

4

Experiencias de voluntariado como estrategia para fomentar habilidades emocionales en jóvenes universitarios

Marisol Bolívar-Ramírez*

Karen Gaitán-Acosta**

Karen Vanessa Moreno-Ardila**

Diana Catalina Moreno-Garzón**

Resumen

El objetivo del ejercicio de investigación fue desarrollar estrategias para el fomento de las habilidades emocionales en jóvenes universitarios, por medio de actividades de voluntariado. Para ello, se generaron espacios de estudio y aplicación de las habilidades emocionales y se realizó un seguimiento individual del proceso del estudiante. Se presentan los datos de 14 jóvenes miembros del voluntariado universitario de la Universidad Católica de Colombia, estudiantes de Derecho, Ingeniería, Psicología y Economía, con edades comprendidas entre los 17 y 22 años.

De acuerdo con la información obtenida, se observa adecuada identificación de emociones básicas como alegría y tristeza, y algunas complejas como gratitud. La emoción que más se asocia a la actividad del voluntariado es la alegría, ya que manifiestan ser portadores y receptores de alegría durante las proyecciones sociales. A

* Psicóloga; magíster en Psicología, Universidad Católica de Colombia. Docente del Departamento de Humanidades, Universidad Católica de Colombia. Líder del Voluntariado Universitario desde 2018. <https://orcid.org/0000-0002-1298-7442>

** Las autoras son estudiantes de las facultades de Psicología y Derecho de la Universidad Católica de Colombia y están vinculadas al Semillero *Innovo* en Educación: “Proyecto de vida y misión: Escuela de voluntariado”, adscrito al grupo de investigación *Philosophia Personae* del Departamento de Humanidades, Universidad Católica de Colombia.

partir de esta perspectiva, consideramos que el voluntariado es un espacio que permite desarrollar habilidades emocionales, así como favorecer el desarrollo armónico de las facultades humanas, pues permite ser felices y hacer felices a los demás.

Palabras clave: voluntariado, habilidades emocionales, jóvenes, felicidad.

Introducción

El Semillero “Proyecto de vida y misión: Escuela de voluntariado” pretende aportar estudios y prácticas relacionadas con la formación y el desarrollo armónico de las facultades racional, afectiva y volitiva por medio de las experiencias de voluntariado. Durante 2019 se desarrolló el proyecto titulado “Estrategias para fomentar habilidades emocionales en jóvenes universitarios”, el cual surgió al constatar la necesidad de generar espacios para fortalecer las habilidades emocionales en los jóvenes como una forma de contribuir, no solo a su salud y el bienestar físico y psicológico, sino también al desarrollo de su proyecto de vida.

Algunos estudios demuestran que cuando el joven carece del adecuado entrenamiento emocional, se presenta un déficit en la regulación de las emociones, el cual está asociado a altos niveles de ansiedad, depresión, agresividad, ideación e intento de suicidio, bajo rendimiento académico e implicación en conductas de riesgo, como el consumo de sustancias psicoactivas (Gross, 2014; Hervás, 2011; Pacheco y Fernández, 2013). Al respecto, Berrocal y Pacheco (2005) sostienen que la implicación en conductas de riesgo por parte de los jóvenes no se debe del todo a una falta de conocimiento sobre los efectos negativos que estas conllevan, sino más bien a la falta de habilidades emocionales y sociales para afrontar y solucionar los problemas de la vida cotidiana.

Por otra parte, en esta etapa del desarrollo, las habilidades emocionales se encuentran condicionadas por factores biológicos, sociales y culturales, como son los procesos hormonales (Susman y Rogol, 2009) y la inmadurez del lóbulo prefrontal (Delgado, 2012); la ausencia de asertividad en la solución de problemas y la ansiedad para relacionarse con sus pares (Berbena *et al.*, 2008; Pacheco y Fernández, 2013); así como las formas de reconocer y expresar las emociones validadas culturalmente (Sagardoy *et al.*, 2014).

En el caso de Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias y la Pontificia Universidad Javeriana (2015), en la Encuesta Nacional de Salud Mental indican que la depresión y ansiedad son los principales problemas en jóvenes entre 11 y 17 años. A raíz de estos resultados, las recomendaciones de la Encuesta sugieren implementar estrategias de promoción y prevención a este tipo de problemas prevalentes en los jóvenes.

Una forma de seguir esta sugerencia es por medio de las habilidades emocionales, puesto que son un factor protector de conductas de riesgo (Diekstra, 2008) y, por tanto, favorecen el desarrollo positivo de los jóvenes (Pertegal *et al.*, 2010). Debido a su importancia, instituciones educativas de nivel básico, medio y superior han demostrado mayor interés en implementar estrategias para favorecer dichas habilidades (Parra *et al.*, 2009).

Un espacio concreto donde se podrían practicar las habilidades emocionales sería el voluntariado. En este sentido, el objetivo del proyecto fue desarrollar estrategias para el fomento de dichas habilidades en jóvenes universitarios, por medio de actividades de voluntariado. Para ello, se generaron espacios de estudio y aplicación de las habilidades emocionales y se realizó un seguimiento individual del proceso del estudiante. Se espera contribuir su fortalecimiento a partir de espacios de formación y aplicación.

En este capítulo se abordarán, en primer lugar, estudios sobre el fomento de habilidades sociales y emocionales en jóvenes por medio de experiencias del voluntariado. Después, se presentará la definición de habilidades utilizadas en este estudio. Después, se presenta el apartado teórico con la relación entre el voluntariado y las habilidades emocionales. En el siguiente apartado, se presenta la metodología planteada, las características de los participantes, los resultados observados y las conclusiones.

Habilidades emocionales

En este proyecto se consideraron las habilidades emocionales propuestas por Mayer y Salovey, a saber: “La habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (1997, p. 10).

En este sentido, las habilidades emocionales favorecen el reconocimiento de las emociones y sus componentes, así como las situaciones y los pensamientos que pueden desencadenarlas a corto plazo, con el fin de orientarlas de manera efectiva. Esto también requiere que la persona tenga claros sus objetivos a largo plazo para controlar adecuadamente sus respuestas emocionales (Grazt y Roemer, 2004) (tabla 1).

Tabla 1. *Descripción de habilidades emocionales propuestas por Mayer y Salovey (1997)*

Dimensión	Descripción
Regulación emocional	Habilidad para estar abierto y modular los sentimientos propios y los de los demás, y para promover el crecimiento personal y emocional
Comprensión emocional	Habilidad para comprender la información emocional, cómo se combinan y progresan las emociones, y para apreciar el significado emocional de los eventos
Facilitación emocional	Habilidad para generar y sentir emociones y emplearlas en los procesos cognitivos de toma de decisiones
Percepción emocional	Habilidad para percibir las emociones propias y ajenas, así como las emociones en el arte, la fotografía, la música y otros estímulos.

Fuente: Pacheco y Fernández (2013, p. 35).

Habilidades emocionales y voluntariado

El voluntariado representa un espacio que permite desarrollar habilidades emocionales, a partir de actividades y experiencias en entornos de necesidad con base en interacciones reales. En términos generales, el voluntariado se considera una ayuda que realizan personas a terceros, con el fin último de dar respuesta a alguna problemática, y realizar acciones que disminuyan necesidades. Sin embargo, este no puede limitarse a llevar a cabo actividades solidarias concretas que brinden un beneficio transitorio, o, en su defecto, prolongado, sin suscitar trascendencia alguna. Según Gaete (2015), el voluntariado debe orientarse hacia la profesionalización de los participantes, que implica la toma de conciencia de la importancia de su contribución a la sociedad, para después generar un impacto social y motivar la acción en pro del bien común. El voluntariado, además, crea la posibilidad de establecer contactos reales que

contribuyen al desarrollo de habilidades emocionales, en función del adecuado desenvolvimiento social.

La educación emocional es un proceso básico en el desarrollo permanente del ser humano, estimula su crecimiento personal y social a partir de la práctica de competencias fundamentales para responder y adaptarse al medio (Alzina, 2003). La adquisición de habilidades emocionales, por ejemplo, ayuda a desarrollar un comportamiento prosocial y de cooperación; además, contribuye a un mejor bienestar individual y grupal, ya que permite mantener una sana convivencia y una comunicación efectiva (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Según algunos estudios, se ha encontrado que las personas que ejercen como voluntarias poseen en sus perfiles rasgos como: responsabilidad social, sociabilidad, imaginación, autoconfianza, flexibilidad, perseverancia, alta autoestima, estabilidad emocional, extraversión, amabilidad, empatía y una personalidad prosocial (Benson *et al.*, 1980; Herman y Usita, 1994; Allen y Rushton, 1983; Janoski *et al.*, 1998; Penner, 2002). Además de esto, se ha identificado que el bienestar social positivo se encuentra en función de la frecuencia con la que la persona realice actividades voluntarias, por lo cual, a mayor tiempo destinado a esta labor, mayor satisfacción vital y menor índice de síntomas depresivos (Dávila y Díaz, 2005; Jirovec y Hyduk, 1998). Asimismo, se ha evidenciado que el voluntariado suple algunas necesidades básicas relacionadas con la filiación o relación con otros, al involucrar la autonomía y la competencia (Kwok *et al.*, 2012).

En relación con las motivaciones de las personas para involucrarse en voluntariados, en el estudio de Cabrera-Darias y Marrero-Quevedo (2015) se encontraron motivaciones autocentradas como la autorrealización; y motivaciones heterocentradas como el deseo de ayudar a otros, junto con un sentimiento de utilidad, por lo que se evidenció un alto grado de altruismo e interés humanitario en los participantes.

Con respecto a características identificadas en voluntarios, el estudio de Pastrana y Salazar-Piñeros (2016), realizado con jóvenes universitarios entre 18 y 30 años en Colombia, encontró que los voluntarios tienen mayores puntajes en emociones positivas ($m = 7,85$); compromiso ($m = 7,68$); significado ($m = 8,04$), y logro ($m = 7,68$) en comparación con jóvenes universitarios no voluntarios. Estos resultados indican que pertenecer a un programa que realice estas prácticas de altruismo podría tener una influencia positiva en el desarrollo personal, mejor nivel de bienestar y relaciones sociales, además de brindar un alto nivel de felicidad y compromiso con sus labores, gracias al significado y propósito que le imprimen a sus acciones, que consideran valen la pena, que pueden generar el cambio que proponen en un principio y constituyen una meta por coronar.

Por otro lado, en el estudio de Forero y Ardila (2011) se encontró que en una comparación entre jóvenes de la ciudad de Bogotá, vinculados y no vinculados en programas de voluntariado, los primeros denotan diferencias significativas con respecto: a) liderazgo prosocial (con una diferencia de medias de 1,21), b) dominancia (diferencia de 1,97), c) apatía-retraimiento (diferencia de 2,73), d) ansiedad-timidez (diferencia de 2,42), e) percepción y expectativas sobre la relación social (diferencia de 1,89), f) percepción del sujeto acerca de la calidad de aceptación y acogida que recibe de sus padres (diferencia de 1,47), g) habilidad para prever las consecuencias de la conducta social (diferencia de 1,39) y h) coherencia entre medios y fines de la conducta social (diferencia de 1,47).

De esta manera, se resaltan algunos rasgos relacionados con una alta competencia social, solidaridad, sensibilidad social, ayuda y colaboración; además de firmeza en la interacción y liderazgo prosocial. Estos autores plantean que el ser voluntario representa un beneficio para la sociedad, ya que ayuda a construir una cultura de paz, justicia y equidad, a partir del papel fundamental que ejercen

los jóvenes en el desarrollo del país, gracias al gran poder que tienen para llevar a cabo una transformación en el entorno.

Acerca de las estrategias implementadas en el ejercicio del voluntariado, se encuentra el enfoque de aprendizaje-servicio, el cual consiste en atender las necesidades de la comunidad usando los conocimientos disciplinares que se adquieren en clase. Este enfoque trasciende del ámbito personal al social (Gallardo, 2017); además, se ha aplicado en distintas instituciones de América Latina, Europa y Estados Unidos.

Por ejemplo, en la Universidad Privada del Norte, Perú, además de implementar el enfoque de aprendizaje-servicio, organizaron actividades previas a la realización de los planes de voluntariado: definieron las líneas de voluntariado con temáticas específicas según las competencias de cada voluntario y, después, se llevaron a cabo talleres formativos sobre conocimientos básicos en voluntariado, habilidades sociales y responsabilidad social universitaria (Bolaños *et al.*, 2016).

En el estudio de Nikolaus-Aiello (2008) sobre la incorporación del aprendizaje-servicio en el ámbito de la educación superior, se encontró que en estudiantes universitarios, una experiencia bajo el modelo aprendizaje-servicio tiene impactos en actitudes positivas; así, el involucramiento en el servicio determina, en gran medida, la actitud en la percepción de los beneficios; es decir, cuando el estudiante se integra, incluye o relaciona con actividades de servicio comunitario, obtiene un beneficio doble, tanto para él como para la comunidad.

El voluntariado del Departamento de Humanidades de la Universidad Católica de Colombia es un semillero *innovo* en educación, es decir, busca crear estrategias alternas a la educación tradicional para la construcción de conocimiento. Además, concibe que la reforma social nace de la reforma personal y, por esta razón, enfatiza en la formación armónica de las facultades humanas. En

este contexto, en el presente ejercicio de investigación se pretende aplicar una estrategia de formación en habilidades emocionales para los voluntarios y conocer su percepción del proceso.

Método

Diseño

Se utilizó un diseño descriptivo, bajo el cual se analizaron datos de carácter cualitativo.

Participantes

En el actual documento se presentan los datos de 14 jóvenes miembros del voluntariado universitario de la Universidad Católica de Colombia, estudiantes de Derecho, Ingeniería, Psicología y Economía, con edades comprendidas entre los 17 y 22 años (2 hombres y 12 mujeres), quienes participaron con mayor asiduidad en las sesiones de formación y salidas de voluntariado.

Instrumentos

Encuesta de seguimiento. Fue diseñada por el semillero de investigación con el objetivo de realizar un seguimiento de las habilidades emocionales estudiadas en las sesiones formativas de la escuela de voluntarios y puestas en práctica en las proyecciones sociales. Consta de cuatro preguntas sobre las emociones que percibió en sí mismo y en los demás, así como los pensamientos o recuerdos que relacionó con dichas emociones. Se aplicó después de cinco salidas.

Reporte general del proceso. Fue diseñado por el semillero de investigación con el objetivo de recopilar información sobre la percepción del proceso y las habilidades aprendidas. Se compone de doce preguntas acerca de los principales aprendizajes a nivel personal y profesional, sobre habilidades emocionales y la contribución de las sesiones de formación al desarrollo integral.

Procedimiento

Ponerlo por fases. La escuela de voluntarios consistió en charlas y talleres de formación en habilidades emocionales, que se realizaron cada quince días. Durante estas sesiones se dedicaba la primera parte al tema de formación y, al final, se preparaban las actividades para las salidas del voluntariado.

Las proyecciones sociales se llevaron a cabo de manera semanal o quincenal, dependiendo de los horarios de estudio y la disponibilidad de los voluntarios. Las actividades que realizaron en cada fundación estuvieron relacionadas con celebraciones tradicionales a lo largo del año, como el día de la madre, día de los niños, las novenas de navidad. Además, los estudiantes diseñaron actividades con un propósito, de acuerdo con las necesidades concretas de cada población.

Módulo de formación en habilidades emocionales

El módulo se basó en el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997), del cual se retomaron los componentes de percepción, comprensión y regulación emocional. El objetivo fue promover habilidades emocionales en universitarios de 17 a 22 años. Estuvo conformado por cinco sesiones, cada una con duración aproximada de 50 minutos. Se usaron metodologías variadas como, por ejemplo, autorregistros, análisis de casos, dinámicas de grupos, análisis de material audiovisual, lluvia de ideas y discusiones orientadas.

Las sesiones se realizaron en las instalaciones de la institución, siempre en las horas de la tarde (1:00 p. m. a 2:00 p. m.), a lo largo de cuatro meses. La docente encargada del voluntariado diseñó y dirigió las sesiones (tabla 2). Los participantes diligenciaron el formato de consentimiento informado.

Tabla 2. *Resumen del módulo de formación en habilidades emocionales*

Sesión	Objetivo	Descripción
1	Tomar línea base de habilidades emocionales	Aplicación del test TMMS-24 que consiste en un autorreporte de 24 preguntas sobre identificación, comprensión y regulación emocional
2	Aclarar el concepto de emoción	Diferencias entre emoción y sentimiento. Funciones de la emoción
3	Identificar emociones en sí mismo, en los demás y en estímulos audiovisuales	Identificación de emociones en la música instrumental y teatro mudo
4	Aprender estrategias para el adecuado manejo emocional	Explicación de estrategias de regulación emocional por medio de análisis de casos

Fuente: elaboración propia.

Resultados

A continuación, se presentarán los resultados de las encuestas de seguimiento realizadas a lo largo del semestre.

Encuestas de seguimiento

En total se aplicaron cinco encuestas. Se observa que la mayoría indica sentir y transmitir alegría (75 %) durante el tiempo en que realiza la actividad de voluntariado tanto en el hospital como en el hogar de ancianos. Esta emoción la vinculan a pensamientos relacionados con buenos momentos compartidos junto a sus familiares. Una segunda emoción referida es la gratitud (22 %), en relación con la vida y las oportunidades que perciben como ventajosas en comparación con quienes comparten durante las visitas; por último, y en menor proporción, señalan sentir tristeza (3 %) al acercarse a las condiciones de vulnerabilidad en que las personas viven.

Reporte general del proceso

Con respecto a la motivación para involucrarse en el voluntariado señalan el deseo de ayudar. En relación con el aprendizaje personal indican dos elementos importantes: gratitud y desarrollo

de habilidades sociales como empatía, comunicación y liderazgo. También expresan que estos espacios los ayudan a ser más felices y aportan en la formación integral en cada carrera, por medio del cultivo de las facultades humanas.

Con respecto a las habilidades emocionales, consideran que han desarrollado habilidades de identificación, expresión y regulación emocional; cuando se les pide que califiquen numéricamente dicho aprendizaje, el promedio fue 3,8 en una escala de 1 a 5. Las principales estrategias aprendidas fueron reconocimiento, manejo y regulación de las emociones a través de la respiración, de ejercicios de relajación, contar, autoinstrucciones, entre otras.

Finalmente, consideran que las reuniones de formación –en total seis, de las cuales el promedio de asistencia fue de tres sesiones– han aportado a la vida personal y profesional con una calificación de 3,8 en una escala de 1 a 5.

Conclusiones

El objetivo del proyecto fue desarrollar estrategias para el fomento de las habilidades emocionales en jóvenes universitarios, por medio de actividades de voluntariado. La principal estrategia fue la creación de un espacio de formación en dichas habilidades, complementario y asociado directamente a las actividades propias del voluntariado, cuyo contenido fue recopilado en una cartilla de formación para voluntarios.

En este primer ejercicio de investigación se usaron instrumentos para analizar la percepción de los participantes sobre el impacto de estas estrategias en ellos mismos. De acuerdo con la información obtenida, se observa identificación de emociones básicas como alegría y tristeza; y algunas complejas como gratitud. Sería pertinente profundizar en la formación e investigación para obtener evidencias de fortalecimiento de otras habilidades como la facilitación,

comprensión y regulación emocional, propuestas en el modelo de Mayer y Salovey (1997).

La emoción que más se asocia a la actividad del voluntariado es la alegría, ya que manifiestan ser portadores y receptores de esta durante las proyecciones sociales. Este resultado es acorde con el estudio de Dávila y Díaz (2005), que menciona la función positiva entre bienestar social, satisfacción vital y participación en voluntariados. Sin embargo, debido al diseño y los objetivos del estudio no se puede afirmar que dichas características se generaron a partir de la experiencia de voluntariado.

La percepción positiva y de aprendizaje que manifiestan los participantes sobre esta estrategia de formación brinda un indicio básico respecto a la pertinencia del enfoque adoptado por el Departamento de Humanidades, el cual tiene como base la premisa de que el cambio de la sociedad inicia por el cambio personal, a través del cultivo integral de las facultades humanas. A partir de esta perspectiva, y del reporte de los estudiantes, se considera que el voluntariado es un espacio que permite desarrollar habilidades emocionales.

Para futuros ejercicios o estudios de investigación en esta línea, se recomienda implementar un diseño de investigación que incluya medidas objetivas, aparte del reporte experiencial; asimismo, ampliar la muestra. En caso de crear instrumentos o productos de formación sería necesario someterlos a un proceso de validación como, por ejemplo, la evaluación de expertos. Las variaciones en la metodología podrían dar respuesta a la efectividad de la estrategia propuesta. Por otra parte, en el ámbito universitario conviene seguir generando espacios de estudio y aplicación de habilidades emocionales, así como de las demás facultades humanas, con el objetivo de contribuir al desarrollo armónico de los jóvenes que derive en un impacto social positivo.

Bibliografía

- Allen, N. J. y Rushton, J. P. (1983). Personality characteristics of community mental health volunteers: A review. *Journal of Voluntary Action Research*, 12, 36-49. doi: 10.1177/089976408301200106.
- Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/0>.
- Berbena, M., Sierra, M. y Vivero, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15), 319-338. http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espannol/Art_15_271.pdf.
- Berrocal, P. F. y Pacheco, N. E. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 54, 63-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126754>.
- Benson, P., Dehority, J., Garman, L., Hanson, E., Lebold, C., Hochschwender, M., Rohr, R. y Sullivan, J. (1980). Intrapersonal correlates of non-spontaneous helping behaviour. *The Journal of Social Psychology*, 110, 87-95. doi: 10.1080/00224545.1980.9924226.
- Bolaños, L. Z., Cueva Rodríguez, M. E., Quispe López, L. A., Rafael Espinoza, J., Ruiz Bautista, A. K., Samame Colunche, D. ... y Cueva Urra, M. A. (2016). *Experiencia de la implementación de la escuela de voluntariado estudiantil en la UPN*. Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/6490>.
- Cabrera-Darias, M. y Marrero-Quevedo, R. (2015). Motivos, personalidad y bienestar subjetivo en el voluntariado. *Anales de psicología*, 31(3), 791-801. http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n3/psicologia_clinica5.pdf.
- Dávila, M. y Díaz, J. (2005). Voluntariado y satisfacción vital. *Intervención Psicosocial*, 14, 81-84. <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/94939.pdf>.
- Delgado, A. O. (2012). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 30(1-3), 477-486. <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/426/346>.
- Diekstra, R. E. W. (2008). Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida. En C. Clouder (Coord.), *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*.

Informe Fundación Marcelino Botín (pp. 268-329). Fundación Marcelino Botín.

- Forero, E. y Ardila, M. (2011). Diferencias en actitudes y estrategias cognitivas sociales en jóvenes vinculados y no vinculados a programas de voluntariado. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 5(2), 81-94. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224105007.pdf>.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006.
- Gaete, R. (2015). El voluntariado universitario como ámbito de aprendizaje-servicio y emprendimiento social: un estudio de caso. *Última década*, 23(43), 235-260. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362015000200009>.
- Gallardo, R. (2017). El aprendizaje-servicio como una estrategia inclusiva para superar las barreras al aprendizaje y a la participación. *Revista de Educación Inclusiva*, 5(1). <http://www.revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/222/216>.
- Gratz, K. y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology Behavioral Assessment*, 26, 41-54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
- Gross, J. J. (Dir.) (2014). *Handbook of emotion regulation*. Guilford.
- Herman, K. y Usita, P. M. (1994). Predicting Big Brothers/Big Sisters volunteer attrition with 16 PF. *Child and Youth Care Forum*, 23, 207-211. <http://link.springer.com/article/10.1007/BF02209229>.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual*, 19(2), 347. https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologiadela regulacionemocionalelpapelde losdeficit emocionales.pdf
- Janoski, T., Musick, M. y Wilson, J. (1998). Being volunteered? The impact of social participation and pro-social attitudes on volunteering. *Sociological Forum*, 13, 495-519. http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/45653/11206_2004_Article_415800.pdf?sequence=1.
- Jirovec, R. y Hyduk, C. (1998). Type of volunteer experience and health among older adult volunteers. *Journal of Gerontological Social Work*, 30, 29-42. doi: 10.1300/J083v30n03_04.

- Kwok, Y., Chui, W. y Wong, L. (2012). Need satisfaction mechanism linking volunteer motivation and life satisfaction: A mediation study of volunteers subjective well-being. *Social Indicators Research*, 1, 1-15. doi: 10.1007/s11205-012-0204-8.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books.
- Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias y Pontificia Universidad Javeriana (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental. http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf.
- Nikolaus-Aiello, R. (2008). *Validación de un modelo de aprendizaje-servicio en la Universidad de Montemorelos, Nuevo León* (Tesis doctoral). Universidad de Montemorelos, Nuevo León. <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.11972/847/Tesis%20Raul%20Nikolaus%20Aiello.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Pacheco, N. y Fernández, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros. Publicación de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales*, 352, 34-39. <https://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Parra Jiménez, Á., Antolín Suárez, L. y Oliva Delgado, A. (2009). Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente. *Papeles del Psicólogo*, 30(3), 265-275. http://www.fuenlabrada.es/recursos/doc/bienestar_social/39085_234234201214344.pdf.
- Pastrana, M. y Salazar-Piñeros, F. (2016). Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos. *Katharsis*, 22, 13-34. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5796600>.
- Penner, L. A. (2002). Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues*, 58, 447-467. doi: 10.1111/1540-4560.00270.
- Portugal, M. Á., Oliva, A. y Hernando, Á. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22(1), 53-66. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/113564010790935169>.
- Sagardoy, R. C., Solórzano, G., Morales, C., Kassem, M. S., Codesal, R., Blanco, A. y Morales, L. (2014). Procesamiento emocional en pacientes TCA adultas vs. adolescentes. Reconocimiento y regulación emocional. *Clínica y Salud*, 25(1), 19-37. doi: 10.5093/cl2014a1.

- Susman, E. J. y Rogol, A. (2009). Puberty and psychological development.
En R. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology*.
John Wiley & Sons.
- Tapia, M. (2005). *La práctica solidaria como pedagogía de la ciudadanía activa*.
Fundación Jaume Bofia.