



2. Más allá de ayudar: beneficios personales del voluntariado en adultos jóvenes

Beyond Helping: Personal Benefits of Volunteering among Young Adults

Gianfranco Bonacina Rhiner

Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
gianfranco.bonacinar@gmail.com

María Carolina Klos

CIICSAC¹
Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
mcarolinaklos@gmail.com

Viviana Noemí Lemos²

CIICSAC
Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
viviana.lemos@uap.edu.ar

Recibido: 10 de abril de 2025

Aceptado: 11 de julio de 2025

Doi: <https://doi.org/10.56487/vmdqpa69>

Resumen

Introducción. La evidencia señala que las personas que realizan actividades de voluntariado no solo benefician a los destinatarios de su ayuda, sino que también cosechan efectos positivos en su propia vida. Sin embargo, aún quedan por explorar muchos aspectos que distinguen a quienes se involucran en actividades de voluntariado de quienes no lo hacen. Este estudio busca conocer las diferencias en

¹ Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Ciencias de la Salud y el Comportamiento.

² Investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) en el CIICSAC de la Universidad Adventista del Plata (UAP).

ciertos recursos personales entre voluntarios y no voluntarios, como la inteligencia espiritual y la gratitud, así como en sus niveles de bienestar social, psicológico y emocional, es decir, su florecimiento.

Método. Se evaluaron 279 adultos jóvenes de ambos sexos, de 18 a 35 años ($M = 22,35$, $DE = 3,28$), provenientes de diferentes provincias argentinas. Se utilizaron la Escala de Inteligencia Espiritual (EIEs-28); el Cuestionario de Gratitud (G-20) y la Escala Multidimensional de Florecimiento. Para analizar los datos se realizaron análisis multivariados de la varianza (MANOVA).

Resultados. Los resultados indicaron diferencias estadísticamente significativas entre voluntarios y no voluntarios en dimensiones de la inteligencia espiritual (desarrollo: $F[1,28] = 30,96$, $p < 0,05$; crisis y profundización: $F[1,28] = 4,46$; $p < 0,05$), de la gratitud (gratitud ante el sufrimiento: $F[1,28] = 10,16$, $p < 0,05$; reconocimiento de dones: $F[1,28] = 4,18$, $p < 0,05$; expresión de gratitud: $F[1,28] = 15,24$, $p < 0,05$) y del florecimiento (bienestar social: $F[1,28] = 6,12$; $p < 0,05$).

Conclusiones. Los resultados del presente estudio señalan que los adultos jóvenes vinculados con actividades de voluntariado presentan niveles significativamente superiores en inteligencia espiritual, gratitud y bienestar social en comparación con quienes no practican este tipo de actividades. Tales diferencias sugieren que el voluntariado puede asociarse con el desarrollo y fortalecimiento de recursos personales y con el florecimiento. Lejos de reducirse a una acción orientada únicamente al beneficio del otro, el voluntariado también parece constituir un espacio valioso para el crecimiento personal y social. Fomentar estas prácticas podría, por tanto, representar una vía efectiva para promover el bienestar integral en adultos jóvenes.

Palabras claves

Inteligencia espiritual — Gratitud — Florecimiento — Bienestar — Voluntariado

Abstract

Introduction. Evidence suggests that individuals who engage in volunteer activities not only benefit the recipients of their help but also experience positive effects in their own lives. However, many aspects remain to be explored regarding what distinguishes those who engage in volunteer work from those who do not. This study aims to examine the differences between volunteers and non-volunteers in certain personal resources, such as spiritual intelligence and gratitude, as well as in their levels of social, psychological, and emotional well-being, referred to here as flourishing.

Method. A total of 279 young adults of both sexes aged 18 to 35 years ($M=22.35$; $SD=3.28$) from various Argentine provinces participated in the study. The instruments used were the Spiritual Intelligence Scale (EIEs-28), the Gratitude

Questionnaire (G-20), and the Multidimensional Flourishing Scale. Data were analyzed using Multivariate Analyses of Variance (MANOVA).

Results. The results showed statistically significant differences between volunteers and non-volunteers in several dimensions of spiritual intelligence (development: $F[1.28]=30.96$, $p<0.05$; crisis and deepening: $F[1.28]=4.46$, $p<0.05$), gratitude (gratitude in suffering: $F[1.28]=10.16$, $p<0.05$; recognition of gifts: $F[1.28]=4.18$, $p<0.05$; expression of gratitude: $F[1.28]=15.24$, $p<0.05$), and flourishing (social well-being: $F[1.28]=6.12$, $p<0.05$).

Conclusions. The findings of this study suggest that young adults involved in volunteer activities exhibit significantly higher levels of spiritual intelligence, gratitude, and social well-being compared to those who do not engage in such activities. These differences imply that volunteering may be associated with the development and strengthening of personal resources and flourishing. Far from being merely an altruistic act, volunteering also appears to offer a valuable space for personal and social growth. Therefore, promoting these types of practices could represent an effective way to foster holistic well-being in young adults.

Keywords

Spiritual intelligence — Gratitude — Flourishing — Well-being — Volunteering

Introducción

En sus inicios, el estudio del voluntariado fue abordado desde marcos teóricos sociológicos y psicológicos, centrando la atención en su implicancia y contribución hacia la comunidad a través de servicios sociales y comunitarios (Gallarza et al., 2016). Desde entonces, se reconoce al voluntariado como una importante forma de suministrar bienes y servicios y de satisfacer las necesidades de las comunidades.

Se entiende por voluntariado toda actividad altruista que comprende distintas maneras de servir y colaborar en pos del bien social, con acciones orientadas a beneficiar a otros —ya sea de forma individual, grupal o social—, que suelen enmarcarse en distintos tipos de organizaciones (Miralles, 2010) y a través de las cuales no se recibe una retribución económica (Gallarza et al., 2016; Georgeou y Haas, 2019; Penner, 2002).

Si bien tradicionalmente se ha valorado al voluntariado por su impacto social, en las últimas décadas se ha profundizado en su influencia sobre

la salud mental de quienes participan en estas acciones. El voluntariado ha sido ampliamente reconocido por sus múltiples beneficios en la salud psicológica y el bienestar general de las personas que participan en distintos tipos de organizaciones voluntarias, ya que aporta satisfacción y sentido a quienes las practican (Cutler y Hendricks, 2000), permite construir compromisos y responsabilidades significativas en los voluntarios (Díaz-Iso et al., 2020), así como otros beneficios psicológicos y emocionales (Nichol et al., 2024).

Esta visión resulta coherente con los cambios de enfoque dentro del campo de la psicología que, durante mucho tiempo, centró sus investigaciones en la identificación, comprensión y reducción de psicopatologías, dejando en segundo plano aquellos factores vinculados con el funcionamiento psicológico saludable (Park et al., 2013), así como los que favorecen el bienestar y una salud mental óptima (Agenor et al., 2017). En la actualidad, se reconoce que la salud mental no implica únicamente la ausencia de patologías, sino también la presencia de un funcionamiento positivo (Ryff y Singer, 1998; OMS, 2022). Esta perspectiva se ha consolidado con el surgimiento de la psicología positiva, cuyo énfasis está puesto en el estudio de las fortalezas humanas con el objetivo de generar condiciones que favorezcan una vida más plena y satisfactoria. A partir de este enfoque, comenzaron a desarrollarse investigaciones centradas en el crecimiento personal y el despliegue del potencial humano (Reppold et al., 2015), lo que dio lugar a la formulación del concepto de florecimiento humano (Seligman, 2011).

El concepto de florecimiento (*flourishing*, en inglés) equivale a crecer o prosperar. De esta manera, representa una perspectiva más amplia de lo que implica la salud mental (VanderWeele et al., 2019). El florecimiento humano hace referencia a la experiencia de que la vida va bien, donde se combinan el hecho de sentirse bien y el de funcionar de manera efectiva (Huppert y So, 2013).

Keyes (2002, 2003, 2005) plantea un modelo de tres dimensiones en el que sostiene que las personas florecen no solo cuando están libres de psicopatologías, sino también cuando alcanzan un mayor bienestar psicológico, emocional y social, reflejando un concepto multidimensional de

la salud mental. El bienestar psicológico comprende la percepción del individuo sobre su funcionamiento en la vida personal, incluyendo su sentido de propósito y significado en la vida, el compromiso con actividades significativas (familia y trabajo) y la satisfacción general en esos ámbitos. La dimensión de bienestar emocional abarca la experiencia de emociones tanto positivas como negativas y su relación con la felicidad. La dimensión de bienestar social contempla la percepción de las personas sobre su valor e importancia para la sociedad, el sentimiento de cercanía con otros miembros de la sociedad, el compromiso con problemáticas sociales y el sentimiento de que su trabajo contribuye al progreso social (Keyes, 2002, 2010; Mesurado, et al., 2018).

De acuerdo con el modelo de Keyes (2002), el bienestar está estrechamente vinculado con el funcionamiento social y la participación activa en la comunidad. Por lo tanto, las actividades de voluntariado adquieren gran relevancia al estudiar los factores que contribuyen al funcionamiento óptimo de las personas.

A pesar de los avances en la comprensión de los beneficios que otorga realizar actividades de voluntariado, queda mucho por explorar sobre su impacto en el área psicológica, más aún considerando el marco de la psicología positiva. Conocer si existen diferencias entre quienes realizan actividades de voluntariado y quienes no, en recursos como la gratitud y la inteligencia espiritual, así como en sus estados de bienestar, puede arrojar luz sobre posibles distinciones asociadas a la práctica o no de esta actividad.

El concepto de gratitud puede definirse tanto como una emoción de corta duración, que forma parte del conjunto de emociones positivas, como una disposición más estable, que se manifiesta como un rasgo de carácter y no se limita a un momento específico (Emmons y McCullough, 2004). Según McCullough et al. (2002), esta disposición implica la tendencia a reconocer las acciones bondadosas de los demás como influyentes en las propias experiencias positivas y en los logros personales, lo que genera una respuesta de agradecimiento. Por este motivo, se destaca la naturaleza prosocial de la gratitud, ya que orienta a las personas a desarrollar

una mayor sensibilidad y cuidado por otros (Bartlett y DeSteno, 2006; McCullough et al., 2002; Tsang, 2006).

Bernabé-Valero et al. (2014) proponen un modelo de gratitud compuesto por cuatro dimensiones: gratitud interpersonal, gratitud ante el sufrimiento, reconocimiento de los dones en la experiencia personal y expresión de la gratitud. De esta manera, la gratitud se concibe como un constructo que abarca procesos cognitivos, emocionales, comportamentales y valorativos, con un alcance tanto personal como transpersonal. En los voluntarios, sentir gratitud puede derivar de diversas fuentes, como el agradecimiento de las personas a las que ayudan, las experiencias positivas vividas durante el servicio y el sentido de propósito y conexión con la comunidad. Esta gratitud no solo contribuye al bienestar emocional de los voluntarios, sino que también fomenta las conexiones sociales y el bienestar personal (Bali et al., 2022; Cantus et al., 2022; Emmons y Crumpler, 2000; Emmons y Mishra, 2011; Emmons y Stern, 2013; García-Álvarez et al., 2022; Jans-Beken et al., 2020; Park et al., 2004; Perez et al., 2021; Portocarrero et al., 2020; Scurtu-Tura et al., 2024; Wood et al., 2010).

En relación con la inteligencia espiritual, Zohar y Marshall (2001), quienes introdujeron este concepto, la definen como el proceso a través del cual las personas pueden enfrentar y resolver problemas de significado y valores, orientar sus acciones y vidas hacia un contexto más amplio y enriquecedor que les otorgue un propósito, y evaluar distintos caminos según cuán valiosos son para sus vidas. Según Iriarte-Pupo et al. (2021), la inteligencia espiritual comprende un conjunto de creencias internas que generan el sentimiento de vivir con un propósito, fomentan la esperanza, fortalecen normas sociales positivas y brindan un sistema de apoyo social. La interacción de estos elementos contribuye a mejorar el bienestar personal.

Continuando con esta perspectiva, Arias y Lemos (2015) conceptualizan la inteligencia espiritual “como la capacidad de construir un sistema saludable (o adaptativo) de valores o creencias espirituales y de adoptarlo como estilo de vida” (Arias y Lemos, 2015, p. 96). En su definición del constructo identifican tres componentes que integran la inteligencia espiritual: el cognitivo (conocimiento espiritual), que implica

la construcción de una visión trascendente de la existencia; el afectivo (vivencia espiritual), vinculado con la experiencia emocional resultante de la actividad cognitiva; y el conductual (contingencia), que implica la coherencia entre las acciones y la concepción construida cognitivamente a través de la experiencia afectiva.

La inteligencia espiritual, al integrar creencias y acciones coherentes, puede facilitar una experiencia más significativa y gratificante para los voluntarios, promoviendo su desarrollo personal y su impacto positivo en la comunidad.

Conociendo la relevancia de la gratitud como recurso que potencia el bienestar emocional, fortalece los vínculos sociales y promueve actitudes prosociales, resulta fundamental seguir profundizando en su papel dentro del contexto del voluntariado. Asimismo, la inteligencia espiritual, al integrar convicciones profundas con acciones coherentes, ofrece una vía de sentido y desarrollo personal que puede ser especialmente significativa en quienes se involucran en tareas de ayuda a los demás.

De la misma forma, el florecimiento, entendido como una expresión integral del bienestar psicológico, emocional y social, representa un estado que podría verse favorecido por la participación en actividades con propósito como el voluntariado. Por consiguiente, el presente estudio se propone explorar las diferencias entre voluntarios y no voluntarios en relación con la gratitud, la inteligencia espiritual y el florecimiento, a fin de aportar conocimiento sobre los recursos personales que podrían verse fortalecidos a través de esta práctica.

Método

Diseño y participantes

El diseño del estudio es de tipo relacional, *ex post facto* y de corte transversal (Ato et al., 2013).

La muestra fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico por bola de nieve y estuvo compuesta por 279 sujetos de ambos sexos, de 18 a 35 años ($M = 22,35$; $DE = 3,28$), residentes de diferentes provincias argentinas.

En función de la participación en actividades de voluntariado, la muestra se dividió en dos grupos: grupo de voluntarios y grupo de no voluntarios. Los criterios de inclusión para el grupo de voluntarios fueron los siguientes: (a) haber participado en actividades de voluntariado durante un período mínimo de seis meses en alguna organización y (b) que las actividades de voluntariado implicaran acciones dirigidas a lograr un bien social.

El grupo de voluntarios quedó compuesto por 122 participantes (70 de sexo femenino y 52 de sexo masculino), de 18 a 32 años ($M = 21,77$; $DE = 2,91$), pertenecientes a distintas denominaciones religiosas y no religiosas: adventistas del séptimo día ($n = 104$), evangélicos ($n = 5$), católicos ($n = 4$) y no profesantes ($n = 9$).

Este grupo estuvo integrado por personas que participaron en diversas actividades solidarias, algunas de ellas en más de una simultáneamente. Las tareas más frecuentemente reportadas incluyeron el trabajo con niños ($n = 94$), seguido por la colaboración en comedores comunitarios ($n = 24$), asistencia en hospitales y clínicas ($n = 24$), intervenciones en el ámbito educativo ($n = 20$) y acompañamiento a personas mayores ($n = 19$). En menor medida se reportaron otro tipo de tareas (p. ej., asistencia a personas sin hogar, trabajo con personas con discapacidad, cuidado del ambiente, visita a hogares y servicio en iglesias locales) ($n = 37$). En cuanto a las vías de participación, los voluntarios se involucraron principalmente a través de instituciones religiosas ($n = 86$) y educativas ($n = 67$), aunque también se observaron casos de voluntariado gestionado por organizaciones no gubernamentales ($n = 13$), organizaciones comunitarias ($n = 8$) y por iniciativa individual ($n = 13$).

El grupo de participantes no voluntarios quedó conformado por 157 participantes (95 de sexo femenino y 62 de sexo masculino), de 18 a 35 años ($M = 22,80$; $DE = 3,48$), de distintas denominaciones religiosas y no religiosas: adventistas del séptimo día ($n = 101$), católicos ($n = 24$), evangélicos ($n = 3$), cristianos ($n = 1$) y no profesantes ($n = 28$).

Instrumentos

Cuestionario de Gratitud (G-20)

El cuestionario G-20 está compuesto por 20 ítems que corresponden a cuatro dimensiones de la gratitud: (a) gratitud interpersonal (GI), (b) gratitud ante el sufrimiento (GS), (c) reconocimiento de los dones en la experiencia personal (RD) y (d) expresión de gratitud (EG). El cuestionario es autoadministrable y se responde utilizando una escala tipo Likert de siete puntos según el grado de acuerdo con la afirmación (1 = estoy nada de acuerdo; 7 = estoy totalmente de acuerdo).

En cuanto a la confiabilidad, el índice de fiabilidad compuesta indicó una excelente fiabilidad global ($FC = 0,94$) e índices igualmente satisfactorios en cada dimensión: gratitud interpersonal ($FC = 0,80$), gratitud ante el sufrimiento ($FC = 0,80$), reconocimiento de los dones en la experiencia personal ($FC = 0,72$) y expresión de la gratitud ($FC = 0,83$).

Respecto de la validez del constructo, el análisis factorial confirmatorio permitió confirmar la estructura de cuatro factores, con índices de ajuste superiores a 0,95 ($NFI = 0,96$; $NNFI = 0,98$; $IFI = 0,98$; $CFI = 0,98$) y de error inferior a 0,08 ($RMSEA = 0,05$).

Escala de Inteligencia Espiritual

La Escala de Inteligencia Espiritual (Arias, 2024) está compuesta por 28 ítems, que se responden a través de una escala de tipo Likert de cinco puntos (1 = totalmente en desacuerdo; 2 = parcialmente en desacuerdo; 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4 = parcialmente de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).

La validez del constructo se comprobó a través de un análisis factorial confirmatorio, que sustenta la existencia de dos dimensiones (“desarrollo” y “crisis y profundización”), con índices de ajuste superiores a 0,95 ($CFI = 0,97$; $TLI = 0,96$) e índices de penalización inferiores a 0,08 ($RMSEA = 0,05$; $SRMR = 0,07$). A su vez, cada dimensión se subdivide en tres facetas (cognitiva, afectiva y conductual).

En cuanto a la confiabilidad, el coeficiente alfa de Cronbach presentó un puntaje elevado tanto para la escala general ($\alpha = 0,95$) como para

las dimensiones de desarrollo ($\alpha = 0,95$) y de crisis y profundización ($\alpha = 0,90$).

Escala Multidimensional de Florecimiento

La Escala Multidimensional de Florecimiento, desarrollada en Argentina por Mesurado et al. (2018), está compuesta por 12 ítems que corresponden a tres dimensiones (bienestar social, bienestar psicológico y bienestar emocional), según la teoría de florecimiento propuesta por Keyes (2005).

El instrumento se responde a través de una escala tipo Likert de cinco puntos según el grado de acuerdo con la afirmación (1 = fuertemente en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4 = de acuerdo; 5 = fuertemente de acuerdo), en el caso de las dimensiones de bienestar social y bienestar psicológico. Para responder los ítems de la dimensión de bienestar emocional se utilizaron adjetivos bipolares (Mesurado et al., 2018).

Para comprobar la validez del constructo, se realizaron un análisis factorial exploratorio y un análisis factorial confirmatorio, que resultaron en un modelo de tres dimensiones, coincidiendo con la propuesta teórica original. Se presentaron índices de ajuste superiores a 0,90 ($AGFI = 0,93$) y 0,95 ($CFI = 0,95$), e índices de penalización inferiores a 0,08 ($RMSE = 0,07$; $RMR = 0,05$; $SRMR = 0,05$).

En cuanto a la consistencia interna, el coeficiente H de Omega presentó un puntaje elevado para la escala general ($H = 0,97$), así como también para cada una de las dimensiones: bienestar social ($H = 0,89$); bienestar psicológico ($H = 0,92$); bienestar emocional ($H = 0,91$).

Procedimiento de recolección de datos

El estudio fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Adventista del Plata (Resolución CEI n.º 40/24), asegurando el cumplimiento de las normas éticas internacionales para la

investigación con participantes humanos (American Psychological Association, 2017).

La recolección de datos se llevó a cabo tanto de manera presencial como *online*, a través de la plataforma Google Forms. En ambos casos, se estableció un contacto inicial con los adultos jóvenes para invitarlos a participar en el estudio, y se obtuvo su consentimiento informado, luego de haber detallado la confidencialidad de los datos recopilados y la protección de la identidad de los participantes.

Procedimientos estadísticos

El procesamiento y análisis estadístico se llevó a cabo con el *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS), versión 25.0.

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos con el objetivo de reportar las características de la muestra de estudio. Para comparar los niveles de inteligencia espiritual, gratitud y florecimiento entre voluntarios y no voluntarios, se aplicaron análisis multivariados de la varianza (MANOVA).

Resultados

Análisis de diferencias en las variables de estudio entre voluntarios y no voluntarios

Inteligencia espiritual

Los resultados del análisis multivariado mostraron diferencias significativas en la inteligencia espiritual entre voluntarios y no voluntarios (*Hotelling's Trace F*[2,28] = 15,43; $p < 0,05$). Esto sugiere que el grupo al que pertenecen los participantes (voluntarios vs. no voluntarios) tiene un efecto significativo sobre este constructo en términos generales.

Al analizar específicamente en qué dimensiones de la inteligencia espiritual se observaron las diferencias, los análisis univariados mostraron lo siguiente:

- 1. Desarrollo.** Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los valores medios de la dimensión desarrollo ($F[1,28] = 30,96$; $p < 0,05$) entre voluntarios ($M = 4,14$; $DE = 0,60$) y no voluntarios

($M = 3,69$; $DE = 0,73$). Los voluntarios presentaron valores medios superiores a los no voluntarios (véanse la tabla 1 y la figura 1).

- 2. Crisis y profundización.** También se observaron diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión ($F[1,28] = 4,46$; $p < 0,05$), con puntajes más elevados en los voluntarios ($M = 3,62$; $DE = 0,72$) en comparación con los no voluntarios ($M = 3,41$; $DE = 0,87$) (véanse la tabla 1 y la figura 1).

Tabla 1. Comparación de los valores medios y desvíos estándares de inteligencia espiritual

Variables	Voluntarios		No voluntarios		Valores estadísticos	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>F(gl)</i>	<i>p</i>
Desarrollo	4,14	0,60	3,69	0,73	30,96 (1)	0,000
Crisis y profundización	3,62	0,72	3,41	0,87	4,46 (1)	0,036

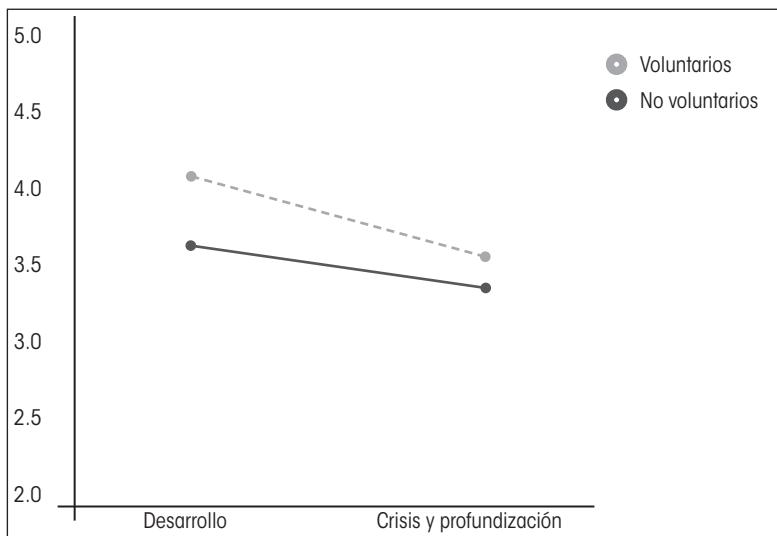


Figura 1. Niveles de inteligencia espiritual en voluntarios

Gratitud

Los resultados del análisis multivariado mostraron diferencias significativas entre voluntarios y no voluntarios en el constructo global de la gratitud (*Hotelling's Trace F*[4,27] = 4,47; $p < 0,05$).

El análisis de efectos intersujetos reveló diferencias significativas en tres de las cuatro dimensiones de la gratitud. Se obtuvieron los siguientes resultados:

- 1. Gratitud interpersonal.** No se encontraron diferencias significativas entre los grupos ($F[1,28] = 2,59$; $p > 0,05$). Si bien los voluntarios ($M = 6,34$; $DE = 0,53$) presentaron puntuaciones ligeramente superiores a las de los no voluntarios ($M = 6,23$; $DE = 0,61$), esta diferencia no alcanzó significación estadística (véanse la tabla 2 y la figura 2).
- 2. Gratitud ante el sufrimiento.** Se encontraron diferencias significativas entre los grupos ($F[1,28] = 10,16$; $p < 0,05$). Los voluntarios tuvieron un promedio superior ($M = 5,33$; $DE = 0,10$) en comparación con los no voluntarios ($M = 4,91$; $DE = 1,12$) (véanse la tabla 2 y la figura 2).
- 3. Reconocimiento de dones en la experiencia personal.** Esta dimensión también mostró diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($F[1,28] = 4,18$; $p < 0,05$). Los voluntarios presentaron puntuaciones superiores ($M = 5,85$; $DE = 0,85$) en comparación con los no voluntarios ($M = 5,64$; $DE = 0,88$) (véanse la tabla 2 y la figura 2).
- 4. Expresión de gratitud.** Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($F[1,28] = 15,24$; $p < 0,05$). Los voluntarios obtuvieron puntuaciones superiores ($M = 5,72$; $DE = 0,96$) a las de los no voluntarios ($M = 5,21$; $DE = 1,17$) (véanse la tabla 2 y la figura 2).

Tabla 2. Comparación de los valores medios y desvíos estándares de gratitud

Variable	Voluntarios		No voluntarios		Valores estadísticos	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>F(gl)</i>	<i>p</i>
Gratitud interpersonal	6,34	0,53	6,23	0,61	2,59 (1)	0,108
Gratitud ante el sufrimiento	5,33	0,10	4,91	1,12	10,16 (1)	0,002
Reconocimiento de los dones	5,85	0,85	5,64	0,88	4,18 (1)	0,042
Expresión de gratitud	5,72	0,96	5,21	1,17	15,24 (1)	0,000

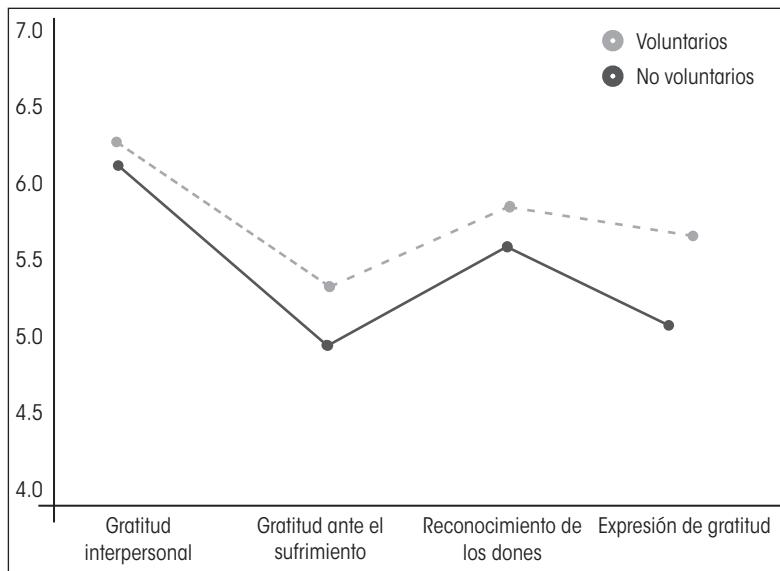


Figura 2. Niveles de gratitud en voluntarios y no voluntarios

Florecimiento humano

Los resultados del análisis multivariado indicaron que no se encontraron diferencias significativas en el florecimiento global entre voluntarios y no voluntarios (*Hotelling's Trace F*[3,28] = 2,19; *p* > 0,05). Sin embargo,

dado que existen fundamentos teóricos que permiten hipotetizar posibles diferencias en algunas dimensiones específicas del bienestar, se realizaron análisis univariados *ad hoc* de efectos intersujetos y se encontraron los siguientes resultados:

- Bienestar social.** Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($F[1,28] = 6,12; p < 0,05$), siendo mayores los puntajes de los voluntarios ($M = 3,71; DE = 0,71$) en comparación con los no voluntarios ($M = 3,50; DE = 0,71$) (véanse la tabla 3 y la figura 3).
- Bienestar psicológico.** No se observaron diferencias significativas entre los grupos ($F[1,28] = 3,24; p > 0,05$). Los voluntarios ($M = 4,10; DE = 0,69$) reportaron un bienestar psicológico ligeramente mayor que los no voluntarios ($M = 3,95; DE = 0,66$), pero esta diferencia no alcanzó significación estadística (véanse la tabla 3 y la figura 3).
- Bienestar emocional.** No se encontraron diferencias significativas entre los grupos ($F[1,28] = 1,71; p > 90,05$). El grupo de voluntarios ($M = 3,68; DE = 0,83$) tuvo un promedio levemente superior al de los no voluntarios ($M = 3,55; DE = 0,75$), pero esta diferencia no resultó estadísticamente significativa (véanse la tabla 3 y la figura 3).

Tabla 3. Comparación de los valores medios y desvíos estándares de florecimiento humano

Variable	Voluntarios		No voluntarios		Valores estadísticos	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>F(gl)</i>	<i>p</i>
Bienestar social	3,71	0,70	3,50	0,71	6,12 (1)	0,014
Bienestar psicológico	4,10	0,69	3,95	0,66	3,24 (1)	0,073
Bienestar emocional	3,68	0,83	3,55	0,75	1,71 (1)	0,193

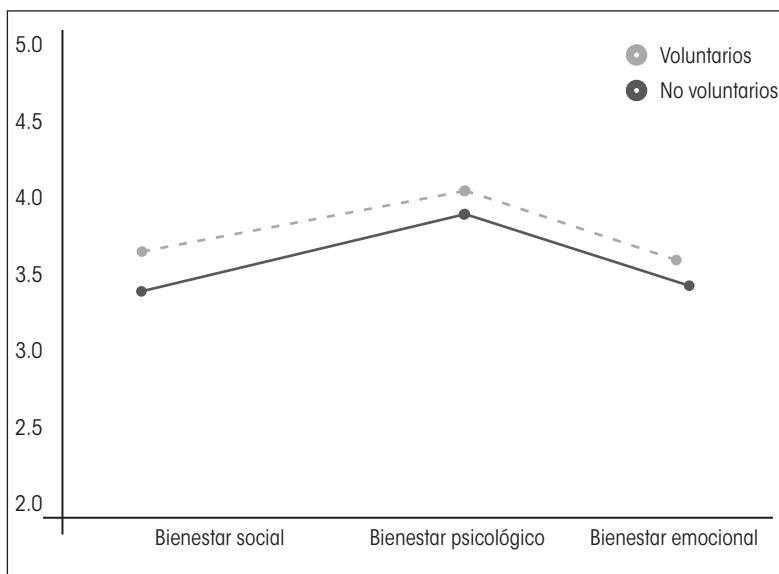


Figura 3. Niveles de florecimiento en voluntarios y no voluntarios

Discusión

Los resultados derivados del presente estudio permiten reflexionar sobre las posibles implicancias psicológicas de participar en actividades de voluntariado, especialmente en relación con recursos personales como la gratitud, la inteligencia espiritual y el florecimiento. En línea con el marco de la psicología positiva, los resultados obtenidos ofrecen evidencia empírica sobre diferencias significativas entre voluntarios y no voluntarios, lo que invita a profundizar en la comprensión de cómo la práctica del voluntariado puede estar asociada a un mayor desarrollo personal y bienestar integral. A continuación, se analizan e interpretan los resultados a la luz de la literatura existente, así como sus posibles aportes.

Diferencias entre voluntarios y no voluntarios

Al comparar los niveles de inteligencia espiritual, gratitud y florecimiento entre voluntarios y no voluntarios, se encontraron diferencias significativas desde el punto de vista estadístico en distintas dimensiones a favor de los voluntarios.

En cuanto a la inteligencia espiritual, se observaron diferencias estadísticamente significativas en las dos dimensiones del constructo (“desarrollo” y “crisis y profundización”), siendo los voluntarios quienes obtuvieron puntuaciones más altas en ambos casos. De manera similar, los resultados de Clark et al. (2015) informan que las personas con mayores niveles de inteligencia espiritual tendían a ser más altruistas, a tener una mayor disposición a comunicarse interculturalmente y eran más propensas a ayudar a otros. En la misma línea, Arias y Lemos (2015) señalan que la inteligencia espiritual, a través de la capacidad de autotrascendencia, podría conformar una base para el desarrollo de la empatía y las conductas prosociales, al habilitar una percepción más amplia y profunda de la realidad, que promueve el establecimiento de vínculos afectivos y motiva acciones solidarias centradas en los demás. Los aportes de Sisk (2008) podría respaldar dicha relación, en tanto refieren que la conectividad, compasión, responsabilidad, unidad y servicio son valores centrales de la inteligencia espiritual.

En relación con la gratitud, también se observaron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de gratitud ante el sufrimiento, reconocimiento de los dones en la experiencia personal y expresión de la gratitud, siendo el grupo de voluntarios el que obtuvo mayores puntuajes en las tres dimensiones. En consonancia con distintos estudios, se ha encontrado que existe una fuerte relación entre la gratitud y las conductas prosociales (Bartlett y DeSteno, 2006; Shiraki y Igarashi, 2018). Algoe y Haidt (2009) sugieren que la gratitud nutre las relaciones sociales al fomentar conductas prosociales y de reciprocidad entre un benefactor y un beneficiario. De la misma manera, McCullough et al. (2002) señalan que las personas que informan experimentar gratitud de manera habitual tienden a involucrarse más frecuentemente en comportamientos prosociales.

en comparación con quienes la experimentan en menor medida. En un estudio con voluntarios, Yang et al. (2023) hallaron que la gratitud motiva a los voluntarios a comprometerse con el servicio a la comunidad, dedicarse a actividades de voluntariado y sostener el compromiso con la causa, ya que, además de promover conductas prosociales, ayuda a crear experiencias positivas en el voluntariado, mejorando así el bienestar de los participantes y favoreciendo su permanencia. Otro estudio, que comparó a estudiantes que participaban en actividades de servicio comunitario con quienes no lo hacían, mostró que los primeros obtenían mayores niveles de gratitud, señalando que la experiencia del voluntariado puede incrementar dicha disposición (Llenares et al., 2020).

En cuanto a la dimensión de gratitud interpersonal, aunque no se hallaron diferencias estadísticamente significativas, a nivel descriptivo los resultados indicaron que los voluntarios obtuvieron un puntaje superior frente a los no voluntarios. Esto podría deberse a la naturaleza de esta dimensión, que contempla la gratitud que se experimenta hacia otros en respuesta a un beneficio recibido (Bernabé-Valero et al., 2014; Klos et al., 2020), lo cual difiere de las experiencias de voluntariado, en las que los voluntarios son quienes brindan beneficios y asistencia, en lugar de recibirlos.

Respecto al florecimiento, si bien existen estudios que señalan que el voluntariado impacta en el bienestar de quienes participan en esas actividades (Balashov et al., 2018; Lanning y Jackson, 2018; Stuart et al., 2020), en este trabajo el análisis multivariado no mostró diferencias globales significativas entre los grupos. Sin embargo, el análisis *post hoc* a nivel de dimensiones mostró que los voluntarios reportaron mayores niveles de bienestar social en comparación con los no voluntarios. Este hallazgo se alinea con la definición de Keyes (2002, 2010), quien describe el bienestar social como la percepción de tener un rol significativo dentro de la sociedad, mantener un sentido de conexión con otros, comprometerse con problemáticas sociales y sentir que se contribuye al progreso colectivo (Keyes, 2002, 2010). En este sentido, participar en actividades de voluntariado podría representar una oportunidad para mejorar el bienestar de los benefactores. Esto coincide con los hallazgos

de VanderWeele (2020), quien señala que ayudar a otros a través de actos bondadosos y asistir a quienes lo necesitan incrementa un sentido de bienestar tanto de quienes reciben ayuda como de quienes la proveen.

De la misma manera, Creaven et al. (2018) encontraron que la salud psicológica de los voluntarios se vio favorecida debido al contacto y apoyo social experimentados en el voluntariado. A su vez, Son y Wilson (2012) hallaron que el voluntariado incrementa el bienestar social de las personas que participan de tales actividades, quienes reportaron un profundo sentido de pertenencia y conexión social con los miembros de la comunidad, además de sentirse valorados por sus contribuciones.

Conclusiones

El presente estudio aporta evidencia sobre distinciones entre un grupo de voluntarios y no voluntarios en aspectos relevantes para un funcionamiento mental sano, como la gratitud, la inteligencia espiritual y el bienestar social. En particular, se observó que los voluntarios presentan niveles más altos de inteligencia espiritual, gratitud ante el sufrimiento, reconocimiento de dones, expresión de gratitud y bienestar social. Esto sugiere que el voluntariado podría constituir un contexto propicio para el fortalecimiento de recursos personales y el bienestar social. En este sentido, los resultados apoyan la idea de que la práctica del voluntariado no solo beneficia a quienes reciben ayuda, sino también a quienes la brindan, potenciando su sentido de gratitud, valoración, propósito y conexión social.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de promover e incentivar la participación de adultos jóvenes en actividades de voluntariado como estrategia de intervención con beneficios en el crecimiento personal y social. Asimismo, destacan al voluntariado como una práctica valiosa con implicancias potenciales para el desarrollo espiritual, personal y comunitario.

Fortalezas y limitaciones

Este estudio presenta varias fortalezas que aportan valor al campo de la psicología positiva y al conocimiento sobre beneficios asociados al voluntariado. Se aborda de manera integral la comparación entre

voluntarios y no voluntarias a partir de recursos psicológicos relevantes, como la gratitud, la inteligencia espiritual y el estado de florecimiento. El uso de instrumentos validados en el contexto argentino y la inclusión de una muestra diversa de adultos jóvenes provenientes de distintas provincias del país otorgan solidez a los hallazgos y ofrecen una base para seguir explorando la temática.

Sin embargo, también deben considerarse algunas limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal del estudio no permite establecer relaciones de causalidad. Por tanto, no es posible determinar si la participación en actividades de voluntariado contribuye al aumento de estos recursos o si, por el contrario, quienes ya presentan niveles más altos de gratitud, inteligencia espiritual y bienestar social tienden a involucrarse más en este tipo de prácticas. Esta cuestión podría abordarse en estudios futuros mediante diseños longitudinales que analicen los cambios en estos recursos antes y después de realizar actividades de voluntariado.

En segundo lugar, el criterio utilizado para la comparación entre grupos se basó únicamente en la práctica o no del voluntariado, sin considerar aspectos como la frecuencia, duración, motivación o tipo de actividad realizada. Estos factores podrían tener un impacto importante en los niveles de los recursos evaluados y aportar matices más complejos a los resultados obtenidos. Asimismo, no se exploraron aspectos del perfil personal que podrían predisponer a ciertos individuos a involucrarse en el voluntariado, lo que abre interrogantes de si las diferencias observadas responden a un efecto de la actividad en sí o a características previas de quienes eligen participar en ella.

Estas limitaciones no desestiman los aportes del estudio, pero sí señalan posibles caminos para futuras investigaciones que busquen profundizar en la comprensión de los vínculos entre el voluntariado, los recursos personales y el bienestar.

Referencias bibliográficas

- Agenor, C., Conner, N., y Aroian, K. (2017). Flourishing: an evolutionary concept analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(11), 915–923.
- Algoe, S. B., y Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The ‘other-praising’ emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105–127.
- Anwar, S., y Rana, H. (2024). Spiritual intelligence and psychological wellbeing of Pakistani University students. *Current Psychology*, 43(6), 5388–5395.
- Arias, R. (2024). *Revisión y ajustes psicométricos de la escala de inteligencia espiritual (EIEs) y su relación con ansiedad y depresión* [tesis doctoral no publicada]. Universidad del Salvador, Facultad de Psicología y Psicopedagogía, Buenos Aires.
- Arias, R., y Lemos, V. (2015). Una aproximación teórica y empírica al constructo de inteligencia espiritual. *Enfoques*, 27(1), 79–102.
- Ato, M., Lopez, J. J., y Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <http://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Balashov, E., Pasichnyk, I., Kalamazh, R., Dovhaliuk, T., y Cicognani, E. (2018). Psychological, emotional and social wellbeing and volunteering: A study on Italian and Ukrainian university students. *Youth Voice Journal*, 8, 1–22.
- Bali, M., Bakhshi, A., Khajuria, A., y Anand, P. (2022). Examining the association of gratitude with psychological well-being of emerging adults: The mediating role of spirituality. *Trends in Psychology*, 30(4), 670–687. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00153-y>
- Bartlett, M. Y., y DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325.
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J., y Gallego-Pérez, J. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud-20 ítems (G-20). *Anales de Psicología*, 30(1), 278–286. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135511>
- Cantus, D. S., Hidalgo, M. B., y Ballester, M. C. (2022). Perdón y gratitud como predictores de bienestar psicológico. *Metas de Enfermería*, 25(3), 70–78. <https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2022.25.1003081903>
- Chopra, M. (2023). Exploring the nexus of gratitude, flourishing, and anxiety in young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 1(6), 218–301.
- Clark, K. D., Lin, Y., y Maher, V. (2015). Shall I help a stranger?: Spiritual intelligence and its relation to altruism, ethnocentrism, intercultural willingness to communicate,

- and the intention to act. *Journal of Intercultural Communication Research*, 44(4), 329–344.
- Creaven, A. M., Healy, A., y Howard, S. (2018). Social connectedness and depression: Is there added value in volunteering? *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(10), 1400–1417.
- Cutler, S. J., y Hendricks, J. (2000). Age differences in voluntary association memberships: Fact or artifact. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(2), S98–S107.
- Díaz-Iso, A., Eizaguirre, A., y García-Olalla, A. (2020). Understanding the role of social interactions in the development of an extracurricular university volunteer activity in a developing country. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4422. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124422>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Emmons, R. A. (2000). Spirituality and intelligence: Problems and prospects. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 57–64.
- Emmons, R. A., y Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69.
- Emmons, R. A., y Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*, 248, 262.
- Emmons, R. A., y Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855.
- Emmons, R. A., y McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- García-Álvarez, D., Rincón-Gill, B., y Urdaneta-Barroeta, M. P. (2022). Autopercepción de adulterz emergente y sus relaciones con gratitud, ansiedad y bienestar. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 9(2), 186–206. <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.2.9085>
- Gallarza, M. G., Artega-Moreno, F., Servera-Francés, D., y Fayos-Gardó, T. (2016). Participar como voluntario en eventos especiales: comparación entre el valor esperado y percibido. *Innovar*, 26(59), 47–60. <https://doi.org/10.15446/innovar.v26n59.54322>
- Georgeou, N., y Haas, B. (2019). Power, exchange and solidarity: Case studies in youth volunteering for development. *VOLUNTAS: International*

- Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 30, 1406–1419. <https://doi.org/10.1007/s11266-019-00103-w>
- Huppert, F. A., y So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861.
- Iriarte-Pupo, A. J., Martínez, C. A. B., Campo-Landines, K., y De La Ossa, E. D. (2021). La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(1).
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., y Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Lanning, M., y Jackson, G. (12 de diciembre de 2018). *Volunteering, health and wellbeing: What does the evidence tell us*. Volunteer Scotland. <https://scvo.scot/research/reports/evidence-library/volunteering-health-and-wellbeing-what-does-the-evidence-tell-us?>
- Llenares, I. I., Sario, J. A., Bialba, D., y Dela Cruz, J. M. (2020). Volunteerism influences on student resilience and gratitude. *Journal of Psychology in Africa*, 30(3), 211–216.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. En C. L. M. Keyes y J. Haidt (eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293–312). American Psychological Association.
- Keyes, C. L. (2010). Flourishing. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 4, 99–107.
- Klos, M. C., Balabanian, C., Lemos, V., Bernabé-Valero, G., y García-Alandete, J. (2020). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Gratitud (G-20) en una muestra de adolescentes argentinos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(1), 50–59.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., y Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., y Carlier, S. I. (2018). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 40(1), 454–463. <http://doi.org/10.1007/s12144-018-9957-9>
- Miralles, I. (2010). Vejez productiva: el reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *Kairos: Revista de Temas Sociales*, (26), 4.
- Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., y Haughton, C. (2024). Exploring the effects of volunteering on the social, mental, and physical health and well-being of volunteers: An umbrella review. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Non-profit Organizations*, 35(1), 97–128.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240054645>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11–19.
- Park, N., Peterson, C., y Seligman M. E. P (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
- Penner, L. A. (2002). Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues*, 58(3), 447–467.
- Perez, J. A., Peralta, C. O., y Besa, F. B. (2021). Gratitude and life satisfaction: The mediating role of spirituality among Filipinos. *Journal of Beliefs & Values*, 42(4), 511–522. <https://doi.org/10.1080/13617672.2021.1877031>
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., y Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Reppold, C. T., Gurgel, L. G., y Schiavon, C. C. (2015). Research in positive psychology: A systematic literature review. *Psico-USf*, 20, 275–285.
- Ryff, C. D., y Singer, B. (1998). Human health: New directions for the next millennium. *Psychological Inquiry*, 9(1), 69–85.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Scurtu-Tura, M. C., Fernández-Espinosa, V., y Obispo-Díaz, B. (2024). The emotion of gratitude as a mediator between subjective happiness, positive and negative affect, and satisfaction with life in Spanish adults. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 40(2), 335-343. <https://doi.org/10.6018/analesps.579291>
- Shiraki, Y., y Igarashi, T. (2018). “Paying it forward” via satisfying a basic human need: The need for relatedness satisfaction mediates gratitude and prosocial behavior. *Asian Journal of Social Psychology*, 21(1-2), 107–113.

- Sisk, D. (2008). Engaging the spiritual intelligence of gifted students to build global awareness in the classroom. *Roeper Review*, 30(1), 24–30.
- Son, J., y Wilson, J. (2012). Volunteer work and hedonic, eudemonic, and social well-being. *Sociological Forum*, 27(3), 658–681. <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2012.01340.x>
- Stuart, J., Kameräde, D., Connolly, S., Ellis, A. P., Nichols, G., y Grotz, J. (2020). *The impacts of volunteering on the subjective wellbeing of volunteers: A rapid evidence assessment*. What Works Centre for Wellbeing.
- Tessy, N. R. B., Setiasih, S., y Nanik, N. (2022). Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 77–90.
- Tsang, J. A. (2006). Brief report. Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion*, 20(1), 138–148.
- VanderWeele, T. J. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive School Psychology*, 4(1), 79–91.
- VanderWeele, T. J., McNeely, E., y Koh, H. K. (2019). Reimagining health—flourishing. *Jama*, 321(17), 1667–1668.
- Wood, A. M., From, J. J., y Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yang, H., Liang, C., Liang, Y., Yang, Y., Chi, P., Zeng, X., y Wu, Q. (2023). Association of gratitude with individual and organizational outcomes among volunteers: An application of broaden-and-build theory of positive emotions. *SAGE Open*, 13(4).
- Zohar, D., y Marshall, I. (2001). *Inteligencia espiritual*. Plaza & Janés.