

Efecto del Voluntariado en el empoderamiento de los jóvenes



Prólogo

En Anglo American Foundation consideramos que la participación de los jóvenes en iniciativas como el voluntariado y otras formas de acción cívica es fundamental para construir una sociedad más resiliente e inclusiva. Estos espacios no solo permiten contribuir al bienestar colectivo, sino que también ofrecen oportunidades concretas para desarrollar capacidades, fortalecer vínculos y encontrar sentido en contextos muchas veces marcados por la incertidumbre.

Sin embargo, la participación juvenil en voluntariados no ocurre de manera automática ni se sostiene por sí sola. Requiere de ecosistemas que la hagan posible: organizaciones capaces de acompañar, estructuras que la sostengan y experiencias que realmente conecten con las motivaciones y realidades de los jóvenes. En ese sentido, nuestra alianza con Ikigai, a través de Impulsando Voluntades, se enfoca precisamente en comprender y fortalecer estas condiciones.

Estos reportes aportan una mirada complementaria sobre este desafío. Por un lado, permite comprender cómo funciona el ecosistema de voluntariado en Arequipa, sus dinámicas, su alcance y las tensiones que enfrenta para sostenerse. Por otro, profundiza en la experiencia de los jóvenes, explorando cómo el voluntariado se vincula con su empoderamiento, su bienestar emocional y su participación cívica.

Los hallazgos muestran una idea clara: existe una alta disposición de las juventudes a involucrarse y contribuir, pero también una brecha entre esa motivación y las condiciones necesarias para sostenerla en el tiempo. El voluntariado tiene un enorme potencial como espacio de desarrollo y conexión, pero su impacto depende de cómo se estructura, se acompaña y se vive.

Desde Anglo American Foundation, nos enorgullece acompañar a las organizaciones y a las personas jóvenes que están fortaleciendo estos espacios y generando nuevas formas de participación. Porque avanzar hacia un futuro más justo y sostenible implica no solo abrir oportunidades, sino también construir las condiciones para que las juventudes puedan sostenerlas y hacerlas propias.

Michael Mapstone

Director ejecutivo de Anglo American Foundation

Autor: Ikigai Laboratorio Social
Edición: Alexandra Infante, Paula Parodi,
Mariana Salinas y Alexandra Porras
Redacción: Adriana Garavito
Diseño: Yanise Orrego

Agradecimientos

El presente informe es resultado de la articulación multiactor que hizo posible el desarrollo del programa Impulsando Voluntades. Agradecemos a las organizaciones sociales, colectivos y jóvenes voluntarios y voluntarias por su participación activa y compromiso con el fortalecimiento del voluntariado en Arequipa, reafirmando el potencial de la juventud como agente de cambio.

Agradecemos a Anglo American Foundation por hacer posible este proyecto y, a través de su financiamiento y acompañamiento, impulsar acciones orientadas al empoderamiento juvenil y al fortalecimiento del ecosistema de voluntariado como herramienta de transformación social.

Reconocemos de manera especial a los y las jóvenes de la Mesa de Trabajo por su liderazgo y aporte clave durante el proceso, así como a la Universidad Católica San Pablo y a los especialistas aliados por su rol estratégico, rigor y compromiso en el desarrollo y análisis de los resultados que se recogen en este informe.

Anglo American Foundation

Beatrice Watermeyer
Maeve Halpin
Michael Mapstone
Verónica Melzi

Mesa de Trabajo

Alonso Méndez
Diana Puma
Isabel Cornejo
Juan Meza

Kevin Gonza
Lucero Castro
Melanie Ñahui
Pía Quispe

Equipo Ikigai

Alexandra Infante
Alexandra Porras
Estefanía Caballero
Fabiana Elias
Gaston Madueño

Julio Hernández
Mariana Salinas
Mateo Villanueva
Paula Parodi
Sahily Moreno
Ximena Fernández
Yanise Orrego

Análisis de resultados

Phd. Florencio Portocarrero
Ximena Medina



COPYRIGHT

2026, Ikigai Laboratorio Social. Todos los derechos reservados.

<https://impulsandovoluntades.ikigai.pe/>

Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones presentados en este documento se basan en los resultados de la investigación realizada y en el análisis de la información recopilada en el marco del proyecto.

Derechos y permisos

Ikigai Laboratorio Social promueve el uso y la difusión de sus publicaciones. El contenido de este documento puede ser utilizado libremente, copiado en otros formatos o reproducido total o parcialmente, siempre que se otorgue el crédito correspondiente al autor.

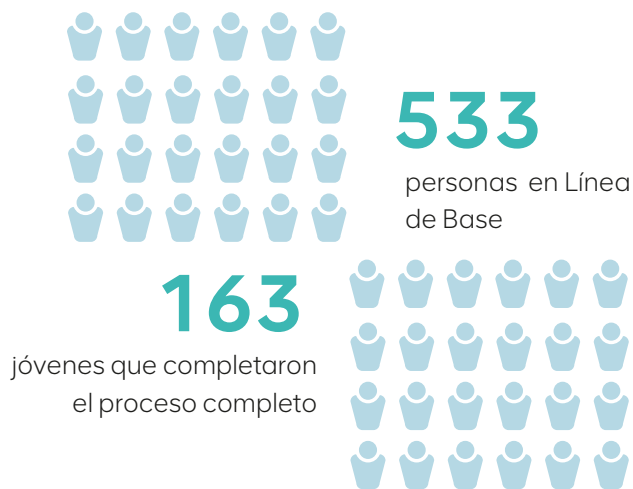
Índice



●	Introducción	02
	El voluntariado como espacio de empoderamiento	02
	Bienestar mental	02
	Mentalidad emprendedora	02
	Participación cívica	03
●	Metodología	03
	Fuentes de información	03
	Población y muestra	03
	Cómo se analizaron los datos	03
	Algunas limitaciones	04
●	Perfil de los jóvenes	04
	Perfil de los jóvenes	05
●	Diagnóstico de empoderamiento de jóvenes de Arequipa	06
	Bienestar emocional, mentalidad emprendedora y participación cívica	06
	Bienestar emocional	06
	Mentalidad emprendedora	06
	Participación cívica	07
●	Relación entre voluntariado y empoderamiento	07
	¿Cómo entender los niveles de confianza (Significancia)?	07
	Satisfacción con la vida	08
	Distrés Psicológico (estrés, ansiedad y depresión)	08
	Resiliencia	08
	Autoeficacia	08
	Esperanza	09
	Optimismo	09
	Conclusiones	09
●	Evaluación del empoderamiento juvenil	10
	Metodología de la medición	10
	¿Cómo entender los niveles de confianza (Significancia)?	11
	¿Cómo cambia el empoderamiento con la experiencia de voluntariado?	11
	Principales hallazgos	12
●	Qué nos dicen los resultados	15
●	Aprendizajes y recomendaciones	15

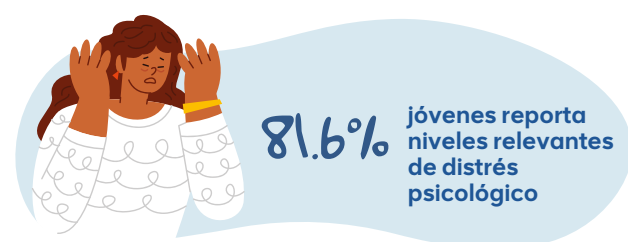
Resumen Ejecutivo

Este reporte analiza el empoderamiento juvenil en Arequipa y el rol del voluntariado como espacio de desarrollo personal, bienestar emocional y participación cívica. El análisis se realizó en base a dos momentos:



a una medición de Línea de Base, aplicada a un total de 533 personas y un análisis de cambios individuales (muestra relacionada) con una participación efectiva de 163 jóvenes que completaron satisfactoriamente ambas mediciones.

En la medición Línea de Base, los datos revelan un panorama exigente para la salud mental, pues la mayoría (81.6%) reporta haber sentido algún nivel de estrés, ansiedad o depresión en la última semana. Además, casi la mitad de la muestra (46.7%) considera su vida actual con un nivel medio o bajo de satisfacción. Al mismo tiempo, casi tres de cada cuatro jóvenes alcanzan los niveles más altos de capacidades internas —resiliencia, esperanza,



Pero, ¿qué encontramos al analizar el efecto del voluntariado?

Los resultados muestran que no todas las formas de participación generan el mismo impacto. Los jóvenes que se reconocen a sí mismos como voluntarios muestran mejoras significativas en indicadores de esperanza, optimismo y autoeficacia, así como una menor intensidad del distrés psicológico, en comparación con quienes no desarrollan ese vínculo identitario.

optimismo y autoeficacia—, lo que evidencia una brecha entre las potentes herramientas personales con las que cuentan y el nivel de bienestar plenamente satisfactorio que experimentan en su vida cotidiana.

Con este reporte, proponemos una lectura estratégica del voluntariado: no como una acción puntual, sino como un espacio de construcción de identidad, contención emocional y desarrollo de capacidades, que requiere intención, acompañamiento y una comprensión realista del contexto juvenil.

La mayoría presenta altos niveles de capacidades internas resiliencia, esperanza, optimismo y autoeficacia.



Introducción:

Un ecosistema en movimiento

Hablar de empoderamiento juvenil va mucho más allá de hablar de "actitud". Es un concepto más concreto que busca responder qué tan preparados se sienten los jóvenes para enfrentar lo que les toca vivir, tomar decisiones y proyectarse en el futuro, incluso en contextos difíciles.

El voluntariado como espacio de empoderamiento

Partimos de una idea: el voluntariado no empodera de manera automática. Su impacto depende de cómo se vive la experiencia, cuánto sentido adquiere para la persona y qué tan sostenida es su participación.

Desde esta mirada, el voluntariado es un espacio potencial de empoderamiento. Puede fortalecer capacidades, generar vínculos y ofrecer contención emocional, pero también puede resultar insuficiente si se vive de forma aislada, esporádica o desconectada del proyecto personal de quien participa.

Por eso, el análisis no se centra solo en cuánto tiempo dedican al voluntariado, sino en cómo los jóvenes se vinculan con ese rol. Es decir, reconocer si es que se reconocen a sí mismos como voluntarios, si sienten que su participación tiene sentido y si logran integrar esa experiencia en su identidad y en su manera de mirar el futuro.

Tengamos en cuenta que, para comprender el empoderamiento juvenil en Arequipa, este reporte pone el foco en tres dimensiones que se cruzan constantemente en la experiencia de las y los jóvenes: el bienestar emocional, la mentalidad emprendedora y la participación cívica.



Bienestar mental

Lo definimos como la capacidad de experimentar satisfacción con la vida, regular emociones y enfrentar situaciones de estrés o dificultad de manera adaptativa.

La participación en actividades significativas y con sentido social puede contribuir positivamente al bienestar mental al generar vínculos, rutinas y experiencias de reconocimiento. Es cierto que, en el caso del voluntariado, estos efectos no son automáticos ni homogéneos, pero constituyen una dimensión relevante.

Para este reporte, el bienestar mental se aproxima a través de indicadores vinculados a satisfacción con la vida, estados emocionales recientes y percepción de estabilidad emocional, recogidos mediante preguntas con escalas graduadas que permiten identificar distintos niveles de acuerdo, satisfacción o estabilidad.

Mentalidad emprendedora

No se refiere exclusivamente al emprendimiento económico, sino a un conjunto de actitudes y capacidades asociadas a la agencia personal. Incluye aspectos como la resiliencia frente a la adversidad, el optimismo respecto al futuro y la percepción de que es posible influir en los propios resultados.

Para jóvenes que transitan contextos de incertidumbre, desarrollar este tipo de mentalidad es importante para sostener proyectos personales y colectivos en el tiempo. Experiencias como el voluntariado pueden contribuir a fortalecerla en la medida en que ofrecen espacios de acción, aprendizaje práctico y resolución de problemas reales.

Esta dimensión se analiza a partir de indicadores de resiliencia, autoeficacia, esperanza y optimismo, contruidos a partir de escalas estandarizadas incluidas en el diagnóstico y la encuesta de salida.



Participación cívica

Se refiere a la disposición y capacidad de las personas para involucrarse activamente en iniciativas que buscan el bienestar colectivo. Incluye tanto componentes actitudinales —como la identificación con causas sociales o el sentido de responsabilidad— como comportamentales, entre ellos la participación efectiva en actividades de voluntariado.

El voluntariado constituye una forma concreta de participación cívica, pero también puede funcionar como puerta de entrada a otras formas de involucramiento social. Es por eso que esta dimensión incorpora indicadores de intensidad de participación e identidad voluntaria.

Metodología

El estudio se desarrolló en dos momentos complementarios. Se realizó una medición inicial para conocer el punto de partida de las y los jóvenes en términos de bienestar emocional, mentalidad emprendedora y participación cívica.

En un segundo momento, se aplicó una medición posterior, orientada a identificar cambios en esas mismas dimensiones tras la experiencia de voluntariado. Al compararlos, se observó si es que se produjeron variaciones en los indicadores evaluados y en qué condiciones estos cambios fueron más visibles.

Este diseño hace posible que el empoderamiento juvenil no sea un concepto fijo, sino un proceso que evoluciona en el tiempo, especialmente cuando existen espacios de participación sostenida.

Fuentes de información

Recogimos información relevante en el marco del proyecto Impulsando Voluntades (de manera presencial y virtual), incluyendo encuentros formativos, espacios de acompañamiento y eventos abiertos a jóvenes, como el Festival Juventudes con Propósito. Para hacerlo, se utilizaron encuestas diseñadas específicamente para captar:



El estado emocional y el bienestar cotidiano de los jóvenes.



Capacidades vinculadas al empoderamiento, como la resiliencia, la esperanza, el optimismo y la autoeficacia.



Formas de participación en voluntariado, considerando tanto la intensidad de la experiencia como el grado de identificación con el rol de voluntario.

Población y muestra

La medición inicial incluyó a un total de **533 personas**. De estas, la mayoría es femenino (61.5%) y joven: 81.3% de participantes tiene entre 18 y 29 años.

Para analizar los cambios en el tiempo trabajamos con **163 jóvenes** de Arequipa que respondieron tanto la línea de base como la medición final. Esto nos permitió comparar a las mismas personas en dos momentos distintos y observar qué es lo que cambió con precisión y rigor.

Cómo se analizaron los datos

Se aplicaron dos técnicas estadísticas principales para validar los resultados:



Análisis de Varianza (ANOVA): Utilizado para comparar grupos según sus horas de labor voluntaria y determinar si las diferencias en empoderamiento se deben a la actividad o al azar.



Prueba T para muestras relacionadas: Aplicada para comparar a una misma persona en dos momentos distintos y validar el impacto del programa.

Para la interpretación, se utilizó el nivel de significancia (valor p):



Significativo ($p < 0.05$): Certeza superior al 95% de que el cambio es real y producto de la participación.



Marginal ($p < 0.1$): Indica una tendencia positiva en proceso de consolidación.



No significativo ($p > 0.1$): Variaciones que podrían ser accidentales o indican estabilidad en el indicador.

Algunas limitaciones

Como todo análisis social, este estudio presenta limitaciones que son importantes tener en cuenta:



Los cambios observados pueden estar influidos por factores externos, como la situación económica, laboral o personal de los jóvenes, que el estudio no controla directamente.



La muestra de análisis incluye a jóvenes con mayor constancia en el proceso, lo que puede reflejar perfiles más comprometidos.



Los resultados describen relaciones y tendencias, pero no buscan establecer causalidades absolutas.

Perfil de los jóvenes

Para construir el perfil de los jóvenes participantes, se levantó información a partir de 14 indicadores que permiten realizar un análisis multidimensional. Estos indicadores se agrupan en tres grandes



Datos Demográficos:

Nos permite entender quiénes son los participantes y su contexto socioeconómico base.

Incluye:

Edad
Género
Identificación con grupo vulnerable
Empleabilidad



Participación en Voluntariado:

Mide el nivel de compromiso y las áreas de interés en la acción comunitaria.

Incluye:

Horas de voluntariado
Temas de voluntariado
Intensidad de actividades de voluntariado
Identificación como voluntario



Empoderamiento Juvenil:

Evalúa los recursos psicológicos internos y el estado emocional general frente a su entorno.

Incluye:

Satisfacción sobre la vida
Distrés Psicológico (estrés, ansiedad y depresión)
Resiliencia
Autoeficacia
Esperanza
Optimismo



Perfil de los jóvenes

No hay un solo tipo de joven en este estudio, pero sí aparecen patrones que ayudan a entender desde dónde se construye su empoderamiento. La Línea de Base recogió información de 533 personas y, aunque las historias son distintas, el contexto generacional es claro.

La muestra tiene mayoría femenina (61.5%) y está compuesta, en un 81.3%, por jóvenes entre 18 y 29 años. También aparecen grupos que enfrentan barreras adicionales: un 7.3% se reconoce como parte de la comunidad LGBTQ+.

Las trayectorias de estos jóvenes combinan una activa participación comunitaria con sus primeras experiencias de inserción en el mercado laboral. En la muestra, solo un 28.7% cuenta con un trabajo remunerado; un porcentaje esperable considerando que, por su rango de edad, la gran mayoría probablemente se encuentre estudiando o iniciando recién su vida profesional. Al observar a quienes sí tienen empleo, se hace evidente que están en una fase exploratoria e inicial de sus carreras: el 65.4% viene trabajando de forma continua o intermitente desde hace máximo un año, un 16.3% lo hace entre 1 y 2 años, y apenas el 18.3% supera los 2 años laborando. Este dato refleja el proceso natural de transición hacia la adultez y la exigencia actual de adaptación en sus primeros acercamientos al ámbito laboral.



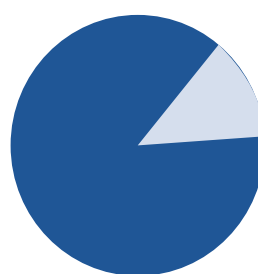
209
voluntarios activos

En paralelo, la participación comunitaria es significativa. Para el indicador de horas de voluntariado contamos con datos válidos de 510 jóvenes. De ellos, el 28.4% no realizó voluntariado en los últimos 12 meses. Un 30.6% participó entre 1 y 5 horas al año, lo que refleja un involucramiento bajo o esporádico. El 41% —209 jóvenes— superó ese umbral. A ellos los consideramos voluntarios activos: personas que dedicaron más de cinco horas en el último año a una causa social.

Dentro de este grupo de 209 voluntarios activos, sus esfuerzos se concentran principalmente en causas de educación (54.1%), niños y juventud (43.5%), salud y bienestar (32.1%) y medio ambiente (22.5%). Para entender mejor su experiencia, analizamos dos dimensiones. La primera es la intensidad de su participación: cuánto tiempo invierten, cuánta energía destinan y en qué medida aplican sus habilidades en la organización. Es el lado operativo del compromiso. Aquí, el 65.1% muestra un nivel alto de intensidad, mientras que el 34.9% se ubica en un nivel medio o bajo. En la práctica, la mayoría no solo dice que le importa: actúa de forma sostenida.

La segunda dimensión se refiere a la identificación como voluntario. Es decir, evaluamos qué tan central es el voluntariado en su autoconcepto, si lo sienten como algo propio y como parte de su identidad. El resultado es contundente: el 84.2% presenta un nivel alto de identificación. Solo el 15.8% se ubica en niveles medio o bajo.

Nuestra lectura es que el voluntariado no es una actividad periférica, sino más bien parte de su sentido de propósito. Estamos viendo una generación que, aún en plena etapa formativa y laboral temprana, está construyendo compromiso y sentido a la vez. Y eso cambia la conversación sobre lo que significa empoderarse hoy.

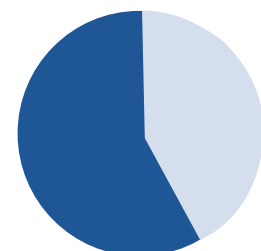


84.2%

voluntarios activos cuentan con un alto nivel de identificación con el voluntariado que realizan

65.1%

voluntarios activos cuentan con un alto nivel de intensidad en la participación en el voluntariado



Diagnóstico

de empoderamiento de jóvenes de Arequipa

Bienestar emocional, mentalidad emprendedora y participación cívica

Los resultados dibujan una imagen compleja: jóvenes con altas capacidades internas que, al mismo tiempo, conviven con niveles relevantes de malestar emocional. Para comprender este fenómeno, el empoderamiento se analizó a través de tres grandes dimensiones.

Bienestar emocional

Cuando miramos el bienestar emocional, el 46.7% de la muestra evalúa su vida con un nivel medio o bajo de satisfacción. Es decir, casi uno de cada dos jóvenes no siente que su vida, hoy, esté donde quisiera que esté.

Muchos reportan tener herramientas: resiliencia, capacidad para resolver problemas, optimismo hacia el futuro. Confían en que pueden salir adelante. Pero esa percepción de competencia no siempre se traduce en satisfacción presente. Saben que pueden, pero no necesariamente sienten que están bien.

Eso se entiende como una tensión silenciosa; una brecha entre el “puedo” y el “estoy bien”. Y esa brecha es clave para entender cómo se vive —y cómo se construye— el empoderamiento en esta etapa de la vida.

A la par, los datos muestran un panorama sumamente exigente para la salud mental. Al medir el **indicador de Distrés Psicológico (estrés, ansiedad y depresión)**, encontramos que una abrumadora mayoría (81.6%) reporta haber sentido algún nivel de estrés, ansiedad o depresión en la última semana, llegando un 13.6% a reportar niveles altos de distrés. No se trata de situaciones clínicas diagnosticadas, sino de señales de cansancio emocional sostenido, como dificultad para relajarse, sensación de agobio o falta de disfrute en actividades cotidianas.

Este distrés no se distribuye de manera uniforme. Las mujeres presentan niveles significativamente más altos de estrés psicológico en comparación con los hombres, a pesar de contar con capacidades internas similares. Este hallazgo es clave, ya que sugeriría que la diferencia no radicaría en la fortaleza personal, sino posiblemente en las condiciones del entorno que generan mayor presión emocional.

Mentalidad emprendedora

En contraste con el bienestar emocional, las capacidades asociadas a la mentalidad emprendedora muestran valores elevados. Los jóvenes reportan altos niveles de resiliencia, esperanza, optimismo y autoeficacia; de hecho, casi tres de cada cuatro alcanzan la categoría más alta en estos indicadores (con resultados muy parejos, entre el 71.9% y el 74.7%). Por otro lado, la proporción de quienes registran niveles medio o bajo representa la cuarta parte de la muestra (entre el 25.3% y el 28.1%). Esta contundente predominancia de resultados positivos evidencia una fuerte percepción de capacidad personal para resolver problemas, gestionar la incertidumbre y sostener una visión proactiva a futuro.

Resiliencia: Un 74.7% de los jóvenes presenta un nivel alto en esta capacidad, frente a un 25.3% que evidencia un nivel medio o bajo. Esto refleja en la gran mayoría una notable capacidad para sobreponerse a las adversidades y recuperarse rápidamente frente a los problemas del entorno.

Autoeficacia: Un 73.4% reporta un nivel alto, mientras que un 26.6% registra un nivel medio o bajo. Este resultado evidencia una fuerte confianza en sus propias habilidades para ejecutar tareas, superar retos y alcanzar las metas que se proponen.

Esperanza: Un 72.0% de los participantes muestra un nivel alto, en contraste con el 28% que presenta un nivel medio o bajo. Esto indica que poseen la motivación y la convicción necesarias de que existen múltiples vías o caminos posibles para lograr sus objetivos futuros.

Optimismo: Un 71.9% exhibe un nivel alto, frente a un 28.1% que se ubica en un nivel medio o bajo. Esta cifra muestra una predisposición generalizada en los jóvenes a esperar resultados positivos y mantener una perspectiva favorable frente a lo que vendrá.

Este resultado es consistente en hombres y mujeres, lo que sugiere que las juventudes arequipeñas cuentan con una base sólida de recursos psicológicos. Sin embargo, como se vio en el eje anterior, estas potentes capacidades no siempre logran traducirse en bienestar subjetivo o satisfacción plena, lo que refuerza la idea fundamental de que el empoderamiento no depende solo de la actitud o el esfuerzo individual, sino también de contar con un contexto habilitante.

Participación cívica

Finalmente, en cuanto a participación cívica, el voluntariado aparece como una de las principales formas de involucramiento social y canalización de estas capacidades. Los jóvenes que participan en actividades de voluntariado muestran una mayor conexión con causas colectivas y una disposición más activa a colaborar con otros en temas como educación, niñez o medio ambiente.

No obstante, la intensidad y la forma de esa participación varían considerablemente. Para algunos jóvenes, el voluntariado es una actividad puntual; para el grupo más activo (quienes superan las cinco horas de labor), se convierte en una experiencia más sostenida e integrada a su identidad personal.



Relación entre voluntariado y empoderamiento

El presente análisis utiliza herramientas estadísticas para comprender si el tiempo que los jóvenes dedican al voluntariado impacta realmente en su bienestar y empoderamiento personal. Para ello, aplicamos un análisis de varianza (ANOVA), técnica que permite comparar grupos según sus horas de labor voluntaria y determinar si las diferencias observadas son fruto de la actividad o producto del azar.

¿Cómo entender los niveles de confianza (Significancia)?

En estadística, usamos un valor llamado "p" (p-value) para saber qué tan seguros estamos de un resultado:

Diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.05$): Indica que hay una alta certeza (más del 95%) de que la diferencia es real. Podemos afirmar con seguridad que el nivel de voluntariado influye en este indicador.

Diferencia marginalmente significativa ($p < 0.1$): Indica una probabilidad de error cercana al 10%. Se reporta como una tendencia positiva; es decir, aunque no es una prueba definitiva, los datos sugieren que existe una relación que vale la pena observar.

Sin cambio significativo ($p > 0.1$): Indica que las variaciones entre los grupos son tan pequeñas que podrían ser accidentales. En estos casos, concluimos que el tiempo de voluntariado no parece afectar este indicador específico.

Indicador	No voluntarios (0 h.)	Baja participación (1 a 5 h.)	Voluntarios activos (+ 5 h.)	Nivel de significancia	Valor p
Satisfacción con la vida	3.47	3.51	3.46	No significativo	0.83
Distrés Psicológico ¹	0.30	0.24	0.27	Marginal ($p < 0.1$)	0.06*
Resiliencia	3.69	3.74	3.85	Marginal ($p < 0.1$)	0.089*
Autoeficacia	3.61	3.75	3.84	Significativo ($p < 0.05$)	0.0093**
Esperanza	3.63	3.81	3.82	Significativo ($p < 0.05$)	0.021**
Optimismo	3.55	3.80	3.76	Significativo ($p < 0.05$)	0.0037**

¹ Nota: En Distrés, una media menor indica mejor estado de salud mental. El indicador se mide en una escala de 0 a 1, donde, para cada afirmación, 1 = verdadero y 0 = falso.

Satisfacción con la vida

Este es el único indicador que no presenta cambios significativos ($p = 0.83$). Las medias son prácticamente idénticas en todos los niveles de participación.

La "felicidad general" o satisfacción vital parece ser un rasgo estable influenciado por factores externos (familia, economía, salud). O sea, si bien el voluntariado mejora la percepción de capacidad o la actitud ante el futuro, no garantiza por sí solo un aumento en la satisfacción vital global.

Distrés Psicológico (estrés, ansiedad y depresión)

Observamos una diferencia marginalmente significativa ($p = 0.06$). Los datos muestran que el menor nivel de malestar se encuentra en quienes dedican entre 1 y 5 horas (0.24) frente a los no voluntarios (0.30). Sin embargo, en el grupo de mayor carga horaria (+5 horas), el malestar sube ligeramente (0.27).

Entendemos, así, que una participación moderada se asocia con menor malestar; una dedicación más intensa no necesariamente reduce más el distrés. El voluntariado parece funcionar mejor como constructor de bienestar positivo que como antídoto frente a un malestar previo.

En otras palabras, puede sumar sentido y conexión, pero no siempre compensa tensiones estructurales más profundas —económicas, familiares, académicas— que exceden el espacio de la acción voluntaria.



Resiliencia

Los resultados muestran una tendencia marginal ($p = 0.089$). La resiliencia, o capacidad de recuperarse ante la adversidad, presenta un crecimiento gradual conforme aumenta la intensidad de la labor.

Se observa una "escalera" ascendente: a más horas, mayor puntaje. Además, la resiliencia parece fortalecerse mediante la práctica constante y el enfrentamiento directo con realidades sociales complejas, siendo un proceso de desarrollo más lento y progresivo que otros indicadores.



Autoeficacia

A diferencia de otros indicadores que muestran variaciones desde el primer nivel de involucramiento, la seguridad en las propias capacidades no mejora de forma inmediata. La relación general es estadísticamente significativa ($p = 0.0093$), pero el efecto no es instantáneo. Requiere continuidad.

Las cargas horarias mínimas —entre 1 y 5 horas— no resultan suficientes para modificar de manera sustancial la percepción de competencia. El cambio relevante aparece recién al superar las cinco horas de dedicación.

La explicación es consistente con la literatura psicológica:

la autoeficacia no se instala por intención, sino por experiencia acumulada.

Se fortalece mediante la exposición repetida a desafíos concretos, la resolución de problemas reales y la comprobación práctica de que se cuenta con las herramientas necesarias.

Esperanza

Este indicador muestra diferencias claras entre los no voluntarios y voluntarios ($p = 0.0216$) y valida que el voluntariado ayuda a los jóvenes a establecer rutas para su vida.

La esperanza encuentra un beneficio temprano y el voluntariado parece otorgar un sentido de propósito y "agencia" (la capacidad de trazar metas y creer que se pueden alcanzar) que es significativamente mayor en cualquier voluntario frente a quien no realiza ninguna labor.

Optimismo

Es el indicador más sensible a la acción voluntaria. Los datos muestran una diferencia muy marcada ($p = 0.0031$) entre quienes no participan de alguna manera en voluntariado y quienes dedican aunque sea una hora.

De hecho, el optimismo "se enciende" de inmediato, al igual que la esperanza. No requiere de una alta carga horaria; el simple hecho de vincularse a una causa social eleva la expectativa positiva sobre el futuro. Es el beneficio emocional más rápido de obtener al comenzar el voluntariado.

Conclusiones

Impacto inmediato en la perspectiva de futuro:

El solo hecho de participar en actividades de voluntariado, independientemente de la carga horaria dedicada, se asocia con un aumento significativo en los niveles de Optimismo y Esperanza. Los datos reflejan que la vinculación a la labor social funciona como un activador temprano de una visión positiva y de la capacidad de planificación de metas en los jóvenes. Estos beneficios emocionales y de perspectiva de futuro se manifiestan de manera inmediata desde el tramo inicial de participación (1 a 5 horas), sin requerir una dedicación intensiva para generar un impacto real.

Relación entre carga horaria y desarrollo de capacidades:

El patrón es distinto cuando observamos capacidades como Autoeficacia y Resiliencia. Aquí el comportamiento es incremental y depende de la permanencia. La mejora en la seguridad para enfrentar desafíos y en la capacidad de recuperación ante la adversidad requiere superar las cinco horas de dedicación para consolidarse de manera estadísticamente significativa. A diferencia de los indicadores emocionales, estas competencias se fortalecen con práctica sostenida. La exposición prolongada a retos concretos es lo que termina configurando aprendizaje y convicción.

Limitaciones frente a factores de contexto:

Finalmente, la Satisfacción con la vida y el Distrés Psicológico se presentan como los indicadores menos permeables a la intensidad de la actividad voluntaria. Si bien el voluntariado logra que los participantes se perciban como personas más optimistas y capaces, su evaluación general de bienestar y sus niveles de malestar emocional permanecen vinculados a factores estructurales —como condiciones económicas, familiares o de vivienda— que la labor social no logra desplazar. Los resultados sugieren que el voluntariado actúa como un generador de activos psicológicos, pero encuentra un límite frente a las realidades socioeconómicas y las cargas emocionales del entorno del joven.

Evaluación

del empoderamiento juvenil

Metodología de la medición

Este capítulo examina la evolución del empoderamiento juvenil a partir de dos momentos clave: la Línea de Base (ingreso) y la Encuesta de Salida. No se trata de una fotografía general, sino de un análisis de cambio individual. La pregunta es concreta: ¿hubo una transformación real en los recursos psicológicos tras el paso por el programa?

Para sostener esa respuesta con rigor, se aplicó una Prueba T para muestras relacionadas sobre una submuestra efectiva de 163 jóvenes de Arequipa que completaron ambas mediciones. Este procedimiento estadístico permite comparar a las mismas personas en dos momentos distintos, reduciendo la influencia de factores externos y concentrando el análisis en la variación atribuible a la experiencia vivida.

El punto de partida es claro: el empoderamiento no se incrementa por el solo hecho de inscribirse. Los recursos psicológicos evolucionan en función de la intensidad y calidad de la experiencia de voluntariado. Por eso, el análisis organiza la participación en dos ejes fundamentales, cada uno segmentado en niveles Bajo, Medio y Alto, con el objetivo de capturar la profundidad real del proceso.



Identificación como Voluntario (Factor Subjetivo): Refiere al vínculo psicológico y simbólico con la labor. Mide qué tanto el joven integra el rol de "ser voluntario" en su identidad, su sentido de pertenencia y el valor personal otorgado a esta labor.



Intensidad de Voluntariado (Factor Operativo): Refiere al despliegue de esfuerzo tangible. Incluye el tiempo aportado, la aplicación de habilidades técnicas y la energía dedicada a las actividades de la organización.



¿Cómo entender los niveles de confianza (Significancia)?

Para determinar si los cambios observados son atribuibles al programa y no a variaciones aleatorias, se aplican los siguientes criterios de confianza estadística:



Impacto estadísticamente significativo ($p < 0.05$): Indica una certeza superior al 95% de que el incremento en el indicador es producto de la participación. Es el estándar de rigor que valida el éxito de la intervención.



Impacto marginalmente significativo ($p < 0.1$): Indica una probabilidad de error del 10%. Se reporta como una tendencia positiva que, si bien es alentadora, sugiere que el impacto está en proceso de consolidación o requiere de un mayor tiempo de exposición para ser concluyente.



Sin cambio significativo ($p > 0.1$): Indica que los niveles del indicador se mantuvieron estables entre la entrada y la salida, sin variaciones que puedan atribuirse estadísticamente a la actividad realizada.

¿Cómo cambia el empoderamiento con la experiencia de voluntariado?

Satisfacción por la vida

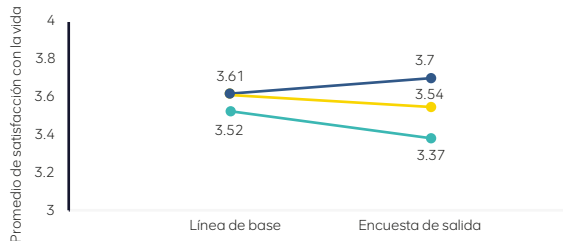


Tabla 1:
Satisfacción con la vida según niveles de intensidad de actividades como voluntario

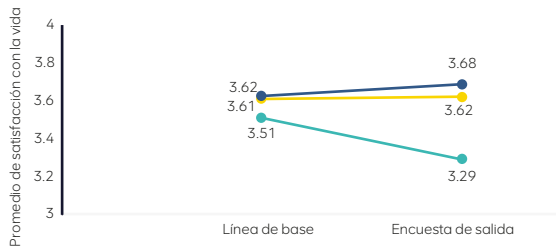


Tabla 2:
Satisfacción con la vida según niveles de identificación como voluntario

La Satisfacción con la vida es, en general, un indicador que tiende a moverse poco en el corto plazo. Sin embargo, al segmentar por nivel de involucramiento, aparece una tendencia diferenciada. Los jóvenes con mayor compromiso muestran ligeros incrementos en bienestar, mientras que aquellos con baja participación registran retrocesos en su evaluación general.

En el eje de Intensidad, el nivel Bajo desciende de 3.52 a 3.37 y el nivel Medio de 3.61 a 3.54. El nivel Alto, en cambio, es el único que avanza: pasa de 3.61 a 3.71. Las variaciones no alcanzan significancia estadística ($p > 0.1$), pero la dirección del cambio no es neutra: decrece donde el involucramiento es menor y crece donde es mayor.

El eje de Identificación refuerza esta lectura. El nivel Bajo presenta la caída más marcada, de 3.51 a 3.29. El nivel Medio se mantiene prácticamente estable (3.61 a 3.62), mientras que el nivel Alto vuelve a mostrar un incremento, de 3.62 a 3.68. Tampoco aquí las diferencias son estadísticamente significativas ($p > 0.1$), pero las trayectorias son claramente opuestas según el grado en que el voluntariado forma parte de la identidad del joven.

En conjunto...



En conjunto, el indicador sugiere algo consistente: el voluntariado puede aportar sentido, red y recursos emocionales, pero no reemplaza factores estructurales como empleo, ingresos o estabilidad económica. La satisfacción vital responde a un ecosistema más amplio. La experiencia voluntaria suma, pero no desplaza el peso de las condiciones materiales en la evaluación global de la vida.



Distrés Psicológico (estrés, ansiedad y depresión)

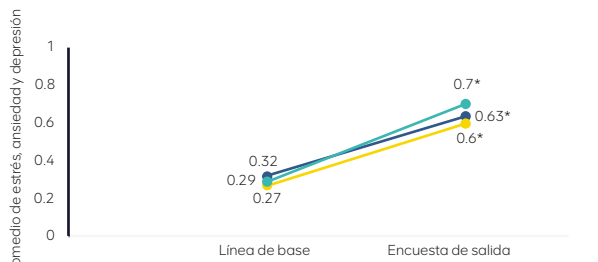


Tabla 3:
Estrés, ansiedad y depresión según niveles de intensidad de actividades como voluntario

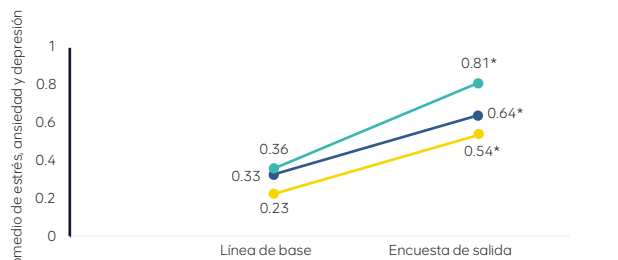


Tabla 4:
Estrés, ansiedad y depresión según niveles de identificación como voluntario

¹ Nota: En Distrés, una media menor indica mejor estado de salud mental. El indicador se mide en una escala de 0 a 1, donde, para cada afirmación, 1 = verdadero y 0 = falso.

El Distrés Psicológico aumenta en todos los grupos evaluados. Es un incremento generalizado que probablemente responde a factores externos al programa. Sin embargo, la magnitud del aumento no es homogénea: varía según el nivel de vinculación con la labor social.

En el eje de Intensidad, el incremento es estadísticamente significativo en todos los niveles ($p < 0.05$). El nivel Bajo registra el aumento más pronunciado: +0.41, pasando de 0.29 a 0.70. El nivel Medio aumenta +0.33 (de 0.27 a 0.60) y el nivel Alto presenta el crecimiento más contenido, +0.31 (de 0.32 a 0.63). Aunque el malestar sube en todos los casos, la escalada es menor donde la participación es más intensa.

El eje de Identificación refuerza este patrón. El nivel Bajo muestra el aumento más crítico de toda la muestra: +0.45 puntos, de 0.36 a 0.81. En contraste, los niveles Medio y Alto registran incrementos considerablemente menores y equivalentes (+0.31). En el nivel Medio pasa de 0.23 a 0.54, y en el nivel Alto de 0.33 a 0.64. La diferencia es estadísticamente significativa y confirma que la identificación sólida con la labor amortigua el impacto del malestar.

En conjunto...

los datos indican que, aunque el distrés crece en un contexto adverso, la intensidad sostenida y la integración del voluntariado en la identidad personal operan como factores protectores. No eliminan el malestar, pero sí moderan su aumento. La vulnerabilidad es mayor cuando la participación es débil y la contención es más visible cuando el vínculo es fuerte.

Resiliencia

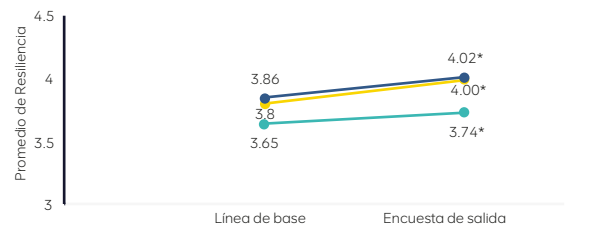


Tabla 5:
Resiliencia según niveles de intensidad de actividades como voluntario

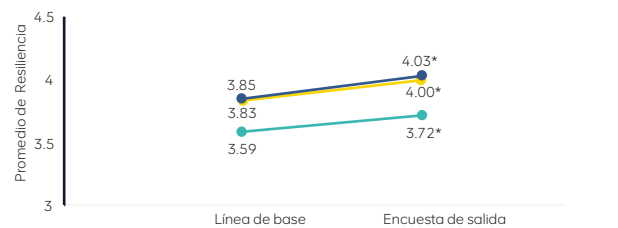


Tabla 6:
Resiliencia según niveles de identificación como voluntario

La Resiliencia muestra un fortalecimiento sólido en los perfiles de mayor involucramiento, con cambios que la estadística permite validar como producto de la experiencia vivida en el programa.

Bajo el eje de Intensidad, el nivel Medio registró el avance más dinámico, pasando de 3.80 a 4.00 ($p < 0.05$), mientras que el nivel Alto también mostró una mejora significativa de 3.86 a 4.02 ($p < 0.05$). En contraste, el nivel Bajo apenas varió de 3.65 a 3.74, sin alcanzar significancia estadística.

En el eje de Identificación, el nivel Alto (3.85 a 4.03) y el nivel Medio (3.83 a 4.00) alcanzaron mejoras estadísticamente significativas ($p < 0.05$), mientras que el nivel Bajo se mantuvo sin cambios relevantes (3.59 a 3.72). La capacidad de afrontamiento se consolida de manera clara en los grupos que reportan un vínculo más estrecho con la labor voluntaria.

En conclusión...

los datos demuestran que la resiliencia es una capacidad que se fortalece con la práctica: sólo en los niveles medios o altos de intensidad e identificación se observa una transformación significativa en la capacidad de respuesta ante los desafíos.

Autoeficacia

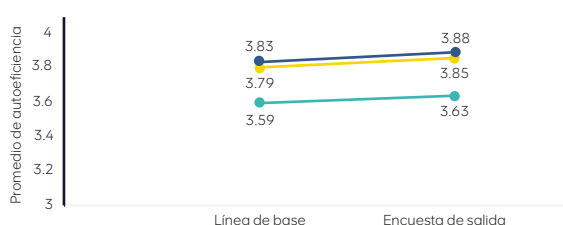


Tabla 7:
Autoeficacia según niveles de intensidad de actividades como voluntariado

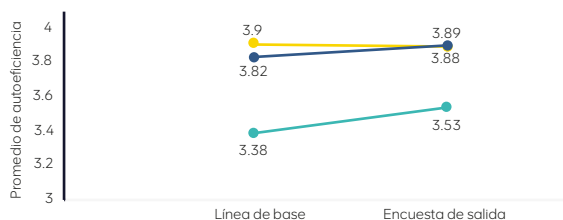


Tabla 8:
Autoeficacia según niveles de identificación como voluntario

La Autoeficacia muestra un comportamiento estable. Hay ligeros incrementos en los promedios, pero no se registran cambios estadísticamente significativos atribuibles al programa en este periodo.

En el eje de Intensidad, ningún nivel presenta variaciones significativas ($p > 0.1$). El nivel Bajo pasa de 3.59 a 3.63; el Medio de 3.79 a 3.85; y el Alto de 3.83 a 3.88. Aunque el crecimiento del nivel Alto es levemente mayor que el del Bajo, la evidencia estadística no permite establecer una relación causal entre mayor carga operativa y aumento de la autoeficacia.

El eje de Identificación mantiene la misma lógica. El nivel Alto se incrementa de 3.82 a 3.89 y el nivel Medio permanece prácticamente estable (3.90 a 3.88), sin significancia estadística ($p > 0.1$). El nivel Bajo muestra una tendencia ascendente más visible —de 3.38 a 3.53—, pero tampoco alcanza el umbral de significancia ($p = 0.1751$) y parte de una base considerablemente menor en comparación con los grupos más identificados.

En conjunto...

la percepción de competencia personal aparece como un recurso de maduración lenta. La ausencia de cambios significativos sugiere que la autoeficacia no se modifica en el corto plazo, sino que probablemente requiere procesos formativos más prolongados, aprendizaje técnico acumulado y exposición sostenida a desafíos para evidenciar variaciones medibles.

Esperanza

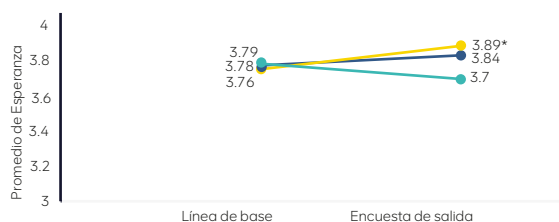


Tabla 9:
Esperanza según niveles de intensidad de actividades como voluntario

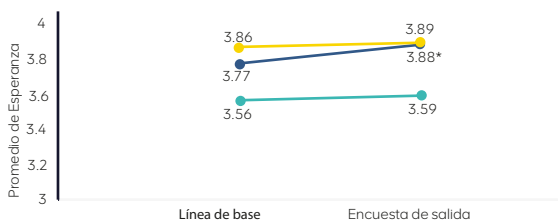


Tabla 10:
Esperanza según niveles de identificación como voluntario

En cuanto a la Esperanza, los resultados muestran señales de activación que la estadística califica como marginales, sugiriendo un impacto en proceso de maduración vinculado a la regularidad de la labor.

En el eje de Intensidad, el nivel Medio registró la única mejora con relevancia estadística de este indicador, subiendo de 3.76 a 3.89 (+0.13; $p < 0.1$). Por su parte, el nivel Alto (3.78 a 3.84) y el nivel Bajo (3.79 a 3.70) permanecieron sin cambios significativos, sugiriendo que la constancia operativa es un factor relevante para la planificación de metas.

Bajo el eje de Identificación, solo el nivel Alto logró una mejora marginal al pasar de 3.77 a 3.88 (+0.11; $p < 0.1$), mientras que los niveles Medio (3.86 a 3.89) y Bajo (3.56 a 3.59) no mostraron variaciones de impacto real.

Estos hallazgos indican que la esperanza es un recurso complejo de movilizar. La data sugiere que la constancia operativa media y la alta identidad con el rol de voluntario son las condiciones que comienzan a activar la proyección de éxito en el joven de manera medible.

Optimismo

Finalmente, el Optimismo se confirma como el indicador más sensible a la experiencia de voluntariado, presentando las transformaciones más profundas y las brechas más marcadas entre segmentos.

En el eje de Intensidad, se observa un crecimiento estadísticamente significativo tanto en el nivel Medio (+0.16, pasando de 3.78 a 3.94) como en el nivel Alto (+0.06, de 3.80 a 3.86) ($p < 0.05$). Es relevante el descenso observado en el nivel Bajo (3.73 a 3.53), lo que marca una trayectoria divergente frente a los grupos con mayor actividad.

En el eje de Identificación, el nivel Alto logró una mejora contundente de 3.75 a 3.92 (+0.17; $p < 0.05$), mientras que el nivel Medio se mantuvo estable (3.86 a 3.89) y el nivel Bajo decreció de 3.63 a 3.48. El optimismo de los jóvenes con alta identificación logra revertir la tendencia al deterioro observada en los niveles de participación mínima.

En conclusión, el optimismo es el activo psicológico con mayor respuesta al programa. Los datos validan que el voluntariado favorece una expectativa positiva del futuro siempre que exista una participación constante o una alta identificación, actuando como un contrapeso al pesimismo del entorno.

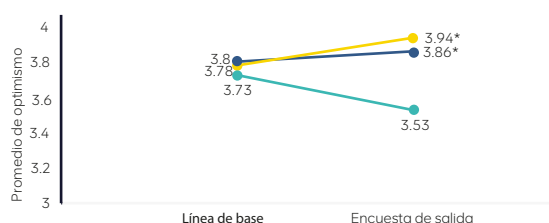


Tabla 11:
Optimismo según niveles de intensidad de actividades de voluntariado

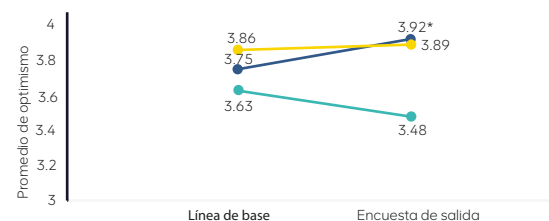


Tabla 12:
Optimismo según niveles de identificación como voluntario

Principales hallazgos



Uno de los hallazgos más relevantes es que no todos los cambios están asociados a la cantidad de horas dedicadas. Si bien la participación sostenida tiene un rol importante, el factor que muestra una relación más consistente con el fortalecimiento del empoderamiento es el grado de identificación con el voluntariado. Los jóvenes que integran la labor social como parte de su identidad presentan mejoras significativas en dimensiones clave como el optimismo y la resiliencia, independientemente de si su participación es alta o moderada.

Los jóvenes que se reconocen a sí mismos como voluntarios —más allá de la frecuencia de su participación— presentan mejoras significativas en dimensiones como la esperanza, el optimismo y la autoeficacia. En otras palabras, cuando el voluntariado se vive como parte de quiénes son, su impacto es más profundo.

En contraste, los cambios en la satisfacción con la vida son más limitados. Este indicador tiende a mantenerse relativamente estable, lo que sugiere que el voluntariado, si bien aporta recursos emocionales y sentido, no sustituye condiciones estructurales como el empleo o la estabilidad económica.

Otro hallazgo a resaltar es el efecto amortiguador del voluntariado frente al estrés psicológico. Aunque el estrés y la ansiedad no desaparecen, los jóvenes con experiencias de voluntariado más significativas muestran una menor intensidad de estos síntomas en comparación con quienes no participan.

Qué nos dicen

los resultados

Los resultados ofrecen una lectura clara: el empoderamiento juvenil no es un todo homogéneo ni un resultado automático de la participación social. Los y las jóvenes de Arequipa cuentan con recursos internos potentes, pero estos se desarrollan en un entorno que impone límites reales a su bienestar.

El voluntariado aparece como un espacio que fortalece capacidades, genera sentido y ofrece contención.

especialmente cuando se vive de forma sostenida y significativa. Sin embargo, su impacto incluye fronteras. No resuelve por sí solo el malestar emocional ni las brechas estructurales que afectan a ciertos grupos.

El estudio también muestra que la calidad de la experiencia importa más que la cantidad. No se trata de participar más, sino de participar mejor: con acompañamiento, sentido y oportunidades reales de aprendizaje y agencia.



Aprendizajes y recomendaciones

A partir de la evidencia recogida, el reporte plantea algunos aprendizajes para el ecosistema de voluntariado juvenil en Arequipa:

Diseñar experiencias con sentido

Los programas de voluntariado deben priorizar la construcción de identidad y pertenencia, más allá del cumplimiento de horas. Cuando los jóvenes encuentran sentido en lo que hacen, el impacto en su empoderamiento es mayor.

Cuidar el bienestar emocional

Incorporar espacios de contención, escucha y cuidado emocional no es accesorio. Es una condición necesaria para sostener la participación juvenil en contextos de alta presión y desgaste.

Reconocer las brechas estructurales

El empoderamiento juvenil requiere articular el voluntariado con otras dimensiones, como la empleabilidad y la estabilidad económica. Sin estas bases, los efectos positivos tienden a ser frágiles.

Atender a poblaciones con mayor vulnerabilidad

Mujeres y jóvenes LGBTIQ+ enfrentan mayores niveles de malestar emocional. El diseño de programas debe considerar estas diferencias y ofrecer respuestas más inclusivas y específicas.

Mirar el voluntariado como proceso

Más que acciones aisladas, la propuesta es pensar el voluntariado como un recorrido que acompaña a los jóvenes en distintas etapas, fortaleciendo capacidades que puedan sostenerse en el tiempo.

El voluntariado, entendido como **experiencia significativa y sostenida**, puede convertirse en un pilar para fortalecer el tejido social y acompañar el desarrollo juvenil.

Para ello, el desafío no es ampliar únicamente la participación, sino elevar la calidad de los espacios que se ofrecen. Ahí es donde el ecosistema tiene un rol clave que asumir y que, sabemos, está más que dispuesto a asumir.

IMPULSANDO
voluntades

