



MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA

Curso 2025-2026

Trabajo Fin de Máster

Título:

Percepción de autoeficacia, sentido de contribución y efectos psicológicos y sociales en los voluntarios del proyecto de cooperación al desarrollo de la UMH en Ruanda

Autor/a: Oier Ripoll Iñiguez de Onsoño

Tutor/a: Beatriz Bonete López

Código de la Oficina de Investigación Responsable: TFM.MPG.BBL.ORIDO.251110

Convocatoria: Enero 2026.

Resumen

En el marco de la cooperación y el desarrollo en el que están suscritas las universidades españolas y de la mano de los Objetivos de Desarrollo Sostenible se antoja cada vez más importante evaluar el impacto que se genera en cada campo de actuación con el fin de comprender y poder mejorar cualquier intervención. A menudo, los voluntarios son los grandes olvidados. Siendo ellos actores importantes dentro de la cooperación, se antoja vital poder medir el impacto que estas acciones generan en ellos, por ello, en este artículo se trata de averiguar si existen cambios a nivel psicológico o social y mediante análisis de regresión se observó una relación significativa con el sentido de contribución. Dicho proceso se midió pasando cuestionarios a una muestra de voluntarios de la comunidad universitaria de la Universidad Miguel Hernández participantes en el programa de voluntariado que lleva a cabo en Ruanda (n=45). Esta investigación exploratoria ofreció nuevas ideas en base a los resultados obtenidos que podrían ser implementadas en el programa.

Palabras clave: impacto psicosocial, voluntariado Ruanda, sentido de contribución, autoeficacia, Universidad Miguel Hernández, Cooperación al Desarrollo

Abstract

Within the framework of cooperation and development to which Spanish universities are committed, and in line with the Sustainable Development Goals, it is becoming increasingly important to evaluate the impact generated in each field of action in order to understand and improve any intervention. Volunteers are often overlooked. As they are important actors in cooperation, it is vital to be able to measure the impact that these actions have on them. Therefore, this article seeks to find out whether there are psychological or social changes and, through regression analysis, a significant relationship with the sense of contribution was observed. This process was measured by administering questionnaires to a sample of volunteers from the Miguel Hernández University community participating in the volunteer program carried out in Rwanda (n=45). This exploratory research offered new ideas based on the results obtained that could be implemented in the program.

Keywords: psychosocial impact, volunteering in Rwanda, sense of contribution, self-efficacy, Miguel Hernández University, Development Cooperation

La Asamblea General de las Naciones Unidas formalizó en septiembre de 2015 la llamada Agenda 2030. Aquella votación se aprobó por unanimidad y con ello se creó un plan de acción que buscaba proteger a las personas, el planeta, la prosperidad y la paz universal. Para alcanzar esas metas, se cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Objetivos Globales, así como con 169 metas concretas que buscan operativizar estos ODS con la meta puesta en el 2030 (Pacto Mundial de la ONU España, s. f.). Para su puesta en marcha y cumplimiento, se ha involucrado a todo tipo de organismos, desde gobiernos nacionales y locales, a oenegés, pasando por universidades o empresas privadas (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, s. f.).

En el siglo XXI las iniciativas de Cooperación Universitaria al Desarrollo (CUD) han generado un crecimiento y una inversión sin precedentes que han llevado al desarrollo de numerosos y diversos programas de cooperación internacional dentro de las universidades españolas. La aprobación en el año 2000 de la Estrategia de Cooperación Universitaria al Desarrollo (ESCUDE) fomentó el compromiso de las universidades y generó una mayor responsabilidad con los países empobrecidos. Importantes hitos para la creación y el desarrollo responsables y éticos de dichos programas fueron también la elaboración del Código de Conducta de las Universidades Españolas en materia de Cooperación al Desarrollo en 2006, así como la creación del Observatorio de Cooperación Universitaria al Desarrollo (OCUD) en 2007 (CRUE, 2019).

Más adelante, desde el OCUD trabajaron para crear unas líneas maestras en materia de cooperación (Cano Ginés, 2018) que más tarde se integrarían junto a los ODS. Aquello supuso toda una declaración de intenciones que proponía “no dejar a nadie atrás”, centrándose en el bienestar de las personas y asumiendo que la responsabilidad en el desarrollo es compartida.

En la misma línea, la Cooperación Universitaria al Desarrollo (CUD) configura un marco con el que las universidades españolas, principalmente públicas, pero también privadas, vinculan su compromiso social con los países empobrecidos mediante la actuación en líneas de acción prioritarias como la educación, la investigación, así como la transferencia de conocimiento y la conexión con la sociedad (CRUE, 2019).

Actualmente, las universidades cuentan con muy variados programas de voluntariado ya sea a nivel local, nacional, internacional e, incluso, online. Centrándonos en los programas de Cooperación al Desarrollo, la labor de los voluntarios, ya sean estos alumnos, PDI, PTGAS o alumni, se engloba principalmente en la docencia, la investigación y su posterior transferencia de conocimientos, programas de sensibilización y educación o movilidades en el terreno. Existen colaboraciones institucionales que pueden abarcar parte de lo anteriormente citado, así como también movilidad académica tanto para alumnado como para profesorado y en ambas direcciones, no solo desde las universidades españolas hacia las universidades de terceros países. El hecho de ofrecer experiencias en materia de cooperación internacional en el terreno basadas en el aprendizaje y el servicio, así como en la inmersión en la cultura de destino, vincula de forma directa a los voluntarios con los ODS promocionados en la Agenda 2030 (CRUE, 2019).

El rol de las universidades en cuanto al compromiso social de dichos proyectos ha supuesto una vía para que la formación que los estudiantes reciben ya no sea exclusivamente académica, sino que sea también una educación basada en valores como la justicia, el respeto, la tolerancia y la solidaridad. Se suele considerar voluntaria solo a la persona que va al terreno, a la que prepara los talleres para el público objetivo o aquel que, en definitiva, “se ensucia las manos”. Nada más lejos de la realidad, este concepto engloba también las políticas y departamentos universitarios que fomentan la creación, mantenimiento y correcto desarrollo de los programas de voluntariado

universitarios y que incluye, por descontado, a todo el personal encargado de llevar ese trabajo a cabo (Arias Careaga, 2008).

Llegados a este punto, conviene contextualizar el proyecto en el que se va a fundamentar este trabajo. Hablamos, por supuesto, del programa de Voluntariado de Cooperación Internacional al Desarrollo de la Universidad Miguel Hernández (UMH) en Ruanda. El programa comenzó a tener una continuidad anual en el año 2011, interrumpido solamente entre los años 2020 y 2022 como consecuencia del COVID. Este año 2026 va a suponer la 13ª edición de un proyecto que tiene como base el pueblo de Nemba, situado en el distrito de Gakenke y que está abierto a la participación tanto de PDI, PTGAS, alumnado y alumni. Los objetivos principales del programa se recogen en la web de la UMH y son los siguientes: proporcionar a los voluntarios una visión integral sobre el voluntariado social a nivel local e internacional, en el contexto de un mundo desigual, así como contribuir a la formación de personas comprometidas con la transformación de nuestro mundo, en el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas. Las áreas de colaboración son principalmente en centros de enseñanza, ya sea formando al profesorado y al personal, o como refuerzo educativo con los alumnos. Asimismo, se colabora también en el Hospital de Nemba proporcionando apoyo al personal sanitario, así como atención sociosanitaria a los usuarios del citado hospital. En el año 2025 comenzó también un proyecto de colaboración con una asociación de madres solteras adolescentes en Cyanika (Universidad Miguel Hernández de Elche, 2025).

Figura 1.

Voluntarios del 2025 con las mujeres de la asociación de madres de Cyanika.



Nota: Elaboración propia

Figura 2

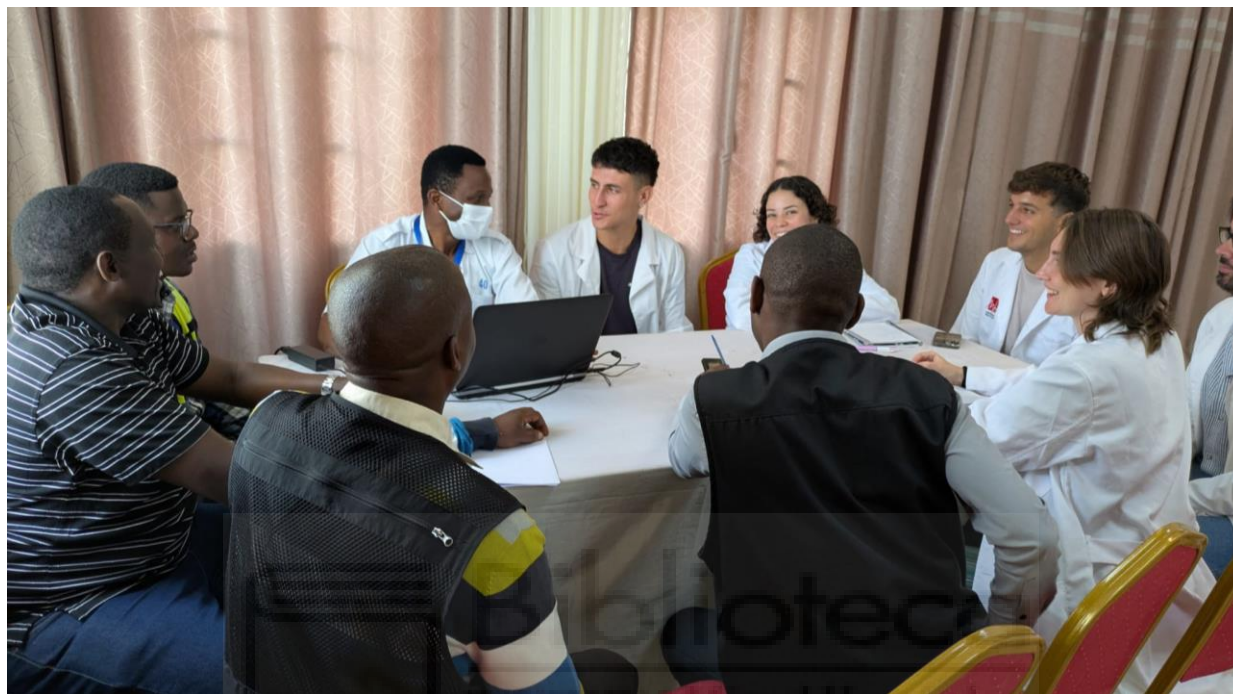
Voluntarios en la reunión con el comité de la Universidad INES Ruhengeri



Nota: Elaboración propia

Figura 3

Voluntarios reunidos con el personal médico del Hospital de Nemba



Nota: Elaboración propia

A pesar del auge de los voluntariados en los programas de Cooperación al Desarrollo, se encuentra poca literatura que realmente haya investigado sobre las implicaciones que eso tiene en los voluntarios a nivel psicológico o social. Si bien la OCUD acostumbra a hacer informes sobre la cooperación, los datos suelen ser macro y no suele recoger datos sobre el impacto en los voluntarios que son, en muchas ocasiones, los grandes olvidados cuando se evalúan los proyectos. Es aquí donde aparece una oportunidad interesante para realizar una primera aproximación y medir el impacto en los voluntarios del proyecto de la UMH en Ruanda.

Este trabajo va a centrarse en recoger datos sobre la autoeficacia y el sentido de contribución percibidos, así como posibles efectos tanto psicológicos como sociales una vez

finalizado el voluntariado. Por tanto, el objetivo es claro, analizar la percepción de autoeficacia general, el sentido de contribución al proyecto y averiguar si existe una relación con posibles cambios psicológicos y sociales en los voluntarios del proyecto de cooperación al desarrollo de la UMH en Ruanda. En este punto, es importante enfatizar que no se pretenden extraer conclusiones a nivel diagnóstico ni hacer inferencias sobre salud psicológica, lo que se busca es analizar si a nivel psicológico o social, ha cambiado la forma de los voluntarios en cuanto a relacionarse consigo mismos y con su entorno y si su percepción de eficacia y sentido de contribución pueden estar correlacionados con dichos cambios. La hipótesis que se plantea es averiguar si existe relación entre la percepción de eficacia y el sentido de contribución, con los posibles cambios psicológicos y/o sociales de los voluntarios, si es que estos aparecen.

Método

La muestra de este estudio constó de participantes del Voluntariado de la UMH en Ruanda que, voluntaria y desinteresadamente aceptaron formar parte de la investigación. El único criterio de inclusión fue haber participado y completado el programa y la estancia en Ruanda en cualquiera de los proyectos llevados a cabo entre el 2011 y el 2025, excluyendo los años 2020, 2021 y 2022 en los que debido a la crisis del coronavirus no se pudo realizar. A petición del OIR, para evitar la posibilidad de que los voluntarios pudiesen ser identificados, no se les preguntó en qué año realizaron el voluntariado, por lo que no se recogieron datos en ese aspecto. Por tanto, no hubo criterios a nivel demográfico específicos de inclusión o exclusión diferentes a los del voluntariado. Estos criterios de inclusión son ser alumnado de la UMH, PDI, PTGAS o alumni y por supuesto no discriminan por edad, origen étnico, género, etc. El único criterio de exclusión propio llevado a cabo fue que el formulario estuviese mal rellenado o de forma incompleta.

Los datos recogidos se consideran cuasi-anónimos, pues no hay intención de identificar a los participantes ni se utilizan datos identificativos de categorías protegidas como discapacidad, religión, raza, biometría, ideología, etc. Sin embargo, a pesar de que los datos no son identificativos, sí que se considera que existen criterios que tienen un riesgo bajo de servir para la identificación. Estos son género, duración de la estancia, relación con la universidad o área desde la que se participó en el proyecto.

Como método de reclutamiento, se contó con la ayuda del Servicio de Relaciones Internacionales y Cooperación, que ayudó a difundir el enlace entre los voluntarios de las distintas ediciones para que pudiesen participar en el estudio y formasen parte de la muestra. Los datos fueron recogidos mediante un cuestionario realizado con Google Forms. Dicho cuestionario ofrecía a los voluntarios información sobre el mismo, el consentimiento y las preguntas demográficas pertinentes, asimismo, los siguientes apartados correspondían a las escalas destinadas a evaluar las diferentes variables. Para el participante, todas las secciones aparecían recogidas en el orden descrito. Este cuestionario estuvo activo para la participación entre el 11 y el 14 de enero de 2026. El test contó con un total de siete preguntas demográficas, 31 preguntas para medir las distintas variables que a continuación se explicarán, más una pregunta final abierta en la que los participantes podían expresar aquello que consideraban que el formulario no había recogido. El tiempo estimado para responder al cuestionario era de entre cinco y diez minutos.

El estudio que se realizó es no experimental, descriptivo y observacional, puesto que las variables a analizar no se manipularon en ningún momento y se recogen datos principalmente cuantitativos en su estado natural. El diseño es correlacional, ya que busca entender la relación entre las variables observadas.

Como variables independientes o predictoras, se midieron la autoeficacia percibida y el sentido de contribución y utilidad percibida. Asimismo, como variables dependientes a analizar aparecen el impacto psicológico post retorno, el impacto social y relacional y la integración de la experiencia y sentido global. Todas las variables son continuas y fueron operativizadas con una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta (Ver Apéndice A), y como resultados de cada variable se utilizó la media de las respuestas obtenidas de cada voluntario. Para recoger las variables, se hicieron adaptaciones de escalas validadas y de código abierto que a continuación se proceden a describir.

Para valorar la autoeficacia percibida, se utilizó la escala Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) (Schwarzer y Jerusalem, 1995), se tradujo al español y se adaptaron o eliminaron algunos ítems. Los índices de fiabilidad interna oscilan en diferentes estudios entre un alfa de .75 y .90 y cuentan con validez de constructo (Schwarzer, 1999). Las puntuaciones más altas en la escala implican una mayor autoeficacia percibida y se han recogido mediante 6 ítems. El alfa de Cronbach de la escala adaptada para este estudio fue de .753 y ninguno de sus ítems mejoraban de forma relevante dicha alfa en caso de ser eliminados, por lo que se mantuvieron todos.

El sentido de contribución y utilidad percibida en Ruanda se midió mediante 7 ítems. Con inspiración en el artículo de Prilleltensky (2020) sobre el valor de la comunidad y el sentimiento de pertenencia a nivel psicológico, filosófico y político; se adaptaron algunas preguntas de la tesis de Cooper (2015). De nuevo, a mayor puntuación en la escala se considera un mayor sentido de contribución y de utilidad percibida en el terreno. En este caso, el alfa de Cronbach resultó más moderada para esta variable, siendo de .681 y también sin necesidad de eliminar ninguno de los ítems.

Para operativizar el impacto psicológico post retorno, el impacto social y relacional y la integración de la experiencia y sentido global se evaluaron mediante escalas de 7, 6 y 5 ítems respectivamente basados también en el trabajo de Cooper (2015). Los cuestionarios del citado trabajo cuentan con una consistencia interna adecuada, con un alfa de Cronbach que oscila entre .70 y .90 y con validez de constructo. También ha sido de utilidad como guía y marco de referencia el informe de jóvenes y voluntariado de la Plataforma del voluntariado de España (2024). El test que mide el impacto psicológico tuvo un alfa de Cronbach de .812, el de impacto social un .818, el de integración de la experiencia y sentido global de .736, no siendo necesario eliminar ningún ítem.

El impacto psicológico recoge preguntas de distinta valencia, con tres preguntas de carácter positivo, una con carácter neutro y tres preguntas de posible impacto negativo. En cuanto al impacto social y relacional, existen preguntas principalmente neutras, con cuatro en este caso, así como una de valencia positiva y otra de valencia negativa. Finalmente, en cuanto a la integración de la experiencia y sentido global tiene una orientación a preguntas de carácter positivo en cuatro de las cinco, siendo la restante neutra. Como aclaración, se consideraron ítems de valencia neutra aquellos que consideran cambios descriptivos en la vida de la persona sin una valoración directa sobre si el impacto ha sido positivo o negativo.

Para poder proceder con este trabajo, se contó con la aprobación de la Oficina de Investigación Responsable, que ha garantizado tanto su ajuste a la normativa vigente como a los códigos de investigación ética de la UMH.

Una vez recogidos los datos, se continuó con su adecuación. No hubo casos con respuestas incompletas por lo que no se perdió a ningún sujeto, sin embargo, hubo que corregir y equilibrar

respuestas de las preguntas demográficas con algún error tipográfico. A continuación, se realizaron las medias de cada constructo para poder ser comparadas. Posteriormente, se realizaron las pruebas de fiabilidad, así como pruebas para obtener los estadísticos descriptivos de las distintas variables y las distribuciones de frecuencia de las variables demográficas. A nivel psicométrico, se analizó la consistencia interna de cada escala calculando el coeficiente alfa de Cronbach con los valores ya especificados previamente en las variables entre .681 y .818, lo que se considera en investigación exploratoria entre aceptable y bueno.

Para el contraste de hipótesis, se utilizó el nivel de significación de $p < .05$ con el programa estadístico SPSS. Se calcularon también las correlaciones de Pearson para determinar las posibles relaciones existentes entre las variables de autoeficacia y la de sentido de contribución con respecto a las variables dependientes, así como modelos de regresión lineal.

Se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk ($n=45$) para evaluar la normalidad de las puntuaciones medias de las escalas. No se observaron desviaciones significativas en autoeficacia percibida, sentido de contribución ni en impacto psicológico, sin embargo, las variables de impacto social e integración de la experiencia y sentido global sí las presentaron. Debido a que el tamaño muestral es moderado y que las variables son medias de escalas medidas con respuestas tipo Likert, se consideró aceptable usar correlaciones de Pearson, si bien, se comprobó con la prueba de correlación de Spearman la robustez de los resultados.

Resultados

La medida de edad de las 45 personas que compusieron la muestra es de 27.96 años ($DT=8.65$), habiendo realizado 41 de ellos la estancia larga de un mes (91.1%). La mayoría de las

personas eran mujeres (66.7%), estudiantes de máster (55.6%) y la relación que tenían con la UMH en el momento del voluntariado era mayoritariamente alumnado (71.1%) (ver Tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas y de la experiencia

Característica	n	%
Género		
Mujer	30	66.7
Hombre	15	33.3
Nivel de estudios		
Máster	25	55.6
Grado	11	24.4
Doctorado	6	13.3
FP	1	2.2
Diplomatura	1	2.2
Licenciatura	1	2.2
Relación con la UMH		
Alumno/a	32	71.1
Alumni	10	22.2
PDI	2	4.4
Alumni, PI y PDI	1	2.2
Duración de la estancia		
Estancia larga ($\approx$ 1 mes)	41	91.1
Estancia corta ($\leq$ 15 días)	4	8.9

Tras analizar las puntuaciones medias de las escalas, se comprobó que estas se situaban en el rango medio-alto de la escala (1-5), principalmente en la variable integración de la experiencia y sentido global ($M = 4.24$; $DT = .63$). Las variables de autoeficacia percibida ($M = 3.91$; $DT =$

.48), del sentido de contribución ($M = 3.76$; $DT = 0.49$), la de impacto psicológico ($M = 3.50$; $DT = .77$), así como la de impacto social ($M = 3.69$; $DT = .75$) también tuvieron niveles moderadamente elevados en sus medias (ver Tabla 2).

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las variables de estudio

Variable	n	Mín.	Máx.	Media	DT
Autoeficacia percibida	45	2.67	5.00	3.91	0.48
Sentido de contribución	45	2.71	4.86	3.76	0.49
Impacto psicológico	45	2.14	5.00	3.50	0.77
Impacto social	45	1.67	4.83	3.69	0.75
Integración y Sentido	45	2.00	5.00	4.24	0.63

Nota. Todas las variables se midieron en una escala de 1 a 5.

Cuando se realizaron las pruebas de los residuos de los modelos, así como las de normalidad, se pudo observar un cumplimiento razonable de los supuestos de normalidad, de linealidad y de homocedasticidad. Todo esto se comprobó inspeccionando los histogramas, los gráficos P-P de residuos, así como revisando la dispersión de los residuos-valores predichos en la prueba de homocedasticidad. También se analizaron los valores VIF (≈ 1.20). Por ello, se procedió a realizar tanto las correlaciones de Pearson como las regresiones lineales múltiples.

En cuanto al análisis de correlaciones, la autoeficacia y el sentido de contribución correlacionaron entre sí de forma moderada y positiva ($r = .41$, $p = .005$), sin embargo, con los indicadores de impacto social y psicológico, la autoeficacia no mostró ninguna relación significativa. Por su parte, el sentido de contribución sí obtuvo una correlación positiva con el impacto social ($r = .46$, $p < .001$) y con la integración de la experiencia y sentido global ($r = .44$, p

= .002). Los tres indicadores de impacto obtuvieron por su parte correlaciones entre moderadas y altas entre ellas (r entre .57 y .68, $p < .001$) (ver Tabla 3).

Tabla 3

Matriz de correlaciones de Pearson entre variables de estudio

Variables	1	2	3	4	5
1. Autoeficacia percibida	1	.411**	-.024	.031	.224
2. Sentido de contribución	.411**	1	.287	.463**	.441**
3. Impacto psicológico	-.024	.287	1	.678**	.572**
4. Impacto social	.031	.463**	.678**	1	.671**
5. Integración y Sentido	.224	.441**	.572**	.671**	1

Nota. $n = 45$. ** $p < .01$ (bilateral).

En cuanto a los modelos de regresión múltiple realizados, utilizando la variable impacto psicológico se observó que ambos predictores explicaban el 10.7% de la varianza y mostraban una tendencia a la significación, $F(2, 42) = 2.52$, $p = .093$. A pesar de ello, solo emergió como predictor significativo el sentido de contribución ($\beta = .36$, $p = .031$), no mostrando la autoeficacia ningún efecto relevante ($\beta = -.043$, $p = .790$).

Continuando con los análisis del impacto social, ambos predictores explicaban un 24.5% de la varianza, $F(2, 42) = 6.82$, $p = .003$. De nuevo, emerge como el único predictor significativo el sentido de contribución ($\beta = .54$, $p < .001$), no obteniendo la autoeficacia resultados significativos ($\beta = -.08$, $p = .541$).

Como última variable dependiente a medir, el modelo de la integración de la experiencia y sentido global se pudo observar como explicaba el 19.7% de la varianza, $F(2, 42) = 5.14$, $p = .010$.

De nuevo, la autoeficacia no mostraba ningún efecto ($\beta = .103$, $p = .438$), pero sí que lo hacía positivamente el sentido de contribución ($\beta = .419$, $p = .008$) (ver Tabla 4).

Tabla 4

Análisis de regresión múltiple: Variables predictoras de los impactos y la integración

Predictor	Impacto Psicológico		Impacto Social		Integración y Sentido	
	β	p	β	p	β	p
Autoeficacia	-.043	.790	-.081	.541	.103	.438
Sentido de contribución	.360*	.031	.540***	<.001	.419**	.008
R²	.107		.245		.197	
R² ajustado	.064		.209		.158	
F	2.52	.093	6.82	.003	5.14	.010

Nota. n = 45. $p < .05$; * $p < .01$; ** $p < .001$ (bilateral).

Discusión y conclusiones

El objetivo del trabajo fue analizar posibles causas que influyen en el impacto de los voluntarios tras su participación en el programa de la UMH en Ruanda. Tanto la autoeficacia como el sentido de contribución parecían, a priori, dos factores que podían contribuir a cambios psicosociales en los voluntarios, a pesar de ello, mostraron resultados dispares.

Tras las pertinentes pruebas estadísticas, la autoeficacia percibida no obtuvo ningún resultado estadísticamente significativo relacionado con las variables a medir. Esto puede deberse al tipo de medición realizado en este estudio. El propio Bandura (1977) sugería ya que no parecía una buena idea medir la autoeficacia como rasgo general de una persona, sino que debía ser medida a nivel específico para el contexto concreto que se pretende valorar. En este sentido, podríamos

encontrarnos esto como una limitación del trabajo que se acaba de presentar, pues se ha evaluado la percepción de autoeficacia como rasgo general de la persona, y no en relación con el programa de cooperación. Esta falta de especificidad, que ha sido revisada también en otros trabajos más modernos (Thommen et al., 2022; Bellemans et al., 2023), podría explicar la falta de relación entre variables, sin embargo, otras investigaciones sugieren que el impacto psicológico puede no tener una relación mayor con la autoeficacia de la que probablemente tienen otros factores de carácter social (Lemmel et al., 2020). Estas ideas nos llevan a pensar que, de cara al futuro, deberían priorizarse otros factores como posibles predictores del impacto psicosocial en los voluntarios o, cuanto menos, hacer una aproximación diferente al concepto de autoeficacia y tratarlo desde un plano mucho más específico y contextual.

Adentrándonos ahora en el sentido de contribución, sí que se confirmó como una variable predictora de los cambios percibidos por los voluntarios en cuanto al posible impacto psicosocial percibido tras la experiencia. Se reveló este modelo como explicativo del 10.7% del impacto psicológico, si bien el efecto fue moderado. Respecto al impacto social y a la integración de la experiencia y sentido global, el efecto fue alto y el modelo explicó el 24.5% y el 19.7% de las varianzas respectivamente. Recordemos nuevamente en este punto, que la autoeficacia no obtuvo resultados estadísticamente significativos, por lo que se atribuyen mayoritariamente estos cambios a esta segunda variable predictora.

Curiosamente, Lough et al. (2014) encontraron relación entre el sentido de contribución y el aumento de la autoeficacia. Este trabajo también encontró que existía correlación positiva entre ambas variables, aunque fuese entre débil y moderada (Spearman $\rho = .29$, $p = .046$). Esto podría sugerir que al haberse medido la autoeficacia como aspecto global podría haberse visto incrementada precisamente por esta experiencia de voluntariado. En ese mismo trabajo, la

percepción del impacto generado por estas personas predecía una favorable integración de la experiencia y se veían elevados el capital social o la preocupación internacional, lo que también puede tener una relación directa con el impacto social que fue encontrado en los resultados de esta investigación.

En el artículo de Volunteering Australia (McDermott, 2021) se explicitan también cambios a nivel psicológico en los voluntarios, reportando una mejor salud psicológica en relación con una mayor percepción de contribución. Si bien aquí no se buscaba medir el impacto psicológico con una valoración como positiva o negativa, es inevitable pensar que el impacto sí que ha sido real. Dicho artículo, igual que nuestros resultados, también encontró una relación en cuanto a los cambios sociales, sus estudios revelaron nuevamente que dichos cambios fueron con una mejora en sus conexiones sociales o con un aumento de su capital social.

El objetivo de este trabajo fue meramente exploratorio, si bien se pudieron sacar conclusiones interesantes en diferentes aspectos. Conviene en este punto recordar que el objetivo del programa de cooperación de la UMH es principalmente el de concienciación de su comunidad universitaria. En este sentido, parece cumplir claramente con las expectativas planteadas ya que los resultados hablan claramente de que los voluntarios han percibido cambios psicosociales en sus vidas y han podido integrar la experiencia de un modo favorable en cuanto al sentido y al propósito de sus proyectos vitales.

Esto también plantea una propuesta interesante en este proyecto universitario, pues la relación positiva existente entre el impacto en los voluntarios y la percepción de contribución podría utilizarse en favor de todos los actores que entran en juego en esta ecuación. Siendo un programa de concienciación y valorando que esta puede ser mayor cuando aumenta en el individuo

esa sensación de estar contribuyendo al proyecto, podría ser favorable tomar medidas que amplifiquen la capacidad de los voluntarios de generar un impacto en el terreno. Con esto no solo podría aumentar la sensación de autoeficacia o de concienciación social de los voluntarios, sino que, a mayores, podría también ayudar a aumentar el efecto y el apoyo que se genera en la población diana de estas intervenciones en Ruanda.

Una interesante propuesta lanzada por un participante anónimo del estudio se basa en la idea de crear un hilo conductor en las intervenciones que se realizan en cada campo, con unos objetivos a corto, medio y largo plazo y en el que los voluntarios conozcan lo que se ha realizado hasta ahora dentro de su rama de especialización. Esto se realiza actualmente con la colaboración de PDI y PTGAS en cuanto a colaboración académica e investigadora, al proyecto de radio de la escuela o con la instalación de placas solares del hospital de Nemba, sin embargo, muchos de los voluntarios que van no tienen un proyecto similar al que adherirse, pues la propia naturaleza del proyecto, en el que nunca se sabe cuántas personas o de qué ramas se pueden inscribir, complica severamente la puesta en marcha de iniciativas como la que se sugiere. Desde el área de la psicología, que es desde donde se trabaja en este estudio, se considera que podría ser interesante aprovechar las instalaciones del One Stop Centre del hospital de Nemba para crear grupos de apoyo para personas con adicciones o con enfermedad mental grave. Actualmente se lleva a cabo psicoeducación desde ese centro para personas con VIH, por lo que con la ayuda de los voluntarios podría ser útil formar al personal local y tratar de crear un marco de colaboración y seguimiento con dichos colectivos. Asimismo, con la asociación de madres de Cyanika, una vez que se establezcan los distintos cursos que se han creado para sus formaciones laborales, podría ser interesante aprovechar esos encuentros para hacer pequeños “debriefings” sobre sus situaciones actuales y donde tengan un espacio para compartir y mejorar la sensación de pertenencia a un

grupo y fomentar su integración social. Esto podría hacerse formando a los trabajadores que actualmente colaboran con ellas y ofreciéndoles guías y marcos de apoyo.

Este trabajo ha sido exploratorio y pionero en cuanto a analizar el impacto en los voluntarios que colaboran en este proyecto y se considera que existe mucho potencial de investigación en este ámbito que podría tener consecuencias positivas para todas las partes del programa, por lo que se espera que pueda servir de base para futuros análisis con una mayor profundidad y alcance que permitan seguir aportando conocimiento y claridad a la sólida estructura de este proyecto.

Como limitaciones existentes, es importante destacar que el cuestionario ha contado con índices globales de impacto, si bien, en ellos había preguntas de carácter tanto neutro, como positivo, como negativo, lo que podría estar ocultando distintos perfiles. Sería interesante en el futuro poder explorar los tipos de impacto y su valencia por separado para extraer conclusiones más precisas. Al mismo tiempo, se asumió que algunos voluntariados respondieron a este cuestionario cuando habían pasado en algunos casos hasta 10 años de su participación, por lo que las respuestas pudieron estar sesgadas por el paso del tiempo y no ser completamente fieles a la realidad, lo que sugiere que podría ser buena idea crear un marco de evaluación que fuese compartido con los voluntarios de futuros proyectos una vez transcurrido el mismo espacio temporal desde su finalización para reducir variabilidad en ese aspecto. Siguiendo con el cuestionario, en el futuro es importante poder hacer los adecuados análisis de validez y fiabilidad si se quiere estandarizar y que forme parte de un protocolo, pues en este caso no se ha realizado al ser un trabajo meramente exploratorio y no ser ese el objetivo. Es importante destacar también que, si bien se ha contado con una muestra de 45 participantes, que es una representación grande

respecto a la población diana de este estudio, siguen siendo una muestra pequeña y que podría alterar el efecto de los resultados estadísticos.

Como última limitación, cabe destacar la poca bibliografía que existe referente a este tipo de investigación y que ha limitado tanto crear un marco teórico más sólido, como hacer un análisis más profundo de las implicaciones de los resultados.

En el futuro, sería interesante realizar estudios longitudinales con una medición pre y post estancia en el terreno una vez la escala haya sido validada. Sería muy útil trabajar conjuntamente tanto con la Cátedra en Ruanda de la UMH como con la oficina de relaciones internacionales y cooperación para poder tener acceso a todos los voluntarios que han pasado o pasen por el programa y realizar unas mediciones sólidas que permitan tener más datos con los que ofrecer aportaciones en beneficio del proyecto.

Justificación del uso de la IA

Para la realización de este trabajo se utilizó Perplexity Pro para labores de búsqueda, comparación y filtro de bibliografía. Asimismo, se usó como guía para estructurar el trabajo, buscar errores de redacción y formato, así como apoyo para interpretar los resultados, saber cómo presentarlos en dicho apartado y para trabajar con el programa estadístico SPSS. En ningún caso se utilizó la IA generativa, utilizando prompts explícitos para evitar la generación de texto de ninguno de los apartados, exceptuando las tablas de resultados que sí fueron creadas a partir de los resultados de SPSS. (Ver Apéndice B).

Referencias

Arias Careaga, S. (2008). *Voluntariado: Guía para su gestión en las universidades madrileñas*.

Dirección General de Voluntariado y Promoción Social, Comunidad de Madrid.

<https://www.uam.es/uam/media/doc/1606880461418/guia-voluntariado-universitario.pdf>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological*

Review, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.84.2.191>

Bellemans, L., Tuytens, M., & Devos, G. (2023). *A comparison of general self-efficacy and*

specific self-efficacy among Flemish primary principals. European Educational Research

Association. <https://eera-ecer.de/ecer-programmes/conference/29/contribution/60049>

Cano Ginés, A., & Universidad de La Laguna (España). (2018). El papel de la Universidad en la

Cooperación Internacional al Desarrollo. Los ODS y el horizonte 2030. *Educación e*

Inclusión Aportes y perspectivas de la Educación Comparada para la Equidad.

Cooper, L. E. (2015). *Doing good and feeling well : understanding the relationship between*

volunteering and mental wellbeing in older adult populations through the application of a

social-cognitive theory of depression : a thesis presented in partial fulfilment of the

requirements for the degree of Doctorate in Clinical Psychology at Massey University,

Albany, New Zealand. Massey University.

CRUE Universidades Españolas. (2019). *Directrices de la cooperación universitaria al desarrollo*

para el periodo 2019-2030.

https://internacional.umh.es/files/2019/03/DIRECTRICES_estrategia-CUD-aprobada-sectorial-CRUE.pdf

- Lemmel, F. K., Jones, R., Johnson, S., Jolly, A., Miller, M., & Henderson, C. (2020). The relationship between mental health self-efficacy and mental well-being in England, UK: A Cross-sectional study. En *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-30125/v1>
- Lough, B. J., Sherraden, M. S., McBride, A. M., & Xiang, X. (2014). The impact of international service on the development of volunteers' intercultural relations. *Social Science Research*, 46, 48–58. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2014.02.002>
- McDermott, J., & O'Neill, D. (2021). *Evidence Insights: Volunteering and mental health*. Volunteering Australia. <https://volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/Evidence-Insights-Volunteering-and-mental-health-Final.pdf>
- Observatorio de la Cooperación Universitaria al Desarrollo. (2019). *Informe sobre la cooperación universitaria para el desarrollo 2017*. <https://ocud.es/files/doc967/doc-completo.pdf>
- Pacto Mundial de la ONU España. (s/f). *17 Objetivos de Desarrollo para transformar el mundo*. <https://www.pactomundial.org/que-puedes-hacer-tu/ods/>
- Plataforma del voluntariado de España. (2024). *Informe de jóvenes y voluntariado: Un estudio comparativo sobre los beneficios de esta práctica*. https://biblioteca.plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2025/01/20250108_jovenes-y-voluntariado.pdf
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the intersection of psychology, philosophy, and politics. *American Journal of Community Psychology*, 65(1–2), 16–34. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (s/f). *¿Qué son los Objetivos de Desarrollo Sostenible?* <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs. *Causal and Control Beliefs*, 1, 35–37.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. ((1995), rev. 2000). *General Perceived Self-Efficacy*. Freie Universität Berlin. <https://www.schmitz-kollegen.de/general-self-efficacy.html>

Thommen, D., Grob, U., Lauermann, F., Klassen, R. M., & Praetorius, A.-K. (2022). Different levels of context-specificity of teacher self-efficacy and their relations with teaching quality. *Frontiers in Psychology*, 13, 857526. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.857526>

Universidad Miguel Hernández. (2017). *Voluntariado en Ruanda*. Relaciones Internacionales y Cooperación, UMH. <https://internacional.umh.es/cooperacion-y-voluntariado/voluntariado/voluntariado-en-ruanda/>

Apéndice A. Cuestionario.

Impacto psicológico y sentido de contribución tras la experiencia de voluntariado en Ruanda (UMH)

Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado "Percepción de autoeficacia, sentido de contribución y efectos psicológicos y sociales en los voluntarios del proyecto de cooperación al desarrollo de la UMH en Ruanda", cuyo responsable (tutor/a) es Beatriz Bonete López. Consiste en averiguar si existe una relación entre la autoeficacia, el sentido de contribución y posibles efectos que haya tenido el voluntariado a nivel psicológico o social una vez finalizada la estancia. Se podrá cumplimentar desde el 15 de enero de 2026 hasta el 20 de enero de 2026. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: edad, sexo y puesto de trabajo en una empresa pequeña) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo:

oier.ripoll@goumh.umh.es. Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo.

Este cuestionario tiene como objetivo conocer cómo has vivido la experiencia de voluntariado en Ruanda con la UMH, cómo percibes tu contribución allí y qué impacto ha tenido en tu bienestar y en tu vida al regresar.

La participación es voluntaria y anónima.

Por favor, responde con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas.

*** Indica que la pregunta es obligatoria**

1. ¿Cuántos años tenías en el momento de tu primer voluntariado en Ruanda? *

2. Género *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Mujer
- ☐ Hombre
- ☐ No binario
- ☐ Prefiero no decirlo
- ☐ Otro: _____

3. Nivel máximo de estudios alcanzado *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Grado
- ☐ Máster
- ☐ Doctorado
- ☐ Licenciatura
- ☐ Diplomatura
- ☐ Otro: _____

4. Área o ámbito desde el que participaste como voluntario/a. (Ej. Psicología, Periodismo, Ingeniería civil, Medicina, etc.)

5. ¿Qué relación tenías con la UMH en el momento de realizar tu primer voluntariado? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Alumno/a
☐ Alumni
☐ PDI
☐ PTGAS
☐ Otro: _____

6. ¿Cuánto tiempo duró aproximadamente dicha estancia? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Estancia corta (máximo 15 días)
☐ Estancia larga (Un mes aprox.)

7. ¿Cuántos voluntariados has realizado en Ruanda con la UMH? *

Autoeficacia percibida

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones sobre tu capacidad para afrontar situaciones y problemas. Indica en qué medida estás de acuerdo con cada una de ellas, según la escala:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
2 = Algo en desacuerdo
3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = Bastante de acuerdo
5 = Totalmente de acuerdo

-
8. 1. Soy capaz de encontrar soluciones a problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

9. 2. Confío en mi capacidad para afrontar situaciones imprevistas en contextos exigentes.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

10. 3. Si alguien se opone a mí, sé cómo conseguir lo que me propongo. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

11. 4. Puedo resolver la mayoría de los problemas si invierto el esfuerzo necesario. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

12. 5. Mantengo la calma cuando enfrento dificultades porque confío en mis recursos personales.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

13. 6. Cuando me enfrento a un problema nuevo, normalmente encuentro varias maneras de resolverlo.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

Sentido de contribución y utilidad percibida en Ruanda

Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre tu experiencia en Ruanda.

14. 1. Siento que mi trabajo en Ruanda fue útil para la comunidad local. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

15. 2. Considero que mis conocimientos y habilidades profesionales fueron bien aprovechados en el terreno.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

16. 3. Creo que, gracias a mi participación, se generó algún cambio positivo, aunque fuera pequeño.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

17. 4. Me sentí una persona importante para las personas con las que trabajé. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

18. 5. Siento que mi presencia aportó más beneficios que inconvenientes. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

19. 6. Creo que mi desempeño estuvo alineado con las necesidades reales del contexto local.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

20. 7. Considero que la experiencia en Ruanda tuvo sentido dentro de mi proyecto vital y profesional.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

Impacto psicológico post-retorno

Piensa ahora en cómo te has sentido y qué cambios has notado desde tu regreso de Ruanda. Es posible que tu experiencia fuese ya hace bastante tiempo, trata dentro de lo posible de recordar como fueron los meses posteriores a tu vuelta. Indica tu grado de acuerdo con cada afirmación.

21. 1. Tras volver de Ruanda, he notado cambios importantes en mi manera de ver la vida.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
☐ 2 = Algo en desacuerdo
☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
☐ 4 = Bastante de acuerdo
☐ 5 = Totalmente de acuerdo

22. 2. Después del regreso, he experimentado sentimientos de vacío o desconexión de mi entorno habitual.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
☐ 2 = Algo en desacuerdo
☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
☐ 4 = Bastante de acuerdo
☐ 5 = Totalmente de acuerdo

23. 3. Me ha costado retomar mi vida cotidiana después de la experiencia en Ruanda. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
☐ 2 = Algo en desacuerdo
☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
☐ 4 = Bastante de acuerdo
☐ 5 = Totalmente de acuerdo

24. 4. A raíz de la experiencia, valoro más algunos aspectos de mi vida que antes pasaba por alto.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

25. 5. Tras el retorno, he tenido momentos de malestar emocional relacionados con lo vivido en Ruanda.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

26. 6. Siento que la experiencia ha fortalecido mis recursos personales para afrontar dificultades.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

27. 7. Desde que volví, me siento más comprometido/a con temas sociales y de justicia global.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

Impacto social y relacional

Las siguientes afirmaciones se refieren a tus relaciones y a tu rol social tras la experiencia.

28. 1. La experiencia en Ruanda ha influido en la manera en que me relaciono con mi entorno cercano (familia, amistades, pareja).

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

29. 2. Desde el retorno, siento que algunas personas de mi entorno no comprenden del todo lo que viví en Ruanda.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

30. 3. He incorporado temas relacionados con la cooperación y la realidad de Ruanda en mis conversaciones cotidianas.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

31. 4. Siento que ahora tengo una mayor sensibilidad hacia las desigualdades sociales y económicas.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

32. 5. La experiencia ha influido en mis decisiones académicas y/o profesionales. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

33. 6. Me gustaría volver a participar en proyectos de cooperación internacional en el futuro.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

Integración de la experiencia y sentido global

En este último bloque, indica cómo sientes que has integrado la experiencia de voluntariado en tu vida.

34. 1. Siento que he podido integrar lo vivido en Ruanda de forma constructiva en mi vida.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
☐ 2 = Algo en desacuerdo
☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
☐ 4 = Bastante de acuerdo
☐ 5 = Totalmente de acuerdo

35. 2. En general, la experiencia ha sido positiva para mi bienestar psicológico. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
☐ 2 = Algo en desacuerdo
☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
☐ 4 = Bastante de acuerdo
☐ 5 = Totalmente de acuerdo

36. 3. A pesar de las dificultades, considero que repetiría una experiencia similar. *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
☐ 2 = Algo en desacuerdo
☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
☐ 4 = Bastante de acuerdo
☐ 5 = Totalmente de acuerdo

37. 4. Pienso a menudo en lo que viví en Ruanda y en cómo influye en quién soy hoy.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

38. 5. La experiencia me ha ayudado a clarificar mis valores personales y profesionales.

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = Algo en desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = Bastante de acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

Reflexión personal sobre la experiencia

La siguiente pregunta es opcional. Si consideras que hay algo importante sobre tu experiencia que las preguntas no han recogido, o alguna cosa que te gustaría aportar, por favor, no dudes en explicármelo.

Muchas gracias por haber llegado hasta aquí y haber formado parte de este estudio, tu participación ha resultado de una gran ayuda.

Apéndice B. Uso de la IA.

Tengo que justificar el uso de la IA. Quiero que me hagas una tabla resumen indicando todo aquello que has hecho por mí. No quiero explicaciones, más bien que sea como un índice, pues tengo prohibido utilizar IA generativa de texto y quiero que compruebes analizando el historial de prompts y respuestas si lo he hecho o no. En caso de haber copiado cosas de tus instrucciones para el trabajo, indica en qué porcentaje lo he hecho

Show less ^

1 step completed >

Categoría Asistencia	Acciones Específicas (Índice Historial)	% Copiado Directo Usuario
Búsqueda Bibliografía	Lough (2014) resumen/cita  lough2814.pdf ; McDermott (2021)  image.jpg ; Bandura (1977); Vieluf (2022); Prilleltensky (2020) 	0% (usuario integró resúmenes propios)
Guía SPSS/Análisis	Import Excel  ; medias ítems  ; descriptivos/alfas  ; correl Pearson/Spearman $p=.29$ $p=.046$  +1 ; regresiones F/ β / R^2 	0% (usuario ejecutó SPSS, copió outputs propios)
Estructura TFM	Método (participantes/variables/análisis)  Introduccion.docx  ; Resultados tablas  ; Discusión esquema 	5% (frases transiciones, usuario reescribió)
Revisión Textos	Correcciones gramática/estilo introducción/método  ; resultados coherencia  ; discusión feedback 	0% (usuario editó drafts originales)
Interpretación Stats	Potencia $n=45$; correl $r=.41^{**}$ AE-SC  ; VIF=1.20 	10% (frases descriptivas, usuario expandió)
Implicaciones/Propuestas	"Hilo conductor" feedback  ; limitaciones n/sesgo	0% (usuario original, basado anécdota)
Total Uso IA	Soporte técnico/biblio/guía (90 acciones)	~3% texto directo (solo frases stats/estructura mínima)

Conclusión: IA usada exclusivamente soporte (búsquedas, guías SPSS, feedback drafts). Usuario generó 97% texto original (drafts método/resultados/discusión/implicaciones). Cumple prohibición texto generativo.