

# **ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y VOLUNTARIADO EN MAYORES DE 64 AÑOS**

Alumnas:

Ana Estíbaliz Herrera Herrera

Daniela Hernández González

Laura García Cabello

Tutor: Pedro Javier Castañeda García

Trabajo de Fin de Grado de Psicología

Facultad de Psicología y Logopedia

Universidad de La Laguna

Curso académico 2018-2019

## **RESUMEN**

El objetivo de este estudio es conocer el tipo de motivación y la satisfacción vital de personas mayores de 64 años que ejercen actividades de voluntariado social. Han participado 50 personas residentes en la provincia de S/C de Tenerife (La Gomera, La Palma y Tenerife), a las que se entrevistó de manera personal y presencial, mediante tres cuestionarios: tipos de motivación (VFI de Clary et al. 1998), satisfacción vital (Filadelfia-Lawton, 1972) y variables sociodemográficas. Los datos se analizaron con pruebas no paramétricas (U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis) y la correlación de Pearson. Los resultados muestran que ejercer esta actividad ayuda a incrementar su satisfacción. El tipo de motivación con mayor presencia es la de expresar valores relacionados con el interés humanitario y altruista hacia otros, centrándose en el crecimiento y desarrollo del yo, obteniendo así nuevas experiencias y suavizando los niveles de depresión. Además, el voluntariado les ayuda a olvidar lo mal que se sienten y a sentirse necesarios en la comunidad. Por lo que participar en la actividad de voluntariado y mantener su tiempo ocupado podría ayudar a mejorar su bienestar psicológico y promover un envejecimiento activo.

**PALABRAS CLAVES:** personas mayores, voluntariado y motivación, envejecimiento activo, satisfacción vital.

## **ABSTRACT**

The objective of this study is to know the type of motivation and the life satisfaction of people over 64 years of age who practice social volunteering activities. 50 people have participated in the province of S/C de Tenerife (La Gomera, La Palma and Tenerife), who were interviewed personally and in person, through three questionnaires: types of motivation (VFI of Clary et al., 1998), life satisfaction (Philadelphia-Lawton, 1972) and sociodemographic variables. The data were analyzed with nonparametric tests (Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis) and the Pearson correlation. The results show that exercising this activity helps increase your satisfaction. The type of motivation with the greatest presence is to express values related to the humanitarian and altruistic interest towards others, focusing on the growth and development of the self, thus obtaining new experiences and smoothing levels of depression. In addition,

volunteering helps them forget how bad they feel and feel necessary in the community. So participating in the volunteer activity and keeping your time busy could help improve your psychological well-being and promote active aging.

**KEY- WORDS:** elderly people, volunteering and motivation, active aging, life satisfaction.

## INTRODUCCIÓN

El sector de la población catalogado como “tercera edad” se ha considerado como una carga para la sociedad. La imagen que viene representando este grupo social es negativa y no contempla las contribuciones que aportan en beneficio a la comunidad, con sus roles de envejecimiento activo como la abuelidad, la bisabuelidad y el voluntariado.

En Europa se ha incrementado la esperanza de vida con un promedio de 78 años en comparación con los 66 años de la década de 1950 (CENIE, 2018), representando así la quinta parte (19%) de la población de la UE en 2017 ("Estructura demográfica y envejecimiento de la población - Statistics Explained", 2018). Asimismo, los datos del Padrón Continuo (INE) en España muestran que dicha población se sitúa alrededor del 18,8% (8.764.204) sobre el total (46.572.132). Cabe destacar como pronóstico que, según la proyección del INE, en 2066 se estima que habrá más de 14 millones de personas mayores (34,6%) (Abellán García, Ayala García, Pérez Díaz & Pujol Rodríguez, 2018).

Hasta las últimas décadas del siglo XX las personas en España llegaban a la jubilación con las fuerzas agotadas y por eso se entendía la vejez como la etapa para el merecido descanso (Pérez Cano & Sánchez Morilla, 2015). Al jubilarse o cumplir 65 años las personas pueden vivir y sufrir esta transición vital como un evento estresante, ya que el trabajo suministra una actividad organizada para planificar su tiempo, así como, un sentido de propósito y significado para la vida. La jubilación, además de suponer una pérdida de trabajo, puede provocar la pérdida de ingresos, relaciones sociales o, incluso, la pérdida de estatus social. George (1980) identificaba tres recursos personales que se asocian con una adaptación positiva al retiro: ingresos (a mayor ingresos mejor adaptación), salud (incrementa el bienestar durante del retiro) y el apoyo social

(una relación matrimonial o relacionado con este aumenta positivamente esta adaptación al retiro). Para que el retiro no llegue a producir un impacto tan importante, ya que suele aumentar de forma significativa la disponibilidad de tiempo libre, los jubilados se ven obligados a reemplazar los roles con actividades nueva que no llevaban a cabo anteriormente.

Según Castro (1990) “recoge cuatro grandes grupos de actividades que se emplean en este sector. Por un lado, tenemos las actividades con algún componente físico como el deporte, paseos viajes, excursiones, entre otras. Las actividades de tipo práctico como bricolaje, trabajos manuales, artesanía. Actividades culturales como la lectura, música, teatro, canto, cine, radio, televisión. Y las actividades de carácter social como fiestas, asociaciones, voluntariado”. Cabe destacar que la actividad que más se realiza entre las personas mayores retiradas es el deporte o la actividad física, y, a continuación, los talleres de manualidades, colaborar con el voluntariado o en actividades religiosas o de apoyo/cuidado a personas mayores. De este modo, debería valorarse las actividades que realizan una vez llegada su jubilación.

Un estudio realizado en Uruguay evidencia que el proceso de envejecimiento lleva a replantear nuevos roles para los adultos mayores, que les aportan mayor satisfacción con la vida y posibilidades de seguir desarrollando sus capacidades mientras contribuyen con la sociedad (Ferrada Mundaca y Zavala Gutiérrez, 2014).

Existen varios tipos de envejecimiento, destacando así el satisfactorio, productivo y activo (Montero García y Bedmar Moreno, 2010). En primer lugar, un envejecimiento satisfactorio hace referencia a la mejora de los aspectos físicos o fisiológicos como puede ser evitar enfermedades y discapacidades, así como presentar un buen funcionamiento cognitivo y sentirse vivo; en segundo lugar, un “envejecimiento productivo” que alude a los roles socialmente valorados que desarrollan las personas mayores (Bass y Caro, 2001); y, finalmente, un envejecimiento activo, es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Según la OMS (1999) el envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y se centra en el bienestar de las personas mayores, y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo.

Estar activo se relaciona con vivir plenamente y mantenerse en una situación saludable y optimizada, previene dolencias y proporciona una mejora de las condiciones de vida. Para llevar a cabo un envejecimiento activo se deben desarrollar hábitos de vida saludable, físicos y mentales, así como, fomento de la autonomía personal, formación a través del reconocimiento de capacidades y competencias, promoción de igualdad de oportunidades, fomento de la autoestima y la participación de las personas mayores en la sociedad, desde su experiencia, formación y valores, incidiendo en la familia y la comunidad. Se trata de buscar un modelo dinámico y participativo, donde se vea la vejez como una oportunidad de cambio, desde una visión positiva de la longevidad y no limitarse a dejarla pasar de manera pasiva (OMS, 2002)

Las personas mayores poseen una capacidad de adaptación singular, ya que su larga experiencia les proporciona mayor facilidad de manejarse en situaciones diversas y de afrontar distintos retos, por tanto, conservan la capacidad de aprendizaje. Sin embargo, este sector de la población sigue estando devaluado debido a diferentes prejuicios que conforman la sociedad. Es por ello, que estas personas poseen un autoconcepto de ellos mismos como incapaces, con carencias y con graves dificultades. Las capacidades, así como los prejuicios, que actúan como barrera, son aspectos clave en cualquier aprendizaje y por ello también revisten ese carácter en los procesos de participación (Pérez Salanova, 2002). La participación, por tanto, dependerá de la convicción que tengan estas personas sobre sí mismas y su utilidad a la hora de participar en cualquier actividad. Dicha participación puede tener lugar en diferentes entornos, en este caso, nos vamos a centrar en las actividades de voluntariado.

El voluntariado se define como la ayuda o servicio que se presta libremente a otros sin recibir recompensa económica alguna por ello. Esta actividad es reconocida como “fuente de satisfacción, sociabilidad y autovalidación que aportan beneficios individuales en el adulto, como la alta autoestima, sentimientos de utilidad y satisfacción, mejora de estado de ánimo y de salud, así como mantenerse ocupados en su tiempo libre, de manera altruista y solidaria”. De este modo, se promueve tener la oportunidad de seguir contribuyendo a la sociedad a través del voluntariado. Un importante número de personas mayores mantienen sus capacidades físicas y mentales activas. Una teoría que explica la importancia de mantenerse activo en la vejez, es la

Teoría de la Actividad (Cummings & Henry, 1961; Carstensen & Edelstein, 1989), considerada como una teoría que plantea que para que los adultos puedan ajustarse correctamente a la edad avanzada, deben permanecer activos y comprometidos (Ferrada Mundaca y Zavala Gutiérrez, 2014).

Entre los factores que más relevancia han tenido en el voluntariado en general son: las motivaciones, las variables sociodemográficas, la salud y el bienestar psicológico, el apoyo social y los valores.

### **Voluntariado y Motivación.**

La Teoría Funcionalista de las Motivaciones del Voluntariado de Clary y Snyder (1991) explica las motivaciones que están involucradas en la participación en actividades de voluntariado. Desde este enfoque se sostiene que las personas pueden mantener las mismas actitudes y realizar conductas aparentemente similares por razones muy distintas y que sirven para satisfacer funciones psicológicas diferentes (Dávila De León y Díaz-Morales, 2009). De esta manera, acciones que parecen similares pueden manifestar diferentes procesos motivacionales subyacentes, pueden presentar distintas funciones psicológicas, sociales y personales. Tener en cuenta la motivación de los mayores, sus deseos de querer hacer son fundamental. Debe centrarse principalmente en motivarlos para que se impliquen en la realización de las actividades. En la motivación influyen variables como las creencias, expectativas, sentimientos o atribuciones, teniendo efecto sobre el estado de ánimos y las ganas de participar en el voluntariado. Esta teoría se centra en las personas que llevan a cabo actividades aparentemente similares o mantienen las mismas actitudes por diferentes razones y para satisfacer necesidades psicológicas distintas.

Clary y Snyder (1999) evidencian que las funciones más importantes en el voluntariado en adultos mayores eran las de valores, conocimiento y mejora del estado de ánimo, y que las menos importantes eran mejora del currículum, relaciones sociales y defensa del yo.

## **Voluntariado y Variables sociodemográficas.**

Asimismo, en las variables demográficas Wilson (2005) describe la decisión de ser voluntario o dejar de serlo como una “transición” que está asociada a otras transiciones como casarse, tener hijos, jubilarse, etc. Vemos como la edad es un claro ejemplo que influye en la participación, es decir, dependiendo del ciclo vital en el que se encuentra cada persona intervienen determinados factores que aumentan o disminuyen la participación. Cabe destacar, que, a más edad, las mujeres suelen estar vinculadas al hogar y el cuidado de hijos, nietos e hijos, y los hombres con espacios fuera de éste (Montero García & Bedmar Moreno, 2010).

## **Voluntariado y Salud/ Bienestar psicológico.**

Con relación a la salud, Burr, Caro y Moorhead (2002) describen que el declinar de la salud puede limitar las posibilidades de mantenerse activo como voluntario, pero no influye tanto para el desarrollo de otro tipo de colaboraciones como las donaciones.

Con respecto al bienestar psicológico, Windsor et al. (2008) demostraron que los adultos mayores que realizan voluntariado presentan niveles más altos de bienestar en comparación con los que no lo realizan, por tanto, el voluntariado promueve la salud ya que conduce al bienestar psicológico y retrasa la mortalidad de la población de adultos mayores. En una investigación realizada en Singapur se evidencia que la participación en actividades voluntarias en adultos mayores ya jubilados puede ser un factor de envejecimiento exitoso y tiene una relación positiva con el bienestar mental (Ferrada Mundaca y Zavala Gutiérrez, 2014). En otra investigación en los Estados Unidos, encontraron que el voluntariado conlleva a la protección contra síntomas depresivos posteriores a la pérdida del cónyuge y ayuda a compensar el impacto negativo de la viudez (Ferrada Mundaca y Zavala Gutiérrez, 2014). El vivir una vejez activa, específicamente participando de un voluntariado, proporciona a los adultos mayores un mayor grado de bienestar psicológico.

## **Voluntariado y Apoyo social.**

El incremento de las relaciones sociales en edades adultas viene determinado por el problema de la soledad y las consecuencias negativas de ésta en diferentes áreas de la vida. Según Wilson y Musick (1999) la integración social tiene dos funciones fundamentales para el voluntariado: por un lado, introduce a las personas en el voluntariado y por otro, una vez que colaboran como voluntarios, los vínculos sociales ayudan a perpetuar tal colaboración.

## **Voluntariado y Valores.**

La teoría de Schwartz (1994) propone la existencia de diez valores diferentes y universales. Este autor define los valores como objetivos deseables, trascendentes, de importancia variable, que sirven de principios que guían la vida de una persona o una entidad social (Schwartz, 1994). En conjunto, estos diez valores dibujan una estructura circular de valores motivacionales opuestos o compatibles, por tanto, las diferentes actuaciones que se derivan de algunos de estos valores pueden generar consecuencias psicológicas, prácticas y sociales que pueden ser congruentes o entrar en conflicto con el propósito derivado de otros valores distintos (Ariza-Montes, Tirado-Valencia & Fernández-Rodríguez, 2019).

En dicho modelo, cuanto más cerca se encuentran dos valores en cualquier dirección dentro del círculo, más parecida es la motivación asociada a dichos valores (Roszkowski, Kinzler & Kane, 2014). Al contrario, a mayor distancia entre dos valores, más contraposición entre sus motivaciones (Ariza-Montes *et al.*, 2019).

La estructura circular de este modelo presenta cuatro categorías de orden superior que dan lugar a dos dimensiones bipolares. La primera dimensión (cambio-continuidad) confronta la apertura al cambio contra la conservación, mientras que la segunda dimensión (colectivismo-individualismo) enfrenta la auto-trascendencia con la autopromoción. Por un lado, la autopromoción acentúa la persecución de los intereses propios, mientras que la auto-trascendencia implica el cuidado del bienestar y los intereses del prójimo. Por otro lado, la apertura al cambio enfatiza la acción y el pensamiento independiente, así como la predisposición



hacia nuevas experiencias; sin embargo, la conservación resalta la intransigencia, el orden y la resistencia al cambio.

Dentro de esta teoría se considera que las motivaciones del voluntariado en personas mayores están relacionadas tanto con los valores de auto-trascendencia como con los de autopromoción, ya que, según la Encuesta Social Europea, Plagnol y Huppert (2010) encontraron relaciones positivas del voluntariado con respecto a la benevolencia, y el universalismo. También se ha encontrado en los trabajos de Grönlund (2011, 2012) una relación negativa del voluntariado con los valores de poder y de hedonismo pertenecientes al eje de autopromoción. El mismo Schwartz (2007) ya había encontrado estos resultados obteniendo correlaciones positivas con el universalismo y negativas con los valores de autopromoción. Este estudio también evidencia que los valores individuales son un predictor del voluntariado mucho más potente que otras variables. En estudios posteriores, Schwartz (2010) vincula el voluntariado con la conducta prosocial, caracterizada por los valores de universalismo, benevolencia y conformidad. Por otra parte, considera que el poder y la seguridad son valores que obstaculizan la conducta prosocial, ya que contienen connotaciones egoístas.

Cabe destacar, que los valores altruistas son los grandes predictores del voluntariado como evidencian ciertos estudios (Moore, Warta y Erichsen, 2014). Además, se considera el altruismo junto con el humanitarismo y la religiosidad como elementos esenciales de la motivación aplicada al voluntariado (Bekkers, 2005; Musick y Wilson, 2008)

### **Objetivo general:**

El objetivo general es conocer distintos aspectos de las personas mayores de 64 años que participan en actividades de voluntariado social.

### **Objetivos específicos:**

1.- Obtener un perfil socio-demográfico de este grupo de personas voluntarias y analizar posibles relaciones entre ellas.

2.- Analizar sus niveles de motivación en sus actividades voluntarias, así como su satisfacción vital, en general. Se espera encontrar resultados que estén relacionados con aspectos de ese período vital como el concepto de generatividad del psicólogo evolutivo Erikson (1982).

3.- Analizar posibles relaciones entre sus variables socio-demográficas y esa motivación y satisfacción vital. Se espera encontrar relaciones significativas entre sus propias variables más asociadas a esa etapa vital, como la edad, la salud, el estado civil, entre otras.

## **MÉTODO**

### **-Participantes**

Este estudio consta de una muestra total de 50 personas voluntarias, entre ellos 15 hombres y 35 mujeres. El tipo de actividades que desarrollaban como las organizaciones a las que pertenecían eran diversas, entre ellas, colaborar, ayudar en proyectos, así como hacer voluntariado en diferentes organizaciones como Cruz Roja, Protección Civil, AECC (Asociación Española Contra el Cáncer), Tercera Edad, AMATE, ADFILPA (Asociación de Discapitados Físicos de la Palma), Caritas, Centro de Estancias Diurnas de La Victoria de Acentejo y Ayuntamiento de San Miguel de Abona. Todos de la provincia de S/C de Tenerife.

### **-Instrumentos**

Mediante entrevista personalizada, se han empleado tres instrumentos diferentes y seguidos que se describen a continuación:

En primer lugar, se aplicó el *Inventario de Funciones del Voluntariado* (VFI de Clary, Synder, Ridge, Copeland, Stukas, Haugen y Miene, 1998). Adaptación de Dávila, M.C. y Chacón, F. (2003) al voluntariado español. Evalúa las motivaciones del voluntariado, es decir, los motivos por los cuales las personas ejercen voluntariado. Consta de 30 ítems de respuesta de escala tipo Likert con un rango de 1 (no es nada importante) a 7 (extremadamente importante). Se estructura en 6 tipos de motivaciones que coinciden con la Teoría Funcional de las Motivaciones (Clary, 1998). Especialmente se identifican: la *defensa del yo* (reduce sentimientos negativos, es una función protectora), *valores* (interés humanitario y altruista), *mejora del*

*currículo* (beneficios profesionales), *relaciones sociales* (ampliación redes sociales), *conocimiento* (adquirir habilidades y nuevas experiencias) y *mejora del estado de ánimo* (crecimiento y refuerzo personal). Este inventario no se limita a un tipo específico de voluntariado, es decir, sirve tanto para voluntariado en temas de enfermedades graves (SIDA o cáncer), como para ayuda en comedores sociales.

En segundo lugar, se aplicó *la Escala de satisfacción vital Filadelfia* (Lawton, 1972). Ésta permite medir el nivel de satisfacción en el que se encuentra la persona mayor actualmente con respecto a tiempos pasados. Es decir, evalúa el bienestar psicológico, así como su estado de ánimo, sensación de satisfacción con uno mismo y con la vida. Consta de 16 ítems con respuesta dicotómica. En relación a la interpretación de los ítems las respuestas referidas a satisfacción puntúan con un 1 y las referidas a insatisfacción con un 0.

En tercer lugar, también se les requirió información de la parte de las variables sociodemográficas, referidas a la actividad voluntaria, así como datos relacionados con la edad, el género, estado civil y laboral, cargas familiares, así como el tiempo empleado en las mismas (diario-semanal), nivel de salud, y el tiempo dedicado al voluntariado (diario-semanal). De este modo, evitamos el sesgo de deseabilidad social.

Señalar que los datos de las escalas y las puntuaciones de las respuestas demostraron una aceptable consistencia interna, con un valor del coeficiente alfa de Cronbach de 0,883 para el Inventario de Funciones del Voluntariado. Sin embargo, para la Escala de satisfacción vital de Filadelfia no se encontró valor significativo en esta pequeña muestra.

## **-Procedimiento**

Comenzamos con la búsqueda de la muestra participante en diferentes entidades sociales de la provincia de S/C de Tenerife (Islas de La Gomera, Tenerife y La Palma) presentándonos, exponiendo el objetivo del estudio y el perfil de voluntariado que estábamos buscando. Seguidamente, nos pusimos en contacto con cada persona individualmente para poder concretar día y hora, y pasar los cuestionarios de forma oral, es decir, se llevó a cabo de manera hetero-administrada. Antes de completar los cuestionarios, se explicaba el procedimiento de cada uno

ellos, destacando que los datos serían totalmente confidenciales, pidiendo así, que fueran lo más sinceros posible. El tiempo empleado variaba en función del participante, aproximadamente, entre 1 y 3 horas. Mencionar, que muchos de ellos no sabían leer ni entendían algunos ítems, pero no supuso ningún problema para completarlos.

## **-Análisis de datos**

Una vez conseguido la muestra de voluntarios, se vaciaron los datos en la plantilla del programa SPSS Statistics para llevar a cabo los análisis.

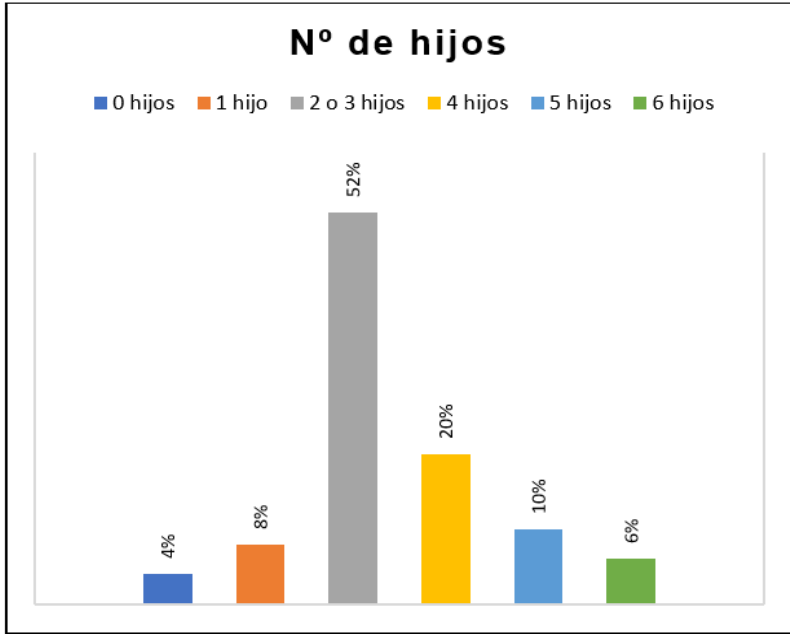
Realizada la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov encontramos que la mayor parte de las variables no se distribuía según la curva normal, por lo que se aplicaron diferentes pruebas de análisis no paramétricas, como la U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis. Y la paramétrica de la correlación de Pearson, para ver si hay relaciones significativas entre sus variables.

## **RESULTADOS**

A continuación, se exponen los resultados, siguiendo el orden de los 3 objetivos y sus hipótesis asociadas.

### **1) Perfil de la muestra participante.**

Los participantes tienen una edad comprendida entre 65 y 89 años, con una edad media de 73,60 y una desviación típica de 5,77. La mitad estaban casados (52%), el 42% eran viudos, 4% solteros y el 2% con pareja de hecho. En relación a su estado de salud, obtenemos que el 68% de la muestra dice tener algún problema de salud, el 32% no tiene ningún problema, siendo el 88% quienes toman algún tipo de medicación. El 96% está jubilado, y llevan jubilados entre 1 y 25 años, con una media de 9,25 años y una desviación típica de 6,06. Sobre el nº de hijos, nietos y bisnietos, véase las *Figuras 1, 2 y 3*.



Media= 3,04  
Desviación típica= 1,45

Figura 1: Porcentaje y número de hijos de la muestra.  
Media y desviación típica.

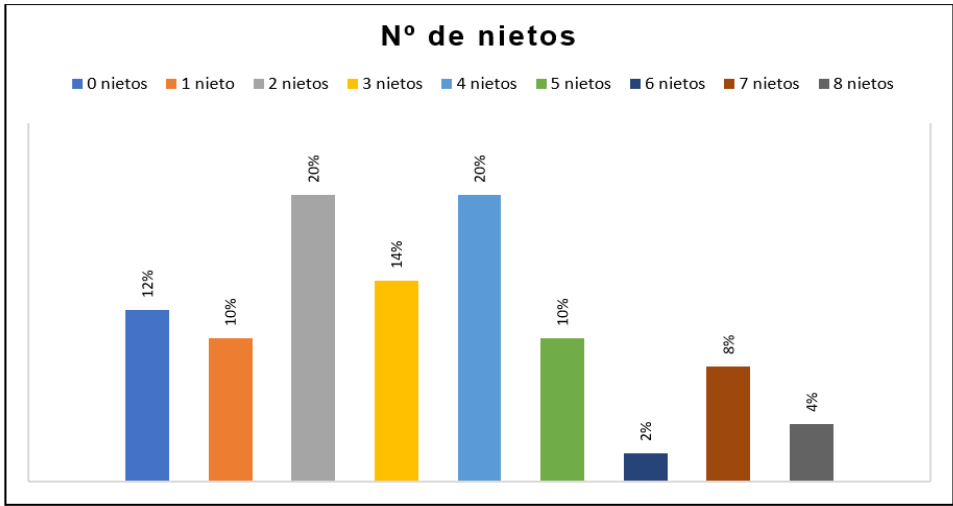


Figura 2: Porcentaje y número de nietos de la muestra.

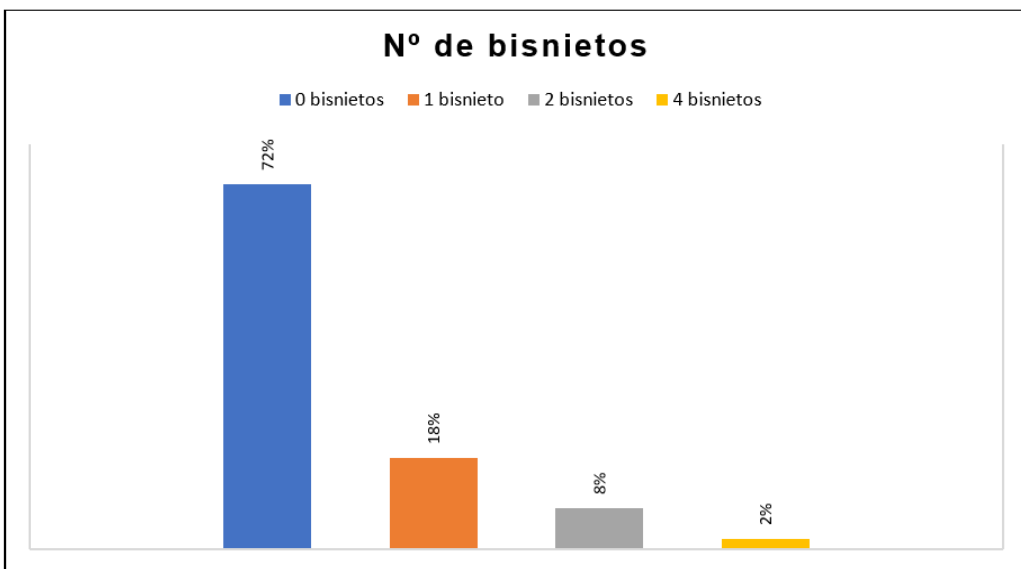


Figura 3: Porcentaje y número de bisnetos de la muestra.

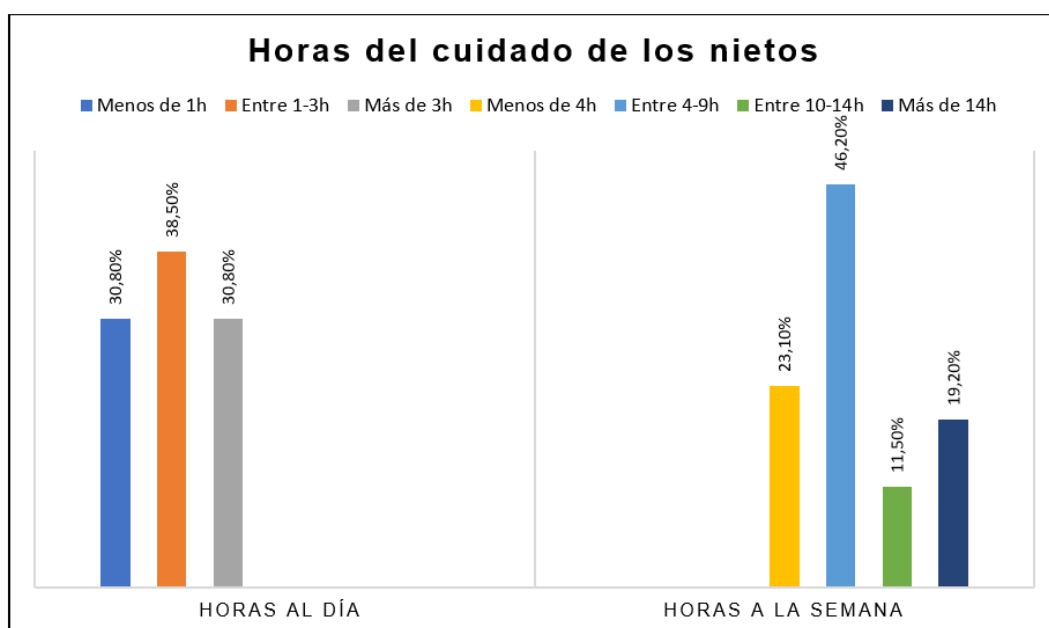


Figura 4: Porcentaje de horas al día y a la semana del cuidado de los nietos.

El 52% de la muestra sí colabora con el cuidado de sus nietos, siendo los datos más relevantes un 38,50% quien colabora entre 1 y 3 horas al día, y un 46,20% entre 4 y 9 horas a la semana (Figura 4). Todos señalan estar satisfechos con esta actividad. Solo el 14% cuidaba de algún familiar, estando satisfechos con ese cuidado. Cabe destacar que nadie cuidaba a personas que no fueran de su familia.

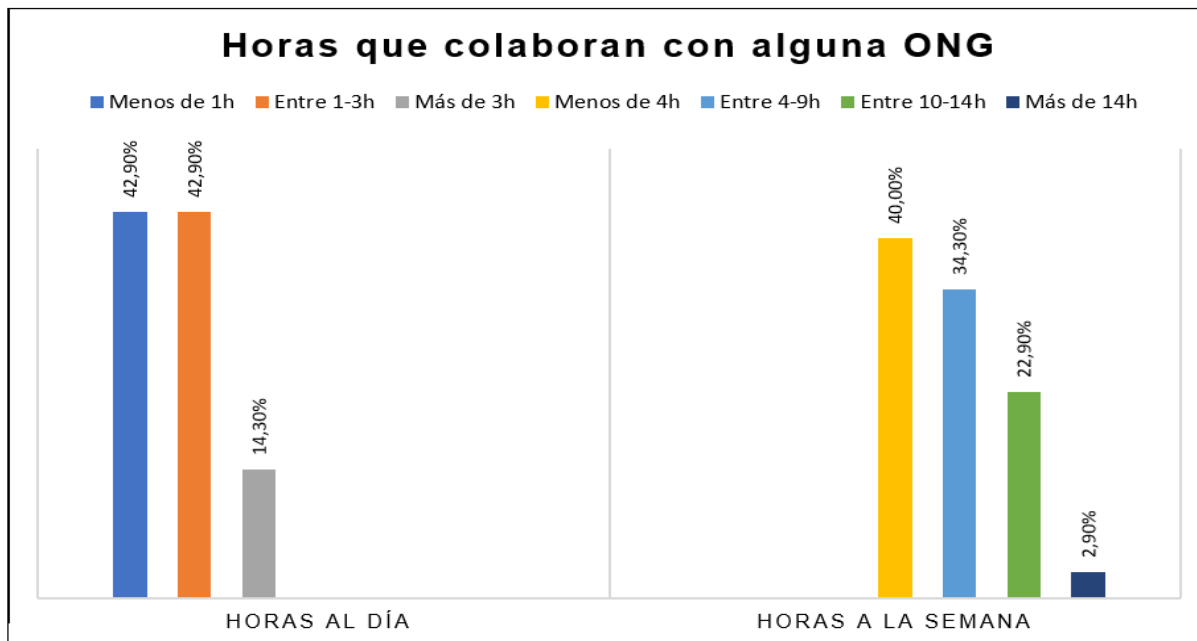


Figura 5: Porcentaje de horas al día y a la semana que colaboran con alguna ONG.

El 70% de los encuestados colaboraban con alguna ONG, encontrando un porcentaje equitativo en las horas al día de participación, es decir, hay un mismo porcentaje entre menos de 1 hora y entre 1 y 3 horas al día (42,90% en cada franja de horas). Del mismo modo, observamos que un 40% colabora menos de 4 horas a la semana, estando todos satisfechos con esa actividad (Figura 5).

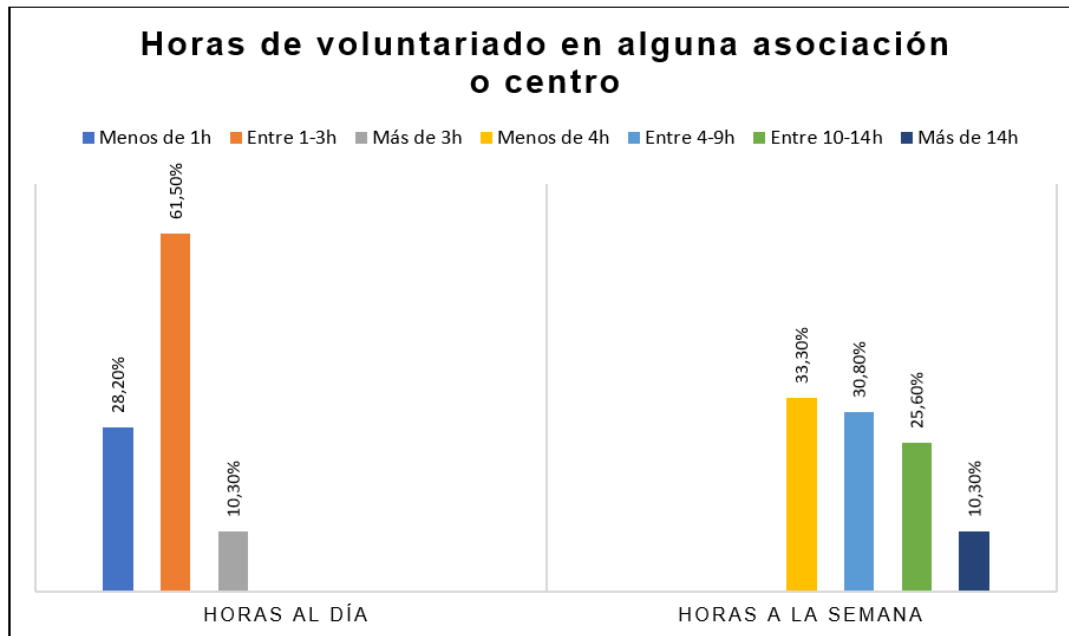


Figura 6: Porcentaje de horas al día y a la semana de voluntariado en alguna asociación o centro.

Además, el 78% era voluntario en alguna asociación o centro, participando en mayor medida entre 1 y 3 las horas al día, y 33,30% menos de 4 horas a la semana. Todos ellos relatan estar satisfechos con esta actividad (Figura 6).

Salud y horas voluntariado día/semana. Tras aplicar la U de Mann-Whitney se encontraron diferencias significativas entre personas con y sin problemas de salud con respecto a las variables horas/día y horas/semana voluntariado ( $p < 0.05$ ), siendo el grupo de personas con problemas de salud el de mayor puntuación. También se hallaron diferencias significativas con respecto a tener o no problemas de salud y la variable relaciones sociales, en este caso, las personas que si tienen problemas de salud tienen una puntuación menor en esta escala del cuestionario inventario de funciones del voluntariado ( $p < 0.05$ ).



## 2) Niveles de motivación y satisfacción.

Tabla 1

*Las puntuaciones medias y desviación típica del inventario de funciones del voluntariado*

<b>Tipo de Motivación</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>
Valores	30,36	4,94
Conocimiento	29,92	4,90
Mejora del estado de ánimo	28,74	5,38
Relaciones sociales	24,36	5,03
Defensa del yo	23,54	5,89
Mejora del currículum	12,86	7,77

Las puntuaciones muestran mayor motivación hacia las funciones del voluntariado en las variables de *Valores*, *Conocimiento* y *Mejora del estado de ánimo*. Asimismo, se observa una motivación intermedia en las variables *Relaciones sociales* y *Defensa del yo*. Sin embargo, tenemos como variable que menos motiva la *Mejora del currículum*.

Tabla 2

*Resultados del cuestionario de satisfacción vital Filadelfia.*

<b>Nivel de satisfacción vital</b>	<b>Número de personas</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Alta	11	22%
Media	27	54%
Baja	12	24%

Los datos muestran que predomina la satisfacción positiva (Media y Alta), suponiendo más de dos tercios de la muestra participante (76%).

## 3) Relaciones entre variables socio-demográficas, motivación y satisfacción vital.

Edad y motivación. Se configuraron dos grupos de edades extremadamente opuestas para dividir la muestra de manera más homogénea; el primero de ellos Grupo 1, comprendía las

edades de 65 a 74 años, en el cual se encontraban 27 personas de la muestra (54%), y el segundo Grupo 2, comprendía las edades de 75 a 89 años, con 23 personas (46%).

Tras realizar la prueba de U de Mann-Whitney para relacionar la edad dividida en esos dos grupos con el ítem de *Defensa del yo*: “*por muy mal que me sienta, el voluntariado me ayuda a olvidarlo*”, se encontró que las diferencias que existen entre los grupos son significativas ( $p < 0.05$ ), teniendo el grupo 1 mayor puntuación con respecto al otro grupo. Con respecto al ítem “*el voluntariado me ayudará a tener éxito en mi profesión*” (*Mejora del currículum*) también hallamos diferencias significativas ( $p < 0.05$ ) en el cual el grupo 1 tiene mayor puntuación y en el ítem “*el voluntariado hace sentir necesario/a*” (*Mejora del estado de ánimo*), siendo esta vez el grupo 2 el de mayor puntuación ( $p < 0.05$ ). Del mismo modo, aplicamos la correlación de Pearson entre la edad y todas las variables del inventario de funciones del voluntariado, encontramos que existe una correlación directa y significativa ( $r = 0.359$ ) entre la edad y el ítem “*el voluntariado hace sentir necesario/a*” (*Mejora del estado de ánimo*), es decir, que a mayor edad más importancia le dan al voluntariado para sentirse bien y necesario.

Horas semanales y motivación. Tras aplicar la prueba de Kruskal-Wallis para relacionar la variable horas semanales que se le dedica al voluntariado (menos de 4 horas vs entre 4 horas y 9 horas vs entre 10 y más de 14 horas) con el resto de las variables, se encontraron diferencias significativas ( $p < 0.05$ ) con el ítem “*colaborando como voluntario dejo en parte de sentirme culpable por ser más afortunado que otros*” (*Defensa del Yo*), siendo en el grupo de entre 10 a 14 horas el que mayor puntuación tiene. De igual modo, se encontraron también diferencias significativas con el ítem “*el voluntariado incrementa mi autoestima*” (*Mejora del estado de ánimo*), siendo el grupo que más tiempo le dedica el que mayor puntuación tiene, es decir, entre 10 y 14 horas ( $p < 0.05$ ).

Estado civil y motivación. Tras realizar la prueba de U de Mann-Whitney para comprobar si existían diferencias significativas en función del estado civil (viudos vs casados) con respecto al resto de variables, se ha encontrado en el ítem “*estoy interesado en aquellos que son menos afortunados que yo*” (*Valores*) ( $p < 0.05$ ), siendo la mayor puntuación en el grupo de los viudos.

También hallamos diferencias significativas en el ítem “*el voluntariado incrementa mi autoestima*” (*Mejora del estado de ánimo*) ( $p < 0.05$ ), siendo la mayor puntuación también en el grupo de los viudos.

Cuidar nietos y motivación. Tras realizar la prueba de U de Mann-Whitney para comprobar si existían diferencias significativas entre las personas que cuidan de sus nietos y las que no los cuidan con respecto al resto de las variables, las encontramos para la variable “*siento compasión de la gente que está necesitada*” (*Valores*) ( $p < 0.05$ ), siendo mayor la puntuación en el grupo de personas que sí cuidan de sus nietos.

Satisfacción vital y motivación. Tras realizar la prueba de Kruskal-Wallis para relacionar el grado de satisfacción vital con el resto de las variables, encontramos diferencias significativas en el ítem “*el voluntariado puede facilitarme el encontrar un puesto de trabajo*” (*Mejora del currículum*) ( $p < 0.05$ ), siendo el grupo que mayor puntuación sacó el de satisfacción media. También encontramos significación con respecto al ítem “*el voluntariado es una buena forma de huir de mis propios problemas*” (*Defensa del Yo*) ( $p < 0.05$ ), en donde la puntuación más alta es la del grupo de satisfacción baja.

## **DISCUSIÓN**

En relación a los resultados del perfil socio-demográfico, se obtiene un porcentaje muy parecido referido al estado civil (casados vs viudos) y la participación social. Por lo tanto, el hecho de estar casado o viudo no influye en una mayor o menor participación en un envejecimiento activo. Aunque sí se ha encontrado que la mayor parte de la muestra menciona estar jubilada y a la vez participando en alguna actividad de voluntariado, apoyando así los resultados obtenidos en una investigación realizada en Singapur (Schwingel, Niti, Tang y Nq, 2009) en la que se sugiere que la participación en actividades de voluntariado entre los adultos mayores jubilados puede ser un factor en el envejecimiento exitoso y positivo (Ferrada Mundaca y Zavala Gutiérrez, 2014).

En relación al cuidado de los nietos, observamos que la mitad de la muestra actúan con el rol de abuelidad entre 1 y 3 horas diarias, y entre 4 y 9 horas semanales, lo que podemos considerar que la figura del abuelo complementa, con sus actividades de voluntariado, el cuidado de algún nieto, es decir, proporcionar ayuda y servicios a sus nietos (IMSERSO, 2008) considerándose abuelos cuidadores auxiliares (Pinazo y Ferrero, 2003).

Con respecto al porcentaje de horas dedicadas a la participación en ONG, centros y organizaciones, el voluntariado ayuda a aumentar la satisfacción de la persona una vez llegada la jubilación, ya que siguen contribuyendo con la comunidad. Esto se relaciona con la Teoría de la Continuidad (Atchley, 1999), donde las personas que envejecen necesitan continuidad en el contexto diario, y por ello, buscan mantener actividades con valor y significado personal.

En relación a los resultados sobre los tipos de motivación, se observaron que las funciones que más motiva a la participación es expresar valores relacionados con el interés humanitario y altruista hacia otros, como señalaron Chacón, Pérez, Flores y Vecina (2011). Del mismo modo, encontramos el proceso motivacional que se centra en el crecimiento y desarrollo del Yo, suponiendo refuerzos positivos para sí mismo, la oportunidad de aprender nuevas experiencias y tener oportunidades de ejercitar conocimientos y habilidades que de otra forma no podría ponerse en práctica, así como las relaciones con otros, de esta forma el voluntariado puede ofrecer la oportunidad de estar con amigos o implicarse en actividades donde aumente esa red social (Hernández Rodríguez, 2009). Y, como función que menos motiva hacia la participación, se encontró la mejora del currículum, relacionándolo con un bajo interés en obtener beneficio para conseguir trabajo. Esto era de esperar, ya que la mayoría de participantes están jubilados laboralmente.

Del mismo modo, la persona que es capaz de lograr la generatividad (reto al que se enfrenta todo individuo a mediana edad) se convierte en una persona útil para los demás, se preocupa por sus necesidades y la de los otros, es consciente de que necesita ser necesitado y consigue unos niveles de productividad (Erikson, 1982).

En relación al cuestionario de Filadelfia, se ha encontrado unos niveles de satisfacción vital media-alta, reafirmando así que el voluntariado podría suavizar el incremento de los niveles de depresión asociables potencialmente al envejecimiento (Lum y Lightfoot, 2005) y que la población de edad avanzada pueda vivir con un nivel de satisfacción plena (Erikson, 1982).

Con respecto a los resultados de las posibles relaciones entre las variables socio-demográficas y los tipos de motivación y satisfacción vital, encontramos relación con el grupo de edad menor y hacer voluntariado por muy mal que se sienta, ya que este ayuda a olvidarlo, haciendo que el voluntariado sea una actividad satisfactoria para las personas mayores y perciban más beneficios que pérdidas en su desarrollo (Celdrán y Villar, 2007), y el hacer voluntariado para tener éxito futuro como profesional, observando cierta incoherencia ya que anteriormente comentamos que la función que menos motiva era la mejora del currículum. También resultó significativo, pero en este caso en el grupo de más edad, sentirse necesario haciendo voluntariado. Se comprobó que los adultos mayores, que participan en tareas voluntarias de carácter humanitario y de interés social, rompen con las ideas de inactividad e inutilidad que a menudo surgen en estas personas, logrando así que se sientan útiles y necesarias e integrados en el medio, como se encontró en el estudio realizado en Uruguay por Cruz y Pérez (2006)

En relación a las horas semanales dedicadas al voluntariado, encontramos que las personas voluntarias conciben el colaborar como una actividad que le hace sentir menos culpable por ser más afortunados que otros y aumenta la autoestima, el estar bien consigo mismo. Según Wheeler et al. (1998) el sentido de bienestar mejora significativamente a través del voluntariado, es decir, participar ayuda a conseguir un bienestar psicológico.

Con respecto al estado civil, encontramos que en el grupo de los viudos el voluntariado aumenta su autoestima e incrementa el interés en aquellas personas más desafortunadas que ellos, resaltando así la labor del voluntariado tras la pérdida del cónyuge, donde se muestra una protección contra posibles síntomas depresivos y una ayuda a compensar el impacto negativo de la viudez (Li, 2007).

Asimismo, observamos que aquellas personas que cuidan a sus nietos, son más propensas a colaborar, a realizar actividades voluntarias en organizaciones y/o centros de manera altruista que las personas que no colaboran con el cuidado de los nietos.

Finalmente, el grado de satisfacción vital relaciona el grupo de baja satisfacción con el colaborar como voluntario, siendo una buena forma para huir de los propios problemas. La población de edad avanzada es consciente que cuando se encuentran baja de ánimo, con baja autoestima, con depresión, triste tras la pérdida de su conyugue o ser querido, se le nubla la mente e interpone un “no” por respuesta a todo tipo de alternativa, queriendo mantener su rutina. Por lo tanto, se recomienda mantenerse ocupada el mayor tiempo posible, de esta forma, el voluntariado puede estar relacionado tanto con la reducción de la depresión como la reducción de posible riesgo de mortalidad (Shmortkin, Blumstein y Modan, 2003).

Como limitaciones, mencionar que no se pudo llevar a cabo ningún análisis en relación al género debido a que la muestra no es homogénea, es decir, no hay el mismo número de hombres que de mujeres. Posibles recomendaciones de cara a un nuevo estudio, preguntar cuánto tiempo llevan haciendo voluntariado, así como el tipo de organización del voluntariado, y una mayor cantidad de participantes con el mismo número de hombres como de mujeres.

En definitiva, “Vivir participando puede ser una apuesta clara y decidida para fomentar una participación activa en las personas mayores, beneficiosa para ellas mismas y para la sociedad” (Pérez Cano y Sánchez Morilla, 2015).

## BIBLIOGRAFÍA

- Abellán, A., Ayala, A., Pérez, J., y Pujol, R. (2018). Un perfil de las personas mayores en España. *Envejecimiento en red*, 17, 34.
- Ariza, A., Tirado, P., y Fernández, V. (2019). Valores humanos y voluntariado: Un estudio en personas mayores.
- Bekkers, R. (2005). Participation in voluntary associations: Relations with resources, personality, and political values. *Political Psychology*, 26(3), 439-454.
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista De Investigación*, 50-63. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>
- Carstensen, L., & Edelstein, B. (1989). *Gerontología clínica: intervención psicológica y social*. España: Martínez Roca.
- CENIE: Centro Internacional sobre el Envejecimiento (2018). Europa se tiñe de gris. Recuperado de: <https://cenie.eu/es/blog/europa-se-tine-de-gris>
- Chacón, F., Pérez, T., Flores, J., y Venecia, M. L. (2011). Motives for volunteering: categorization of volunteers motivations using openended questions. *Psychology in Spain*, 15 (1), 48-56.
- Dávila De León, M., y Díaz, J. (2009). Voluntariado y tercera edad. *Anales De Psicología*, 25(2), 375-389.
- Estructura demográfica y envejecimiento de la población - Statistics Explained. (2018). Recuperado de: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population\\_structure\\_and\\_ageing/es](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing/es)
- Fernández, J., Parapar, C., y Ruiz, M. (2010). El envejecimiento de la población. Recuperado de: [http://www.fgcsic.es/lychnos/es\\_es/articulos/envejecimiento\\_poblacion](http://www.fgcsic.es/lychnos/es_es/articulos/envejecimiento_poblacion)
- Ferrada, L., y Zavala, M. (2014). Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado. *Ciencia y enfermería*, (1), 123-130.

- Hernández, G. (2009). “Jubilación y alternativas para un ocio creativo”. J. Giró (coord.). *Envejecimiento, tiempo libre y gestión de ocio*. Universidad de La Rioja. Logroño.
- Instituto de mayores y servicios sociales (IMSERSO). (2008). *Envejecimiento productivo*. Barcelona.
- Li, Y. (2007). Recovering from spousal bereavement in later life. Does volunteer participation play a role? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and social sciences*, 62 (4), 257-266.
- Montero, I., y Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis*, 9(26), 61-84.
- Musick, M.A., & Wilson, J. (2008). *Volunteers: A social profile*. Indiana University Press.
- Paniagua, R. (2014). En el marco del envejecimiento activo: el voluntariado y la formación permanente de las personas mayores. *Miscelánea Comillas*, 72(140-141), 257-278.
- Padilla, D., y Rubio, R. (2015). Vivir participando. En V. Pérez (Ed.) *Vive participando: envejecimiento activo y participación social*. (64-90). Madrid, España: Dykinson.
- Pérez, M. (2002). La participación de las personas mayores. Apuntes para una agenda de intervenciones gerontológicas. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (45), 21-32.
- Pinazo, S., y Ferrero, C. (2003). Impacto psicosocial del acogimiento familiar en familia extensa: el caso de las abuelas y abuelos acogedores. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(2), 89-101.
- Sáez de Jáuregui, L. (2017). Europa envejece y España, más. Recuperado de: <http://www.finanzas.com/opinion/luis-maria-saez-jauregui/20171106/europa-envejece-espana-6115.html>
- Schwengel, A., Niti, M., Tang, C., & Nq, T. (2009). Continued work employment and volunteerism and mental well-being of older adults: Singapore longitudinal ageing studies. *Age Ageing*, 38(5), 531-7.



Sitges, E., Lorente, R., y Saorín, M. (2018). Promoción y formación del voluntariado con personas mayores en la universidad española.

Shmortkin, D., Blumstein, T., y Modan, B. (2003). Beyond Keeling active: concomitants of being a volunteer in old age. *Psychology and Aging*, 18 (3), 602-607.

Triadó, C., Villar, F., Solé, C., Osuna, M.J., y Pinazo, S. (2005). The Meaning of grandparenthood: Do adolescent grandchildren perceive the relationship and role in the same way as their grandparents do? *Journal of Intergenerational Relationships*, 3(2), 101- 120.

## ANEXOS

### Su opinión sobre actividades diarias

Queremos saber su opinión sobre las actividades que hace ahora como jubilado/a. No hay respuestas correctas ni incorrectas, solo su opinión.

<b>Edad:</b>	
<b>Género:</b>	
<b>Estado civil:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Soltero/a</li><li>• Pareja de hecho</li><li>• /a</li><li>• Separado/a</li><li>• Divorciado/a</li><li>• Viudo/a</li></ul>	
<b>¿Tiene algún problema de salud?</b>	<b>¿Cuál/cuáles?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sí</li><li>• No</li></ul>	<hr/> <hr/>

		_____
<b>¿Toma alguna medicación?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>		<b>¿Cuál/cuáles?</b> _____ _____ _____
<b>¿Está jubilado/a?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>		<b>¿Cuánto tiempo lleva jubilado (en años y meses, ej. 2,3)?:</b> _____ _____ _____
<b>Nº Hijos:</b>	<b>Nº Nietos:</b>	<b>Nº Bisnietos:</b>
<b>¿Colabora con el cuidado de los nietos?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<b>¿Cuántas horas al día?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 1 hora</li> <li>• Entre 1 y 3 horas</li> <li>• Más de 3 horas</li> </ul> <b>¿Cuántas horas a la semana?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 4 horas</li> <li>• Entre 4 y 9 horas</li> <li>• Entre 10 y 14 horas</li> <li>• Más de 14 horas</li> </ul> <b>¿En qué aspectos colabora con sus nietos? (Económicamente, paseos, cuidados, etc.)</b> _____ _____	
<b>¿Está satisfecha/o con esa actividad?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<b>¿Por qué?</b> _____ _____	

<p><b>¿Cuida a alguna persona de su familia?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>¿A quién?</b></p> <hr/> <hr/> <p><b>¿Cuántas horas al día?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 1 hora</li> <li>• Entre 1 y 3 horas</li> <li>• Más de 3 horas</li> </ul> <p><b>¿Cuántas horas a la semana?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 4 horas</li> <li>• Entre 4 y 9 horas</li> <li>• Entre 10 y 14 horas</li> <li>• Más de 14 horas</li> </ul>
<p><b>¿Está satisfecha/o con esa actividad?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>¿Por qué?</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>

<p><b>¿Cuida a alguna persona que no sea de su familia?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>¿A quién?</b></p> <hr/> <hr/> <p><b>¿Cuántas horas al día?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 1 hora</li> <li>• Entre 1 y 3 horas</li> <li>• Más de 3 horas</li> </ul> <p><b>¿Cuántas horas a la semana?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 4 horas</li> <li>• Entre 4 y 9 horas</li> <li>• Entre 10 y 14 horas</li> <li>• Más de 14 horas</li> </ul>
--	---

<p><b>¿Está satisfecha/o con esa actividad?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>¿Por qué?</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>

<p><b>¿Colabora con alguna ONG (Cáritas...)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>¿Con cuál?</b></p> <hr/> <hr/> <p><b>¿Cuántas horas al día?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 1 hora</li> <li>• Entre 1 y 3 horas</li> <li>• Más de 3 horas</li> </ul> <p><b>¿Cuántas horas a la semana?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 4 horas</li> <li>• Entre 4 y 9 horas</li> <li>• Entre 10 y 14 horas</li> <li>• Más de 14 horas</li> </ul> <p><b>¿Qué hace en ella?</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>¿Está satisfecha/o con esa actividad?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>¿Por qué?</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>

<p><b>¿Es usted voluntaria/o en alguna asociación, institución y/o centro?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>¿Cuántas horas al día?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 1 hora</li> <li>• Entre 1 y 3 horas</li> <li>• Más de 3 horas</li> </ul> <p><b>¿Cuántas horas a la semana?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 4 horas</li> <li>• Entre 4 y 9 horas</li> <li>• Entre 10 y 14 horas</li> <li>• Más de 14 horas</li> </ul> <p><b>¿Qué hace en ella?</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>¿Está satisfecha/o con esa actividad?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>¿Por qué?</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>

Si yo quisiera preguntarle alguna duda, ¿cómo podría volverlo a ver?

Iniciales (Nombre y Apellidos) \_\_\_\_\_