



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA



ACCESIBLE

INFORME DE

Jóvenes y voluntariado

**UN ESTUDIO COMPARATIVO
SOBRE LOS BENEFICIOS DE ESTA PRÁCTICA**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA

INFORME DE JÓVENES Y VOLUNTARIADO:
UN ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LOS BENEFICIOS DE ESTA PRÁCTICA

2024

EDITA:

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE ESPAÑA (PVE)

Calle Duque de Fernán Nuñez, 2, planta 2, oficina 2.

28012 Madrid

ISBN:

978-84-09-68516-5

INFORME DE JÓVENES Y VOLUNTARIADO:

UN ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LOS BENEFICIOS DE ESTA PRÁCTICA

01. INTRODUCCIÓN.....	4
02. OBJETIVOS.....	10
03. METODOLOGÍA.....	11
04. RESULTADOS.....	14
05. CONCLUSIONES	17
06. BIBLIOGRAFÍA.....	22
07. ANEXOS.....	27

01. INTRODUCCIÓN





La adolescencia es una etapa de transición compleja, donde se producen importantes cambios a nivel fisiológico, emocional y cognitivo. Dados estos cambios, en esta etapa madurativa existe una especial vulnerabilidad para experimentar bajo bienestar y problemas de salud mental, lo que, a su vez, tiene implicaciones importantes en otras cuestiones como, por ejemplo, el desempeño académico o el acceso al mercado laboral (Ballard et al., 2021; Black et al., 2024). Según Unicef (2024), en torno a 4 de cada 10 adolescentes en España ha tenido (o cree haber tenido) un problema de salud mental en el último año. Una cifra elevada que muestra una preocupación existente entre organizaciones especializadas, como la Confederación de Salud Mental, quien considera que la salud mental infanto-juvenil es para la sanidad una asignatura pendiente. Algo compartido por la Asociación Española de Pediatría, quien indica que la salud mental de niños, niñas y adolescentes se ha deteriorado desde el inicio de la pandemia. No sólo la mayor prevalencia de problemas de salud mental, sino también la mayor concienciación sobre la importancia de su cuidado en los últimos años, ha llevado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a instar a la prevención y promoción del bienestar y salud mental de la juventud.

La atención dirigida a esta población ha tendido a centrarse más en prevenir riesgos que podrían afectar a su bienestar dejando en segundo plano las intervenciones orientadas a promoverlo (Hernantes et al., 2020). Sumado a ello, los hallazgos sobre el bienestar en adultos no pueden aplicarse de manera acrítica a los jóvenes, ya que es fundamental considerar la idiosincrasia propia de esta etapa de desarrollo para identificar los factores que resultan más relevantes en la promoción de su bienestar (Ajrouch et al., 2016).

Javaloy et al. (2007) describen que para promover el bienestar de la juventud es necesario que consigan satisfacer ciertas necesidades básicas como, por ejemplo, la de afiliación y pertenencia, manteniendo relaciones positivas con otros y sintiendo un apego seguro; la de control, competencia y autodeterminación, realizando actividades elegidas de forma libre que les hagan sentir competentes y autónomos en sus decisiones; la de significado y propósito, es decir, teniendo metas que tengan un significado personal y que le den sentido a la vida; y la de necesidad de autoestima, aceptándose a uno mismo con sus limitaciones.

El voluntariado puede ser una buena herramienta para fomentar precisamente la satisfacción de dichas necesidades al plantear contextos de trabajo que suelen implicar un factor de relación social importante, ser actividades libremente elegidas donde las personas pueden mostrar y poner en práctica sus competencias, promover la aceptación de uno mismo al contraponerles con realidades ajenas que muestran muy diferentes problemáticas personales y sociales y, al mismo tiempo, realizar actividades que tienen un claro propósito

y que contribuyen al bien común, lo que hace fácil que tengan una significación personal importante. Ayudar a otras personas puede darnos un sentido de propósito, una misión, que dé a nuestras vidas significado y estructura (Musick y Wilson, 2003).

Hernantes et al. (2020) realizaron un análisis de las publicaciones que abordan el impacto beneficioso del voluntariado en jóvenes de 12 a 24 años e identificaron muy diferentes beneficios centrados en el aumento de la competencia, la confianza en uno mismo, el fomento de las relaciones sociales tanto con iguales como con otros grupos de edad, el desarrollo de actitudes prosociales y de compromiso cívico, la conciencia de la desigualdad social y el afrontamiento de estereotipos negativos que terminan estigmatizando a ciertas poblaciones.

A pesar de la revisión descrita anteriormente, la relación entre voluntariado y bienestar se ha estudiado sobre todo en personas mayores (Tabassum et al., 2016). En el caso de la juventud el foco de interés se ha centrado fundamentalmente en su vinculación con otras variables como la delincuencia, el consumo de drogas, el abandono escolar y el logro académico, por ejemplo (Piliavin y Siegl, 2015). La investigación previa también ha mostrado que el voluntariado puede tener un menor impacto en la salud mental o bienestar de los adolescentes en comparación a lo hallado con relación a las personas mayores (Kim y Morgül, 2017) o incluso no tener ninguno (Tabassum et al., 2016; Whillans et al., 2016). Pero a pesar de ello, dado lo descrito previamente sobre las dificultades a las que se enfrentan, el voluntariado teóricamente debería tener también un impacto positivo en su bienestar amplificando sus recursos psicológicos (Ballard et al., 2021; Kim y Morgül, 2017). Por ejemplo, Femenia y Lozano (2019) describen la relación entre el altruismo y el bienestar subjetivo mostrando que, frecuentemente, correlacionan de manera positiva y que las personas jóvenes experimentan mayores niveles de bienestar que las personas mayores, probablemente, porque genera cambios duraderos en el autoconcepto y sentimientos de desarrollo personal.

Otros estudios han mostrado que los efectos beneficiosos del voluntariado podrían depender en gran medida de las características de las actividades desarrolladas (Gil-Lacruz et al., 2019). En función del tipo de voluntariado, la percepción de obligatoriedad para su desarrollo, el nivel de dedicación, la intensidad de la actividad, su regularidad, la duración del compromiso, en qué medida el desarrollo de la actividad implica relacionarse con otras personas, el número de entidades con las que se colabora o el número de actividades que se desarrollan podrían afectar a la relación que tiene el voluntariado con el bienestar experimentado (Borgonovi, 2008; Choi y Kim, 2011; Creaven et al., 2018; Gil-Lacruz et al., 2019; Hart et al., 2007; Jenkinson et al., 2013; Kim y



Morgül, 2017; Metz et al., 2003; Morrow-Howell et al., 2009; Moore y Allen, 1996; Morrow-Howell et al., 2003; Musick y Wilson, 2003; Nazroo y Matthews, 2012; Nichol et al., 2024; Okun et al., 2011; Piliavin y Siegl, 2007; Piliavin y Siegl, 2015; Pillemer et al., 2010; Van Willigen; 2000; Webster et al., 2021).

La **experiencia subjetiva** de la actividad voluntaria también podría tener un papel importante a la hora de explicar la relación entre el voluntariado y el bienestar. Por ejemplo, los motivos que impulsan el voluntariado podrían ser un elemento importante a considerar (Johnson y Post, 2017; Lishner y Stocks, 2018). Parece que, cuando la motivación que promueve el voluntariado es intrínseca o está centrada en los demás frente a uno mismo se obtienen mayores beneficios en el bienestar (Crocker et al., 2017; Ryan y Deci, 2000; Stukas et al., 1999). En relación con esto, también sería importante considerar las necesidades que el voluntariado logra satisfacer. Según la teoría de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2000; Martela y Ryan, 2016; Weinstein y Ryan, 2010), el bienestar psicológico y el funcionamiento óptimo es explicado a través de la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación con otros.

El sentimiento de ser apreciado por la labor realizada (Anderson et al., 2014; Jenkinson et al., 2013) y, en esa misma línea, la experiencia de **mattering** (Rosenberg y McCullough, 1981), son dimensiones subjetivas clave a considerar. El *mattering* se define como la percepción de ser una parte significativa del entorno que nos rodea, donde los demás reconocen nuestra existencia, se preocupan por ella y la valoran. En esencia, refleja el rol que cada persona cree desempeñar en su contexto social. En este sentido, el voluntariado puede actuar como un vehículo para contribuir a la sociedad, fortaleciendo la sensación de que uno es importante y desempeña un papel valioso en el mundo. Otras experiencias importantes podrían ser el sentido de propósito, la percepción de autoeficacia o la autoestima, que igualmente serían útiles para manejar la ansiedad o la depresión, por ejemplo (Brown et al., 2012; Musick y Wilson, 2003; Ballard et al., 2021).

Por otro lado, el voluntariado también proporciona recursos sociales que reducen el aislamiento, facilitan la integración social y el sentimiento de pertenencia y ofrecen apoyo social (Musick y Wilson, 2003; Jenkinson et al., 2013; Webster et al., 2021; Piliavin y Siegl, 2015), que pueden, igualmente, promover el bienestar. Se ha planteado que, aunque los vínculos sociales originados a través de la participación pueden ser débiles, estos pueden ayudar a desarrollar vínculos más fuertes (Kawachi y Berkman, 2001). Sumado a ello, conocer a personas nuevas aumenta el tamaño y la diversidad de la red social, lo que puede ayudar a su vez a afrontar determinados problemas, compartir información e intercambiar cuidados informales (Bekkers et al. 2008; Fiori et al. 2006; Wilson 2000; Zhang y Centola, 2019).

En el caso específico de la juventud, es relevante señalar que el voluntariado puede mejorar el estado de ánimo al brindar apoyo a los demás. Además, la orientación hacia los otros que promueve esta práctica reduce la tendencia a centrarse en uno mismo. La oportunidad de explorar diversas opciones de futuro, junto con el fomento del sentimiento de esperanza, son factores vinculados al voluntariado y de gran importancia para esta población (Ballard et al., 2021).

Sin embargo, como se describía anteriormente, no siempre se ha encontrado que el voluntariado se vincule al bienestar en jóvenes. Quizás la razón resida en aquellos aspectos o variables del bienestar donde se ha centrado la atención. El bienestar se define como un concepto multidimensional que abarca diversas perspectivas, significados y emociones. Representa un proceso activo y dinámico que proporciona a las personas una percepción de cómo se desarrolla su vida, considerando la interacción entre sus circunstancias, recursos, actividades y factores psicológicos (Femenia y Lozano, 2019). A la hora de conceptualizar el bienestar es posible diferenciar un bienestar objetivo, que se refiere normalmente a las condiciones de vida externas, las cuales pueden ser medidas a través de diversos indicadores estadísticos tales como el desarrollo económico (recursos materiales, ingreso u oportunidades de empleo, por ejemplo) o las condiciones de vida, acceso a la educación, libertad y justicia, entre otros y, un bienestar subjetivo. Con relación a este último tipo de bienestar se ha abordado su estudio desde dos enfoques: *hedonic* y *eudaimonic*.

La aproximación **hedonic o bienestar subjetivo** incluye elementos afectivos y cognitivos tales como el balance de emociones positivas y negativas, y la evaluación global de la vida reflejada en la satisfacción vital (Yin-Nei Cho y Yu, 2020). Desde esta perspectiva, la meta de la vida es maximizar la felicidad y reducir el dolor.

En cambio, la aproximación **eudaimonic o bienestar psicológico** se centra en la experiencia de funcionamiento personal y la búsqueda de metas significativas y de autorrealización. Según Lee et al. (2021) aludiría al potencial humano. El modelo de Ryff, por ejemplo, recoge la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, la autonomía, el *environmental mastery*, el propósito en la vida y el crecimiento personal como dimensiones de este tipo de bienestar (Yin-Nei Cho y Yu, 2020).

Estas dos visiones no son independientes: el bienestar psicológico puede llevar al bienestar subjetivo, pero el bienestar subjetivo tiene otras fuentes que no implican sólo el bienestar psicológico. Lambert et al. (2020) describen que las dos formas de bienestar se superponen y al mismo tiempo son diferentes, cada una contribuye al bienestar en formas complementarias y ambas son necesarias



para una vida plena. Pero para un enfoque global del bienestar sería también importante considerar otros aspectos como, por ejemplo, la resiliencia (Lambert et al., 2020). En este sentido, en el presente trabajo se plantea abordar de forma amplia la conceptualización del bienestar, incluyendo no solo los aspectos o formas de bienestar previamente indicados, sino también otros elementos que se vinculan con su experiencia como la depresión, la soledad y la ideación suicida. Esto permitirá abordar de forma amplia la relación con el bienestar y superar algunas limitaciones de la investigación previa, que sólo ha prestado atención a ciertos elementos vinculados con el bienestar.

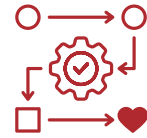
Otra razón de la falta de consistencia en los resultados previamente hallados puede centrarse en el rango de edad de los jóvenes objeto de estudio en cada caso. En la presente investigación se ha elegido el rango de 14 a 18 años por considerarlo de gran interés tanto por los diversos cambios acontecidos en ese momento vital, como por los datos recogidos en distintas investigaciones sobre la temática en relación con este grupo de edad. Cabe indicar que muchos estudios se han basado únicamente en muestras de personas voluntarias (Thoits y Hewitt, 2001). Por ello, en la presente investigación se plantea comparar a personas jóvenes voluntarias y no voluntarias en su experiencia de bienestar.

Esta propuesta ha sido desarrollada por la Plataforma del Voluntariado de España con la colaboración del Departamento de Antropología Social y Psicología Social de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad Complutense de Madrid y financiada por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

02. OBJETIVOS

Dos han sido los objetivos planteados en este trabajo. Por un lado, analizar si existen diferencias en diversas variables vinculadas con el bienestar entre personas jóvenes voluntarias y no voluntarias. Por otro, analizar si las características de la experiencia voluntaria están asociadas al bienestar experimentado por los jóvenes voluntarios/as.





03. METODOLOGÍA

PARTICIPANTES

Un total de 599 jóvenes participaron en el estudio utilizando dos métodos principales para canalizar su participación. Por un lado, se empleó una encuesta panel y, por otro, se solicitó directamente su colaboración en las entidades sociales donde desempeñaban labores de voluntariado.

A través de estas dos vías de recolección de datos, los y las participantes se distribuyeron de la siguiente manera: el 11,1% eran jóvenes voluntarios/as captados mediante la encuesta panel, el 55,1% eran jóvenes no voluntarios/as provenientes del mismo estudio, el 18,7% eran jóvenes voluntarios/as reclutados a través de las entidades sociales y el 14,5% eran jóvenes no voluntarios/as también captados mediante dichas entidades.

Un análisis preliminar permitió comparar las diferencias entre quienes habían sido captados a través de la encuesta panel y quienes provenían de las entidades sociales, revelando diferencias significativas en variables clave según el método de reclutamiento. Por ello, se decidió centrar los análisis que aquí se presentan únicamente en las personas jóvenes no voluntarias captadas a través de la encuesta panel y en las voluntarias provenientes de las entidades sociales.

De esta forma, finalmente, se consideraron un total de 442 participantes. El 74,7% no tenían experiencia en voluntariado y el 25,3% desarrollaban alguna actividad voluntaria.

Con relación a los no voluntarios/as, el 62,4% eran mujeres, el 34,5% varones y 3% prefirió no decirlo. Su rango de edad iba de los 14 a los 18 años con una media de edad de 17,25 años (DT=1,00). El 87% eran de origen español.

Respecto a quienes realizaban voluntariado, el 66,1% eran mujeres, el 28,6% varones y el 5,4% prefirió no decirlo. Su rango de edad iba de los 14 a los 18 años con una media de edad de 16,66 años (DT=1,15). El 86,6% eran de origen español.

No se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos de jóvenes en función del género o el país de procedencia. Pero sí se encontraron con relación a la edad, la media de edad era ligeramente superior entre quienes no realizaban voluntariado ($t=4,79$, $p<,05$).

INSTRUMENTOS

El concepto de bienestar abarca diversas condiciones, como se ha descrito anteriormente, que se han intentado medir a través del cuestionario utilizado en esta investigación. En su mayoría, se han empleado ítems o escalas validadas y previamente utilizadas en investigaciones anteriores.

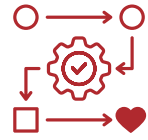
En el caso específico de los jóvenes voluntarios/as, se ha incluido una medición de las características del voluntariado que desarrollan, como el tiempo de permanencia en la organización y el tipo de actividad realizada. Además, se ha incorporado una medida de su experiencia, evaluando aspectos como la motivación, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y el *mattering*.

*Esta información está disponible en el anexo de este informe.

PROCEDIMIENTO

Antes del inicio del proyecto, se formalizó la colaboración con la Universidad Complutense de Madrid (UCM) mediante la firma de un contrato conforme al artículo 60 de la LOSU, en el que la universidad asumió el compromiso de asesorar en el desarrollo del proyecto y en la difusión de sus resultados. La propuesta del proyecto finalmente desarrollado fue aprobada previamente por el Comité de ética de la UCM (Ref: CE_20240711_02_SOC).

El plan de recogida de datos tuvo una duración de ocho meses y se estructuró en ocho etapas. Primera, análisis de distintas fuentes bibliográficas, elaboración del consentimiento informado y del cuestionario. Segunda, el testeo de este cuestionario entre personas voluntarias y no voluntarias de ese grupo de edad. Tercera, publicación del cuestionario en la plataforma Gandía Integra CawiNet. Cuarta, envío del cuestionario a las personas jóvenes no voluntarias participantes en un panel específico a través de una empresa especializada. Quinta, cumplimentación del cuestionario por parte de las personas no voluntarias. Sexta, envío del cuestionario al censo extenso de las entidades vinculadas a la PVE para su difusión con las personas voluntarias de ese grupo de edad. Séptima, apoyo de una empresa especializada para el contacto con otras entidades que permitiese aumentar la muestra de personas voluntarias alcanzada. Octava, cumplimentación del cuestionario por parte de las personas jóvenes voluntarias.



El plan de seguimiento fue continuo durante todos estos meses, contactando de manera habitual con las distintas partes implicadas en el desarrollo del proyecto a través de correos, reuniones o llamadas que asegurasen el control pormenorizado del mismo.

El plan de evaluación tuvo una duración de dos meses y una estructura de dos bloques. El primero de ellos centrado en la elaboración de un cuestionario que incluyó variables relativas al bienestar (para ambos grupos) y, en el caso de las personas voluntarias, variables sobre el desarrollo y la experiencia de su acción voluntaria. El segundo bloque se dedicó al procesamiento, análisis, integración e interpretación de los datos recopilados.

Los y las participantes fueron reclutados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En ambos casos completaron un cuestionario en línea que incluía un formulario de consentimiento informado (que firmaron), se protegió su anonimato y se aseguró que su participación fuese estrictamente voluntaria.



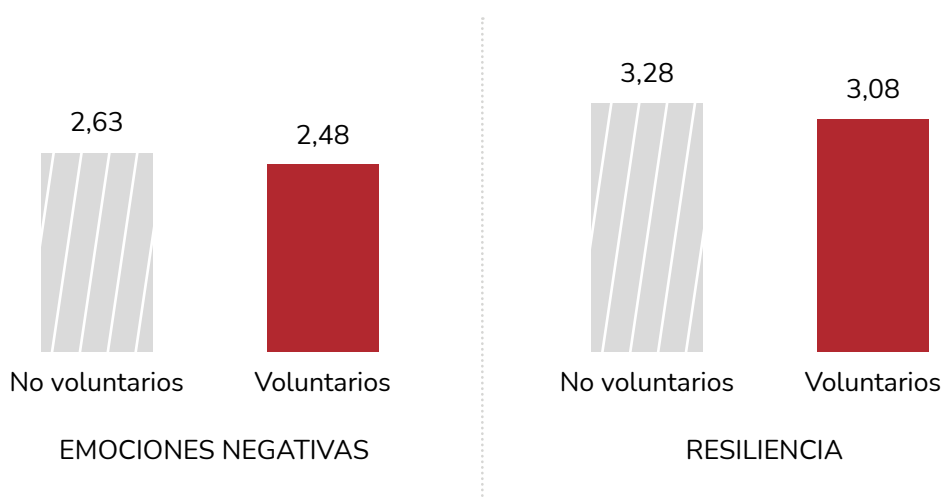
04. RESULTADOS

El análisis estadístico de los datos y las distintas tablas realizadas para ello aparecen en los anexos de este informe, señalando a continuación los principales resultados.

En primer lugar, en el análisis de las diferencias en bienestar entre jóvenes voluntarios y no voluntarios, se encontraron diferencias significativas en el caso de la resiliencia y las emociones negativas, donde los jóvenes que no realizaban voluntariado tenían un significativo mayor nivel en comparación con quienes sí lo hacían.

Gráfico 1.

Puntuaciones medias de emociones negativas y resiliencia en función de si las personas jóvenes realizan o no voluntariado.





Los estadísticos descriptivos encontrados tanto de las características del voluntariado desarrollado como de su experiencia voluntaria muestran un rango de permanencia en las entidades muy amplio, desde un mes a 5 años, lo que dio lugar a una variabilidad de respuestas muy elevada. Esto mismo ocurre con la dedicación de horas semanales, que va de 1 a 50 horas a la semana.

Un 37,5% de los y las participantes hacían voluntariado porque en el centro donde estudian o trabajan se promovía, lo que se considera una tasa aún mejorable para tratar de difundir la acción voluntaria desde edades tempranas. La estrategia más utilizada para hacerlo era la del uso de un incentivo simbólico.

Con relación a los **ámbitos de voluntariado**, los más frecuentes eran el voluntariado de ocio y tiempo libre, el voluntariado educativo y el voluntariado social. Las actividades voluntarias más frecuentes eran el apoyo a actividades de la entidad y otras actividades no recogidas entre las opciones ofrecidas para responder.

Gráfico 2.

% de participación de las personas voluntarias por ámbitos de voluntariado



Teniendo en cuenta que los ítems vinculados a la **satisfacción de necesidades básicas** estaban formulados de forma inversa, los resultados hallados mostraron que los y las participantes estaban en gran medida de acuerdo con la idea de que su actividad voluntaria les permitía tener autonomía sobre cómo realizar su labor, se sentían competentes con relación a ello y se sentían cercanos a otras personas en su desarrollo. También se encontró un elevado nivel de motivación intrínseca y de experiencia de *mattering*. Todas ellas son variables que estaban vinculadas en estudios previos a la experiencia de bienestar personal.

Al tratar de determinar en qué medida las **características del voluntariado desarrollado** se podría asociar con el bienestar experimentado por los y las jóvenes, la mayoría de las relaciones halladas no eran significativas y las que lo eran tenían intensidades consideradas bajas. El tiempo de permanencia en la organización se asoció de forma significativa con la resiliencia, la autoestima y la experiencia de emociones positivas. Resulta curioso encontrar que la experiencia de soledad se asoció positivamente al desarrollo de tareas de organización interna y gestión, y que las tareas de captación de fondos y de promoción del voluntariado se asociaron con la ideación suicida. No se encontró ninguna relación entre el ámbito de participación y la experiencia de bienestar.

Cuando se analiza la relación entre el hecho de que el voluntariado haya sido promovido por el centro educativo o de trabajo y las estrategias utilizadas para ello con el bienestar, se encuentra que el utilizar un reconocimiento simbólico o material se asoció inversamente con la autoestima. Sumado a ello, el uso de reconocimientos materiales se asoció inversamente también con la satisfacción vital y el bienestar psicológico. En todos los casos, las relaciones halladas eran consideradas de intensidad limitada.

Finalmente, en relación con el bienestar y la **experiencia del voluntariado** muchas de las relaciones encontradas no resultan significativas y, cuando lo son, su intensidad es baja. La percepción de *mattering* se asocia positivamente con la satisfacción vital, la autoestima y la experiencia de emociones positivas, y de forma inversa con la depresión, lo que significa que, a mayor sensación de importancia, menor es la experiencia de síntomas depresivos. Por otro lado, la baja autonomía experimentada durante el voluntariado se asocia con una mayor depresión y soledad. Finalmente, la baja competencia se relaciona con una menor satisfacción vital, lo cual resulta difícil de explicar, y con una mayor experiencia de soledad.



05. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos muestran que, en general, no hay diferencias significativas en las variables de bienestar entre las personas jóvenes voluntarias y no voluntarias. Sin embargo, quienes no realizan voluntariado presentan niveles significativamente más altos de resiliencia, lo que podría indicar una mayor capacidad para afrontar adversidades y de emociones negativas, lo que sugiere que estos jóvenes experimentan una carga emocional negativa más elevada que los jóvenes voluntarios/as. Estos resultados son contraintuitivos en cuanto a la resiliencia ya que se esperaría que el voluntariado estuviese asociado a una mayor resiliencia. Puede que las características personales o el entorno de los jóvenes que no realizan voluntariado haya influenciado más significativamente esta variable. En este sentido, quizás sería necesario profundizar en el perfil diferencial de los jóvenes no voluntarios/as para determinar si enfrentan más adversidades que los lleven a desarrollar estrategias de afrontamiento más sólidas o si realmente el voluntariado no contribuye a fomentar esta habilidad. Por otro lado, la mayor prevalencia de emociones negativas en las personas jóvenes no voluntarias podría reflejar la ausencia de un espacio como el voluntariado para gestionar y canalizar esas emociones.

Los resultados nos llevan a reflexionar también sobre cómo se diseñan las experiencias voluntarias de cara a lograr fomentar el bienestar del voluntariado de esta edad. Aunque el propósito último del voluntariado es mejorar la situación en la que se encuentran las personas beneficiarias, no se debe perder de vista el potencial que también puede tener de cara a mejorar la vida de aquellos que prestan la ayuda. Si se plantea que el voluntariado puede ser una herramienta para ello, es necesario seguir profundizando en el análisis de qué aspectos concretamente pueden promoverlo y qué estrategias en la gestión ayudarían a su cuidado, fomentando una colaboración a largo plazo.

En este sentido, es necesario considerar también las **características del voluntariado** desarrollado por los y las participantes. La amplia variabilidad de tiempo de permanencia y dedicación semanal podría reflejar diferencias en su compromiso y disponibilidad. Concretamente, con relación a la dedicación, algunos voluntarios y voluntarias podrían estar asumiendo roles intensos que podrían afectar a la experiencia de su bienestar. Por ello, sería deseable supervisar la carga de trabajo que asumen para que esta no resulte excesiva.

Destaca el hecho de que un notable porcentaje de jóvenes hagan voluntariado debido a la promoción activa de esta actividad por parte de su centro educativo o de trabajo y que la estrategia más frecuente sea el uso de incentivos simbólicos. Esto sugiere que los pequeños reconocimientos pueden ser suficientes para promover la participación.

Ni todos los ámbitos de participación ni los tipos de actividades voluntarias disponibles se encuentran suficientemente representados en los datos recogidos, lo que podría explicar el no haber encontrado una mayor diferenciación en las experiencias de bienestar entre quienes hacían y no hacían voluntariado. Aunque las personas voluntarias percibieron altos niveles de autonomía, competencia y cercanía social en su actividad junto con una fuerte motivación intrínseca y una experiencia de *mattering*.

El análisis de correlaciones revela que, si bien la mayoría de las relaciones entre las características del voluntariado y el bienestar son de baja intensidad, algunos hallazgos son relevantes para comprender cómo estas características afectan a la experiencia de los jóvenes que realizan voluntariado:

- El **tiempo de permanencia** en la entidad se asocia con mayores niveles de resiliencia, autoestima y emociones positivas, sugiriendo que un compromiso prolongado podría tener beneficios psicológicos. Esto nos llevaría a pensar que sería deseable conseguir que los jóvenes se comprometiesen a largo plazo con su labor voluntaria, lo que llevaría a plantear estrategias de gestión que lo promoviesen.
- Es importante considerar el **tipo de tareas** que asumen estas personas. Por ejemplo, tareas de organización interna y gestión se asocian con mayor experiencia de soledad, posiblemente, debido a que estas actividades son menos interpersonales o carecen de interacción directa con personas beneficiarias. Tareas de captación de fondos y promoción del voluntariado se vinculan con ideación suicida, lo que podría estar relacionado con la presión, estrés o frustración asociada a estas labores. Por ello, sería deseable evitar que los jóvenes voluntarios/as asuman exclusivamente tareas organizativas o de captación de fondos si estas no se alinean con sus motivaciones o habilidades. Las características de la actividad tienen un impacto directo en el bienestar por lo que es importante personalizar las asignaciones según las fortalezas, los intereses y las necesidades de las personas voluntarias. Sumado a ello, también sería deseable proporcionar apoyo y formación específica para gestionar la presión y el estrés asociados a ciertas actividades y espacios de conexión social para reducir la experiencia de soledad en otros casos.



- No se encuentra relación entre el **ámbito específico del voluntariado** (social, educativo, etc.) y el bienestar, lo que sugiere que las características de la experiencia y no el contexto son más determinantes.
- Con relación al uso de **reconocimientos** materiales para promover el voluntariado, la relación negativa que mantienen con algunas variables de bienestar muestra que estos incentivos quizás desvirtúan la percepción de altruismo impactando negativamente en el sentido de realización personal. Esto llevaría a priorizar estrategias que resalten los beneficios intrínsecos y sociales del voluntariado en lugar de ofrecer incentivos más tangibles o materiales.
- Las **percepciones subjetivas** de las personas voluntarias sobre su experiencia son factores importantes de cara a explicar su bienestar, aunque la mayoría de las asociaciones encontradas son de baja intensidad. La percepción de *mattering* (sentirse importante para los demás) se asocia positivamente con varios indicadores del bienestar, reafirmando el valor de sentirse útil y apreciado. En este sentido, sería deseable generar espacios donde las personas voluntarias puedan percibir claramente el impacto de su labor, por ejemplo, a través del testimonio de las personas beneficiarias. También las organizaciones podrían reforzar la importancia del trabajo voluntario y reconocer públicamente las contribuciones de los y las voluntarias para fortalecer este sentido de importancia.

Experimentar **baja autonomía** en el voluntariado se asocia con una mayor experiencia de depresión y soledad. Esto sugiere que cuando sienten que tienen poco control o flexibilidad en su rol, su bienestar se ve afectado negativamente. Las organizaciones de voluntariado deberían considerar proporcionar más autonomía a las personas voluntarias permitiéndoles tomar decisiones y tener mayor control sobre cómo desarrollan su acción. Esto podría mejorar su bienestar y reducir sentimientos de depresión o soledad. Sería deseable que las tareas se diseñaran para facilitar que estas personas se sientan dueñas de su experiencia.

La percepción de una **baja competencia** se asocia con la experiencia de soledad, pero resulta inesperado encontrar que la percepción de competencia esté inversamente asociada con la satisfacción vital, lo que sugiere que, en ciertos casos, sentirse competente en el voluntariado no se traduce en una mayor satisfacción con la vida. Esto podría deberse a una posible sobrecarga de responsabilidades, expectativas poco realistas o un desajuste entre el esfuerzo percibido y los beneficios obtenidos. Por ejemplo, el afrontamiento de situaciones desafiantes que hagan sentir competentes a los jóvenes, les puede igualmente generar tensión o insatisfacción. En línea de lo comentado

previamente, este tipo de resultados nos lleva a considerar que es necesario un diseño cuidado de las experiencias de voluntariado. En cualquier caso, sería necesario profundizar en esta relación hallada en futuros estudios.

En resumen, el *mattering* y la experiencia de autonomía y competencia se asocian con el bienestar experimentado, por lo que las entidades deberían considerar estos aspectos a la hora de diseñar los programas de voluntariado. Estos resultados deben interpretarse con cautela debido a las limitaciones que presenta esta investigación como el hecho de que algunos de los instrumentos de medición empleados no alcanzaron el nivel deseable de fiabilidad. Además, es importante considerar también el posible impacto de los dos métodos de recolección de datos utilizados: el estudio de panel y la encuesta directa en las entidades sociales. Como se describió previamente se hallaron diferencias significativas en los resultados dependiendo del método aplicado tanto en el grupo de personas voluntarias como en el de no voluntarias. Esto sugiere que las diferencias metodológicas podrían haber influido en los hallazgos, potencialmente, atenuando o desdibujando las diferencias observadas entre personas jóvenes no voluntarias y voluntarias.

En esta línea, resulta relevante señalar el limitado número de jóvenes voluntarios/as que participaron en el estudio, así como la reducida variabilidad en sus perfiles personales y participativos. Por ejemplo, estudios previos han evidenciado que la relación entre voluntariado y bienestar puede estar moderada por factores como el nivel de integración social (Piliavin y Siegl, 2007), indicando que quienes están menos integrados socialmente tienden a experimentar mayores beneficios en términos de bienestar. Contar con una muestra más amplia y diversa habría permitido capturar de manera más representativa la variedad de perfiles y circunstancias personales, ofreciendo una comprensión más completa de cómo estas diferencias pueden influir en los efectos del voluntariado sobre el bienestar.

De cara a profundizar en el análisis de la relación entre voluntariado y bienestar no sólo sería necesario superar las limitaciones anteriormente expuestas, sino también plantear estudios con diseños longitudinales donde sea posible determinar la relación causal existente. Las características que hacen a las personas decidir hacer voluntariado o no hacerlo podrían correlacionar también con el bienestar. Podría ser que las personas que se sienten más felices se impliquen en mayor medida en hacer voluntariado (Borgonovi, 2008). Aunque es probable que exista una relación bidireccional: las personas que experimentan mayor bienestar son las que hacen en mayor medida voluntariado y esto, a su vez, contribuye a promover esa experiencia (Thoits y Hewitt, 2001).



También sería importante considerar no sólo indicadores de bienestar individual, sino indicadores colectivos como el alcance de los lazos sociales en los barrios, los índices de participación en iniciativas comunitarias, etc., es decir, aspectos que superen la subjetividad individual e incorporen a la familia y a la comunidad, por ejemplo (Ajrouch et al., 2016).

En síntesis, este estudio nos invita a reflexionar sobre el papel y el diseño del voluntariado como herramienta de bienestar para los jóvenes. Si bien el voluntariado no garantiza automáticamente una experiencia positiva, los hallazgos sugieren que, con una planificación cuidadosa, puede convertirse en un espacio enriquecedor que fomente el desarrollo personal, emocional y social. Para lograrlo es fundamental diseñar actividades que equilibren autonomía, competencia y conexión interpersonal permitiendo a los y las jóvenes percibir su impacto y sentirse valorados. Asimismo, es necesario evitar sobrecargarles o asignarles tareas que puedan generar estrés o desconexión y priorizar estrategias que promuevan la motivación intrínseca y el compromiso a largo plazo.

Los resultados también destacan la importancia de supervisar y adaptar las experiencias voluntarias a las características individuales fomentando el bienestar no solo de quienes reciben la ayuda, sino también de quienes la ofrecen. Sin embargo, las limitaciones metodológicas observadas y algunas relaciones inesperadas o contraintuitivas subrayan la necesidad de seguir explorando estos aspectos en futuros estudios.

06. BIBLIOGRAFÍA

Ajrouch, K. J., Antonucci, T. C., y Webster, N. J. (2016). Volunteerism: social network dynamics and education. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(2), 309-319. DOI: 10.1093/geronb/gbu166.

Anderson, N.D., Damianakis, T., Kröger, E., Wagner, L.M., Dawson, D.R., Binns, M.A., Bernstein, S., Caspi, E., Cook, S.L., & The BRAVO Team (2014). The benefits associated with volunteering among seniors: a critical review and recommendations for future research. *Psychological Bulletin*, 140(6),1505–1533. <https://doi.org/10.1037/a0037610>

Ballard, P. J., Daniel, S. S., Anderson, G., Nicolotti, L., Caballero, E., Lee, M., y Koehler, A. N. (2021). Incorporating volunteering into treatment for depression among adolescents: Developmental and clinical considerations. *Frontiers in Psychology*, 12, 642910.

Bekkers R, Völker B, van der Gaag M, & Flap H (2008) Social networks of participants in voluntary associations. In: Lin N, Erickson BH (eds). *Social capital: an international research program* (pp 185–205). Oxford University Press, New York

Black, L., Humphrey, N., Panayiotou, M., y Marquez, J. (2024). Mental health and well-being measures for mean comparison and screening in adolescents: an assessment of unidimensionality and sex and age measurement invariance. *Assessment*, 31(2), 219-236.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social science & medicine*, 66(11), 2321-2334.

Brown KM, Hoye R, y Nicholson M (2012) Self-esteem, self-efficacy, and social connectedness as mediators of the relationship between volunteering and well-being. *Journal of Social Services Research*, 38, 468–483. <https://doi.org/10.1080/01488376.2012.687706>

Cho, E. Y. N., y Yu, F. Y. (2020). A review of measurement tools for child wellbeing. *Children and Youth Services Review*, 119, 105576.



Choi, N. G., y Kim, J. (2011). The effect of time volunteering and charitable donations in later life on psychological wellbeing. *Ageing Soc.*, 31, 590–610. doi: 10.1017/S0144686X10001224

Creaven, A. M., Healy, A., & Howard, S. (2018). Social connectedness and depression: Is there added value in volunteering? *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(10), 1400-1417.

Crocker, J., Canevello, A., & Brown, A. A. (2017). Social motivation: Costs and benefits of selfishness and otherishness. *Annual review of psychology*, 68(1), 299-325.

Femenia, S., y Lozano, J. F. (2019). Bienestar y psicología de la salud: singularidades en la medición la Calidad de vida. *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 21(3), e1585-e1585. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1585>.

Fiori, K. L., Antonucci, T. C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(1), P25-P32.

Gil-Lacruz, M., Saz-Gil, M. I., & Gil-Lacruz, A. I. (2019). Benefits of older volunteering on wellbeing: An international comparison. *Frontiers in psychology*, 10, 2647.

Hart, D., Donnelly, T. M., Youniss, J., & Atkins, R. (2007). High school community service as a predictor of adult voting and volunteering. *American Educational Research Journal*, 44(1), 197-219.

Hernantes, N., Pumar-Méndez, M. J., López-Dicastillo, O., Iriarte, A., y Mujika, A. (2020). Volunteerism as adolescent health promotion asset: a scoping review. *Health Promotion International*, 35(3), 610-623.

Javaloy, F., Páez, D., Cornejo, J. M., Besabe, N., Rodríguez, A., Valera, S., y Espelt, E. (2007). Bienestar y felicidad de la juventud española. Madrid: Injuve.

Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., ... & Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC public health*, 13, 1-10.

Johnson, S. S., & Post, S. G. (2017). Rx It's good to be good (G2BG) 2017 commentary: Prescribing volunteerism for health, happiness, resilience, and longevity. *American Journal of Health Promotion*, 31(2), 163-172

Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban health*, 78, 458-467.

Kim, J., & Morgül, K. (2017). Long-term consequences of youth volunteering: Voluntary versus involuntary service. *Social science research*, 67, 160-175.

Lambert, L. et al. (2020). Towards a greater global understanding of wellbeing: A proposal for a more inclusive measure. *International Journal of Wellbeing*, 10(2), 1-18. doi:10.5502/ijw.v10i2.1037

Lishner, D. A., y Stocks, E. L. (2018). Helping and well-being: A motivational perspective. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 184–209). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-9>

Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and emotion*, 40, 351-357.

Metz, E., McLellan, J., y Youniss, J. (2003). Types of voluntary service and adolescents' civic development. *Journal of Adolescent Research*, 18(2), 188-203.

Moore, C.W., y Allen, J.P. (1996). The effects of volunteering on the young volunteer. *The Journal of Primary Prevention*, 17, 231–258. <https://doi-org.bucm.idm.oclc.org/10.1007/BF02248794>

Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., y Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58B, S137-S145.

Morrow-Howell, N., Hong, S. I., y Tang, F. (2009). Who benefits from volunteering? Variations in perceived benefits. *The Gerontologist*, 49(1), 91-102.

Musick, M. A., y Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social science & medicine*, 56(2), 259-269. DOI: 10.1016/s0277-9536(02)00025-4

Nazroo, J., & Matthews, K. (2012). [The impact of volunteering on well-being in later life](#). Cardiff: WRVS.



Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., y Haighton, C. (2024). Exploring the effects of volunteering on the social, mental, and physical health and well-being of volunteers: an umbrella review. *Voluntas: international journal of voluntary and nonprofit organizations*, 35(1), 97-128.

Okun, M. A., Rios, R., Crawford, A. V., y Levy, R. (2011). Does the relation between volunteering and well-being vary with health and age? *The International Journal of Aging and Human Development*, 72(3), 265-287.

Piliavin, J. A., y Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48, 450-464.

Piliavin, J. A., y Siegl, E. (2015). Health and well-being consequences of formal volunteering. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior* (pp. 494–523). Oxford University Press.

Pillemer, K., Fuller-Rowell, T. E., Reid, M. A., y Wells, N. M. (2010). Environmental volunteering and health outcomes over a 20-year period. *The Gerontologist*, 50(5), 594-602. <https://doi.org/10.1093/geront/gnq007>

Plataforma del Voluntariado de España (2024). La Acción Voluntaria en 2023: un despliegue territorial". Plataforma del Voluntariado de España.

Ramos, P., Luna, S., Rivera, F., Moreno, C., Moreno Maldonado, C., Leal-López, E., Majón-Valpuesta, D., Villafuerte-Díaz, A., Ciria-Barreiro, E., Velo-Ramírez, S. y Salado, V. (2024). La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes. Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia 2023-2024. UNICEF España.

Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents. *Research in community & mental health*.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Stukas, A. A., Snyder, M., & Clary, E. G. (1999). The effects of "mandatory volunteerism" on intentions to volunteer. *Psychological Science*, 10(1), 59-64.

Tabassum, F., Mohan, J., y Smith, P. (2016). Association of volunteering with mental well-being: A lifecourse analysis of a national population-based longitudinal study in the UK. *BMJ open*, 6(8), e011327.

Thoits, P. A., y Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of health and social behavior*, 115-131.

Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(5), S308-S318.

Webster, N. J., Ajrouch, K. J., y Antonucci, T. C. (2021). Volunteering and health: The role of social network change. *Social Science & Medicine*, 285, 114274.

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222.

Whillans, A. V., et al. (2016). Does volunteering improve well-being? *Comprehensive Results in Social Psychology*, 1(1-3), 35-50.

Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual review of sociology*, 26(1), 215-240.

Zhang, J., & Centola, D. (2019). Social networks and health: New developments in diffusion, online and offline. *Annual Review of Sociology*, 45(1), 91-109.



07. ANEXOS

1. CUESTIONARIO

— Variables relativas al bienestar.

Satisfacción vital. Se utilizó la escala de satisfacción vital adaptada a adolescentes por Atienza et al. (2000). La escala está compuesta por 5 ítems. El formato de respuesta fue tipo Likert de 5 anclajes (1=Muy en desacuerdo, 5= Totalmente de acuerdo). La fiabilidad obtenida fue de 0,76.

Emociones positivas y emociones negativas. Se utilizó la adaptación de Sanmartín et al. (2018) de la escala PANAS-C-SF en niños. La escala está formada por 10 ítems, 5 de ellos evalúan emociones positivas y otros 5 ítems emociones negativas. La escala de respuesta fue tipo Likert de 5 puntos (1=Muy poco o nunca, 5=Mucho). Para las emociones positivas se obtuvo una fiabilidad de 0,89 y para las emociones negativas una de 0,72.

Bienestar psicológico. En este caso, se utilizó la versión reducida de las escalas de bienestar psicológico de Ryff para niños y adolescentes de Stavrakí et al. (2022). Está compuesta por 6 ítems con escala de respuesta tipo Likert de 5 anclajes (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo). La fiabilidad obtenida fue 0,78.

Autoestima. Se utilizaron tres ítems de la adaptación de la escala original de Rosenberg (1965) llevada a cabo por Atienza et al. (2000). La escala de respuesta utilizada fue tipo Likert de 5 anclajes (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo). La fiabilidad obtenida fue 0,78.

Resiliencia. Se utilizó un único ítem (“Cuando la vida es difícil, me recupero rápidamente”) adaptado de Lambert et al. (2020). La escala de respuesta utilizada fue tipo Likert de 5 anclajes (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo).

Depresión. Se utilizaron 4 ítems de la escala CES-D adaptados a población adolescente por Villalobos y Ortiz (2012). La escala de respuesta utilizada fue tipo Likert de 5 anclajes (1=Rara vez o ninguna vez (menos de un día), 5=Casi siempre o todo el tiempo (5-7 días). La fiabilidad obtenida fue 0,67.

Ideación suicida. Se utilizó la escala Paykel para adolescentes (Fonseca y Pérez, 2020). Consta de 5 ítems a los que se responde Sí/No cuando se pide a los sujetos que indiquen si han sentido o experimentado en el último año lo expresado por los ítems. La fiabilidad obtenida fue 0,83.

Soledad. Se utilizó una adaptación de un ítem utilizado previamente por Yeung et al. (2019): “Me siento aislado/a de los demás”. La escala de respuesta utilizada fue tipo Likert de 5 anclajes (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo).

— Variables relativas al voluntariado desarrollado.

Permanencia en la organización. A través de una pregunta abierta se solicitó que indicasen cuánto tiempo llevaban realizando voluntariado en la organización en la que se encontraban. El formato de respuesta utilizado permitía recoger el número de años y/o meses.

Dedicación. Se les solicitó que indicasen el número de horas a la semana que dedicaban a su labor voluntaria a través de un único ítem. El formato de respuesta fue abierto.

Ámbito del voluntariado. Se daba la opción a los jóvenes voluntarios/as de indicar en qué ámbitos de participación del voluntariado habían colaborado. El planteamiento de formato de respuesta permitía contestar Sí/No en cada ámbito. El listado de ámbitos considerado fue el siguiente: voluntariado social, voluntariado internacional de cooperación, voluntariado ambiental, voluntariado cultural, voluntariado deportivo, voluntariado educativo, voluntariado sociosanitario, voluntariado de ocio y tiempo libre, voluntariado comunitario y voluntariado de protección civil.

Tipo de actividad voluntaria. Al igual que en el caso anterior se daba la opción a los jóvenes voluntarios de indicar qué tipos de actividad voluntaria habían desarrollado. El planteamiento de formato de respuesta permitía contestar Sí/No en cada tipo indicado. La tipología considerada fue la siguiente: acompañamiento a personas, apoyo a actividades asociativas (culturales, deportivas, formativas, etc.), organización interna y gestión administrativa, difusión, comunicación y sensibilización, captación de fondos, promoción del voluntariado y otras.

Promoción del voluntariado. Con el objetivo de determinar hasta qué punto las instituciones educativas o las organizaciones donde trabajan habían promovido la participación voluntaria y si las herramientas utilizadas para ello se asociaban



con el bienestar de los jóvenes, se crearon exprofeso 4 ítems: “Se promueve el voluntariado donde estudias/trabajas”, “El voluntariado es obligatorio”, “Hay un reconocimiento simbólico si realizas voluntariado” y “Hay un incentivo material si realizas voluntariado”. El planteamiento de formato de respuesta permitía contestar Sí/No a cada ítem.

— Variables relativas a la experiencia de voluntariado.

Necesidades psicológicas básicas. Se llevó a cabo la adaptación de tres de los ítems incluidos en la escala de satisfacción de necesidades básicas (Gagné, 2003; Ryan y Deci, 2000): “No tengo muchas oportunidades de decidir por mí mismo/a cómo hacer las actividades que implica mi voluntariado” (autonomía), “No me siento muy competente cuando estoy haciendo mi voluntariado” (competencia) y “No hay mucha gente con la que me sienta cercano/a cuando hago mi voluntariado” (relación con los demás). La escala de respuesta utilizada fue tipo Likert de 5 anclajes (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo).

Motivación intrínseca. Se utilizó un ítem creado exprofeso para evaluar la motivación intrínseca experimentada a la hora de desarrollar la actividad voluntaria: “Hago el voluntariado por el placer e interés que siento al hacerlo”. La escala de respuesta utilizada fue tipo Likert de 5 anclajes (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo).

Mattering. Para medir esta experiencia se creó un ítem ex profeso: “Me veo con la capacidad necesaria para mejorar la sociedad haciendo voluntariado”. La escala de respuesta utilizada fue tipo Likert de 5 anclajes (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo).

2. ANÁLISIS DE DATOS

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos y de contraste.

VARIABLES RELATIVAS AL BIENESTAR	JÓVENES	M	DT	t
SATISFACCIÓN VITAL	No realizan voluntariado	3,39	,76	,54
	Realizan voluntariado	3,34	,89	
EMOCIONES POSITIVAS	No realizan voluntariado	3,56	,88	,64
	Realizan voluntariado	3,50	,92	
EMOCIONES NEGATIVAS	No realizan voluntariado	2,63	,79	1,80*
	Realizan voluntariado	2,48	,82	
BIENESTAR PSICOLÓGICO	No realizan voluntariado	3,76	,69	,35
	Realizan voluntariado	3,73	,80	
DEPRESIÓN	No realizan voluntariado	2,20	,62	,75
	Realizan voluntariado	2,14	,66	
IDEACIÓN SUICIDA	No realizan voluntariado	1,63	1,71	-,10
	Realizan voluntariado	1,66	1,95	
RESILIENCIA	No realizan voluntariado	3,28	1,13	1,65*
	Realizan voluntariado	3,08	1,05	
AUTOEFICACIA	No realizan voluntariado	3,99	1,04	1,25
	Realizan voluntariado	3,85	1,10	
SOLEDAD	No realizan voluntariado	2,59	1,21	-,12
	Realizan voluntariado	2,61	1,23	

* p<,05

**Tabla 2.**

Estadísticos descriptivos para características del voluntariado y la experiencia voluntaria.

VOLUNTARIADO	M	DT
Permanencia	13,49	13,13
Dedicación	5,38	8,30
Estrategias utilizadas para promover el voluntariado	N	Porcentaje
Es obligatorio	8	17,4%
Hay un reconocimiento simbólico si realizas voluntariado	27	58,7%
Hay un incentivo material si realizas voluntariado	11	23,9%
Ámbitos de voluntariado	N	Porcentaje
Voluntariado social	51	18,1%
Voluntariado internacional cooperación	3	1,1%
Voluntariado ambiental	16	5,7%
Voluntariado cultural	18	6,4%
Voluntariado deportivo	11	3,9%
Voluntariado educativo	55	19,6%
Voluntariado sociosanitario	19	6,8%
Voluntariado ocio y tiempo libre	64	22,8%
Voluntariado comunitario	30	10,7%
Voluntariado protección civil	14	5,0%
Tipo de voluntariado	N	Porcentaje
Acompañamiento personas	34	15,5%
Apoyo actividades	56	25,6%

**INFORME DE JÓVENES Y VOLUNTARIADO:
UN ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LOS BENEFICIOS DE ESTA PRÁCTICA**

Tipo de voluntariado	N	Porcentaje
Organización interna y gestión	19	8,7%
Difusión, comunicación	34	15,5%
Captación fondos	8	3,7%
Promoción voluntariado	27	12,3%
Otras	38	17,4%

Experiencia de voluntariado	N	Porcentaje
Relación con otros	2,10	1,11
Autonomía	2,14	,96
Competencia	2,10	1,13
<i>Mattering</i>	4,13	,99
Motivación intrínseca	4,39	,99

Tabla 3.

Correlaciones entre variables de bienestar y características del voluntariado.

	RESILIENCIA	SATISFACCIÓN VITAL	BIENESTAR PSICOLÓGICO	DEPRESIÓN
Permanencia	,22*	,19*	,18	-,15
Dedicación	,13	,09	,06	,00
Ámbito: voluntariado social	,08	,14	,05	-,05
Ámbito: voluntariado internacional cooperación	-,06	-,00	,08	-,05
Ámbito: voluntariado ambiental	-,03	-,05	-,01	,07
Ámbito: voluntariado cultural	,01	,05	,10	-,00
Ámbito: voluntariado deportivo	,08	,06	,12	-,04



	RESILIENCIA	SATISFACCIÓN VITAL	BIENESTAR PSICOLÓGICO	DEPRESIÓN
Ámbito: voluntariado educativo	-,26	-,08	-,00	,00
Ámbito: voluntariado sociosanitario	-,05	-,05	-,08	-,10
Ámbito: voluntariado ocio y tiempo libre	-,00	-,09	-,05	,02
Ámbito: voluntariado comunitario	,03	-,00	-,00	,12
Ámbito: voluntariado de protección civil	-,05	,00	-,04	-,06
Tipo: acompañamiento a personas	,02	,06	-,05	-,07
Tipo: apoyo en actividades	,16	,12	,14	-,18
Tipo: organización interna y gestión	,10	-,03	-,02	,14
Tipo: difusión y comunicación	-,05	-,07	-,08	-,03
Tipo: captación de fondos	-,02	-,05	,07	,05
Tipo: promoción del voluntariado	-,08	-,06	-,04	,14
Tipo: otras	-,07	,02	,10	,01
Se promueve el voluntariado	,11	,11	,15	-,07
Hacer voluntariado es una obligación	-,15	,05	,01	,02
Hay un reconocimiento simbólico por hacer voluntariado	-,06	-,11	-,03	-,10
Hay un reconocimiento material por hacer voluntariado	-,14	-,22*	-,20*	,10

* p<,05

Tabla 4.

Correlaciones entre variables de bienestar y características del voluntariado (continuación a la tabla anterior).

	IDEACIÓN SUICIDA	SOLEDAZ	AUTOESTIMA	EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS
Permanencia	-,07	-,02	,26**	,26**	-,11
Dedicación	,04	,01	,06	,05	-,01
Ámbito: voluntariado social	,02	,05	,11	,09	-,07
Ámbito: voluntariado internacional cooperación	-,05	,00	,12	,07	-,05
Ámbito: voluntariado ambiental	,08	,08	,00	-,00	-,04
Ámbito: voluntariado cultural	,02	,14	,03	-,01	,01
Ámbito: voluntariado deportivo	,13	-,09	,06	-,02	-,01
Ámbito: voluntariado educativo	,01	,09	-,09	-,18	-,03
Ámbito: voluntariado sociosanitario	-,04	,10	-,05	-,04	,03
Ámbito: voluntariado ocio y tiempo libre	,07	,06	-,06	-,09	-,04
Ámbito: voluntariado comunitario	,10	,17	-,01	-,11	,08
Ámbito: voluntariado protección civil	-,10	-,03	,01	,12	-,08
Tipo: acompañamiento personas	-,01	-,15	,04	,05	-,06
Tipo: apoyo actividades	,00	,01	,09	,14	-,18
Tipo: organización interna y gestión	,10	,20*	,01	-,04	,13
Tipo: difusión, comunicación	,10	,10	,00	,05	-,01
Tipo: captación fondos	,20*	,03	-,04	-,04	,06
Tipo: promoción voluntariado	,21*	,09	-,04	-,04	,16



	IDEACIÓN SUICIDA	SOLEDAD	AUTOESTIMA	EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS
Tipo: otras	-,09	,01	,06	-,05	,07
Se promueve el voluntariado	,05	,02	,02	,04	-,01
Hacer voluntariado es una obligación	,11	,11	,03	-,02	-,01
Hay un reconocimiento simbólico por hacer voluntariado	,01	-,05	-,18*	-,03	-,05
Hay un reconocimiento material por hacer voluntariado	,05	-,01	-,32**	-,10	,03

* p<,05

Tabla 5.

Correlaciones entre variables de bienestar y la experiencia de voluntariado.

	RESILIENCIA	SATISFACCIÓN VITAL	BIENESTAR PSICOLÓGICO	DEPRESIÓN
Relación con otros	,02	-,06	-,08	,08
Autonomía	-,17	-,15	-,06	,19
Competencia	-,15	-,19*	-,08	,15
<i>Mattering</i>	,00	,23	,13	-,21
Motivación intrínseca	-,02	,15	,06	-,10

* p<,05

Tabla 6.

Correlaciones entre variables de bienestar y la experiencia de voluntariado (continuación a la tabla anterior).

	IDEACIÓN SUICIDA	SOLEDADE	AUTOESTIMA	EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS
Relación con otros	,04	,12	-,05	-,06	,06
Autonomía	,08	,23*	-,12	-,15	,08
Competencia	,17	,28*	-,15	-,11	,14
<i>Mattering</i>	-,07	,08	,26*	,22*	-,09
Motivación intrínseca	-,04	,00	,11	,08	-,08

* p<,05



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA

2024



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA

C/ Duque de Fernán Núñez, 2-2º 2
28012 Madrid
Tlf: 91 541 14 66
www.plataformavoluntariado.org



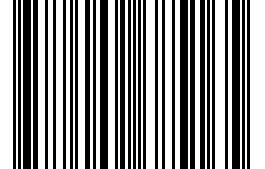
GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

ISBN 978-84-09-68516-5



9 788409 685165 >