

“... el saber que esa persona está mejor o que ha sido impactada por ti, creo que es más gratificante para uno al ver el bienestar del otro; creo que somos seres hechos para relacionarnos con los demás y a medida que uno da también uno recibe,”.

[Lola]

“el impacto que puedes ver en otras personas, del medio ambiente, por donde vayas, ver el impacto que generas en otras personas o en la comunidad, te sientes retribuido...la gratitud tiene el componente de retribución, entonces con el voluntariado es una forma de retribuir y de agradecer todo lo que tú tienes”. [Seiki]

Al analizar los discursos de los voluntarios y voluntarias, se pudo inferir que algo muy significativo en sus vidas es la conexión con los demás, que incluye necesariamente estar abierto o abierta para dar y recibir, como un acto de devolución hacia los beneficios percibidos. En ese sentido, Emmons (2008) menciona la gratitud se fundamenta en un proceso evaluativo de carácter positivo por el beneficio obtenido y este beneficio genera un compromiso de reciprocidad hacia el benefactor. Horacio, ejemplifica la reciprocidad con una metáfora entre el beneficiado y el benefactor cuando se dan dichas conexiones:

“Es como un círculo virtuoso, el dador va con sus nuevas ganas, con buen humor, con ganas de jugar, con ganas de ayudar al otro. Y el otro se lo devuelve con cariño, cercanía, afecto, alegría y eso hace que el que está en el rol de dador, también sienta la alegría, el cariño del otro y se vuelve como un círculo virtuoso que se alimenta de la alegría y el cariño y del buen humor y la buena disposición”. [Horacio]

Por otro lado, Paulo y Ulises entienden que la reciprocidad, si bien involucra la apertura de dar y recibir, algo que los llena de significado es ver a los demás felices con su labor. En ese sentido, se movilizan a seguir desarrollando esa conexión con los demás al seguir participando del voluntariado y acotan:

“no es nada más que dar tu tiempo y ver cómo ellos pueden ser felices de compartir contigo...esto de alegrar a otros me sigue motivando...” [Paulo]

“Es una corazonada de querer ayudar a los otros, pero como una forma de devolverle a la vida, por así decirlo, todo lo que me habían entregado hasta ese punto de mi vida... resuena con mi propósito ver lo contentos que se veían tanto los niños que estaban siendo, por así decirlo, ayudados por los voluntarios, como en los voluntarios [Ulises]

Por lo tanto, en el contexto de voluntariado, como comentan los y las voluntarias, la conexión con los demás de alguna manera está ligada a la gratitud ya que, al estar presente en la interacción social de ayuda, muchas veces, los que son considerados como benefactores, son los que se perciben a sí mismos o mismas como los verdaderos beneficiados por sus acciones prosociales. En ese sentido, McCullough et. al. (2002)

afirman que la prosocialidad, optimismo, esperanza, felicidad, empatía y satisfacción con la vida correlaciona positivamente con la gratitud. De esta manera, la gratitud predice el bienestar personal y parece fomentar directamente el apoyo social, lo que involucra la disposición de las personas para ponerse en servicio de los demás (Wood et al., 2008).

5.2 Gratitud

Esta categoría busca describir las percepciones de los voluntarios y las voluntarias con respecto a la gratitud. Dentro de la amplitud del concepto, se desprendieron dos subcategorías: la subjetividad, ya que cada uno o una siente y expresa la gratitud a su manera, y la disposición hacia a la gratitud, percibida por los voluntarias y voluntarios como una herramienta poderosa para desarrollar una visión positiva de la vida.

5.2.1 Subjetividad

La gratitud es subjetiva a cada persona y se expresa de distintas formas según la percepción del juicio de valor que se dé a cada experiencia significativa (Emmons, 2008). En ese sentido, las personas que son intrínsecamente más agradecidas que otras han manifestado sentir más beneficios psicológicos y sociales a largo plazo que cuando no tenían presente a la gratitud. Por lo tanto, la individualidad de este concepto podría llevar consigo un aumento en el bienestar subjetivo, y consecuentemente, un aumento en su percepción de felicidad (Vaillant, 1993). Es así que, Lola y Thalía, comentan lo siguiente:

“Creo que la gratitud es algo como tan subjetivo, tan personal que muchas personas la experimentan en circunstancias distintas, cómo la expresan, la experimentan, o la sienten distinto” [Thalía]

“Esto de la gratitud cumple un rol distinto en cada persona, cada persona tiene sus propias razones por las cuáles agradecer y sus propias formas de hacerlo, entonces es bastante personal...y cumple un rol bastante grande dentro de ti mismo”. [Thalía]

Por otro lado, la ausencia de gratitud radica en que las personas cada vez se centran más en elementos no tan significativos o solamente logran apreciar algo que consideran extraordinario. Dicha falta de agradecimiento, acarrea en que las personas no se sientan satisfechos consigo mismo o misma, y como resultado, intentan forzar un bienestar subjetivo (García, 2019). En esa línea, la gratitud es considerada como un agente de protección ante la depresión y es utilizada en la terapia clínica como una herramienta de intervención frente a emociones negativas (Wood et al., 2008). En cuanto a lo antes mencionado, la subjetividad de la gratitud puede también ser percibida y utilizada como un medio para tener una visión positiva de la vida y reducir las emociones negativas que surgen ante las adversidades de la cotidianidad, como mencionan Antonieta y Camila:

“Me ayuda a mantenerme estable en momentos que pueden ser más difíciles, situaciones complicadas que puedan aparecer, como a generar un equilibrio, tener una homeostasis”. [Antonieta]

“...la gratitud me permite alcanzar parte de mi equilibrio, lo atraigo de diferentes formas, emociones, sensaciones que pueda tener, pero de hecho al estar agradecida es una manera de poder como encontrar más ese bienestar porque me lleva a visualizar qué cosas me hacen más feliz...”. [Camila]

Además, los y las voluntarias mencionaron que todos sienten gratitud de alguna manera, y esta gratitud tiene formas de ser percibida y expresada según cada uno o una y dependerá también del contexto donde se presente el estado de agradecimiento. En ese sentido, McCullough et al. (2002) plantea que las personas agradecidas pueden enfrentar mejor las circunstancias vitales y, por tanto, obtienen una mayor satisfacción cuando aprecian los aspectos positivos de la vida. Es así que, Rodrigo y Ulises mencionan lo siguiente:

“La gratitud es un estado de agradecimiento permanente. Es prestarle atención al lado positivo de la vida, es colectiva también, es alegrarte por cosas ajenas. Celebrar eso que estas viviendo”. [Rodrigo]

“Cuando no estoy viviendo desde la gratitud, no me es tan fácil apreciar tanto, cuando estoy agradecido sí... percibo todo como más alegre, más pacífico y, por ende, también aprecio más lo que tengo”. [Ulises]

Tal parece ser, que las múltiples caras y facetas que presenta la gratitud, dependerá del nivel de atención que le otorga una persona a lo que vivencia en su cotidianidad. En ese sentido, la subjetividad de la gratitud podría radicar en la capacidad de cada persona por darse cuenta todo por lo que puede agradecer, como dos de los voluntarios nos comparten:

“También tengo un pequeño librito de la gratitud, a veces también lo leo, de agradecer cada día sobre algo. Entonces dentro del día encontrar algo nuevo del por qué estar agradecido”. [Antonieta]

“Yo llevo un diario que idealmente escribo todos los días, pero realmente escribo tres veces a la semana. Abro mi diario y escribo tres cosas por las que estoy agradecido, no tienen que ser grandes cosas, pueden ser cosas ordinarias”. [Horacio]

Se puede observar en estos dos extractos, que ambos voluntarios buscan nuevas cosas por las que agradecer, reconociendo la subjetividad de la gratitud como diferentes maneras, formas, cosas o situaciones que contribuyen a su bienestar. De igual modo, Seligman (2004) plantea que tras solo dos semanas haciendo un diario sobre aspectos por los que uno o una se puede sentir agradecido, el estado de ánimo positivo de las personas se ve incrementado de forma significativa. No obstante, Lyubomirsky (2011), afirma que para gozar de bienestar subjetivo no sólo hace falta expresar gratitud, ya que, dicha gratitud, debe estar acompañada de la motivación de cada persona por mejorar su felicidad. Por otro lado, los individuos necesitan tener la capacidad de reconocer tanto

sus limitaciones como sus fortalezas para conocer las otras partes del bienestar. En ese sentido, no sólo se deben considerar los aspectos positivos de la vida. Agradecer por los aspectos negativos manifestados en sucesos, cosas o acontecimientos también aporta al crecimiento subjetivo a modo de aprendizaje (Moyano, 2019). De esta manera, Thalía plantea lo siguiente:

“La gratitud es aceptar tanto lo positivo como lo negativo, tú agradeces por la cama que tienes porque probablemente otro no la tiene, pero también agradeces por la enfermedad porque te da la enseñanza del valor de la salud”. [Thalía]

5.2.2 Disposición hacia la gratitud

Desde el planteamiento que existen diferencias subjetivas en la disposición para experimentar gratitud, esta es percibida como una tendencia generalizada a reconocer y manifestar con una emoción de agradecimiento el rol que juegan otras personas, cosas y situaciones en la cotidianidad (Cuello, 2010). En ese sentido, todos los y las voluntarias relataron que su percepción positiva hacia la vida comprende la disposición que tienen a sentir y expresar la gratitud. En cuanto a la primera faceta de la gratitud, la *intensidad*, propuesta por McCullough et. al. (2002), una persona con mayor disposición hacia la gratitud que experimenta un evento positivo, es más propensa a presenciar más intensamente esa emoción que alguien menos dispuesto a la gratitud. En relación con esta faceta, manifiesta una voluntaria lo siguiente:

“Con toda la emoción y la energía ultra movida porque los niños estaban súper felices, ya que habían llegado a cumplir ciertos objetivos del trabajo; recibí como que muchos abrazos de ellos y me acuerdo que miré al cielo y justo llovía, aprecié mucho el momento de estar con ellos y a la vez sentir la lluvia como que en plenitud...me sentí muy agradecida”. [Thalía]

La segunda faceta que hace alusión a la *frecuencia*, menciona que una persona más dispuesta a la gratitud puede informar que se siente agradecido muchas veces al día, y el agradecimiento puede ser provocado por el favor más simple o cualquier acto de

cortesía. Por el contrario, alguien menos dispuesto a la gratitud, la experimentará con menos frecuencia (McCullough et al., 2002). En esa línea, se observó la frecuencia y facilidad de los voluntarios y voluntarias para percibir momentos de gratitud en su cotidianidad, como se presenta en el siguiente diálogo del grupo focal:

Investigador: *¿Cómo se manifiesta la gratitud en su cotidianidad?*

Esteban: *O sea, ves a un perro en la calle, se te acerque y juega unos minutos contigo y de ahí se va...si agradecemos cada minuto, somos más felices.*

Seiki: *Cuando aprecias un plato de comida, lo disfrutas 35 veces más que si te embutes algo a la mala.*

Rodrigo: *Te trae buenos hábitos, el de agradecimiento. Entonces, en las cosas más chicas yo creo que es más repetitiva o encaja más la gratitud”.*

La tercera faceta se describe como *lapso (span)*. El lapso de gratitud se entiende como el número de circunstancias por las que una persona se sienta agradecida en un momento determinado. Es así que, se espera que las personas de disposición agradecida se sientan valoren en todo momento a sus familias, su trabajo, su salud y la vida misma, junto con otra variedad de beneficios. En contraparte, las personas menos dispuestas a la gratitud experimentan menos dicho estado ya que aprecian menos aspectos de sus vidas (McCullough et al., 2002). De esta manera, uno de los voluntarios relata lo siguiente:

“Ese día me sentí muy agradecido con la vida, pero sobre todo con los años de inversión de mi familia en mí. Inversión de todo tipo, no sólo económica, de tiempo, de atención, de amor, de entendimiento, de motivación, de oportunidades”. [Paulo]

Por otro lado, la disposición hacia la gratitud ha sido relacionada con la configuración de la conducta prosocial de las personas. De esta manera, la gratitud impulsa a realizar acciones en beneficio de los demás sin intereses personales (Barlett &

DeSteno, 2006). En esa línea, Fredrickson (2004) considera que las acciones prosociales son una fuente de gratitud, influyendo positivamente en los procesos de interacción social e inhibiendo el surgimiento de comportamientos interpersonales destructivos, así como fomentando el altruismo generalizado. Esto se relaciona a la disposición que tienen los voluntarios y voluntarias para vivenciar el estado de gratitud, como lo menciona Ximena en esta reflexión:

“Yo creo que cuando tengo esa actitud hacia la gratitud soy mucho más abierta a los demás, extiendes tus redes de una manera que no extiendes así nada más...es otro tipo de felicidad. Es como abrir los brazos, soy mucho más receptiva, tengo una escucha más activa, atenta, soy más empática, porque me estoy relacionando desde la gratitud ... más contenta, más feliz con lo que vivo, más dispuesta al aprendizaje... soy capaz de ver oportunidades de aprendizaje donde antes no las veía, soy capaz de vincularme con personas donde antes no podía. Ser agradecida te da muchas más herramientas para el día a día”. [Ximena]

Aknin et. al. (2012), aluden que las personas que actúan de forma prosocial mantienen mayores estados afectivos placenteros durante el tiempo. Por lo tanto, estarían motivados intrínsecamente a mostrar conductas prosociales cuando experimentan emociones positivas como alegría y gratitud. Sin embargo, si bien los y las voluntarias manifiestan que se ven beneficiados de dichas emociones, su ayuda no radica en seguir sintiendo emociones positivas, si no en salirse de uno mismo para entregarse al otro como una fuente de soporte de personas a otras personas. En relación a esto, Ruperto menciona que la disposición a la gratitud fomenta acciones en beneficio de los demás y dice:

“Cuando uno llega a un estado de conciencia de gratitud, tiene una visión distinta hacia las personas que lo rodean, es más empático...siento que tiene más capacidad de ponerse en el lugar de las personas, y, en consecuencia, ser más persona, tener mayor calidad humana”. [Ruperto]

5.3 Voluntariado

En esta categoría se describen las experiencias de voluntariado a través de dos subcategorías: la consciencia social, relacionada a la responsabilidad cívica y al conocimiento de otras realidades; y la implicación en la ayuda, con todo lo que involucra la riqueza de la experiencia de voluntariado.

5.3.1 Consciencia Social

Para la totalidad de voluntarios y voluntarias, la práctica de voluntariado les permite estar en contacto con distintas realidades, personas y escenarios que impactan en su percepción de paradigmas sociales y abre horizontes a pensamientos, sentimientos y acciones prosociales que, según relatan, los y las lleva a tomar responsabilidad social en el cambio activo que pretenden generar en la sociedad. En esa línea, distintos autores han relacionado el tema del voluntariado a la consciencia social como consecuencia del trabajo voluntario, ya que, este trabajo constituye una conducta prosocial que, independientemente de las motivaciones altruistas o egoístas y de la responsabilidad personal que se ejerza, permite crear consciencia social sobre la realidad en la que se está inserta, ya que se desarrolla una relación de intercambio que fomenta la consciencia de que existen desigualdades sociales. Es en este proceso donde se encuentra el origen de la búsqueda de equidad en nuestra sociedad (Jara & Vidal, 2010; Urzúa, 2001). En ese sentido, Acevedo y Smith (2007) afirman que el voluntariado es una forma de expresión social de valores positivos que emerge con fuerza renovadora y que moviliza masas. Esta visión empodera al mismo voluntario, como sujeto autónomo y no objeto de la política, con capacidad de incidencia en su ámbito local y contribuye al desarrollo de su propia comunidad. Con respecto a lo antes planteado, Esteban, Camila y Ximena relatan lo siguiente:

“Me da una mayor consciencia de cómo es este país. Me da una mirada mucho más realista y altruista, me hace estar más consciente porque me hace un ciudadano más comprometido con la sociedad”. [Esteban]

“Yo creo que hace que la sociedad se haga más humana, más consciente de lo que vive el otro, de diferentes realidades. las cosas están muy segmentadas y el voluntariado es como un hilo que atraviesa esos segmentos y une estas separaciones que la sociedad ha generado a lo largo de los años y se da en periodos constantes”.

[Ximena]

“Nos ayuda mucho a ser más conscientes de lo que ocurre y detenernos a observar otra realidad...a los que hacemos voluntariado nos abre la mente, el panorama, nos hace más consciente de lo que ocurre, nos sensibiliza, nos acerca a la realidad”.

[Camila]

En estos 3 extractos podemos comparar lo que menciona Rodríguez (2000), quien afirma que el voluntariado tiene efectos simultáneos al permitirle a los y las voluntarias ganar experiencias que les ayudan a madurar y a conocer más y mejor sus respectivos entornos. Además, Aguayo (2003) define que el voluntariado debería ser una práctica de concientización, tanto para quienes lo ejercen como para quienes lo reciben. A partir de la interacción y el diálogo de saberes, conocimientos y experiencias de los voluntarios y voluntarias con la comunidad, se logran elaborar nuevas formas de comprensión para sus formas de ayudar. De este modo, empiezan a crear conexiones que los llevan a construir lo que definen como “conciencia social” y que se manifiesta en el voluntariado por agrupar a personas que se movilizan por un mismo fin o causa y esto los y las diferencia de otros grupos. De esta manera, un voluntario menciona lo siguiente:

“Denota un nivel de conciencia colectiva enfocada hacia un problema específico...son personas que los une un mismo fin, un mismo sentimiento, se ven movilizadas sentimentalmente con algo...siento que una persona que lo hace y otra que no, siento esa diferencia, es ese nivel de conciencia social que los mueve a ellos como un conjunto, como un todo”. ***[Ruperto]***

Por otro lado, Antonieta hace referencia al voluntariado como algo que le permite estar consciente de las nuevas experiencias y perspectivas que genera apartarse fuera de su zona de confort y acota lo siguiente:

“Salir como de una zona de confort, poder pensar en otros y conocer otras vivencias, otras experiencias. Entonces ha aportado también poder adquirir nuevas experiencias, poder descubrir otro tipo de conflictos de problemas sociales y cómo poder lidiar con ellos, cómo poder ayudar a lidiar a otras personas con esos problemas”. [Antonieta]

Asimismo, con el objetivo de continuar indagando en las percepciones del voluntariado de los participantes del grupo focal, se planteó la siguiente pregunta:

Investigador: ¿qué rol asume el voluntariado en la sociedad?

Thalía: Yo creo que te abre perspectivas, te saca de tu nube, te da el giro de 180, te da la oportunidad de ver la realidad que no está en tu camino... te despierta, el hecho de que te despierte la consciencia.

Ulises: Tiene un rol concientizador, abre perspectivas, te lleva a tomar conciencia de que hay otras cosas, y una vez que tomas conciencia ya es muy difícil no ser consciente.

Rodrigo: Yo creo que lo que te ayuda es a despertarte un poco, independientemente de la burbuja de los conceptos, a humanizarte.

Tal parece que el voluntariado tiene un impacto en el proceso psicológico, elaborado y comprensivo de las personas que lo practican, ya que es a partir de su experiencia donde surge una nueva conciencia de la propia realidad. Asimismo, el voluntariado activo involucra pertenecer a una organización social sostenidamente en el tiempo, desarrollando en las personas una conducta pro social constante dirigida al beneficio de terceros y al servicio de otros para compartir sus conocimientos y habilidades, favoreciendo la toma de conciencia social, y como resultado, su responsabilidad social aumenta (Jiménez, 2002). En esa línea, Vallaeys (2008) menciona que la responsabilidad social fomenta el desarrollo equitativo, generando la necesidad que las personas tomen conciencia de sí mismas, de su entorno y de su papel en ese entorno. De esta manera, el siguiente extracto del diálogo del grupo focal comenta lo siguiente con respecto al rol del voluntariado en cada uno:

“Es como darte cuenta, ya volverte un agente activo: ¿cuántos llegan realmente a meterse a la práctica y hacerlo? ... ahí es esa consciencia de tratar de darse cuenta y hacer un cambio”. [Paulo]

5.3.2 Implicarse en la ayuda social

Los voluntarios y voluntarias recurrentes de una organización voluntaria, al presenciar los efectos de sus acciones en el tiempo, ven alcanzados sus objetivos por el empeño y esfuerzo en el trabajo voluntario compartido con los demás. De esta manera, las personas que se comprometen a una determinada organización o institución social, afirman y reafirman, cada vez que participan del voluntariado, sus creencias en realizar acciones que generan un impacto positivo, del cual se sienten orgullosos de reconocerse activos en el cambio social (Martínez & McMullin, 2004). En esa línea, Lola y Rodrigo comentan lo siguiente:

“Somos una unidad, que, si bien tenemos diferentes objetivos, trabajamos por un bien social, ya sea por mejorar la educación, mejorar las condiciones de vida que tienen otras personas... puede haber diferentes metodologías, diferentes herramientas, pero el fin, a mí me parece que es el mismo”. [Lola]

“Es la satisfacción de ser voluntario, de pertenecer a un grupo humano conformado por personas que tienen como tú, estas ganas de ayudar, que la llevan a la acción y pertenecer a un grupo así, te da satisfacción. Es saber que hay gente que sí está dispuesta a poner el hombro por los demás”. [Rodrigo]

En ese sentido, para los y las voluntarias, implicarse en una organización social está determinado por el compromiso que conllevan la constancia y planificación de asumir la responsabilidad emocional con el proyecto social y todo lo que involucra moverse en conjunto hacia una razón en común. En esa línea, Torrejón et. al. (2005) afirman que, con el tiempo, el voluntariado se transforma en una actividad más dentro de la rutina de los y las voluntarias, y dichas acciones, se asumen como un trabajo,

inclusive como una especie de necesidad. De esta manera, Esteban hace alusión a lo planteado:

“Implica estar en un estado activo de participación social... estar alerta de en cualquier momento poder ayudar...el voluntariado te compromete en determinada actividad...pero creo que debe de ir más allá y trasladarlo a otros campos en la realidad y aplicar ser servicial” [Esteban]

Por otro lado, Tarazona (2004), afirma que la experiencia de voluntariado tiene un impacto positivo y duradero en la vida de los voluntarios y voluntarias. Dicha experiencia, se refleja en el orgullo del trabajo realizado y en el reconocimiento que la comunidad les otorga. Asimismo, los y las participantes del voluntariado, descubren un espacio de encuentro y de comprensión para sí mismos, y esto les motiva a querer repetir este tipo de experiencias. A continuación, se presentan las percepciones de Ximena y Camila:

“No me imagino cómo hubiese sido mi 2018/2019 sin toda la gente que conocí en el voluntariado... a nivel de quien recibe, los niños en este caso, pero también ver a sus madres felices con nosotras cuando vamos o a todas las personas que conozco que van a nuestro voluntariado... es que el equipo que formas, te da un montón de luces, herramientas, compañía, te da una amistad valiosa para la vida”. [Ximena]

“Siento que mis acciones impactan, me ha gustado ver a lo largo del tiempo, porque no ha sido inmediato, el hecho de verlos a ellos crecer (niños y niñas), a nivel personal y en sus interacciones”. [Camila]

En esa línea, Metzger (2003), menciona que varias de las motivaciones que pueden explicar la decisión de ser voluntario, están relacionadas al ayudar a los demás, al deseo de promover las relaciones sociales y a la búsqueda de aprobación social. Sin embargo, parece ser que muchas personas se quedan en este “estadio” y no llegan a ligarse a un

proyecto social de manera sostenida. Por lo tanto, implicarse en el voluntariado podría suponer apartar las necesidades personales para enfocarse en la disposición de lo que necesita el otro, de esta manera, Vallaey (2008) menciona que el acto voluntario presupone una visión más allá del egocentrismo. Es así que, el siguiente extracto de una de las entrevistas comenta una visión altruista:

“Al ayudar a otros, estás en un rol dador ya que tu enfoque está como puesto hacia el otro y hacia el bienestar del otro y tus propios miedos e incluso tristezas, como que se limpian cuando estás en la mirada de que el otro esté bien y este estar centrado en el otro, te da una sensación de flow”. [Horacio]

A continuación, una interacción del grupo focal con respecto a la forma en que los voluntarios y voluntarias implicadas en la ayuda fomentan la práctica de la experiencia de voluntariado a los demás y se dialoga ante la siguiente pregunta:

Investigador: ¿Cómo promoverían el voluntariado?

Paulo: los invitaría a una forma de presentarles meramente lo que se hace, que ellos tengan una experiencia de lo que hacemos en el voluntariado para que puedan tener una idea de lo que hacemos sobre esto.

Ulises: a veces los hacía comprometerse conmigo y una vez que estaban ya dejaba que la experiencia hable por sí sola.

Seiki: Pero bueno, también hay personas que, por el momento, sus creencias o forma de vida no son compatibles para esto.

Se observa en el diálogo anterior que los voluntarios y voluntarias buscan contagiar a más personas para generar un mayor impacto o cambio social. No obstante, lograr que otros u otras realicen el acto voluntario de ir a ayudar con una asociación, es sinónimo de compromiso y esto genera cierto rechazo a probar la experiencia de voluntariado y, por lo tanto, muchas veces cuesta reclutar nuevos voluntarios. En relación a esto, los motivos o temores de ser voluntario o voluntaria, plantean que las personas, si

bien están dispuestas a dar, en general sienten miedo, pues ven que ser voluntario significa un compromiso emocional demasiado fuerte y esto inhibe la participación directa (Torrejón et al., 2005). Sin embargo, al mismo tiempo, el voluntariado inspira a otras personas e impulsa las transformaciones requeridas para que los ODS arraiguen en las comunidades (Organización Naciones Unidas, 2015). En conclusión, la unanimidad de los voluntarios y voluntarias mencionaron que su implicancia en el voluntariado genera y ha generado beneficios personales y sociales. Por lo tanto, el voluntariado es un aporte a la sociedad ya que contribuye al progreso y la convivencia social de diversas formas: como una manera de retribución frente a los derechos sociales vulnerados, como vínculo entre sus diversos participantes y como una medida que hace avanzar a la sociedad hacia aspiraciones más progresistas, mejorando la vida de las personas (Aravena, 2004).

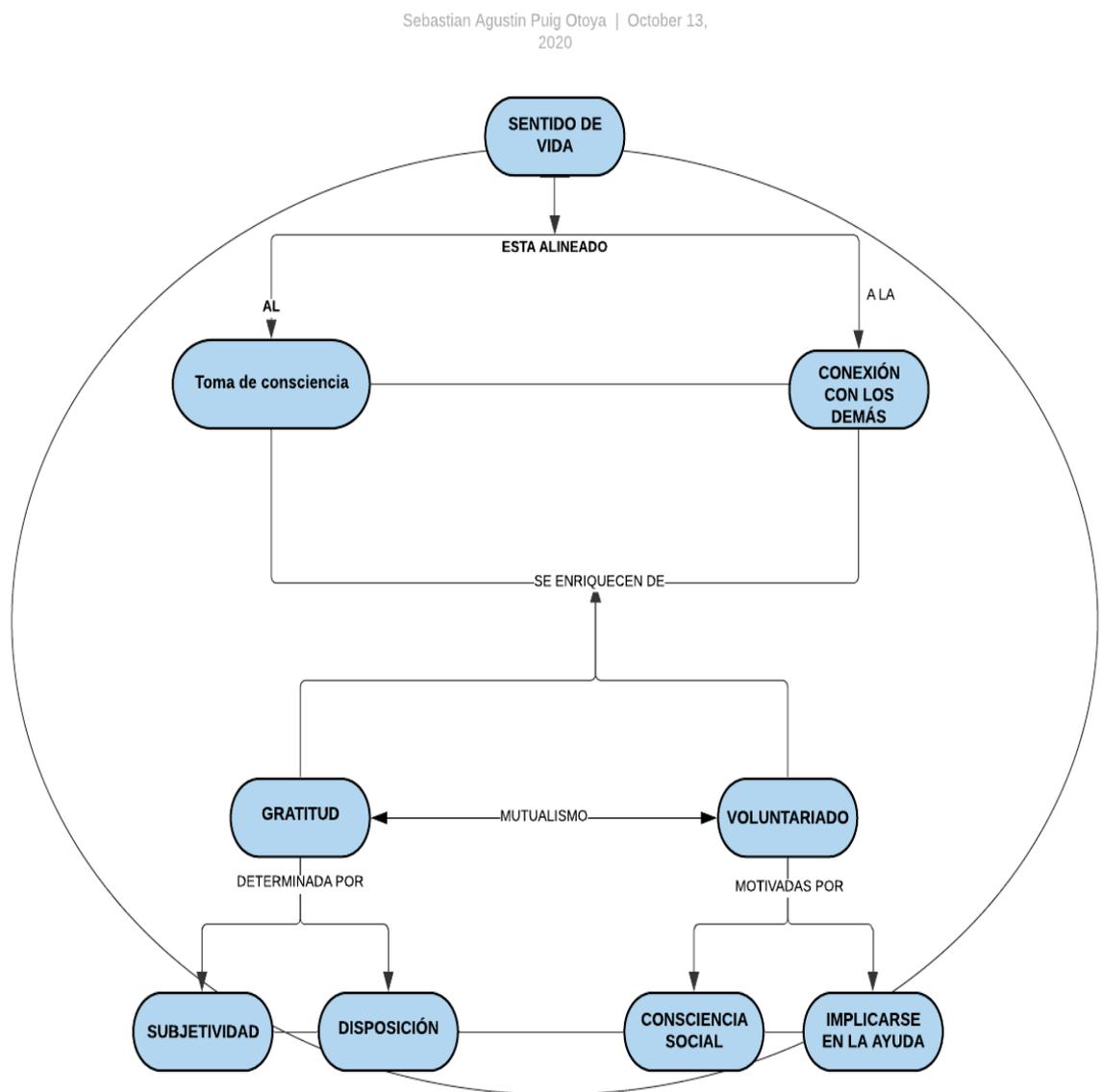
Finalmente, se muestra la información recogida para describir las percepciones de gratitud en torno a la experiencia de voluntariado y como resultado del proceso de análisis antes mencionado donde se presentaron: las distintas etapas de codificación, así como la contrastación e integración de información. A continuación, se presenta un mapa conceptual con las categorías organizadas (véase la figura 6.1). En general, los voluntarios y las voluntarias coincidieron en que su sentido de vida está alineado al despertar de consciencia y a la conexión con los demás. Por un lado, las experiencias de gratitud son percibidas como subjetivas y están sujetas a la disposición de las personas hacia el agradecimiento. Por otro lado, las experiencias del voluntariado estimulan la consciencia social y favorecen la implicancia en la ayuda de manera sostenida en el tiempo. Desde su percepción, la totalidad de voluntarios y voluntarias concuerdan en que ambas experiencias, tanto de gratitud como de voluntariado, generan beneficios personales y sociales, y se potencian una a la otra de manera bidireccional.

No obstante, este estudio se vio limitado por una de las problemáticas que aqueja el voluntariado, y es que la retención de sus voluntarios y voluntarias junto al trabajo sostenido en el tiempo es muy irregular. De esta manera, conseguir participantes con 1 año o más activamente en la ONG redujo las posibilidades de acceder a un mayor número de personas. Además, al ser un colectivo que se desenvuelve dentro de una misma filosofía y metodología, es decir, en una específica ONG, los resultados de las entrevistas y los grupos focales no se pueden generalizar. Si bien el tipo de diseño utilizado no busca eso, la limitada literatura nacional acerca de los conceptos de gratitud y voluntariado, no

permite que se puedan contrastar los resultados con la teoría. Por lo tanto, muchos de los testimonios de los y las voluntarias carecen de un reconocimiento empírico, aunque justamente sea ese el valor que se toma en cuenta para esta investigación. En ese sentido, se necesitaría el desarrollo de futuras investigaciones de carácter cuantitativo que permitan explicar las relaciones encontradas y su posible generalización.

Figura 6.1

Mapa conceptual de categorías y subcategorías emergentes con sus posibles interrelaciones.



CONCLUSIONES

- Los y las voluntarias coincidieron en que la experiencia de voluntariado les permite potenciar el sentimiento de gratitud con un impacto positivo reflejado en su cotidianidad. Asimismo, todas y todos los voluntarios manifestaron que los diversos contextos socioeconómicos y el contacto con otras realidades sociales del país favorecen las percepciones positivas y la toma de consciencia para dirigir su atención hacia lo que agradecen y no hacia lo que les hace falta.
- Dentro de los grupos focales, por unanimidad concordaron que el voluntariado y la gratitud no son predictoras unas de la otra, es decir, si bien el voluntariado es un espacio donde está presente la gratitud, no necesariamente sientes más gratitud por realizarlo. No obstante, confirman que el voluntariado está muy ligado al desarrollo consciente de un estado agradecido en sus vidas. Por lo tanto, la experiencia de voluntariado de cada persona se ve beneficiada de emociones positivas como la gratitud, lo que las y los conlleva a tener una visión positiva de los sucesos, personas, recursos, cosas, acontecimientos, etc. con los que cuentan.
- La presencia de gratitud en el contexto de voluntariado, afirma y reafirma a los voluntarios y voluntarias en seguir realizando acciones prosociales que mejoren la calidad de vida de los demás. Asimismo, los voluntarios y voluntarias perciben que el impacto positivo en los demás les genera un estado de gratitud más consciente. De esta manera, los voluntarios y voluntarias que conocen las distintas realidades sociales tienden a generar una mayor conciencia de lo que tienen y no se enfocan en lo que les falta.
- Los y las voluntarias destacaron que pertenecer a un voluntariado de manera activa aporta a su sentido de vida. Además, el autorreconocimiento de los y las voluntarias como agentes de cambio, les permite relacionarse de manera más empática y tener una mayor apertura a la ayuda y a la acción frente a los problemas de la cotidianidad.

RECOMENDACIONES

- Promocionar al voluntariado en las universidades e instituciones educativas como una experiencia gratificante a nivel personal, social y transcendental.
- Difundir los beneficios personales y sociales percibidos por el voluntariado motivando a las personas a participar de la experiencia.
- Elaborar un modelo conceptual sobre las percepciones de los y las voluntarias para desarrollar teorías sociales que beneficien a las poblaciones más vulnerables y, a su vez, mejore la calidad de vida de quien lo practica.
- Comparar las percepciones de gratitud por parte de personas que no realizan voluntariado, para entender cómo se manifiesta la gratitud en su cotidianidad y si existen diferencias significativas con respecto a los y las que sí realizan voluntariado.
- Generar aportes desde una aproximación mixta, donde se relacionen los conceptos de gratitud y voluntariado para generalizar los resultados hacia una mayor población. De esta manera, se favorecerá la comprensión y validez de las experiencias con datos cuantitativos que sustenten los discursos de los y las voluntarias.
- Indagar desde una aproximación cuantitativa, las variables y/o factores que aportan al sentido de vida de los y las voluntarias. De esta manera, poder generalizar los resultados coincidentes con la gratitud y voluntariado.
- Explorar el mundo interno de los y las voluntarias en un estudio longitudinal.
- Explorar desde la neurología, cómo funciona el cerebro de un voluntario o voluntaria comparado a una persona que no practica voluntariado.

REFERENCIAS

- Acevedo, D., & Smith, G. (2007). El Servicio Voluntario Juvenil en las Organizaciones de Base Comunitaria. En H. Perold y M. N. Tapia (Eds.). *El Servicio Cívico y el Voluntariado en América Latina y el Caribe* (pp. 127-144). Buenos Aires: Service Enquiry/Servicio Cívico y Voluntariado.
<https://oas.org/cotep/GetAttach.aspx?lang=en&cId=530&aid=774>
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 347-355.
<https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=42426>
- Alarcón (2016). ¿Medir el trabajo voluntario? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo? *Revista Española del Tercer Sector*. 2016 N° 34. ISSN: 1886-0400. Madrid, (pp. 125-154).
<http://www.plataformatercersector.es/sites/default/files/N34%20RETS%20Desigualdad%20y%20Bienestar%20Tras%20La%20Crisis%20II,%20Nuevas%20Estrategias%20de%20Intervenci%C3%B3n%20Social.pdf#page=127>
- Alarcón, R. (2014). Construcción y valores psicométricos de una escala para medir la gratitud. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1520-1534. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70391-6](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70391-6)
- Alarcón, R., y Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Psychologia*, 9(1), 59-69.
<http://dx.doi.org/10.21500/19002386.993>
- Alarcón, R., y Morales, C. (2012). Relaciones entre gratitud y variables de personalidad. *Acta de investigación psicológica*, 2(2), 699-712.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200008
- Aldanondo, I. (1996). Reflexiones sobre el voluntariado (Especial referencia a la Ley 6/1196, de 15 de enero, del Voluntariado). *Revista Española de Derecho*

- Canónico*, 53(141), 611-634.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=23020>
- Araque, N. (2009). El voluntariado a través de los cambios legislativos y funcionales. *Prisma social*, (2), 1-20.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5602131.pdf>
- Aravena, M. (2004). *Significado de la experiencia de voluntariado para las y los voluntarios de Fundación Gesta* (Tesis de licenciatura).
http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2004/aravena_m/sources/aravena_m.pdf
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (2005). *Informe del Secretario General. Seguimiento de la observancia del Año Internacional de los Voluntarios*, documento A/60/128. <http://www.lasociedadcivil.org/doc/informe-del-secretario-general-seguimiento-de-la-observancia-del-ano-internacional-de-los-voluntarios/>
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319- 325.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- Batson, C. D., Ahmad, N., & Stocks, E. L. (2004). Benefits and liabilities of empathy-induced altruism. En A. Miller (Ed.), *The social psychology of good and evil* (pp. 359-385). Guilford Press.
- Bono, G., Emmons, R. y McCullough, M. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 464-481). John Wiley and Son, Inc.
- Cabrera, H. (2009). Comentario de artículo: “El voluntariado juvenil en América del Sur: Un análisis de su orientación y formalización utilizando la Teoría de los Orígenes Sociales de la sociedad civil”. <http://bit.ly/k6WDBS>
- Cabrera, H. (2011). Voluntariado en América Latina. Entre el presente y el futuro. *Revista española del tercer sector*, (18), 189-217.
- Castro, R. D. (2002). Voluntariado, altruismo y participación activa en la conservación del medio ambiente. *Psychosocial Intervention*, 11(3), 317-331.
<https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818139005.pdf>

- Cavero, E. (2014). *El voluntariado universitario en el Perú: el caso de Techo-Perú* (Tesis doctoral). Recuperada de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/5886>
- Cerda J. (06 Dic 2011) Más de 100 organizaciones de voluntariado marcan la diferencia en nuestro país. *Diario La república: p. 15*. <https://larepublica.pe/sociedad/595365-mas-de-100-organizaciones-de-voluntariado-marcan-la-diferencia-en-nuestro-pais/>
- Cortés, M. y Iglesias, M. (2005). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Universidad Autónoma del Carmen. http://www.ucipfg.com/Repositorio/MIA/MIA12/Doc/metodologia_investigacion.pdf
- De la Vega, N. G., y Oros, L. B. (2013). El rol de las emociones positivas empáticas en el comportamiento social de adolescentes argentinos. *Psicodebate, 13*, 9-24. <https://doi.org/10.18682/pd.v13i0.358>
- Del Fresno García, M., y Sánchez-Cabezudo, S. S. (2012). Trabajo Social y jóvenes: el descubrimiento de los otros a través del voluntariado social. *Comunitania. Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales, (3)*, 55-70. <https://doi.org/10.5944/comunitania.3.4>
- Díaz, J. (2018). Voluntariado: el modelo de participación ciudadana olvidado. *Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM)*. http://www.academia.edu/download/58281457/BG_24_6.pdf.0
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. En M. Eid y R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective wellbeing* (pp. 469–489). Guilford Press.
- Emmons, R. y Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Frankl, V. E. (1988). *La Voluntad de Sentido*. Herder
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. En: R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *Series in affective science. The psychology of gratitude* (pp. 145-166). Oxford University Press.

- Gastelumendi, C. y Oré, B. (2013). Personalidad y afrontamiento En Voluntarios Peruanos De Lucha Contra La Pobreza. *Revista de Psicología*, 31 (1).
- Grant, A. & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of personality and social psychology*, 98(6), 946.
- Hernández Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (Primerán. ed.). McGraw-Hill.
- Jara, K. y Vidal, D. (2010). Voluntariado y responsabilidad social en jóvenes estudiantes de educación superior de la provincia de Concepción, Chile. *Trayectorias*, 12(31), 137-152.
<http://search.ebscohost.com.ezproxy.ulima.edu.pe/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=67005120&lang=es&site=ehost-live>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- Kirsch, I. (2005). Placebo psychotherapy: Synonym or oxymoron? *Journal of Clinical Psychology*, 61(7), 791-803. <https://doi.org/10.1002/jclp.20126>
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760802216311>
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Mayan, M. J. (2016). *Essentials of qualitative inquiry*. Routledge.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2013). Voluntariado. *Cuadernos sobre Poblaciones Vulnerables*. 8 (1), 1-26.

- Mora, S. (1996): El fenómeno del voluntariado en España: aproximación a la evolución del término “de la opacidad a la mitificación”. *Revista de Estudios Sociales y de Sociología Aplicada*, (104), 115-128.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=134674>
- Moyano, N. (2010). Gratitude en la psicología positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, (10), 103-118.
- Naciones Unidas (2014). Resolución 68/970. Informe del Grupo de Trabajo Abierto de la Asamblea General sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (A/RES/68/970). <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>
- Navarro, P., y Díaz, C. (1999). Análisis de contenido. En: J.M. Delgado & J. Gutiérrez, (Eds.), *Métodos y Técnicas cualitativas de investigación en Ciencias Sociales* (pp. 177-224). Síntesis.
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J. y Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación* (5.a ed.). Bogotá: Ediciones de la U.
https://edicionesdelau.com/wp-content/uploads/2018/09/Anexos-Metodologia_%C3%91aupas_5aEd.pdf
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2018). Examining psychosocial pathways underlying gratitude interventions: A randomized controlled trial. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-being*, 19(8), 2421-2444.
- Organización Naciones Unidas (2005) Informe del Secretario General. *Seguimiento de la Observancia del Año Internacional de los Voluntarios: AIV 2001. A/60/128*.
- Organización Naciones Unidas (2015, septiembre 25). *La Asamblea General adopta la Agenda 2030 para Desarrollo Sostenible. Centro de Noticias de la ONU. Centro de noticias de la ONU*.
<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea--adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>
- Pérez, I. (2015). Bienestar subjetivo y psicológico en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: Un estudio cualitativo. *Opción*, 31(6), 40-48.
<http://www.redalyc.org/pdf/310/31045571043.pdf>

- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Portocarrero, F., Sanborn, C., Millán, A., y Loveday, J. (2004). *Voluntarios, donantes y ciudadanos en el Perú: reflexiones a partir de una encuesta*. http://diresacusco.gob.pe/salud_individual/servicios/Textos%20Uso%20C1%C3%ADnico%20Sangre/Voluntarios%20Donantes%20y%20Ciudadanos.pdf
- Portocarrero, F., y Millán, A. (2001). *Perú: ¿país solidario?* Universidad del Pacifico.
- Programa de Voluntarios de las Naciones Unidas (2011). *V Informe sobre el estado del voluntariado en el mundo. Valores universales para alcanzar el bienestar mundial*. <https://www.unv.org/>
- Resolución 56/38 de la Asamblea General “Recomendaciones sobre el apoyo al voluntariado” A/56/L.27 y Add.1 (10 de enero del 2002).
http://www.lasociedadcivil.org/wp-content/uploads/2014/11/informe_onu_aiv.pdf.
- Resolución Legislativa N° 28238. Diario El Peruano, Lima, Perú, 2 de julio del 2004.
- Ríos, R. (2004). Universitarios y Voluntariado: Análisis del Involucramiento en Acciones Filantrópicas de los Alumnos de la PUC. *Psyche*, 13(2), 99-115.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282004000200008>.
- Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1996). *Enfoques de la investigación cualitativa*. Ediciones Alijibe.
- Rojas, G. (2002). *Organizaciones de voluntariado y teoría de sistemas*. Colección de Ciencias Sociales. <https://es.scribd.com/document/132813102/Organizaciones-de-Voluntariado-y-Teoria-de-sistemas-Gabriel-Rojas>
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Salamon, L., Sokolowski, S. y Haddock, M. (2011). Measuring the economic value of volunteer work globally: Concepts, estimates, and a roadmap to the future. *Annals of Public and Cooperative Economics*, 82(3), 217-252.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8292.2011.00437.x>

- Seligman, M. (2004). La auténtica felicidad. Vergara.
- Segura, H. (2001) "Voluntariado en América Latina. Entre el presente y el futuro." *Revista española del tercer sector 18: p.189-217.*
- Simao, C., & Seibt, B. (2014). *Gratitude depends on the relational model of communal sharing. Plos One, 9(1).* <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086158>
- Strauss, A., y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada.* Editorial Universidad de Antioquia. <https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/bases-investigacion-cualitativa.pdf>
- Subirana, M. (2015). *Floreceer juntos: Guía de coaching apreciativo.* Editorial Kairós.
- Tarazona, D. (2004). Acercamiento a la experiencia subjetiva del voluntariado social en organizaciones juveniles. *Revista Electrónica del Instituto Psicología y Desarrollo, (3), 1-12.*
http://risalc.cepal.org/archivos_recursos/231/3_tarazona.pdf
- Teasdale, J., Williams, M. y Segal, Z. (2014). *The Mindful Way: Workbook.* The Guildford Press.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of health and social behavior, 42(2), 115-131.*
<https://www.asanet.org/sites/default/files/savvy/images/members/docs/pdf/featured/volunteer.pdf>
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion, 20, 138 –148.*
- Vaillant, G. E. (1993). The wisdom of the ego. Cambridge, MA: *Harvard University Press.*
- Valderrama, S. (2013). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica cualitativa, cuantitativa y mixta (2da Ed).* Editorial San Marcos.
[https://es.scribd.com/document/335731707/Pasos-Para-Elaborar-Proyectos-deInvestigacion-Cientifica-Santiago-Valderrama-Mendoza.](https://es.scribd.com/document/335731707/Pasos-Para-Elaborar-Proyectos-deInvestigacion-Cientifica-Santiago-Valderrama-Mendoza)

- Valenzuela, R. (2005). *Valores y bienestar subjetivo en estudiantes voluntarios de una Universidad privada de Lima* (Tesis de licenciatura).
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/616>
- Vargas (2012). *Voluntariado: Propuesta de una escala para la medición de un indicador cualitativo*.
https://www.academia.edu/20957184/Voluntariado_Propuesta_de_una_escalapa_la_medici%C3%B3n_de_un_indicador_cualitativo._An%C3%A1lisis_de_validez_y_confiabilidad
- Voluntarios de las Naciones Unidas (2011) Informe sobre el estado del voluntariado en el mundo.
https://www.undp.org/content/dam/undp/library/corporate/Volunteerism%20Report/SWVR2011_Spanish_Full.pdf
- Voluntarios de las Naciones Unidas (2014). Informe anual 2013 del programa VNU: Voluntarios por el mundo que queremos.
<https://www.unv.org/es/publicaciones/informe-anual-2013-del-programa-vnu-voluntarios-por-el-mundo-que-queremos>
- Wampold, B. (2007). Psychotherapy: “The” Humanistic (and effective) treatment. *American Psychologist*, 62(8), 857-873. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.8.857>
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 87-99. <https://doi.org/10.1080/17439760701760567>.
- Wood, A. M., Froh, J.J., & Geraghty, W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Yadav, V. (2015). Gratitude and its correlate: An empirical study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 453.

<https://search.proquest.com/docview/1779457756/fulltextPDF/86D2FAA05A104D7APQ/1?accountid=45277>

Zulueta, S. (2013). *La evolución del voluntariado en Chile entre los años 1990 y 2002* (Tesis grado de Magíster en Sociología). Pontificia Universidad Católica de Chile.





ANEXOS

Anexo 1: Guía de preguntas entrevista

Fases de la entrevista	Preguntas
Rapport	<ul style="list-style-type: none"> - Hola, gracias por venir y por el tiempo que vamos a compartir en este tiempo. - Contextualizar investigación. Mi interés nace a partir de mi experiencia en voluntariado y la curiosidad en indagar la gratitud en las personas. Está se puede expresar y sentir de muchas maneras. - Según Soler (2007) el voluntariado es un conjunto de personas que ha adquirido una conciencia solidaria, fundamentada en una visión crítica de la realidad y en su derecho como ciudadano, desarrollando actividades de forma altruista y solidaria, basadas en su libre decisión, en un compromiso con el marco organizativo que le facilita un proceso formativo adecuado. - Según Alarcón (2001) en su análisis psicológico de la gratitud, la define como un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que manifiesta una persona que recibe un beneficio de un benefactor, o de otra persona que lo sustituye, y que se expresa a través del agradecimiento. - En ese sentido, te invito a que me cuentes algo por lo que te has sentido gratificada en lo que va de este día.
Indagación en voluntariado	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué te motivó a hacer voluntariado? - ¿Qué satisfacciones te brinda ser voluntario? - ¿Qué te demanda ser voluntario? - ¿Cómo se relaciona el voluntariado a tu sentido de vida?
Indagación en gratitud	<ul style="list-style-type: none"> - ¿De qué estás agradecido? - ¿Cómo es tu relación con los demás cuando estás agradecido? - ¿De qué manera expresas la gratitud? - ¿De qué manera(s) impacta la gratitud en tu vida?
Relación de gratitud y voluntariado	<ul style="list-style-type: none"> - Cuéntame una experiencia donde sentiste la gratitud en su máxima expresión, una que realmente te conmovió. - ¿Cómo impactaría el voluntariado en relación a lo que quieres ser en tu vida? - ¿Qué crees que aportaría el voluntariado en tu vida?

Anexo 2: Guía de preguntas grupo focal

<p>I. Presentación</p>	<ul style="list-style-type: none">• Hola, soy Sebastián Puig, psicólogo graduado en psicología. Actualmente trabajo como maestro en el colegio Áleph que cuenta con una metodología socioconstructivista y su filosofía es la de Reggio Emilia, enfocada en el aprendizaje a través de la investigación y autoconocimiento de las emociones.• Mi tema de tesis es explorar en las percepciones de gratitud en los voluntarios y es por eso que los he invitado a participar de este focus group.• Algunas reglas que deben tomar en cuenta antes de comenzar son:<ul style="list-style-type: none">a. No limitar sus respuestas, es decir, no quedarse con nada guardado ya que el objetivo es explorar en las diferentes perspectivas y percepciones de ustedes por lo que no ha respuestas correctas ni incorrectas. Todos sus aportes suman a la construcción de teorías y fundamentos de lo que este estudio propone.b. Así mismo, su participación es totalmente voluntaria por lo que tienen la libertad de decidir no realizar en caso tengan algún inconveniente con ser documentados por video y grabación de audio. Esto es debido a que sería inviable tomar nota de todas sus apreciaciones y debates sobre el tema de investigación. Siendo pertinente y necesario este tipo de registro.
<p>II. Introducción</p>	<p>Preguntas generales:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo los definiría su mejor amigo?• ¿Cuál es su sentido de vida?• ¿Qué fortalezas son las que más valoran de si mismo?

III. Estudio a profundidad	Eje 1: El voluntariado
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué rol creen que asume el voluntariado en la sociedad? • ¿Qué los motivo a realizar voluntariado? • ¿Cómo ha impactado el voluntariado en sus vidas? • ¿Qué sentido le dan al voluntariado? • ¿A qué invitarían a las personas a realizar este voluntariado? • ¿Qué han incorporado del voluntariado en sus acciones y en su comportamiento en la actualidad?
	Eje 2: La gratitud
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entienden por gratitud? • ¿Creen que vivimos en una sociedad agradecida? • ¿De qué maneras incide positivamente la gratitud en sus vidas?
	Eje 3: La gratitud en el voluntariado
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué experiencias del voluntariado activan el estado de gratitud? • ¿Qué importancia le dan a la gratitud en su decisión de participar activamente del voluntariado? • Si pudieran proyectar un estado máximo de gratitud en una experiencia de voluntariado, ¿cuál sería? 	

Anexo 3: Libro de códigos

CATEGORIA 1: SENTIDO DE VIDA	
SUBCATEGORÍA 1.1	Toma de consciencia
SUBCATEGORIA 1.2	Conexión con los demás
CATEGORIA 2: GRATITUD	
SUBCATEGORÍA 2.1	Subjetividad
SUBCATEGORÍA 2.2	Disposición hacia la gratitud
CATEGORIA 3: VOLUNTARIADO	
SUBCATEGORÍA 3.1	Consciencia social
SUBCATEGORÍA 3.2	Implicarse en la ayuda

Anexo 4: Consentimiento informado para entrevistas y grupo focal

Yo, _____, de _____ años de edad, acepto de manera voluntaria participar en la entrevista en las instalaciones de la Universidad de Lima. El procedimiento será realizado por el alumno Sebastián Puig con código 20100884 de la Carrera de Psicología de la Universidad de Lima.

- La realización de la entrevista será en una sesión de aproximadamente una hora.
- El (la) alumno(a) se compromete a no revelar la identidad del entrevistado en ningún momento del proceso, ni después de este.
- Las transcripciones de las narraciones y la grabación audiovisual de la entrevista o grupo focal serán interpretadas en la investigación de los encargados, manteniendo siempre el anonimato del entrevistado(a) o participante.
- El investigador se compromete a dar información oral al entrevistado(a) en caso la solicite, una vez terminado el proceso de evaluación.
- Es importante para la formación del investigador culminar con el proceso de la entrevista o grupo focal y la devolución oral de las interpretaciones; sin embargo, cualquier participante puede retirarse del proceso con previa comunicación con el alumno (a), para que éste no se perjudique.
- Para cualquier información adicional y/o dificultad, puede contactarse con los responsables del programa al número 980734501

Lima, _____ de _____ del 20__

Firma: _____

Anexo 6: Presupuesto

MATERIALES	CANTIDAD	P. UNITARIO	TOTAL
Cd's regrabables	20	S/. 3.00	S/. 60.00
Bitácora	1	S/. 35.00	S/. 35.00
Movilidad	1	S/. 100	S/. 100.00
Grabadora de voz	1	S/. 150.00	S/. 150.00
Pluma	1	S/. 50.00	S/. 50.00
Botellas de Agua	10	S/. 3.50	S/. 35.00
Chifles	10	S/. 4.00	S/. 40.00
		TOTAL	S/. 470.00

Anexo 7: Ficha de evaluación de jueces

Señor (a) Especialista,

Se le solicita colaborar en el proceso de validación de la guía de preguntas de la investigación “La gratitud en jóvenes voluntarios y no voluntarios”.

La presente guía de preguntas busca la validación en sentido de ahondar en el tema de la gratitud y el voluntariado. A continuación, se resumen los principales aspectos que se tendrán en cuenta para determinar en el proceso de validación del instrumento.

Objetivos de la validación	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar la redacción de las preguntas. • Evaluar el contenido de las preguntas. • Brindar observaciones de mejora, de acuerdo a su experiencia dentro del voluntariado/gratitud.
Expertos	<ul style="list-style-type: none"> - Fundador de una ONG. - Psicóloga especializado en psicología positiva. - Psicólogos sociales con experiencia en investigación cualitativa (3).
Modo de validación	<p>Cuestionario de Validación por Juicio de Expertos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Método individual</u>: Cada experto responde al cuestionario y proporciona sus valoraciones de forma individualizada.

La guía de preguntas permitirá que se pueda realizar la entrevista semi-estructurada a profundidad. Se le presentarán 10 preguntas agrupadas de acuerdo a las tres áreas a explorar: gratitud, voluntariado y la relación entre ambas. Estas deberán ser calificadas de acuerdo a los siguientes criterios:

1:	2:	3:	4:	5:
Pregunta muy poco aceptable	Pregunta poco aceptable	Pregunta regularmente aceptable	Pregunta aceptable	Pregunta muy aceptable

En el caso de considerar que alguna pregunta es poco o muy poco aceptable para poder conocer el fenómeno de estudio, se le invita a indicar la razón o su duda en la casilla de “Observaciones”.

Anexo 8: Cuestionario de validación por juicios de expertos

Nombre: _____ Especialista en: _____

Califique las siguientes preguntas:

1: Pregunta muy poco aceptable	2: Pregunta poco aceptable	3: Pregunta regularmente aceptable	4: Pregunta aceptable	5: Pregunta muy aceptable
---	---	---	--	----------------------------------

Gratitud		Calificación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
1	¿Qué es la gratitud?						
2	¿Cuándo te sientes agradecido, qué haces?						
3	¿Por qué estas agradecido?						
4	¿Cómo expresar tu agradecimiento a la sociedad?						

Voluntariado		Calificación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
1	¿Cuánto tiempo dedicas al voluntariado?						
2	Cuéntame la mejor experiencia de algo voluntario que hayas hecho hacia los demás.						
3	¿Qué dificultades te traería ser voluntario o hacer voluntariado?						
4	¿Qué te hizo voluntariado?						

Relación entre gratitud y voluntariado		Calificación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
1	Explícame ¿con qué frecuencia te sientes agradecido por ayudar a los demás?						
2	Cuéntame ¿Cómo relacionas la gratitud al voluntariado?						

Firma del especialista

