

**Agradecemos de antemano tu colaboración y te pedimos que cumplimentes con sinceridad y responsabilidad el siguiente cuestionario. Respetamos la ley LOPD y el consentimiento informado a cada uno de los entrevistados con la intención de salvaguardar la confidencialidad y recoger su deseo de participar en la investigación.**

**1. ¿A través de que medio o contacto te iniciaste en el voluntariado?. PUEDES CONTESTAR VARIOS.**

- 1 A través de medios de comunicación
- 2 Folletos informativos
- 3 A través de algún familiar
- 4 A través de algún amigo o conocido
- 5 No soy voluntario.

**2. ¿Por qué razón elegiste el voluntariado?.PUEDES CONTESTAR VARIOS.**

- 6 Por tener algún familiar voluntario
- 7 Por tener algún conocido con discapacidad.
- 8 Por inquietud profesional
- 9 Por conocer el tema de cerca
- 10 Por cumplimiento de penas (reinserción social)
- 11 No soy voluntario.

**3. ¿Qué valor o valores dirías que se identifica o identifican contigo a la hora de realizar voluntariado? PUEDES CONTESTAR VARIOS.**

- 12 Altruismo
- 13 Religioso-espiritual
- 14 Solidaridad
- 15 Compromiso social
- 16 No soy voluntario.

**4.¿Cuánto tiempo llevas realizando actividades o labores como voluntario?.**

- 17 No soy voluntario
- 18 Número de años

**5. ¿Cuántas horas al mes dedicas en actividades de voluntariado? .**

- 19 No soy voluntario
- 20 Número de horas

**6. Hasta la fecha, ¿consideras gratificante el esfuerzo y el tiempo dedicado a esta actividad?**

- 21 Si
- 22 No
- 23 No sabe

**7. ¿Qué esperas que te aporte esta experiencia? PUEDES CONTESTAR VARIOS.**

- 24 Enriquecimiento personal
- 25 Enriquecimiento profesional
- 26 Enriquecimiento espiritual-moral
- 27 Nada en concreto
- 28 Todo (la 24,25 y 26)

**8. ¿Has colaborado o colaboras en asociaciones u otro tipo de entidades como voluntario?**

- 29 Si
- 30 No (Pasar a la pregunta 10)

**9. En caso afirmativo, ¿de qué tipo?. PUEDES CONSTESTAR VARIAS.**

- 31 Personas con discapacidad intelectual
- 32 Personas con discapacidad no intelectual
- 33 Personas enfermas
- 34 Asociaciones culturales
- 35 Asociaciones benéficas
- 36 Asociaciones deportivas
- 37 Asociaciones religiosas
- 38 Asociaciones medioambientales
- 39 Asociaciones políticas
- 40 Personas mayores
- 41 Infancia (0-12 años)
- 42 Adolescentes (13-17 años)
- 43 Juventud (18-29 años)
- 44 Personas afectadas de SIDA
- 45 Personas drogodependientes
- 46 Personas inmigrantes, refugiados, exiliadas
- 47 Pueblo Gitano
- 48 Personas LGTB.

Encuestado nº.....

- 49 Mujeres maltratadas
- 50 Personas reclusas o ex reclusas
- 51 Personas sin hogar
- 52 Personas que ejercen la prostitución
- 53 Otras personas en situación de riesgo o exclusión social

**10. ¿Padeces alguna discapacidad o minusvalía reconocida?**

- 54 Si
- 55 No (Pasar a la pregunta 12)

**11. En caso afirmativo, ¿de qué tipo? PUEDES CONTESTAR VARIAS .**

- 56 Físico- motora
- 57 Intelectual
- 58 Sensorial u orgánica
- 59 Otras
- 60 Minusvalía del 33%
- 61 Minusvalía superior al 33%

**12. ¿Cómo piensas que se podría incentivar al voluntariado? PUEDES CONTESTAR VARIOS .**

- 62 Con formación específica
- 63 Con becas
- 64 Con incentivos económicos
- 65 Bolsas de trabajo
- 66 Méritos para oposiciones en la Administración Pública
- 67 Con méritos curriculares (créditos académicos...)
- 68 Con mas difusión de su actividad
- 69 No hace falta incentivarlo

**13. Dentro de tus expectativas personales o profesionales ¿figura seguir colaborando en el ámbito del voluntariado?**

- 70 Si
- 71 No
- 72 No sabe

**14. Sexo.**

- 73 Hombre
- 74 Mujer
- 75 Otro (LGTB)

**15. Edad.**

76 Cuántos años tienes

**16. ¿Cuál es tu estado civil?**

- 77 Soltero/a
- 78 Casado/a
- 79 Separado/a
- 80 Divorciado/a
- 81 Viudo/a
- 82 En pareja
- 83 En comunidad

**17. ¿Su nivel de estudios máximo, es?**

- 84 Sin estudios. ( Pasar a pregunta 19)
- 85 Primaria . ( Pasar a pregunta 19)
- 86 Secundaria. ( Pasar a pregunta 19)
- 87 Formación profesional
- 88 Diplomado
- 89 Graduado
- 90 Licenciado/Grado/Doctor

**18. Tipo de licenciatura o diplomatura. Nivel de estudios y formación académica/profesional sanitarias y afines. PUEDES CONTESTAR VARIAS.**

- 91 Trabajo social
- 92 Logopedia
- 93 Magisterio
- 94 Educación especial
- 95 Terapia ocupacional
- 96 Enfermería
- 97 Medicina
- 98 Pedagogía
- 99 Psicología
- 100 Auxiliar de enfermería
- 101 Técnicos en especialidades sanitarias
- 102 Otras titulaciones

**19. ¿En cuál de las siguientes situaciones te encuentras actualmente? PUEDES CONTESTAR VARIOS.**

- 103 Activo
- 104 Parado
- 105 Parado y buscando primer empleo
- 106 Estudiando
- 107 Estudiando y trabajando a la vez
- 108 Trabajo doméstico no remunerado
- 109 Jubilado/pensionista

**20. Tus ingresos económicos son prácticamente:**

- 110 Exclusivamente familiares o paternos
- 111 Familiares y propios
- 112 Exclusivamente propios
- 113 No tengo ingresos económicos propios o ajenos
- 114 De ayuda social únicamente

**21. ¿Cómo te defines en materia religiosa?**

- 115 Agnóstico o no creyente
- 116 Ateo
- 117 Católico practicante
- 118 Católico no practicante
- 119 Musulmán
- 120 Judío
- 121 Budista
- 122 Ortodoxo
- 123 Protestante
- 124 Otras religiones

**22.- Cuando se habla de política, normalmente se habla de izquierda y derecha. ¿En dónde te situarías tu?. PUEDES CONTESTAR VARIAS.**

- 125 Centro
- 126 Izquierdas
- 127 Derechas
- 128 Nacionalistas
- 129 Apolítico

**23.- ¿ Dónde resides habitualmente? .**

- 130 En una ciudad
- 131 En un pueblo “grande” ( más de 5000 habitantes)
- 132 En un pueblo “pequeño” (menos de 5000 habitantes)
- 133 En aldeas o similares

**24.- ¿Cómo definirías tu situación social?.**

- 134 Clase trabajadora
- 135 Clase media baja
- 136 Clase media alta
- 137 Clase alta

**25.- ¿Cuál es tu nacionalidad? PUEDES CONTESTAR VARIAS.**

- 138 Española
- 139 Extranjero
- 140 Español de origen extranjero

**26.- ¿Tienes hijos y en caso afirmativo que edad tienen? PUEDES CONTESTAR VARIAS.**

- 141 Si
- 142 ¿ Cuantos menores de un año ?
- 143 ¿ Cuantos de cinco o más años ?
- 144 ¿ Cuántos hijos en total ?
- 145 No

**27.- ¿tienes familiares directos con discapacidad o minusvalías?**

- 146 Si
- 147 No

**28.-La formación recibida y el apoyo por profesionales es fundamental para el objetivo planteado en la colaboración como voluntario.**

- 148 Si
- 149 No

**29.- El trabajo como voluntario en situaciones de alta demanda emocional ¿Cómo crees o sabes que te puede afectar o afecta? PUEDES CONTESTAR VARIAS.**

- 150 Tu vida familiar
- 151 Tu vida social
- 152 Limita tu tiempo como voluntario (Burnout “quemado”)
- 153 Limita las entidades donde puedes colaborar

Encuestado n°.....

- 154 Emocionalmente
- 155 Físicamente
- 156 Económicamente
- 157 Moralmente

**30.-Eres consciente como voluntario del compromiso personal que adquieres con todas sus consecuencias (work engagement).**

- 158 Si
- 159 No

**31 ¿ Cual crees que puede ser el motivo para que cese tu actividad como voluntario ?  
PUEDES CONTESTAR VARIAS**

- 160 Falta de satisfacción
- 161 Aspectos emocionales
- 162 Temas laborales y económicos
- 163 Asuntos familiares
- 164 Otros

### **CUESTIONARIO DE FELICIDAD GENERAL**

Para cada una de las siguientes afirmaciones y/o preguntas, por favor lea cada una de ellas **y señale con una X, sobre el número de la escala del 1 al 7.**

**32.- En general, me considero a mí mismo/a.**

- 165 Una persona no muy feliz  1  2  3  4  5  6  7 Una persona muy feliz

**33.- Al compararme con el resto, me considero a mí mismo/a:**

- 166 Menos feliz  1  2  3  4  5  6  7 Más feliz

**34. Algunas personas por lo general son muy felices. Disfrutan de la vida sin importarles lo que ocurra, intentando sacar el mejor partido de todo. ¿En qué grado cree que esta caracterización le describe?**

- 167 Nada en absoluto  1  2  3  4  5  6  7 Muchísimo

**35. Algunas personas por lo general no son muy felices. ¿En qué grado cree que esta caracterización le describe?**

- 168 Nada en absoluto  1  2  3  4  5  6  7 Muchísimo

**CUESTIONARIO DE APROXIMACIONES A LA FELICIDAD.**

A continuación hay 18 afirmaciones que para muchas personas serían deseables, pero queremos que usted responda sólo en función de si la afirmación describe cómo vive usted su vida. Lea cada afirmación y marque sobre el listado. ¡Por favor sea honesto y preciso!

Elija entre las siguientes opciones: **1- Muy parecido a mí.2- Bastante parecido a mí.3- Algo parecido a mí.4- Poco parecido a mí.5- En absoluto parecido a mí.**

**36. Sea lo que sea lo que esté haciendo, el tiempo se me pasa muy deprisa.**

169 Muy parecido a mi    1    2    3    4    5     En absoluto parecido a mi

**37. Pienso que mi vida sirve para algo importante.**

170 Muy parecido a mi    1    2    3    4    5     En absoluto parecido a mi

**38. La vida es demasiado corta como para aplazar los placeres que puede proporcionar.**

171 Muy parecido a mi    1    2    3    4    5     En absoluto parecido a mi

**39. Busco situaciones que desafíen mis destrezas y capacidades.**

172 Muy parecido a mi    1    2    3    4    5     En absoluto parecido a mi

**40. Al decidir qué hacer siempre tengo en cuenta si beneficiará a otras personas.**

173 Muy parecido a mi    1    2    3    4    5     En absoluto parecido a mi

**41. Ya sea en el trabajo o en el tiempo libre, normalmente estoy abstraído en lo que hago y sin ser consciente de mí mismo.**

174 Muy parecido a mi    1    2    3    4    5     En absoluto parecido a mi

**42. Siempre estoy muy concentrado en lo que hago.**

175 Muy parecido a mi    1    2    3    4    5     En absoluto parecido a mi

**43. Hago todo lo posible para sentirme contento.**

176 Muy parecido a mi    1    2    3    4    5     En absoluto parecido a mi

**44. Me siento responsable de hacer del mundo un lugar mejor.**



Encuestado n°.....

177 Muy parecido a mi 1 2 3 4 5 En absoluto parecido a mi

**45. Al decidir lo que hacer, siempre tengo en cuenta si será agradable.**

178 Muy parecido a mi 1 2 3 4 5 En absoluto parecido a mi

**46. Lo que hago importa a la sociedad.**

179 Muy parecido a mi 1 2 3 4 5 En absoluto parecido a mi

**47. Estoy de acuerdo con esta afirmación: “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”.**

180 Muy parecido a mi 1 2 3 4 5 En absoluto parecido a mi

**48. Me encanta hacer cosas que estimulen mis sentidos.**

181 Muy parecido a mi 1 2 3 4 5 En absoluto parecido a mi

**49. He empleado mucho tiempo pensando en lo que la vida significa y en cómo encajo yo en ese gran escenario.**

182 Muy parecido a mi 1 2 3 4 5 En absoluto parecido a mi

## **CUESTIONARIO DE GRATITUD**

A continuación hay 7 afirmaciones referidas a su agradecimiento, queremos que usted responda sólo en función de si la afirmación describe cómo vive usted su vida. Lea cada afirmación y señale sobre el número de la escala del 1 al 7.

Elija entre las siguientes opciones: **1- Muy en desacuerdo, 2- En desacuerdo, 3-Ligeramente en desacuerdo, 4-Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 5- Ligeramente de acuerdo, 6-De acuerdo, 7-Muy de acuerdo**

¡Por favor sea honesto y preciso!

**50. Tengo muchísimo en la vida por lo que estar agradecido/a.**

183 Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Muy de acuerdo

**51. Si tuviera que hacer una lista de todo por lo que me siento agradecido/a, sería una lista muy larga.**

184 Muy en desacuerdo 1  2  3  4  5  6  7  Muy de acuerdo

**52. Cuando miro al mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido/a.**

185 Muy en desacuerdo 1  2  3  4  5  6  7  Muy de acuerdo

**53. Estoy agradecido/a a muchas personas diferentes.**

186 Muy en desacuerdo 1  2  3  4  5  6  7  Muy de acuerdo

**54. A medida que pasan los años me veo más capaz de valorar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.**

187 Muy en desacuerdo 1  2  3  4  5  6  7  Muy de acuerdo

### **INVENTARIO DE LA FELICIDAD AUTÉNTICA**

Por favor, lea cada grupo de afirmaciones atentamente. Después, elija la afirmación que mejor describa la forma con la que más se identifica o mejor le representa.

**PUEDES CONTESTAR VARIAS.**

**55.**

188 Me siento como un/a fracasado/a.

189 No me siento como un/a ganador/a.

190 Siento que he triunfado más que la mayoría de la gente.

191 Cuando miro hacia atrás en mi vida, todo lo que veo son victorias.

192 Siento que soy extraordinariamente exitoso.

**56.**

193 Normalmente estoy en un mal estado de ánimo.

194 Normalmente estoy en un estado de ánimo que no es bueno ni malo.

195 Normalmente tengo un buen estado de ánimo

196 Normalmente tengo un muy buen estado de ánimo.

197 Normalmente tengo un estado de ánimo increíblemente bueno.

**57.**

Encuestado n°.....

- 198 Mi vida no tiene ningún propósito o sentido.
- 199 No sé cuál es el propósito o sentido de mi vida.
- 200 Tengo una ligera idea sobre cuál es mi propósito en la vida.
- 201 Tengo una idea bastante buena sobre el propósito o sentido de mi vida.
- 202 Tengo una idea muy clara sobre cuál es el propósito o sentido de mi vida.
- 58.**
- 203 Rara vez consigo lo que quiero.
- 204 Algunas veces, consigo lo que quiero, y otras veces no.
- 205 Conseguir lo que quiero es algo más frecuente que infrecuente.
- 206 Normalmente consigo lo que quiero.
- 207 Siempre consigo lo que quiero.
- 59.**
- 208 Tengo tristeza en mi vida.
- 209 En mi vida no hay ni tristeza ni alegría.
- 210 En mi vida hay más alegría que tristeza.
- 211 Hay mucha más alegría que tristeza en mi vida
- 212 Mi vida está llena de alegría
- 60.**
- 213 La mayoría del tiempo estoy aburrido/a..
- 214 La mayoría del tiempo ni estoy aburrido/a ni interesado/a en lo que estoy haciendo.
- 215 La mayoría del tiempo estoy interesado/a en lo que estoy haciendo.
- 216 La mayoría del tiempo estoy muy interesado/a en lo que estoy haciendo.
- 217 La mayoría del tiempo me entusiasma lo que estoy haciendo.
- 61.**
- 218 Me siento aislado/a de las demás personas
- 219 Ni me siento unido/a ni aislado/a de las demás personas.
- 220 Me siento unido/a a mis amigos y a mi familia.
- 221 Me siento unido/a a la mayoría de la gente, incluso aunque no les conozca bien.
- 222 Me siento unido/a a todas las personas del mundo.
- 62.**
- 223 Objetivamente, hago las cosas mal.
- 224 Objetivamente, no hago las cosas ni bien ni mal.
- 225 Objetivamente, hago las cosas bien.
- 226 Objetivamente, hago las cosas muy bien.

227 Objetivamente, hago las cosas asombrosamente bien.

**63.**

228 Estoy avergonzado/a de mí mismo/a.

229 No estoy avergonzado/a de mí mismo/a.

230 Estoy orgulloso/a de mí mismo/a.

231 Estoy muy orgulloso/a de mí mismo/a.

232 Estoy extraordinariamente orgulloso/a de mí mismo/a.

**64.**

233 El tiempo pasa lentamente la mayoría de las cosas que hago

234 El tiempo pasa rápidamente en algunas de las cosas que hago y lentamente en otras.

235 El tiempo pasa rápidamente en la mayoría de las cosas que hago.

236 El tiempo pasa rápidamente en todas las cosas que hago.

237 El tiempo pasa tan rápidamente durante todas las cosas que hago que incluso ni me doy cuenta de ello.

**65.**

238 En términos generales, mi existencia puede perjudicar al mundo

239 Mi existencia ni ayuda ni perjudica al mundo.

240 Mi existencia tiene un efecto pequeño pero positivo en el mundo.

241 Mi existencia hace que el mundo sea un lugar mejor

242 Mi existencia tiene un impacto positivo, grande y duradero en el mundo.

**ADAPTACIÓN DE LA ESCALA DE AFECTIVIDAD POSITIVA Y NEGATIVA (PANAS).**

Esta escala consiste en una serie de palabras que describen diferentes sensaciones y emociones. Lea cada elemento y seleccione una de las respuestas. Indique en qué medida se siente así en este momento.

**Elija entre las siguientes opciones:1- Muy parecido a mí,2- Bastante parecido a mí, 3- Algo parecido a mí,4- Poco parecido a mí, 5- En absoluto parecido a mí**

**66. Interesado/a**

243 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi

**67. Apenado /a .**

244 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi

**68. Emocionado/a**

245 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi

**69. Incomodo/a.**

Encuestado n°.....

- 246 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 70. Fuerte.**
- 247 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 71. Culpable**
- 248 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 72. Miedo**
- 249 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 73. Hostil**
- 250 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 74. Entusiasmado/a.**
- 251 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 75. Orgullosa/a.**
- 252 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 76. Irritable**
- 253 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 77. Alerta**
- 254 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 78. Avergonzado**
- 255 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 79. Inspirado.**
- 256 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 80. Nervioso**
- 257 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 81. Decidido/a**
- 258 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 82. Atento/a**
- 259 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 83. Inquieto/a**
- 260 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi
- 84. Activo/a.**
- 261 Muy parecido a mi  1  2  3  4  5 En absoluto parecido a mi