



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la
calidad de vida de personas mayores de 65 años en
España

Impact of altruistic practices on spanish elderly quality
of life.

Autor/es:

Margarita Garcés Felipe
Andrea Vanessa Reyes Méndez

Director/es:

Gabriela DelSignore Maspoli

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

2020

Contenido

Resumen:	1
Introducción.....	3
Marco Conceptual.....	6
Pregunta de Investigación.....	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos:.....	17
Métodos y técnicas	18
Muestra	20
Procedimiento.....	21
Resultados.....	27
Revisión bibliográfica sistemática.....	48
Discusión	51
Referencias bibliográficas	57

Ilustraciones:

Ilustración 1. Sentimiento de Soledad. Fuente: IMSERSO, Encuesta Mayores 2010.	14
Ilustración 2. Estructura Marco Conceptual. Elaboración propia.	49

Tablas:

Tabla 1. Variables. Fuente Encuesta Social Europea 2014.	23
Tabla 2. Sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014..	27
Tabla 3. País de origen. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	28
Tabla 4. Origen de nacimiento según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	28
Tabla 5. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	29
Tabla 6. Estado civil. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	29
Tabla 7. Estado civil según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	30
Tabla 8. Ingresos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	31
Tabla 9. Ingresos según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	31
Tabla 10. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	32
Tabla 11. Formación. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	33
Tabla 12. Formación según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	33
Tabla 13. Percepción de Salud. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	34
Tabla 14. Percepción de Salud según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	34
Tabla 15. Calidad de sueño. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	35
Tabla 16. Calidad de sueño según sexo. F Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	35
Tabla 17. Reunión con el entorno. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	36
Tabla 18. Reunión con el entorno, según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.. ..	37
Tabla 19. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	38
Tabla 20. Tratar temas íntimos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	38
Tabla 21. Tratar temas íntimos según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	39
Tabla 22. Percepción de Soledad. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	40
Tabla 23. Percepción de Soledad según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	40
Tabla 24. Percepción de tristeza. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	41

Tabla 25. Percepción de tristeza según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	41
Tabla 26. Percepción soledad y tristeza. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	42
Tabla 27. Percepción soledad y tristeza, según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	42
Tabla 28. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	43
Tabla 29. Percepción de alegría. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	43
Tabla 30. Percepción de alegría según el sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	44
Tabla 31. Percepción de felicidad. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	45
Tabla 32. Percepción de felicidad según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. ...	45
Tabla 33. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	46
Tabla 34. Satisfacción vital. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	46
Tabla 35. Satisfacción vital según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.....	46
Tabla 36. Felicidad y satisfacción vital. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.	47
Tabla 37. Felicidad y satisfacción vital según el sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014.. ..	47

Título

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la calidad de vida de personas mayores de 65 años en España.

Resumen:

El presente estudio pretende reformular la dimensión altruista del ser humano a nivel conceptual, más allá de estudios previos sobre la acción voluntaria, incorporando el concepto de altruismo, voluntariado y participación en actividades sociales. Así nuestro estudio intenta cuantificar a los individuos involucrados en las actividades altruistas tratando de identificar el perfil sociodemográfico, percepción de salud, participación y comunicación social subjetiva, estados emocionales positivos y estados emocionales negativos. Por otro lado, se quiere analizar las circunstancias que favorecen el estado de soledad al que también se hace referencia en este trabajo, así como el modo de mitigarlo. El **objetivo** de este estudio descriptivo es analizar el impacto del comportamiento altruista y colaborativo en personas mayores de 65 años y examinar el resultado en su calidad de vida. El **método** utilizado se realiza a partir de un estudio sistemático de bibliografía, la muestra se obtiene de los datos de la (ESS - European Social Survey, 2014) de la que se extraen las personas participantes en actividades altruistas mayores de 65 años residentes en España (n=123). Para ello se realiza un análisis estadístico mediante el programa SPSS (Statistics, 2019) aplicando un cruce de diferentes variables relevantes para el estudio. Esto permite comparar los resultados de la investigación con estudio previos relacionados con la contribución de las actividades altruistas.

Los **resultados** muestran que las personas que practican la dimensión altruista no se diferencian en cuanto al sexo, la mayoría son personas nacidas en España, sin pareja, en su mayor parte viudas; asimismo la mayor parte no tiene problemas económicos y la formación alcanzada son los estudios primarios. La realización de actividades altruistas aporta un beneficio a la calidad de vida puesto que los participantes tienen mejor percepción de salud, buenas relaciones sociales y se sienten más felices y satisfechos con su vida.

Palabras clave: voluntariado, altruismo, calidad de vida, felicidad, personas mayores, soledad.

Abstract:

This descriptive study is **intended** to analyze the impact of altruistic and collaborative behavior on people older than 65 years and examine the result in their quality of life. It comes to reformulate the altruistic dimension of the human being at a conceptual level, beyond prior studies on the voluntary action, adding the concept of altruism, volunteering and participation in social activities. Thus, our study aims to quantify the individuals involved in altruistic activities, trying to identify the sociodemographic profile, perception of health, participation and subjective social communication, positive emotional states and negative emotional states. On the other hand, we want to analyze the circumstances that boost the state of loneliness which is also referenced in this work, as well as how to mitigate it. The used **method** is carried out through the sample obtained from the data of the (ESS - European Social Survey, 2014a) from which people participating in altruistic activities over 65 years of age and resident in Spain are extracted (n = 123). Therefore, a statistical analysis is performed applying different combinations of relevant variables for to the study.

The **results** show that people who practice the altruistic dimension do not differ in terms of gender, the majority are people born in Spain, without a partner, most of them are widows, without financial problems and the training achieved is primary education. The realization of activities altruistic brings a benefit to the quality of life since the participants have a better perception of health, good social relationships and feel happier and more satisfied with their life.

Comparing the results of the research with previous studies the idea of the benefit that contributes in altruistic activities and how these activities help alleviate loneliness is reaffirmed.

Keywords: volunteering, altruism, social activities, quality of life, happiness, people over 65, loneliness.

Introducción

Uno de los cambios más significativos ocurridos en la edad contemporánea ha sido el aumento y proporción de personas mayores de 65 años, en relación con la población total. Según los datos del INE a 1 de julio del 2019, la población total residente en España era de 47.100.396 personas: 23.089.389 hombres y 24.011.006 mujeres, suponiendo un total de 9.180.398 de las que 3.986.397 eran hombres y 5.194.003 mujeres (INE, 2020). El aumento en la población de este colectivo provoca diferentes puntos de vista, por un lado, vaga un pensamiento negativo contra las personas mayores de 65 años lleno de estereotipos y prejuicios hacia ellos/as, por otro lado, existe un pensamiento positivo acerca de que adquieren un papel cada vez más relevante en la sociedad. Esta diversidad de opinión se aprecia en la literatura, en autores como Thornton (2002) quien mostraba una visión negativa, de declive y pérdida; al contrario que la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, en ese mismo año, abordó el término *envejecimiento activo* (Villar, F., & Serrat, R., 2014).

Ya desde la década de 1990, otros autores como Baltes y Carstensen (1996) aludían al término *envejecimiento satisfactorio* como argumento para definir las claves del buen envejecer (Villar, F., & Serrat, R., 2014). En definitiva, el pensamiento acerca de la concepción de la persona mayor es muy relativo, depende de diferentes factores como la educación, la implicación con ellos, la experiencia, los valores, etc.

El motivo por el que se realiza esta investigación es la existencia de diferentes corrientes de pensamiento y de acción en la sociedad actual con la intención de visibilizar acciones positivas que emergen de las personas mayores de 65 años, contribuyendo a una visión más favorable acerca de este colectivo.

El **objetivo** de este estudio es investigar el impacto del altruismo en las personas mayores, pero considerando el término altruismo desde un enfoque más amplio, es decir, reformulando su concepto y considerando las actividades altruistas como un resultado del civismo, el voluntariado y la participación en actividades sociales. En este sentido, cabe mencionar a Erikson (Erikson, Erikson, & Kivnick, 1994, pág. 73) quien fue el primero en tratar la generatividad como término que alude a todas aquellas actividades que guardan relación con el altruismo como el voluntariado y el cuidado doméstico de nietos o de personas en situación de dependencia (Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R., 2013). Sin embargo, en este

estudio se concibe como *actividades altruistas* o *dimensión altruista* únicamente a las citadas con anterioridad.

La finalidad de esta investigación es determinar si la práctica de comportamientos altruistas de hombres y mujeres mayores de 65 años, favorece una mejor calidad de vida en las personas que lo practican, incluyendo la mejora de salud. Esta investigación se llevará a cabo mediante el análisis cuantitativo de datos de la Encuesta Social Europea (ESS - European Social Survey, 2014) referentes a las dimensiones de salud, participación, comunicación social y estados emocionales.

Otro elemento relevante en la presente investigación es la **soledad**, concebida como una experiencia desagradable y angustiante, que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es bastante deficiente en calidad y cantidad. La soledad en las personas mayores está muy presente. Artículos publicados en el periódico Heraldo de Aragón muestran que se han registrado, en los últimos meses del año 2019, una veintena de muertes de ancianos en soledad cuyos cuerpos fueron hallados pasado un tiempo (C.P.B, 2018). El Instituto de Medicina Legal de Aragón explica un patrón para estos casos de abandono severo, se trataría de personas que han permanecido aisladas de su entorno, tanto familiar como vecinal, bien porque no mantienen buenas relaciones o porque no tienen a nadie (Tragacete, M., 2019).

Además, la actual pandemia *Covid-19* que se está sufriendo a nivel global supone un incremento de la soledad. Se quiere evidenciar de algún modo la situación que acontece a muchas de estas personas mayores en ciertas residencias, puntos negros donde se viven las historias más desoladoras de la pandemia. Las residencias son centros asistenciales que en la actualidad están siendo utilizadas como centros sanitarios con carencias significativas sin soluciones efectivas. Una de las caras más crueles de la pandemia dentro de las residencias es la soledad que están viviendo las personas mayores debido al aislamiento generalizado establecido como medida de protección. Las familias no pueden visitar a sus seres queridos, salvo cuando los ancianos se encuentran en estado terminal. Ante esta situación, desde la Coordinación de Atención a Mayores en Residencias, defienden un trato digno a los pacientes, un derecho a tratamiento preferente y cuidados paliativos. Reclaman recursos para las residencias, para evitar que los mayores mueran tristes, solos, sin la presencia de sus seres queridos y sin ceremonia (Izcue & Palacios , 2020).

En definitiva, a día de hoy, España es un país con un porcentaje importante en personas mayores de 65 años y, a su vez, muchas de estas, por diversas razones, sufren soledad en su vida. Desde este trabajo, se quiere visibilizar que **las actividades altruistas son una herramienta para paliar la soledad** y que es importante eliminar o suprimir al máximo los índices, para conseguir una buena calidad de vida. Como futuras trabajadoras sociales debemos mitigar la concepción negativa acerca de las personas mayores al igual que la soledad que sufren dando visibilidad a las personas que participan en las actividades altruistas y, de esta manera, evitar estereotipos y prejuicios hacia ellos. Pensando como un medio que surge por y para la ciudadanía, estableciendo una red social más sólida en la que unos ayuden a otros y viceversa.

En cuanto a la estructura de este trabajo, se compone en primer lugar, de un marco conceptual conformado por las actividades altruistas, tales como el altruismo, el voluntariado y las actividades de participación social, las cuales generan felicidad y calidad de vida. En contraposición se investiga el tema de soledad y la forma de paliarla que según veremos puede ser a través de las actividades altruistas. En segundo lugar, se identifica una muestra y a continuación se lleva a cabo un análisis de datos de las personas implicadas. Finalmente, se relacionan los resultados obtenidos con los estudios revisados pudiendo determinar unas conclusiones que aporten respuesta a este trabajo.

Marco Conceptual

En otras épocas históricas la edad proporcionaba mayor **estatus social**, bien por razones cuantitativas debido a que había menor proporción de ancianos, o cualitativas donde la opinión del anciano era valorada y escuchada debido a su experiencia. En la actualidad, el estatus social de la persona mayor ha perdido importancia debido al aumento del número de ancianos y a una mayor valoración de la juventud y valores asociados a la misma. Un modo para que la población general admita el estatus e importancia de las personas mayores es **a través de la realización de actividades altruistas**, las cuales suponen beneficios para el rol social de la persona mayor proporcionándole una mayor calidad de vida (Moragas Moragas, R., 1991). En la sociedad actual, las personas que **se jubilan** inician una nueva fase en sus vidas descubriendo nuevas expectativas a través de opciones personales que favorecen su emancipación personal. Liberarse de obligaciones les **permite utilizar su tiempo libre en actividades de ocio, voluntariado y relaciones sociofamiliares** (Bazo Royo, M. T, 2002).

Altruismo

Los seres humanos tienen capacidad para desarrollar acciones egoístas o de carácter altruista. La conducta altruista es voluntaria y motivada por la acción de proporcionar bienestar a los demás sin esperar recompensa a cambio. Bazo Royo, M.T. (2002) defiende la capacidad latente del ser humano para la generosidad. Existen dos maneras de vivir la jubilación bien desde las actividades de ocio o bien desde la realización de actividades altruistas. Siendo las primeras las de menor ocupación, son desarrolladas en clubes o centros de tercera edad. La participación de los **hombres** está ligada a recursos personales y roles sociales entre otros, observándose una pauta de continuidad en la actividad tras la jubilación. En cuanto a las **actividades de ocio** que desarrollan **mujeres**, son culturales o relacionadas con costumbres domésticas, su participación está condicionada a los ingresos o inaccesibilidad en el transporte. Por otro lado, las **actividades altruistas** se desarrollan dentro de la familia, en parroquias y asociaciones o actividades de voluntariado. Se observa en los hombres una prolongación en ideas basadas en valores y actitudes; siguen manteniendo su identidad fundamentada en la masculinidad y cimentada en su rol de trabajador. En cuanto a las **mujeres**, las actividades que encuentran continuidad son por una parte aquellas de madres o

abuelas las cuales coinciden con su rol; y por otra la jubilación les aporta la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos que satisfacen su sed de cultura y de encontrar amistades; con ello perciben su vida más plena, se consideran más valiosas y se sienten más realizadas.

Verdugo (2012) refiere que el **altruismo** está relacionado con la generatividad, ambas conductas comparten el interés por otras personas, así como la empatía. Se concluye que la generatividad en la vejez y su relación con el bienestar, sosteniendo que las actividades generativas añaden un factor de desarrollo personal, crecimiento y madurez, de tal modo que la contribución en estas actividades, no solo mejoran el entorno en el que participan, sino que da sentido y proyecto de vida a las personas mayores. Las actividades generativas en las que más se implican los mayores, aproximadamente un tercio de la población mayor, son el **cuidado de nietos**. Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R. (2013) afirman que, si se realizada de forma voluntaria, les permite sentirse útiles e importantes en la familia, transmitir valores e influyen en el desarrollo de los nietos. Bazo Royo, M.T., (1996) señala que, además, suponen un soporte y aportación beneficiosa, debido al apoyo emocional y afectivo que proporcionan.

Del mismo modo, el cuidado de **familiares dependientes** puede ser estimado como una actividad altruista o generativa suponiendo para la sociedad un ahorro de recursos públicos; así como ejemplo de modelo a seguir para futuras generaciones. Este tipo de cuidado, aparte de experiencias negativas, supone beneficios como la satisfacción y emociones positivas (Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R., 2013). A pesar de los recortes en gasto social y el estancamiento de las ayudas sociales, las personas mayores cuidadoras manifiestan sentimiento de utilidad y continuidad del rol de padre/madre (Bazo Royo, M. T, 1996).

Como conclusión, las personas jubiladas tienen mayores conocimientos y habilidades, generando un tipo diferente de vejez y, por tanto, de identidad (Bazo Royo, M. T, 2002). Además, la realización de actividades altruistas comporta mejoría en salud y estabilidad mental (Bazo Royo, M. T, 1996) derivando a una satisfacción personal, estimulación del desarrollo personal y asimismo contribuyendo al bien común y al desarrollo social (Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R., 2013).

Voluntariado

Entre las actividades practicadas por la población mayor de 65 años, se encuentran las relacionadas con el servicio social comunitario cuyo fin es la colaboración social, la cual supone una mayor satisfacción en la conciencia ética individual. Se afirma que el voluntariado supone mayor satisfacción personal para el que presta el servicio que para el que lo recibe (Moragas Moragas, R., 1991). El concepto de *acción voluntaria* es entendido como una actividad dirigida a satisfacer el interés general, desarrollada y promovida por personas físicas en entidades de voluntariado. Para que la acción se perciba como voluntaria, debe ser libre, voluntaria con carácter solidario, comprometido y sin contraprestación económica ni obligación personal (BOA, 2018).

Múltiples estudios respecto al voluntariado en personas mayores y los beneficios que le proporciona la realización de esta práctica, señalan un incremento del 40% en la práctica del voluntariado respecto de la década de los años sesenta y setenta debido a un mayor nivel educacional. Mejora en la calidad de vida, en la salud y otorga una mayor promoción de la actividad en edades avanzadas. Con ello, impulsan cambios de actitud hacia el envejecimiento en relación con parte de la ciudadanía, así como un aumento de oportunidades para las personas voluntarias mayores (Dávila de León & Díaz Morales, 2009). Esta actividad ha sido analizada y estudiada, desde diferentes perspectivas, concluyendo que, los beneficios en relación con la práctica de voluntariado, dependen de su naturaleza de tal forma que actividades en las que se presta ayuda a otras personas, de una forma directa o indirecta, produce un mayor nivel de satisfacción (Dávila de León & Díaz Morales, Voluntariado y satisfacción vital., 2005).

Una vez analizados diferentes estudios sobre los beneficios que reporta la práctica de voluntariado de personas mayores, se realiza un análisis sobre las **barreras que se encuentran las personas mayores voluntarias y las que quieren introducirse en esta actividad**. Entre las dificultades se encuentran las relacionadas con la **salud**, debido a su situación personal, ya que ven reducida su movilidad y energía; o las relacionadas con el **tiempo** debido al cuidado de un familiar enfermo. A pesar de ello, existe una expectativa alta para continuar con las labores de voluntariado. Por otro lado, entre las barreras que se manifiestan en las personas que quieren introducirse en esta actividad, se encuentran los

problemas de salud de la persona mayor y la falta de recursos económicos. Es interesante destacar que el entorno familiar y de amistades es un agente facilitador para el acceso a la actividad del voluntariado (Celdrán & Villar, 2014).

En relación con la revisión bibliográfica, se contempla que el **perfil de la persona voluntaria** engloba a personas mayores jóvenes, generalmente menores de 75 años, que expresan buena salud y nivel educativo y económico (Celdrán & Villar, 2014). Otros estudios señalan y aportan que las actividades relacionadas con el cuidado de dependientes y la práctica del voluntariado, en su mayoría, están **feminizadas**. Asimismo, el cuidado de nietos y voluntariado se dan de forma más frecuente entre mayores más jóvenes. En relación con el **estado civil, las personas viudas no están vinculadas a actividades altruistas, mientras que las personas casadas se involucran más en el cuidado de los nietos.** La educación es un elemento ligado a las actividades de voluntariado, en el caso de los **cuidadores**, es más frecuente encontrar **niveles educativos más bajos**. Este estudio contribuye a reflejar que las actividades generativas pueden contribuir al desarrollo personal, la sostenibilidad y mejoras en los contextos que participan la población mayor (Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R., 2013).

Actividades de participación social

Siguiendo el apartado anterior y la dimensión global del altruismo que se pretende establecer en esa investigación, es relevante destacar las actividades de participación social como un elemento más de ésta.

Considerando la investigación llevada a cabo por Carmona-Valdés, S. E., & Ribeiro-Ferreira, M (2010), las actividades sociales de las personas mayores forman un **mecanismo clave**, para reducir el gasto de la sociedad en salud física y mental. Se considera necesario incluir al adulto mayor como sujeto social teniendo en cuenta su situación biológica particular.

La existencia de una nueva vejez respecto de las generaciones anteriores, las cuales acceden a una jubilación con mayores recursos materiales, económicos y sociales. Este hecho supone que la actividad de las personas jubiladas aumente por razones tan diversas como mantener y mejorar la salud, el bienestar y las relaciones sociales, por ser una forma de integración social. **Las personas involucradas en estas actividades reconocen** que ayudar a otras

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la calidad de vida de personas mayores de 65 años en España

personas y hacer algo por la sociedad, les produce satisfacción personal, al mismo tiempo que disfrutan con lo que hacen. En cuanto a la necesidad de prestigio, manifiestan que lo habían ganado en su época activa, por lo que la actividad que realizan de forma altruista la llevan a cabo por mera satisfacción personal. Hacer algo por los demás y aprender cosas nuevas es interpretado como la mejor opción de enriquecimiento personal (Bazo Royo, M. T, 1996).

En este punto, se considera importante recalcar conceptos erróneos sobre vejez funcional mediante la utilización del término “viejo” como sinónimo de incapaz o limitado, ya que cumplir 65 años no implica la inhabilitación, muy al contrario la vejez puede considerarse una etapa vital en la que se reconoce que el transcurso del tiempo produce efectos en la persona, a pesar de ciertas limitaciones, que son compensadas con una mayor serenidad de juicio, experiencia, madurez vital y una mejor perspectiva de la historia personal y social (Moragas Moragas, R., 1991)

Felicidad

El concepto de felicidad es un elemento clave para la consecución de calidad de vida. En primer lugar, es necesario diferenciar felicidad de alegría, esta última es una emoción que se caracteriza por un sentimiento positivo que surge en respuesta a la consecución de alguna meta u objetivo deseado, o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar. Dentro de ella, se diferencian dos aspectos: la alegría como emoción que surge en un momento dado transmitiendo una sensación de total plenitud y satisfacción, y la alegría como sentimiento que es un proceso de estados alegres al que se llega a través de emociones repetidas de alegría, es un fruto de un pensamiento (Caruana Vañó, Agustín et al, 2010).

En cuanto que la felicidad se destaca que es un concepto investigado desde la antigüedad, y todos los autores filosóficos antiguos y medievales que tratan el tema de la **felicidad** coinciden en que no puede definirse si no se precisa un cierto bien, ya que la felicidad no es presentada como un bien en sí misma; para saber lo que es, hay que conocer el bien o los bienes que la producen (Ferrater Mora, 1991).

La felicidad se relaciona con el término **eudemonismo** que significa *“posesión de un buen demonio” mediante el goce o disfrute del modo de ser, se alcanza la prosperidad y felicidad.*

El Eudemonismo es entendido por la filosofía como una tendencia ética, según la cual es el sumo del bien, su característica principal es la incompatibilidad entre felicidad y el bien. La felicidad se trata de un bien y con frecuencia de una finalidad, y es entendida de diferentes formas que consisten en bienestar, placer o actividad contemplativa entre otras (Ferrater Mora, 1991). Desde el Observatorio de Políticas Sociales y Desarrollo, plantean y definen la **felicidad** como una vivencia subjetiva, experimentada por la persona de forma distinta, y le agrada la vida que tiene; por tanto, es un bienestar subjetivo que engloba niveles a largo plazo de afecto placentero, ausencia de desafecto y satisfacción con la vida, determinando ciertas similitudes en los conceptos, por lo que pueden emplearse de forma permutable (De Políticas Sociales, O, 2018). Otro concepto de felicidad es definido como el predominio de experiencias emocionales positivas por encima de las experiencias negativas (Scorsolini-Comin, F; Dos Santos, M., 2010).

Calidad de vida

De acuerdo Veenhoven, R. (1994), el término **felicidad y bienestar subjetivo son sinónimos de calidad de vida**. La **felicidad** tiene un carácter subjetivo, mientras que **bienestar subjetivo** es una evaluación global de la vida. El autor plantea dos significados de calidad de vida. Como primer significado destaca que la calidad de vida es ***“la presencia de condiciones necesarias para una buena vida”*** cuyo concepto se aplica, a un nivel social, relacionado con las condiciones esenciales de un país para sus habitantes. En cuanto al segundo significado afirma que es ***“la práctica de vivir bien como tal”*** referido a los habitantes de un país a nivel individual. Siguiendo al autor, el concepto de satisfacción con la vida es definido como el grado por el cual una persona evalúa la calidad global en conjunto de su vida de una forma positiva o, dicho de otro modo, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva o cuanto le gusta su vida.

La investigación de Moragas Moragas, R. (1991) señala que las **emociones y sentimientos de felicidad** se pueden manifestar desde diferentes experiencias generacionales y percepciones, siendo las personas de mayor edad las que están sometidas a mayor número de experiencias negativas, tales como pérdida de salud, abandono de trabajo o muerte de amigos y familiares. Estos hechos pueden compensarse con ambientes adecuados para estimularlos, como ejemplo los contactos intergeneracionales donde los aspectos positivos de la relación

abuelos-nietos son llevados a programas mediante visitas regulares, aportando resultados satisfactorios para ambos. El fortalecimiento de estas relaciones, constituyen un medio para una mayor calidad de vida.

Por otro lado, se destaca un estudio en el que los autores Scorsolini- Comin, F; Dos Santos, M. (2010) analizan y sistematizan diferentes estudios de investigación sobre felicidad. Entre ellos se señala que las personas con mayor grado de satisfacción con la vida tienen mayor soporte afectivo, estableciendo fuerte conexión con la calidad de vida, cuya construcción es importante para la promoción de la salud, siendo la felicidad un valor significativo para medir la calidad de vida. Las conclusiones más significativas que destacan de los estudios contemplados es que el **bienestar subjetivo** es sinónimo de felicidad y está vinculado a la salud, tratándose de una experiencia interna que se juzga de una forma individual y transmite cómo se siente cada uno y su grado de satisfacción con la vida. Otra conclusión es que la **calidad de vida** tiene dos extensiones: *bienestar objetivo* que comprende coyunturas objetivas tales como renta, educación, salud, entre otros; y *bienestar subjetivo* que lo forman las experiencias subjetivas de la vida, pudiendo recibir otras denominaciones tales como felicidad, satisfacción, estado de espíritu, afecto positivo, considerado por algunos autores como una evaluación subjetiva de la calidad de vida. Una última aportación que se contempla es que las **personas con mayor grado de satisfacción** con la vida tienen un mayor soporte afectivo. Otros aspectos identificados de la población anciana refieren que el afecto tiene una sólida conexión con la edad y baja adherencia con el estatus social, además el afecto y el refuerzo de comportamiento establecen una fuerte conexión con la satisfacción de la vida. Asimismo, los autores concluyen respecto al bienestar subjetivo que es dinámico frente a la adversidad, y la sensación de bienestar es diferente en cada persona influyendo el nivel de experiencia del sujeto y afectando a dimensiones de comportamiento social.

Veenhoven, R. (1994) plantea en su estudio que la satisfacción con la vida es uno de los indicadores de la calidad de ésta, junto con los de salud física y mental. Una satisfacción alta sugiere que la calidad de vida de una población es buena. Una baja evaluación de la satisfacción vital, indica deficiencias de alguna clase. Un ejemplo son los solteros, los cuales se muestran menos satisfechos con la vida, pudiendo atribuirse a la soledad y falta de apoyo social.

Investigaciones científicas de psicología consideran que las personas pueden alcanzar la felicidad y encontrarla a través de actividades simples, rentables, no estigmatizantes y

autodirigidas. Las actividades implementadas de forma correcta son bastante efectivas y aumentan la felicidad promoviendo cambios positivos y duraderos. La ciencia demuestra que la felicidad está al alcance de cada persona (Lyubomirsky, S., 2008). Para el adulto mayor, el término calidad de vida guarda relación con tener paz, tranquilidad, ser cuidado y protegido por la familia con dignidad, amor y respeto, tener satisfechas sus necesidades como ser social en cuanto a libre expresión, decisión e información (Vera, M., 2007).

Soledad

Una de las caras opuestas a la felicidad es la soledad, la cual ha sido estudiada por diferentes autores que definen y analizan las causas y tipos de la problemática planteada. Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1985) define la soledad como una experiencia desagradable y angustiante, ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es bastante deficiente en calidad y cantidad. La correlación de soledad y apoyo percibido se puede asociar a una falta de apoyo social. Rodríguez Martín (2009) la describe como el convencimiento de estar excluido y no interactuar con el mundo, suponiendo malestar emocional por sentirse incomprendido, rechazado o bien carecer de compañía para realizar actividades físicas, intelectuales o íntimas. Diferencia dos tipos de soledad, objetiva y subjetiva. **La soledad objetiva** alude a la falta de compañía, la cual no siempre es una situación incómoda para la persona. Respecto de este tipo de soledad, Blanco, M. D. P. C. (2016) refiere que está relacionada con la presencia o ausencia de relaciones, así como pérdidas de salud. Mientras que la **soledad subjetiva** es aquella que la padecen las personas que se sienten solas, les causa un sentimiento doloroso y temido, se trata de una situación no deseada. Fernández, O. et al (2013) pone el acento en que el carácter subjetivo de la soledad está en las influencias sociales, ya que en la autovaloración de los individuos reflejan la influencia de normas y criterios del medio social en las relaciones.

Desde esta propuesta de soledad, Riba (2020) se plantea la pregunta “*¿Es lo mismo estar solo que sentirse solo?*”. Existe una gran diferencia ya que sentir soledad es una percepción relacionada con la tristeza, cuyo sentimiento interior es doloroso, mientras que estar solo es carecer de contactos sociales y familiares. La soledad puede afectar a cualquier persona y en cualquier momento de la vida con independencia del género o la edad. Se puede sentir soledad emocional, basada en las prestaciones y cuidados que se reciben en la red (Castro, 2016). Distinta es la *soledad social*, que se da por falta de pertenencia a un grupo o red

social, lo que significa que existe una discrepancia entre la calidad y cantidad de relaciones existentes (Weiss, 1973).

Otras definiciones aportadas, en relación con la soledad, es que la describen como un fenómeno subjetivo y diferencian entre relaciones sociales deseadas y las realmente captadas. El aislamiento social es objetivo y está caracterizado por la ausencia de interacciones sociales. Otro de los conceptos a diferenciar es el estar solo y vivir solo, no son sinónimos, a pesar de que tener compañía no garantice la falta de soledad (Bellegarde, 2013).

Entre los factores que hacen que las personas sean vulnerables a la soledad, los más significativos son los *factores predisponentes*, tales como determinadas características de las personas relacionadas con la falta de habilidades sociales o la timidez, situación referida al aislamiento social y valores culturales como el individualismo. Otro de los factores son los *eventos precipitantes*, los cuales cambian la vida de la persona de una manera significativa como una ruptura o pérdida, creando desajuste entre las relaciones sociales reales de la persona. El inicio de la soledad comienza por un cambio en las relaciones sociales reales, deseadas y necesarias en una persona. La separación de lazos importantes o el final de relaciones significativas precipitan la soledad (Peplau, L; Goldston, S., 1983).

Siguiendo a Bellegarde, N., & D., M. (2013), los adultos mayores son más vulnerables a la soledad, debido a la etapa de la vida que atraviesan, siendo frecuente en la mayoría la pérdida de seres queridos, de roles sociales y aumento de enfermedades crónicas o incapacitantes, las cuales disminuyen sus actividades y movilidad. En España, el 13,4% de las mujeres mayores y el 8,6% de los hombres mayores dicen sentirse solos (IMSERSO, 2010).

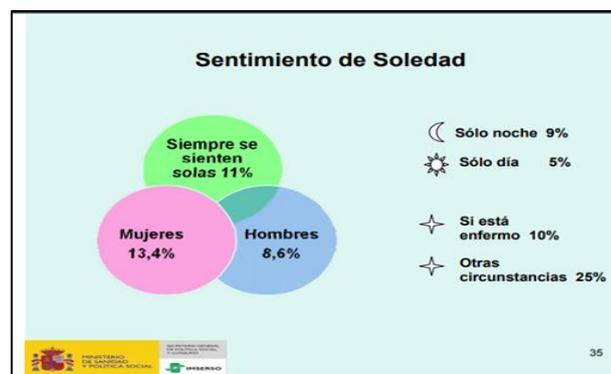


Ilustración 1. Sentimiento de Soledad. Fuente: IMSERSO, Encuesta Mayores 2010.

Ante esta problemática de soledad en las personas mayores, existen estrategias y recursos para **combatirla** tales como: recursos personales, recursos sociales, apadrinamiento o

recursos vecinales. Entre los recursos personales se destaca la realización de actividades como pasear, ver televisión, cualquier actividad que se lleve a cabo de manera individual. Asimismo, el apoyo familiar juega un papel fundamental para combatir la soledad en las personas mayores; el apadrinamiento de mayores que podría ayudar a complementar las carencias afectivas. Como recursos sociales se destacan las amistades y realización de voluntariado. Las relaciones vecinales se destacan como estrategia para ampliar redes de apoyo (Rodríguez Martín, M., 2009).

Bellegarde, N., & D., M. (2013) sistematiza diferentes intervenciones existentes para paliar la soledad y el aislamiento social así como sus efectos. Considera que existe una preocupación en promover programas para mejorar el bienestar de los adultos mayores a partir de diferentes propuestas de intervención, siendo las intervenciones grupales las que parecen tener más éxito, ya que consiguen que ocupen su tiempo y hacerles sentir útiles y valorados tanto por la familia como por la sociedad. Por ello, las actividades realizadas con tareas sencillas deben generar sentido y propósito a sus vidas, siendo necesario que participen en la planificación de las actividades, a través del trabajo en equipo para que obtengan sensación de control sobre sus vidas, siendo el intercambio de experiencias entre generaciones un factor beneficioso para el equipo.

De acuerdo con Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1985), la soledad persistente puede preparar el escenario para la depresión, aumentar el riesgo de suicidio y poner en peligro el bienestar psicológico. En relación con el artículo de investigación de Segura-Cardona, A, Cardona-Arango, D. Segura-Cardona, Á., & Garzón-Duque, M. (2015), sobre *adultos mayores y los factores asociados al riesgo de sufrir depresión en Antioquia (Colombia)*, determinan que a más edad, mayor es el riesgo de sufrir depresión, explicado por la dependencia funcional para la realización de las actividades básicas de la vida diaria; tener bajo nivel educativo, indica un mayor riesgo de desarrollar depresión. Aquellos adultos mayores, con una red de apoyo social y familiar escasa y poco interés por realizar actividades de socialización, presentan mayores síntomas depresivos, este hecho podría deberse a que, al perderse capacidades integrativas y mentales, se reduce la posibilidad de responder eficazmente al medio y a su relación con los demás perpetuando así el autoaislamiento la sensación de soledad y la baja autoestima.

Otro estudio destacable es el realizado por Fernández, O., Muratori, M., & Zubieta, E. M., (2013), que analiza el bienestar psicosocial desde aspectos del capital social, la valoración de

las personas sobre sus circunstancias y su funcionamiento en sociedad repercuten en la percepción de soledad por lo que además de lo emocional asume un condicionamiento social. El autor pretende indagar en la relación entre ellos y las posibles diferencias en función del género, la realización de actividades de ocio y la práctica religiosa. En los resultados, en cuanto al bienestar psicológico por género, los hombres muestran niveles de auto aceptación y autonomía positiva sobre sí mismos, así como mayor resistencia a la presión social, mientras que las mujeres obtienen mayor puntuación en crecimiento y propósito en la vida, sienten la sensación de control del entorno y mayor posibilidad para potenciar su crecimiento personal. En relación con el bienestar social, las mujeres valoran más la calidad de las relaciones que mantienen con la sociedad, sintiéndose más útiles y vitales dentro de ésta, sin encontrar diferencia significativa entre los niveles de soledad emocional y social. Sintetizando, se demuestra que el bienestar psicológico aumenta el crecimiento personal, mientras que, en el bienestar social, se distingue la contribución de aquellas personas que participan en actividades de ocio se sienten miembros de provecho y eficaces por lo que aportan al bien común. Respecto de la soledad, la sufren aquellas personas con mayor carencia de relaciones afiliativas, asociada al aislamiento y aburrimiento. Cabe señalar que, a pesar de que este estudio presenta una muestra de personas adultas cuya edad media es de 25,63 años, resulta interesante su aportación en cuanto a los conceptos empleados, ya que están relacionados con el presente estudio en fase de realización.

La soledad y sus consecuencias, para las personas que la sufren, está calando en la sociedad. Parte de la ciudadanía a través del voluntariado actúa de forma altruista para mitigarla (Dávila de León & Díaz Morales, 2009). Desde las instituciones, próximamente se llevará a cabo la firma de convenio con el Justicia de Aragón para la creación del Observatorio Aragón contra la Soledad (OAS). Se pondrá en marcha un grupo permanente de análisis para velar por las personas que viven solas. Esta organización pretende favorecer la atención, prevención y protección social de las personas mayores que viven solas, así como fomentar su bienestar emocional y seguridad a fin de prevenir el riesgo de aislamiento y de exclusión social. Los profesionales que integren el observatorio deberán analizar y controlar esta realidad, así como aportar nuevas medidas para hacerles frente (Heraldo de Aragón, 2020). Tras el estudio de los diferentes conceptos analizados se plantea la siguiente pregunta de investigación:

Pregunta de Investigación

¿Supone beneficios significativos en la calidad de vida, de hombres y mujeres mayores de 65 años la práctica de actividades altruistas en España?

Para dar respuesta a esta cuestión se elaboran los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Analizar el impacto del comportamiento altruista en la calidad de vida de las personas mayores de 65 años en España.

Objetivos específicos:

- Reformular la dimensión altruista como resultado del altruismo, voluntariado y participación en actividades sociales.
- Conocer algunas características sociodemográficas de personas mayores de 65 años involucradas en la dimensión altruista.
- Comprobar si las personas mayores de 65 años están satisfechas practicándolas.
- Analizar la participación y comunicación social en las personas mayores de 65 años que realizan actividades altruistas.
- Examinar el estado emocional de las personas estudiadas.
- Observar la percepción de salud general en la población objeto de estudio.

Métodos y técnicas

Se trata de un estudio descriptivo en el que se busca especificar propiedades y características importantes de las personas mayores de 65 años para describir tendencias de esta población sobre variables independientes y conjuntas.

Al mismo tiempo, se trata de una investigación cuantitativa en la que se identifican las conductas observables en datos para el análisis. El objeto de estudio son las personas mayores de 65 años que han respondido a las preguntas de la Encuesta Social Europea (ESS - European Social Survey, 2014) midiendo actitudes, creencias y patrones de comportamiento de la población.

La metodología de este trabajo, para realizar el estudio exploratorio, consiste en hacer una revisión sistemática de bibliografía y un análisis cuantitativo. Siendo las técnicas las siguientes:

- **Búsqueda bibliográfica sistematizada:** A principios de la década de los ochenta autores como Hunter inician a través de la investigación científica las primeras revisiones sistemáticas (Schmidt & Hunter, 1977). Surge para aportar calidad en el conocimiento en las Ciencias Sociales. La sistematización es una metodología de investigación que tiene como objetivo acumular de forma sistemática y objetiva las evidencias obtenidas en los estudios empíricos sobre un mismo problema permitiendo ahorrar tiempo a los profesionales (Sánchez-Meca, J., & Botella, J, 2010). Parte de una pregunta formulada de forma clara y objetiva, donde se utilizan métodos sistemáticos y explícitos para localizar, seleccionar y valorar críticamente las investigaciones relevantes (Sanchez Meca, 2010). En el presente trabajo se recopila bibliografía acerca de voluntariado, altruismo, calidad de vida y soledad. Se busca información en portales como Catálogo Roble, Dialnet, Academia.edu, Google Académico, Google, además de lecturas de libros relacionadas con la soledad, calidad de vida, voluntariado, etc.
- **Técnica de análisis de datos:** Según Hernández Sampieri, R et al (2014) hace referencia al procedimiento de limpiar los datos que no son útiles para el objeto de estudio a través de la utilización de un programa de análisis. En este caso se elige el **programa estadístico SPSS** (Statistics, 2019). En primer lugar, se seleccionan de la (ESS - European Social Survey, 2014) las variables que corresponden con personas mayores de 65 años españolas, que realizan voluntariado, actividades altruistas o que

participan en actividades sociales o ambas a la vez. A continuación, se lleva a cabo el análisis de los datos, se decide trabajar con él puesto que está diseñado para realizar análisis estadísticos, por tanto, era adecuado para poder realizar cruces de variables cuya opción dentro de este programa es tablas cruzadas, y observar mediante éste el comportamiento de las mismas (Statistics, 2019).

En cuanto al cuestionario utilizado es la **Encuesta Social Europea**, (ESS - European Social Survey, 2014), la cual está destinada a la población general realizándose cada dos años desde el año 2011. Se compone de diferentes preguntas con diferentes alternativas de respuesta. Se tratan temas de política, Sistema de Bienestar, internet, confianza, etc., y se lleva a cabo en 38 países de Europa (European Social Survey, 2020). En el presente trabajo se utiliza la Ronda 7 año 2014 y consta de 601 preguntas, incluidas las cuestiones de base (edad, sexo, estado civil, ingresos económicos), divididas en bloques de la “A” a la “F” donde se tratan aspectos de economía, política, estado de salud, ingresos económicos, ciudadanía y participación, Sistema Sanitario, Educación, Inmigración, satisfacción vital, estado de ánimo, religión, alimentación, vivienda, y empleo. Las alternativas de respuesta varían en función de cada pregunta (satisfacción, confianza, felicidad, etc.) y las posibles respuestas oscilan desde el “Si”/“No” hasta la elección del grado con una escala del 1 al 10.

Además de las técnicas, es necesario hacer una selección de la perspectiva teórica y técnicas de recogida de datos más afines al propósito de estudio, para ello se debe incluir la triangulación de datos proporcionando una visión más amplia y llegar a unas mejores conclusiones. Kent Denzin, N. (1978) considera que, actualmente en investigación social, no es apropiado concebir un método único de investigación. La combinación de múltiples métodos, cada uno con sus propios sesgos, permite concebir proposiciones válidas de diferentes factores relevantes.

La unión de estos métodos se denomina triangulación múltiple, entre los que se encuentra la triangulación de fuentes de datos, la cual tiene en cuenta los distintos grupos que forman parte del objeto de estudio. En este trabajo, se analizarán datos cuantitativos secundarios, de fuentes oficiales tal y como son el INE, para ampliar conocimiento acerca de la situación actual demográfica de España; IMSERSO, para recopilar información sobre estado de soledad de personas mayores, trabajando principalmente con la Encuesta Social Europea. (ESS - European Social Survey (2014)) de fuentes oficiales del Observatorio Municipal de

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la calidad de vida de personas mayores de 65 años en España

Estadística (2019) y otras estadísticas publicadas sobre este tema con el objeto de comparar los resultados obtenidos en nuestra investigación.

Muestra

Los datos analizados en el presente trabajo proceden de European Social Survey (ESS), encuesta que mide actitudes, creencias y comportamientos de la sociedad en más de treinta naciones, entre ellas España. Se ha trabajado con las respuestas de España de la encuesta de la ronda 7 del año 2014 (ESS - European Social Survey (2014)), con el objetivo de analizar diferentes preguntas y observar el impacto en la calidad de vida de las personas con comportamientos altruistas. Dentro de estos comportamientos, como se ha estudiado anteriormente, se tiene en cuenta el altruismo informal (p.ej. cuidado doméstico), el altruismo formal (voluntariado) y también la participación en actividades sociales.

La muestra no se realiza al azar, sino que se trata una muestra no probabilística en la que la elección de los elementos depende de causas relacionadas con las características de la investigación, se analizan los datos de la encuesta y se identifica la misma. De 1925 resultados en España, se obtuvieron 415 personas mayores de 65 años y, de éstas, 123 personas que pertenecían a alguna dimensión altruista. Esta elección se ha filtrado de acuerdo a criterios teóricos introducidos en el Marco Conceptual. El cuestionado se lleva a cabo en España por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) durante el periodo de enero y marzo de 2015 (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2015)

Como muestra de la investigación, se seleccionan estas 3 preguntas: B13. *¿Ha colaborado con alguna otra organización o asociación?*; C4. *En comparación con otras personas de su edad, ¿con qué frecuencia diría usted que participa en actividades sociales?*; y E17. *¿Dedica usted algo de tiempo a cuidar o ayudar a miembros de su familia, amigos o vecinos y otras personas, por alguna de las razones de esta tarjeta? No tenga en cuenta el tiempo que dedica como parte de su trabajo remunerado.* Se decide trabajar con estas variables porque son las que más se adecuan a lo que se ha denominado *comportamiento altruista*. Para poder establecer conexiones entre diferentes variables y de esta manera obtener conclusiones, se trabaja también con las siguientes preguntas:

E9. La persona entrevistada es hombre / mujer; C20. *¿Nació en España?*; F11. *¿Cuál de las situaciones que figuran en esta tarjeta describe mejor su estado civil?*; F42. *¿Cuál de las afirmaciones en esta tarjeta describe cómo se siente con respecto de los ingresos de su hogar en la actualidad?*; F15. *¿Cuál es el nivel de estudios más alto que ha completado?*; C7. *Hablando de su salud, en general, ¿diría usted que su salud es...?*; E23. *Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿se ha sentido feliz?*; C1. *En términos generales, ¿en qué medida se considera usted una persona feliz o infeliz?*; B20. *Cambiando de tema, en términos generales ¿en qué medida está usted satisfecho/a con su vida actualmente?*; E24. *Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿se ha sentido solo/a?*; E26. *Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿Se ha sentido triste?*; E22. *Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿ha dormido inquieto/a?*; C2. *¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo?*; C3. *¿Con cuántas personas puede usted hablar de temas íntimos y personales, si es que puede hacerlo con alguien?*

Procedimiento

Con el objetivo de identificar la muestra, de esas 1925 respuestas originales de la encuesta, se separan los datos por edad. El objetivo era seleccionar las personas iguales o mayores que 65 años. Esto se realiza a través del programa SPSS mediante la siguiente función “*agea >= 65*”. El resultado obtenido es 415 personas y, para simplificar el análisis, a esta función se le denomina “MAYORES”. Para obtener la suma de personas mayores o iguales de 65 años y que sean altruistas o voluntarias o que participen en actividades, sociales se aplica la siguiente función “*MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmlly = 1)*”. La muestra es 123 casos y se denomina “Seniors que realizan actividades altruistas”. En este punto, cabe mencionar que, si de la muestra separamos las personas voluntarias de las altruistas y a la vez las personas que participan en actividades sociales, el resultado seguirá siendo 123. Sin embargo, si sumamos las personas voluntarias más las altruistas, junto con las que participan en actividades sociales, el resultado es 200 (69+78+53). Esto se debe a que, en este último caso, se suman todos los datos sin tener en cuenta que una misma persona puede realizar diferentes actividades altruistas.

A continuación, se analizan los datos con la ayuda del programa SPSS. Concretamente, con la opción tablas cruzadas se cruza la muestra con cada pregunta seleccionada. Es importante señalar que existen 16 preguntas clasificadas en cinco categorías:

VARIABLES	PREGUNTA (EN ENCUESTA SOCIAL EUROPEA)	CÓDIGO DE LA PREGUNTA
VARIABLES sociodemográficas	<ul style="list-style-type: none"> - La persona entrevistada es hombre/mujer - ¿Nació en España? - ¿Cuál de las situaciones que figuran en esta tarjeta describe mejor su estado civil? - ¿Cuál de las afirmaciones en esta tarjeta describe mejor cómo se siente con respecto de los ingresos de su hogar en la actualidad? - ¿Cuál es el nivel de estudios más alto que ha completado? 	<ul style="list-style-type: none"> - E.9 - C.20 - F11 - F42 - F15
Percepción de salud general	<ul style="list-style-type: none"> - Hablando de su salud, en general, ¿diría usted que su salud es? - ¿Con qué frecuencia, durante la última semana ha dormido inquieto/a? 	<ul style="list-style-type: none"> - C7 - E22
Participación y comunicación social subjetiva	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo? - ¿Con cuántas personas puede usted hablar de temas íntimos y personales, si es que puede hacerlo con alguien? 	<ul style="list-style-type: none"> - C2 - C3
Estados emocionales positivos	<ul style="list-style-type: none"> - Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿se ha sentido feliz? - En términos generales, ¿en qué medida se considera usted una persona feliz o infeliz? - Cambiando de tema, en términos generales ¿en qué medida está usted satisfecho/a con su vida actualmente? <p>*Además, se añade nueva variable que analiza felicidad y satisfacción conjunta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - E23 - C1 - B20
Estados emocionales negativos	<ul style="list-style-type: none"> - Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿se ha sentido solo/a? 	<ul style="list-style-type: none"> - E24 - E26

VARIABLES	PREGUNTA (EN ENCUESTA SOCIAL EUROPEA)	CÓDIGO DE LA PREGUNTA
	<p>- Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿Se ha sentido triste?</p> <p>*Se añade nueva variable que analiza soledad y tristeza conjunta</p>	

Tabla 1. Variables. Fuente Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia

Se han seleccionado estas preguntas porque están relacionadas con la calidad de vida y permiten ver cómo las personas objeto de estudio se comportan respecto de ello, es el objetivo principal de la investigación.

Comenzando con las preguntas de base para la pregunta E9. *La persona entrevistada es hombre / mujer*, se conexiona la muestra con la variable de **género** (variable 297). “(MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*Gender”.

Para observar la **nacionalidad**, pregunta C20. *¿Nació en España?*, se cruza la muestra con la variable nacionalidad (variable 158). “(MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*Citizen of country”.

A partir de esta variable, se analizará la misma y se observará dicha variable según el sexo. En este caso se puede ver el sexo aplicando la función “Citizen of country*Gender”.

Para estudiar la pregunta F11. *¿Cuál de las situaciones que figuran en esta tarjeta describe mejor su estado civil?*, se cruza la variable - muestra y la de **estado civil** (variable 346) “MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*Legal marital status”. El sexo se puede examinar aplicando la función “Legal marital status*Gender”.

Siguiendo con los **ingresos**, que corresponde con la pregunta F42. *¿Cuál de las afirmaciones en esta tarjeta describe cómo se siente con respecto de los ingresos de su hogar en la actualidad?*, los cruces se obtienen analizando la muestra con la variable 444 de la siguiente manera MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*Feeling about household's income nowadays. Para observar el sexo, se obtiene cruzando las variables de tal manera *Feeling about household's income nowadays*Gender*.

Y para observar la última variable de base, **formación**, pregunta F15. *¿Cuál es el nivel de estudios más alto que ha completado?*, se recodifican las opciones de respuesta con el fin de clasificar en grupos más grandes las diversas respuestas originales (sin estudios, antigua educación primaria, eso, bachiller, etc.). A esta nueva variable se denominará “formación agrupada” y las posibles respuestas son: primaria, secundaria y

terciaria. La última, hará referencia a estudios superiores postobligatorios. A continuación, se aplica el siguiente cruce *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*formación agrupada*. Para obtener la formación según el sexo, se aplica el siguiente cruce *formación agrupada*Gender*.

Posteriormente, se analizan las preguntas respecto de la percepción de salud general. Para obtener los resultados de la muestra cruzada con la pregunta C7. *Hablando de su salud, en general, ¿diría usted que su salud es...?*. Se decide en primer lugar agrupar las 5 opciones de respuesta (muy buena, buena, normal, mala, muy mala) en 3 (buena: abarcando las opciones “muy buena” y “buena”, regular: incluyendo la opción “normal” y mala: considerando las opciones “mala” y “muy mala”). Seguidamente, se cruza la variable muestra con la nueva variable creada para salud. *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*En general diría que su salud es*. Para analizar la salud según el sexo, se cruzan las dos variables *En general diría que su salud es*Gender*. Para observar los resultados cruzados de la muestra con la pregunta E22. *Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿ha dormido inquieto/a?*, también se decide agrupar en 3 categorías las 4 opciones de respuesta (“en ningún momento, en algún momento, la mayoría del tiempo, todo el tiempo” a “en ningún momento, en algún momento, la mayoría del tiempo”). Para ello se crea una nueva variable que en este caso se denomina “dormir inquieto” y se cruzan las variables *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*¿Con qué frecuencia durante la última semana, ha dormido inquieto/a*. Para observar el sexo: *¿Con qué frecuencia durante la última semana, ha dormido inquieto/a? * Gender*.

Siguiendo con las preguntas de participación y comunicación social subjetiva, en la pregunta C2. *¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo?*, se crea una nueva variable a partir de la variable 99 recodificando las opciones de respuesta. En la variable 99, existían 7 (nunca, menos de una vez al mes, una vez al mes, varias veces al mes, una vez a la semana, varias veces a la semana, todos los días), en la nueva variable “reunión entorno” se agrupan en 3 opciones (una o menos de una vez al mes, varias veces al mes, varias veces a la semana). Para obtener la tabla, se cruza la nueva variable con la variable muestra “*MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1)*” de tal manera: *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) |*

hlpfmly = 1) (FILTER)¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo?. Para visualizar la reunión con el entorno según el sexo se obtiene del siguiente cruce: ¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo? * Gender. La otra pregunta de esta sección es C3. ¿Con cuántas personas puede usted **hablar de temas íntimos** y personales, si es que puede hacerlo con alguien?, en esta cuestión también se crea una nueva variable a partir de la variable 100 con 7 valores de respuesta: ninguna, 1,2,3,4-6,7-9,10 o más. Esto se logra gracias a la opción transformar > recodificar en distintas variables del programa SPSS. En la nueva variable llamada “temas íntimos”, las respuestas se agrupan en 3 categorías: ninguna, 1-2-3 personas, 4-5-6-7-8-9-10 o más personas y con esta y la muestra se realiza el cruce: *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*¿Con cuántas personas puede ud hablar de temas íntimos y personales?.El sexo se observa con el siguiente cruce: ¿Con cuántas personas puede ud hablar de temas íntimos y personales? * Gender.**

Respecto de las preguntas de estados emocionales negativos, para la pregunta “E24. *Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿se ha sentido solo/a?*”, se recodifica la variable 258 que hace referencia a esta pregunta y los 4 valores originales (en ningún momento, en algún momento, mayoría del tiempo, todo el tiempo) se agrupan en 3 (en ningún momento, en algún momento, la mayoría del tiempo). Por último, para obtener los resultados se cruza la nueva variable con la muestra: *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*¿Con qué frecuencia durante la última semana, se ha sentido solo/a? Para visualizar la misma variable por sexo, se aplica el siguiente cruce: ¿Con qué frecuencia durante la última semana, se ha sentido solo/a?* Gender. En la pregunta “E26. *Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿Se ha sentido triste?*”, se lleva a cabo los mismos pasos de la pregunta anterior y se crea una nueva variable, recodificando las opciones de respuesta que en este caso son las mismas, y se obtienen los resultados a partir del siguiente cruce: *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*¿Con qué frecuencia durante la última semana, se ha sentido triste?. Para obtener resultados según el sexo, se aplica el siguiente cruce: ¿Con qué frecuencia durante la última semana, se ha sentido triste?*Gender.**

Además de estas preguntas, se ha querido crear una nueva variable que contemple a las personas que durante la última semana se han sentido la **mayoría del tiempo solas y que también se han sentido gran parte del tiempo tristes**. Para ello se seleccionan casos según

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la calidad de vida de personas mayores de 65 años en España

la siguiente condición “*soledad = 3 & tristeza_ = 3*”. A continuación, se realiza un cruce con esta nueva variable denominada “solosytristes” y la muestra: *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*soledad = 3 & tristeza_ = 3 (FILTER)*. El sexo se obtiene como cualquiera de las variables anteriores, en este caso: *soledad = 3 & tristeza_ = 3 (FILTER)*Gender*.

Finalmente, respecto de las preguntas de bienestar emocional, la primera que se analiza es la “E23. *Por favor dígame con qué frecuencia, durante la última semana ¿se ha sentido feliz?*”. Es necesario mencionar que, al tratarse de una sensación que se ha tenido durante un tiempo limitado, hace más referencia a la **alegría** y no a la felicidad. En este caso, se crea una nueva variable llamada “alegría” y se recodifican los valores de respuesta en 3: en ningún momento, en algún momento, la mayoría del tiempo; y se cruza esta variable con la muestra: *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*En la última semana, se ha sentido feliz*. El sexo se obtiene con el siguiente cruce: *En la última semana, se ha sentido feliz*Gender*. La siguiente pregunta que se analiza es “C1. *En términos generales, ¿en qué medida se considera usted una persona feliz o infeliz?*”. Originalmente, la variable a la que esta pregunta hace referencia, 257, tenía 11 valores, del 0 (absolutamente infeliz) al 10 (absolutamente feliz), pero para un mejor análisis las respuestas, se agrupan en la categoría “bajo” incluyendo valores del 0 al 3; “medio” incorporando del 4 al 6; y “alto” del valor 7 al 10. Para obtener los resultados, se cruza esta variable con la muestra de tal manera: *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*¿En qué medida se considera ud una persona feliz?*. El sexo se obtiene con el siguiente cruce: *¿En qué medida se considera ud una persona feliz?*Gender*. En relación con la pregunta B20. *Cambiando de tema, en términos generales ¿en qué medida está usted satisfecho/a con su vida actualmente?*, se han seguido los mismos pasos de la pregunta anterior, inclusive la recodificación de los valores, pues estas dos preguntas tenían las mismas opciones de respuesta. Para obtener los resultados de la variable satisfacción vital con la muestra, se aplica el cruce: *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1) (FILTER)*¿En qué medida está satisfecho/a con su vida actualmente?*. Para obtener resultados por sexo se aplica el cruce: *¿En qué medida está satisfecho/a con su vida actualmente?*Gender*.

Para finalizar, en esta sección, al igual que en la anterior, también se crea una nueva variable con la condición “*(Feliz_ = 3) & (satisfaccionvital_ = 3)*” en la que se suman las **personas**

que son felices y a las que están satisfechas con su vida. Llamamos a la variable “feliz Y Satisfacción”. A continuación, se cruza esta nueva variable con la variable/muestra de la siguiente manera *MAYORES & (wrkorg = 1 | (sclact = 4 & sclact = 5) | hlpfmly = 1)* (*FILTER*)*(*Feliz_ = 3*) & (*satisfaccionvital_ = 3*) (*FILTER*).

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de cada variable analizada:

Sexo: La persona entrevistada es hombre/ mujer

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selecte d	Recuento	62	61	123
		% del total	50,4%	49,6%	100,0%
Total		Recuento	62	61	123
		% del total	50,4%	49,6%	100,0%

Tabla 2. Sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Esta tabla muestra que el porcentaje de hombres y de mujeres que realizan actividades altruistas es bastante similar (50,4%; 49,6%), por tanto, se puede afirmar que no hay diferencias relevantes. Se valora como algo positivo porque se muestra participación de ambos sexos.

País de origen: ¿Nació usted en España?

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*Citizen of country					
			Citizen of country		Total
			Yes	No	
		Recuento	121	2	123

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfamily = 1) (FILTER)*Citizen of country					
Seniors que realizan actividades altruistas	Selecte d	% del total	98,4%	1,6%	100,0%
Total		Recuento	121	2	123
		% del total	98,4%	1,6%	100,0%

Tabla 3. País de origen. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada Citizen of country*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
Citizen of country	Yes	Recuento	60	61	121
		% del total	48,8%	49,6%	98,4%
	No	Recuento	2	0	2
		% del total	1,6%	0,0%	1,6%
Total		Recuento	62	61	123
		% del total	50,4%	49,6%	100,0%

Tabla 4. Origen de nacimiento según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

La primera tabla refleja el cruce de datos de la muestra con la nacionalidad, se observa que el 98,4% son personas con nacionalidad española mientras que el 1,6% son personas de origen extranjero. En este punto se pretende hacer una reflexión de los resultados y quizá para estudios posteriores investigar si el hecho de ser personas de otra nacionalidad influye por diferentes factores (quizás precariedad laboral, peor calidad de vida, baja motivación, etc.) en la realización de actividades de dimensión altruista.

En la segunda tabla observamos la misma variable según el sexo, se obtiene que del 98,4% de población nacional existe más o menos la misma proporción de hombres que de mujeres, 48,8% hombres y 49,6% mujeres. Mientras que del 1,6% de población de origen extranjero, el total son hombres y no existe en este análisis ningún caso de mujer extranjera que se involucre en actividades sociales, altruismo o voluntariado. Siguiendo la reflexión anterior, ¿tienen las mujeres extranjeras más dificultades para involucrarse en actividades altruistas?

Estado civil: ¿Cuál de las siguientes situaciones describe mejor su estado civil?

Resumen de procesamiento de casos						
	Casos					
	Válido		Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Seniors que realizan actividades altruistas * Legal marital status	36	29,3%	87	70,7%	123	100,0%

Tabla 5. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Para esta pregunta, de 123, casos se tendrán en cuenta 36 porque 87 resultados constan como perdidos, lo que hace referencia a que 87 personas han respondido otros valores de los estudiados: rechaza la pregunta, no sabe, no responde.

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmlly = 1) (FILTER)*Legal marital status								
			Legal marital status					Total
			Legally married	Legally separated	Legally divorced /civil union dissolved	Widowed/civil partner died	None of these (NEVER married or in legally registered civil union)	
Seniors que realizan actividades altruistas	Seleccionado	Recuento	1	1	6	22	6	36
		% del total	2,8%	2,8%	16,7%	61,1%	16,7%	100,0%
Total		Recuento	1	1	6	22	6	36
		% del total	2,8%	2,8%	16,7%	61,1%	16,7%	100,0%

Tabla 6. Estado civil. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada Legal marital status*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	

Tabla cruzada Legal marital status*Gender					
Legal marital status	Legally married	Recuento	0	1	1
		% del total	0,0%	2,8%	2,8%
	Legally separated	Recuento	1	0	1
		% del total	2,8%	0,0%	2,8%
	Legally divorced/civil union dissolved	Recuento	3	3	6
		% del total	8,3%	8,3%	16,7%
	Widowed/civil partner died	Recuento	7	15	22
		% del total	19,4%	41,7%	61,1%
	None of these (NEVER married or in legally registered civil union)	Recuento	1	5	6
		% del total	2,8%	13,9%	16,7%
	Total	Recuento	12	24	36
		% del total	33,3%	66,7%	100,0%

Tabla 7. Estado civil según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Haciendo referencia al estado civil de las personas objeto de estudio que han respondido a valores estudiados, se observa que el 2,8% tiene pareja y, en concreto, la mayoría, están casadas; mientras que el 97,2% no tienen pareja. De este último, la mayoría (61,1%) son personas viudas; y, el 33,4%, la mitad (16,7%) son personas que legalmente se encuentran separadas o con unión disuelta, mientras que la otra mitad corresponde a personas que nunca estuvieron casadas ni en unión civil legalmente registrada. El porcentaje restante corresponde a una persona que se encuentra separada. Esto suscita preguntas como ¿las personas viudas se inclinan más a la participación altruista que las personas con pareja?

A su vez, si reparamos en la segunda tabla de esta sección, se puede contemplar que, de las personas viudas, la mayoría son mujeres (41,7%) en comparación con los hombres (19,4%). Del 16,7% de personas separadas o con unión disuelta, la mitad (8,3%) son hombres y la otra mitad son mujeres; mientras que, del 16,7% de las personas que nunca estuvieron casadas ni en unión civil legalmente registrada, la mayoría son mujeres (13,9%) y sólo hay un caso de un hombre que se encuentre en esta situación (2,8%). Respecto al caso registrado como legalmente casado, hace referencia a una mujer; mientras, que el caso de legalmente separado hace referencia a un hombre.

· Ingresos: ¿Cuál de las afirmaciones describe cómo se siente respecto de los ingresos de su hogar actualmente?

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfamily = 1)							
(FILTER)*Feeling about household's income nowadays							
			Feeling about household's income nowadays				Total
			Living comfortably on present income	Coping on present income	Difficult on present income	Very difficult on present income	
Seniors que realizan actividades altruistas	Seleccionados	Recuento	42	64	14	3	123
		% del total	34,1%	52,0%	11,4%	2,4%	100,0%
Total		Recuento	42	64	14	3	123
		% del total	34,1%	52,0%	11,4%	2,4%	100,0%

Tabla 8. Ingresos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada Feeling about household's income nowadays*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
Feeling about household's income nowadays	Living comfortably on present income	Recuento	22	20	42
		% del total	17,9%	16,3%	34,1%
	Coping on present income	Recuento	31	33	64
		% del total	25,2%	26,8%	52,0%
	Difficult on present income	Recuento	6	8	14
		% del total	4,9%	6,5%	11,4%
	Very difficult on present income	Recuento	3	0	3
		% del total	2,4%	0,0%	2,4%
Total	Recuento	62	61	123	
	% del total	50,4%	49,6%	100,0%	

Tabla 9. Ingresos según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Para esta pregunta existen cuatro alternativas de respuesta, con los ingresos actuales viven cómodamente, con los ingresos les llega para vivir, tienen dificultades o tienen muchas dificultades. El 86,1% tiene suficiente con los ingresos que poseen; en cambio, el 13,8% tiene dificultades económicas. El 34,1% son personas que no tienen problemas económicos; el 52% manifiesta que con los ingresos actuales les llega para vivir. El 11,4% tiene dificultades económicas y el 2,4% tiene muchas dificultades económicas. La conclusión a la que llegamos con estos resultados es que, cuanto más dinero poseen las personas, mayor probabilidad existe para que se involucren en la dimensión altruista.

Respecto al sexo en las personas que no tienen problemas económicos, el 50% son hombres y el 50% mujeres, mientras que las personas que tienen más dificultades económicas son hombres (7,3%) en comparación con las mujeres (6,5%), aunque tampoco existe mucha diferencia entre ambos.

· Formación: *¿Cuál nivel de estudios es el más alto que ha completado?*

Resumen de procesamiento de casos						
	Casos					
	Válido		Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Seniors que realizan actividades altruistas * formación agrupada	87	70,7%	36	29,3%	123	100,0%

Tabla 10. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

La tabla muestra que para esta pregunta se contará con 87 casos puesto que 36 son casos perdidos.

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmlly = 1) (FILTER)*formación agrupada						
			formación agrupada			Total
			Primaria	Secundaria	Terciaria	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selecte d	Recuento	50	26	11	87
		% del total	57,5%	29,9%	12,6%	100,0%

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*formación agrupada					
Total	Recuento	50	26	11	87
	% del total	57,5%	29,9%	12,6%	100,0%

Tabla 11. Formación. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada formación agrupada*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
formación agrupada	Primaria	Recuento	29	21	50
		% del total	33,3%	24,1%	57,5%
	Secundaria	Recuento	14	12	26
		% del total	16,1%	13,8%	29,9%
	Terciaria	Recuento	8	3	11
		% del total	9,2%	3,4%	12,6%
Total	Recuento	51	36	87	
	% del total	58,6%	41,4%	100,0%	

Tabla 12. Formación según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tras recodificar las opciones de respuesta en 3 categorías, en la primera tabla se observa que el 57,5% de las personas han terminado los estudios primarios, el 29,9% han finalizado los estudios secundarios y el 12,6% han superado los estudios superiores, es decir, la gran mayoría de las personas (87,4%) tienen primaria o secundaria. Es poco el porcentaje de personas involucradas en la dimensión altruista con estudios superiores, en este punto hay que tener en cuenta que hablamos de personas voluntarias, altruistas y que participan en actividades sociales. Quizás, si solo se estuviese estudiando uno de estos colectivos, las respuestas cambiarían.

En la tabla según género, se registra que, de las 87 respuestas la mayoría son hombres (58,6); por ello, en todos los niveles de formación, el nivel de participantes varones es mayor. Pero si contemplamos el sexo, según el nivel de primaria y secundaria en conjunto, apenas existe diferencia entre ambos sexos (49,4% hombres – 37,9% mujeres); mientras que, si

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la calidad de vida de personas mayores de 65 años en España

observamos el sexo en el nivel terciario, el sexo masculino está más presente que el femenino (9,2% - 3,4%).

En segundo lugar, se procede a estudiar e interpretar las preguntas de percepción de salud general:

- Percepción Salud: *En general, ¿diría usted que su salud es?*

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmlly = 1) (FILTER)*En general diría que su salud es						
			En general diría que su salud es			Total
			Buena	Regular	Mala	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selecte d	Recuento	62	40	21	123
		% del total	50,4%	32,5%	17,1%	100,0%
Total	Recuento		62	40	21	123
	% del total		50,4%	32,5%	17,1%	100,0%

Tabla 13. Percepción de Salud. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada En general diría que su salud es*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
En general diría que su salud es	Buena	Recuento	34	28	62
		% del total	27,6%	22,8%	50,4%
	Regular	Recuento	20	20	40
		% del total	16,3%	16,3%	32,5%
	Mala	Recuento	8	13	21
		% del total	6,5%	10,6%	17,1%
Total	Recuento		62	61	123
	% del total		50,4%	49,6%	100,0%

Tabla 14. Percepción de Salud según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

En la primera tabla, se puede comprobar que el 50,4% de la muestra goza de buena salud, mientras que el 49,6% tiene regular o mala salud; en concreto, el 32,5% regular y el 17,1% mala. Por tanto, se deduce que la mayoría de las personas que participan en actividades altruistas tiene buena salud, pero la diferencia es realmente muy escasa (0,8%) con las que

poseen mala salud. Probablemente, esto quiera decir que no es muy relevante la salud que tengan las personas para querer ayudar a otras.

En cuanto al sexo, se observa que, de las personas que manifiestan tener buena salud, la mayoría son hombres (27,6% - 22,8%), mientras que la mayoría de las personas que tienen mala salud son mujeres (26,9% - 22,8%).

· Calidad de sueño: *¿Con qué frecuencia durante la última semana, ha dormido inquieto/a?*

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)* ¿Con qué frecuencia durante la última semana, ha dormido inquieto/a?						
			¿Con qué frecuencia durante la última semana, ha dormido inquieto/a?			Total
			En ningún momento	En algún momento	La mayoría del tiempo	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selected	Recuento	52	41	30	123
		% del total	42,3%	33,3%	24,4%	100,0 %
Total	Recuento		52	41	30	123
	% del total		42,3%	33,3%	24,4%	100,0 %

Tabla 15. Calidad de sueño. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada ¿Con qué frecuencia durante la última semana, ha dormido inquieto/a? * Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
¿Con qué frecuencia durante la última semana, ha dormido inquieto/a?	En ningún momento	Recuento	32	20	52
		% del total	26,0%	16,3%	42,3%
	En algún momento	Recuento	20	21	41
		% del total	16,3%	17,1%	33,3%
	La mayoría del tiempo	Recuento	10	20	30
		% del total	8,1%	16,3%	24,4%
Total	Recuento	62	61	123	
	% del total	50,4%	49,6%	100,0%	

Tabla 16. Calidad de sueño según sexo. F Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

El 42,3% de las personas señalan que en ningún momento, durante la última semana han dormido inquietas. Sin embargo, el 57,7% han dormido inquietos en algún momento (33,3%) o la mayoría del tiempo (24,4%). De las personas que han dormido bien la mayoría son hombres (26% - 16,3%); de las personas que han dormido inquietas la mayoría mujeres (33,4% - 24,4%). Estos resultados son similares a los obtenidos en la tabla nº 13 “Percepción de Salud”, las mujeres se consideran peor de salud y esto puede repercutir a la hora de dormir.

Respecto de las preguntas de participación y comunicación social objetiva se obtienen las siguientes interpretaciones:

- Reunión con el entorno: *¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo?*

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmy = 1) (FILTER)* ¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo?						
			¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo?			Total
			Una o menos de una vez al mes	Varias veces al mes	Varias veces a la semana	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selected	Recuento	21	41	61	123
		% del total	17,1%	33,3%	49,6%	100,0%
Total	Recuento		21	41	61	123
	% del total		17,1%	33,3%	49,6%	100,0%

Tabla 17. Reunión con el entorno. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada ¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo? * Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo?	Una o menos de una vez al mes	Recuento	6	15	21
		% del total	4,9%	12,2%	17,1%
	Varias veces al mes	Recuento	22	19	41
		% del total	17,9%	15,4%	33,3%
	Varias veces a la semana	Recuento	34	27	61
		% del total	26,3%	21,4%	47,7%

Tabla cruzada ¿Con qué frecuencia se reúne en su tiempo libre con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo? * Gender					
		% del total	27,6%	22,0%	49,6%
Total		Recuento	62	61	123
		% del total	50,4%	49,6%	100,0%

Tabla 18. Reunión con el entorno, según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

En esta pregunta cabe mencionar que, a pesar de que se pregunta por si las personas se reúnen con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo, se hablará de reunirse con amigos/as, familiares y compañeros en general.

Los datos de la primera tabla muestran que el 49,6% se reúnen varias veces a la semana, el 33,3% varias veces al mes y el 17,1% se reúnen una o menos de una vez al mes con sus amigos, familiares o compañeros. Esto quiere decir que la mayoría de las personas se reúnen con su entorno varias veces a la semana, por tanto, se puede pensar que lo más probable es que tengan buena relación con ellos. En cuanto a las personas que se reúnen varias veces al mes, habría que estudiar el porqué de ello y, si existe una relación menos favorecedora, si es por falta de tiempo, por no querer, etc. Por otro lado, habría que investigar lo mismo, e incluso el estado anímico, de las personas que ven a su entorno una o menos de una vez al mes, pero poniendo mayor énfasis puesto que tienen muy poca relación por lo menos física con sus amigos, familiares o compañeros.

Respecto al sexo, la mayoría de las personas que tienen un encuentro varias veces a la semana con su entorno son hombres (27,6% - 22%), mientras que la mayoría de las personas que ven varias veces al mes o menos de eso a sus familiares, amigos y compañeros son mujeres (27,6% - 22,8%). Estos resultados nos hacen preguntarnos ¿por qué las mujeres ven menos a sus amigos, familiares o compañeros, si durante la historia la mujer ha desempeñado el rol de cuidadora? ¿Tienen algo que ver estos factores o es casualidad que los hombres se relacionen más con su entorno (estén mejor cuidados por sus familiares) y las mujeres no?

· Tratar temas íntimos: *¿Con cuántas personas puede usted hablar de temas íntimos y personales?*

Resumen de procesamiento de casos	
	Casos

Resumen de procesamiento de casos						
	Válido		Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Seniors que realizan actividades altruistas * ¿Con cuántas personas puede ud hablar de temas íntimos y personales?	117	95,1%	6	4,9%	123	100,0%

Tabla 19. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

En esta tabla se refleja que, de los 123 casos de la muestra, hay seis que no son válidos, probablemente, porque se ha respondido: rechaza la pregunta o no sabe o no responde.

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmlly = 1) (FILTER)* ¿Con cuántas personas puede ud hablar de temas íntimos y personales?						
		¿Con cuántas personas puede ud hablar de temas íntimos y personales?				Total
		ninguna	1-2-3 personas	4-5-6-7-8-9-10 o más personas		
Seniors que realizan actividades altruistas	Selected	Recuento	10	83	24	117
		% del total	8,5%	70,9%	20,5%	100,0%
Total		Recuento	10	83	24	117
		% del total	8,5%	70,9%	20,5%	100,0%

Tabla 20. Tratar temas íntimos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada ¿Con cuántas personas puede ud hablar de temas íntimos y personales? *					
Gender					
		Gender		Total	
		Male	Female		
¿Con cuántas personas puede usted hablar de temas íntimos y personales?	ninguna	Recuento	6	4	10
		% del total	5,1%	3,4%	8,5%
	1-2-3 personas	Recuento	42	41	83
		% del total	35,9%	35,0%	70,9%
		Recuento	13	11	24

Tabla cruzada ¿Con cuántas personas puede ud hablar de temas íntimos y personales? *					
Gender					
	4-5-6-7-8-9- 10 o más personas	% del total	11,1%	9,4%	20,5%
Total		Recuento	61	56	117
		% del total	52,1%	47,9%	100,0%

Tabla 21. Tratar temas íntimos según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

De las 117 personas que han respondido a esta pregunta, el 70,9% han respondido que pueden hablar de temas íntimos con 1-2 o 3 personas. El 20,5% señala que pueden hablar de temas íntimos con 4-5-6-7-8-9-10 o más personas y el 8,5% han manifestado que pueden no hablar de temas íntimos con ninguna persona. Por tanto, el 8,5% no puede hablar de temas íntimos con ninguna, mientras que el 91,4% sí. Se piensa que esta pregunta está muy relacionada con la pregunta anterior, puesto que al tener una relación más frecuente con el entorno es más probable que se compartan temas íntimos.

Si se observa el sexo, los resultados muestran que, de las personas que no pueden hablar de temas íntimos con nadie la mayoría, por un porcentaje bastante reducido, son hombres (5,1% -3,4%). Asimismo, la mayoría de las personas que sí pueden hablar de estos temas con una o más personas son hombres (47% - 44,4%).

En cuanto a las preguntas de estados emocionales negativos, las interpretaciones obtenidas son las siguientes:

- Percepción soledad: *¿Con qué frecuencia durante la última semana, se ha sentido solo/a?*

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmlly = 1) (FILTER)* ¿Con qué frecuencia durante la última semana, se ha sentido solo/a?						
			¿Con qué frecuencia, durante la última semana, se ha sentido solo/a?			Total
			En ningún momento	En algún momento	La mayoría del tiempo	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selected	Recuento	84	21	18	123
		% del total	68,3%	17,1%	14,6%	100,0%

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*¿Con qué frecuencia durante la última semana, se ha sentido solo/a?					
Total	Recuento	84	21	18	123
	% del total	68,3%	17,1%	14,6%	100,0%

Tabla 22. Percepción de Soledad. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada ¿Con qué frecuencia, durante la última semana, se ha sentido solo/a? * Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
¿Con qué frecuencia durante la última semana, se ha sentido solo/a?	En ningún momento	Recuento	41	43	84
		% del total	33,3%	35,0%	68,3%
	En algún momento	Recuento	11	10	21
		% del total	8,9%	8,1%	17,1%
	La mayoría del tiempo	Recuento	10	8	18
		% del total	8,1%	6,5%	14,6%
Total	Recuento	62	61	123	
	% del total	50,4%	49,6%	100,0%	

Tabla 23. Percepción de Soledad según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

El 68,3% manifiesta que no se ha sentido solo/a en ningún momento durante esta última semana. El 31,7% señala que sí se ha sentido solo/a; en algún momento, el 17,1% y el 14,6%, la mayoría del tiempo. Sería interesante conocer el por qué las personas voluntarias, altruistas y que participan en actividades sociales se han sentido solas, sobre todo las que señalan que se sienten solas la mayoría del tiempo.

Según el sexo, la mayoría de las personas que no se han sentido solas son mujeres, aunque la proporción respecto de los hombres es ínfima (35% - 33,3%). Por el contrario, la mayoría de las personas que sí se han sentido solas, durante la última semana, son hombres (17% - 14,6%), pero tampoco son datos muy relevantes.

- Percepción tristeza: *¿Con qué frecuencia, durante la última semana, se ha sentido triste?*

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*¿Con qué frecuencia, durante la última semana, se ha sentido triste?						
			¿Con qué frecuencia, durante la última semana, se ha sentido triste?			Total
			En ningún momento	En algún momento	La mayoría del tiempo	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selected	Recuento	56	54	13	123
		% del total	45,5%	43,9%	10,6%	100,0%
Total	Recuento		56	54	13	123
	% del total		45,5%	43,9%	10,6%	100,0%

Tabla 24. Percepción de tristeza. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada ¿Con qué frecuencia, durante la última semana, se ha sentido triste?*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
¿Con qué frecuencia, durante la última semana, se ha sentido triste?	En ningún momento	Recuento	34	22	56
		% del total	27,6%	17,9%	45,5%
	En algún momento	Recuento	23	31	54
		% del total	18,7%	25,2%	43,9%
	La mayoría del tiempo	Recuento	5	8	13
		% del total	4,1%	6,5%	10,6%
Total	Recuento		62	61	123
	% del total		50,4%	49,6%	100,0%

Tabla 25. Percepción de tristeza según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

El 45,5% de las personas han respondido que durante la última semana no se han sentido tristes en ningún momento, mientras que el 54,5% sí se han sentido tristes; el 43,9%, en algún momento y el 10,6%, la mayoría del tiempo. Por tanto, la mayoría de las personas que realizan actividades altruistas, durante la última semana, se han sentido tristes, pero no solos/as como se ha visto en la tabla anterior.

De las personas que no se han sentido tristes en ningún momento, la mayoría son hombres (27,6% - 17,9%); en cambio, de las personas que sí se han sentido tristes, la mayoría son mujeres (31,7% - 22,8%).

· Percepción soledad y tristeza:

Como se ha explicado en el apartado de procedimiento, se realiza un cruce de variables para observar las personas que se han sentido, la mayoría del tiempo, solas y, la mayoría del tiempo, tristes. Los datos que se obtienen son los siguientes:

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*soledad = 3 & tristeza_ = 3 (FILTER)					
			soledad = 3 & tristeza_ = 3 (FILTER)		Total
			Not Selected	Se sienten solos/as y tristes	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selecte d	Recuento	116	7	123
		% del total	94,3%	5,7%	100,0%
Total	Recuento		116	7	123
	% del total		94,3%	5,7%	100,0%

Tabla 26. Percepción soledad y tristeza. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada soledad = 3 & tristeza_ = 3 (FILTER)*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
soledad = 3 & tristeza_ = 3 (FILTER)	Not Selected	Recuento	58	58	116
		% del total	47,2%	47,2%	94,3%
	Se sienten solos/as y tristes	Recuento	4	3	7
		% del total	3,3%	2,4%	5,7%
Total	Recuento		62	61	123
	% del total		50,4%	49,6%	100,0%

Tabla 27. Percepción soledad y tristeza, según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

La primera tabla muestra, que de las 123 personas que participan en alguna dimensión altruista estudiada, tan solo 7 es decir el 5,7% se han sentido solas y a la vez tristes durante la última semana. Habría que indagar el porqué, para entender mejor esta situación. Por el contrario, el 94,3% no se han sentido solas y tristes.

De este porcentaje, el sexo está muy igualado puesto que el 3,3% hace referencia a hombres y el 2,4% a mujeres. Por último, se interpretan los datos obtenidos de las preguntas de **bienestar emocional**:

- Percepción alegría: *Durante la última semana ¿con qué frecuencia se ha sentido feliz?*

Resumen de procesamiento de casos						
	Casos					
	Válido		Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Seniors que realizan actividades altruistas * En la última semana, se ha sentido feliz	122	99,2%	1	0,8%	123	100,0%

Tabla 28. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*En la última semana, se ha sentido feliz						
			En la última semana, se ha sentido feliz			Total
			En ningún momento	En algún momento	La mayoría del tiempo	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selected	Recuento	5	26	91	122
		% del total	4,1%	21,3%	74,6%	100,0%
Total		Recuento	5	26	91	122
		% del total	4,1%	21,3%	74,6%	100,0%

Tabla 29. Percepción de alegría. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada En la última semana, se ha sentido feliz*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
	En ningún momento	Recuento	2	3	5

Tabla cruzada En la última semana, se ha sentido feliz*Gender					
En la última semana, se ha sentido feliz		% del total	1,6%	2,5%	4,1%
		En algún momento	Recuento	11	15
		% del total	9,0%	12,3%	21,3%
	La mayoría del tiempo	Recuento	49	42	91
		% del total	40,2%	34,4%	74,6%
	Total	Recuento	62	60	122
% del total		50,8%	49,2%	100,0%	

Tabla 30. Percepción de alegría según el sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Teniendo en cuenta que el 100% equivale a las 122 respuestas obtenidas en esta pregunta y que la pregunta se refiere a la alegría y no a la felicidad, se puede observar en la segunda tabla que el 95,9% de las personas, durante la última semana, se han sentido alegres; el 74,6%, la mayoría del tiempo y el 21,3%, en algún momento. Sin embargo, el 4,1% no se han sentido alegres en ningún momento, sería relevante investigar la causa.

En la última tabla, se observa que la mayoría de las personas que se han sentido alegres han sido mujeres, aunque no existe apenas diferencia entre ambos sexos (2,5% mujeres, 1,6% hombres). Por otro lado, de las personas que sí se han sentido tristes, la mayoría son hombres (49,2% - 46,7%), aunque tampoco existe mucha diferencia entre ambos.

- Percepción felicidad: *¿En qué medida se considera usted una persona feliz?*

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)* ¿En qué medida se considera ud una persona feliz?						
			¿En qué medida se considera ud una persona feliz?			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selected	Recuento	3	24	96	123
		% del total	2,4%	19,5%	78,0%	100,0%
Total		Recuento	3	24	96	123
		% del total	2,4%	19,5%	78,0%	100,0%

Tabla 31. Percepción de felicidad. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada ¿En qué medida se considera ud una persona feliz?*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
¿En qué medida se considera usted una persona feliz?	Bajo	Recuento	0	3	3
		% del total	0,0%	2,4%	2,4%
	Medio	Recuento	15	9	24
		% del total	12,2%	7,3%	19,5%
	Alto	Recuento	47	49	96
		% del total	38,2%	39,8%	78,0%
Total	Recuento	62	61	123	
	% del total	50,4%	49,6%	100,0%	

Tabla 32. Percepción de felicidad según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

El 78% de las personas voluntarias, altruistas y que participan en actividades sociales se consideran altamente felices; el 19,5%, más o menos felices; y el 2,4% apenas se sienten felices. Si consideramos a las personas que más o menos se sienten felices como algo negativo, los resultados serían: que el 78% se sienten altamente felices y el 21,4% no.

Si seguimos con la clasificación de si se sienten felices (opción “alto”) y no se sienten felices (opción “medio” y opción “bajo”), la mayoría de personas felices son mujeres, pero no existe apenas diferencia con los hombres (39,8% - 38,2%). Por el contrario, la mayoría de personas que no se sienten felices son hombres (12,2% - 9,7%).

Satisfacción vital: ¿En qué medida está usted satisfecho/a con su vida actualmente?

Resumen de procesamiento de casos						
	Casos					
	Válido		Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Seniors que realizan actividades altruistas *	122	99,2%	1	0,8%	123	100,0%
¿En qué medida está						

Resumen de procesamiento de casos						
satisfecho/a con su vida actualmente?						

Tabla 33. Resumen de datos válidos. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Esta tabla muestra que de los 123 casos de la muestra se ha perdido 1 caso, contamos con 122 respuestas en esta pregunta.

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*¿En qué medida está satisfecho/a con su vida actualmente?						
			¿En qué medida está satisfecho/a con su vida actualmente?			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selected	Recuento	5	27	90	122
		% del total	4,1%	22,1%	73,8%	100,0%
Total	Recuento		5	27	90	122
	% del total		4,1%	22,1%	73,8%	100,0%

Tabla 34. Satisfacción vital. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada ¿En qué medida está satisfecho/a con su vida actualmente?*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
¿En qué medida está satisfecho/a con su vida actualmente?	Bajo	Recuento	2	3	5
		% del total	1,6%	2,5%	4,1%
	Medio	Recuento	16	11	27
		% del total	13,1%	9,0%	22,1%
	Alto	Recuento	44	46	90
		% del total	36,1%	37,7%	73,8%
Total	Recuento	62	60	122	
	% del total	50,8%	49,2%	100,0%	

Tabla 35. Satisfacción vital según sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

El 73,8% responden que se sienten altamente satisfechas con su vida; el 22,1%, que más o menos se sienten satisfechas con su vida; y el 4,1% responde que apenas se sienten

satisfechas con su vida. Si seguimos el mismo patrón de la tabla X felicidad, el 73,8% están satisfechas con su vida, pero el 26,2% no.

De las personas que se sienten satisfechas con su vida, la mayoría son mujeres, aunque no es un valor muy relevante pues la diferencia entre ambos sexos es muy escasa (37,7% - 36,1%).

De las personas que no se sienten satisfechas con su vida, la mayoría son hombres y tampoco existe mucha diferencia entre ambos sexos (14,7% - 11,5%).

· Percepción felicidad y satisfacción vital:

Por último, se decide analizar cuántas personas se sienten felices y, además, satisfechas con su vida. Los resultados que se obtienen, tras realizar el cruce de variables, son:

Tabla cruzada MAYORES & (wrkorg = 1 (sclact = 4 & sclact = 5) hlpfmly = 1) (FILTER)*(Feliz_ = 3) & (satisfaccionvital_ = 3) (FILTER)					
			(Feliz_ = 3) & (satisfacción vital_ = 3) (FILTER)		Total
			Not Selected	Felices y satisfechos	
Seniors que realizan actividades altruistas	Selecte d	Recuento	44	79	123
		% del total	35,8%	64,2%	100,0%
Total	Recuento		44	79	123
	% del total		35,8%	64,2%	100,0%

Tabla 36. Felicidad y satisfacción vital. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Tabla cruzada (Feliz_ = 3) & (satisfacción vital_ = 3) (FILTER)*Gender					
			Gender		Total
			Male	Female	
(Feliz_ = 3) & (satisfacción vital_ = 3) (FILTER)	Not Selected	Recuento	23	21	44
		% del total	18,7%	17,1%	35,8%
	Felices y satisfechos	Recuento	39	40	79
		% del total	31,7%	32,5%	64,2%
Total	Recuento		62	61	123
	% del total		50,4%	49,6%	100,0%

Tabla 37. Felicidad y satisfacción vital según el sexo. Fuente: Encuesta Social Europea 2014. Elaboración propia.

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la calidad de vida de personas mayores de 65 años en España

Estas tablas reflejan que, de los 123 casos objeto de estudio, 79 personas, es decir, el 64,2% se consideran felices y, además, están satisfechas con su vida actual. De este porcentaje, el 32,5% son mujeres y el 31,7% hombres, por tanto, el sexo está igualado.

Revisión bibliográfica sistemática

A continuación, se presenta el resultado de la revisión bibliográfica. entre sus orígenes se encuentra el estudio *Development of a General Solution to the Problem of Validity* de Schmidt & Hunter (1977). Tal y como se ha explicado en el apartado de *Métodos y Técnicas*, la sistematización es un resumen objetivo de las conclusiones obtenidas respecto a un tema estudiado. Parte de una pregunta formulada. En la presente investigación, la sistematización pretende dar respuesta a la pregunta: *¿Supone beneficios significativos en la calidad de vida, de hombres y mujeres mayores de 65 años la práctica de actividades altruistas en España?* Para dar respuesta, a continuación, se llevará a cabo una investigación sistemática de la bibliografía revisada.

Un elemento relevante en este estudio es que existen diferencias en cuanto a la manera de vivir la vejez y la forma en que las personas mayores de 65 años invierten su tiempo. De este envejecimiento se destacan las dos vertientes que se consideran más significativas. Por un lado, las personas jubiladas que participan en actividades altruistas o de ocio, las cuales repercuten en una mejor calidad de vida. Por otro lado, y en contraposición, se destaca la soledad que padecen gran cantidad de personas mayores hoy en día y que supone un deterioro de su calidad de vida.

La teoría que refuerza estas ideas se muestra en las investigaciones de Bazo Royo, M. T. (1996) que en su estudio *Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico* considera que existen **dos maneras de vivir la vejez, desde el ocio o desde las actividades altruistas**, todas ellas les generan una mayor integración en la sociedad y una mejor calidad de vida. Además, cabe destacar que el aumento de las personas mayores de 65 años supone también un incremento en la soledad. En la revista Gerokomos se destaca *La*

soledad en el anciano de Rodríguez Martín, M. (2009) donde se reafirma que la **soledad** en las personas mayores está muy presente en la sociedad actual.

Por todo lo mencionado, se considera que es importante eliminar o suprimir al máximo los índices de soledad para conseguir una calidad de vida en este colectivo. Sobre como paliar la soledad, existen estudios como *Voluntariado y tercera edad* de Dávila de León & Díaz Morales (2009) el que indica que parte de la ciudadanía actúa a través del voluntariado para mitigarla. Además del voluntariado, en la presente investigación se tiene en cuenta la participación en las actividades sociales y el altruismo en general como elementos que atenúan la soledad (Bazo Royo, M. T, 2002).

Basándonos en estas ideas, la **estructura** que se pretende abordar en el presente estudio es la siguiente:

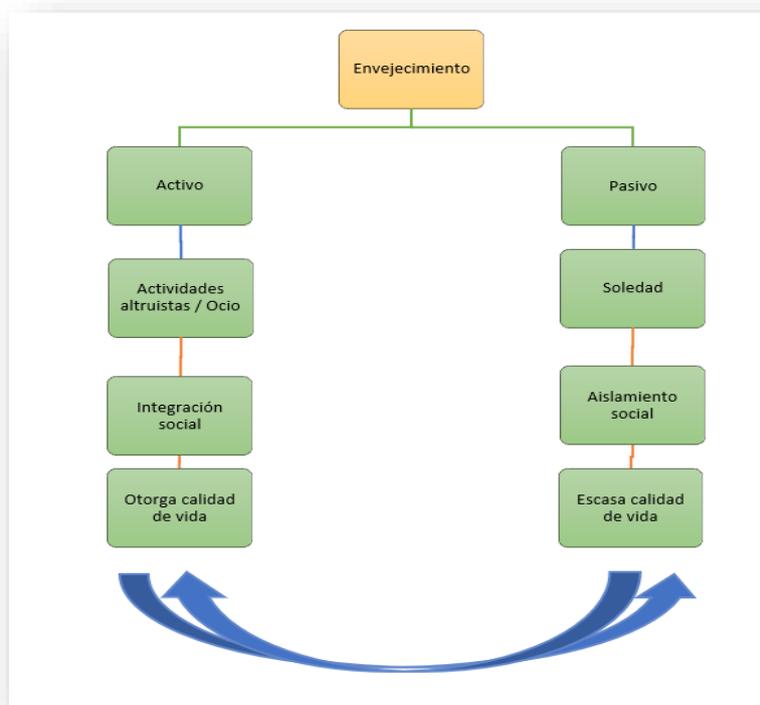


Ilustración 2. Estructura Marco Conceptual. Elaboración propia.

Miralles, I. (2010) destaca que el envejecimiento es un proceso dinámico que se presenta según género, nivel socioeconómico, educativo, contexto social y biografía vital, donde las circunstancias del entorno pueden favorecer o inhibir las oportunidades de desarrollo productivo. Desde el enfoque asistencialista y excluyente, la imagen que tiene la sociedad sobre las personas mayores se asocia a elementos negativos, la vejez es considerada como fenómeno social y el envejecimiento como proceso y estado demográfico. Además,

culturalmente, se asocia a las personas mayores como un grupo homogéneo, inactivo, dependiente e improductivo. Dentro de este mismo paradigma, las personas mayores son consideradas una carga, generando instituciones promotoras de dependencia (Zolotow, D, 2011). Para evitar estos estereotipos y prejuicios, es importante aportar conocimiento sobre el potencial de este sector poblacional (Miralles, I, 2010).

En contraposición al modelo anterior, se destacan aquellos que contemplan a los mayores como “recurso” para la sociedad, generan programas proactivos mediante la participación siendo la persona implicada, quien modifica o construye el hecho u objeto que colabora, mientras ejerce una acción transformadora. Se considera que, potenciando una mayor participación social se establece una relación de mutua transformación (Zolotow, D, 2011). El envejecimiento productivo es un modo de contribuir, desde la cotidianeidad, desarrollando cualquier tipo de actividad que contribuye al bienestar personal y social, influyendo en la calidad de vida, al mismo tiempo que se consideran un recurso esencial para el desarrollo de la sociedad. Varios gerontólogos como Butler (2000) destacan la importancia de la actividad y participación social, familiar y comunitaria para mantener la valía personal durante la vejez. Las dimensiones del envejecimiento productivo abarcan actividades como el trabajo remunerado y actividades educativas - culturales, trabajo familiar doméstico, aportando transferencia de saberes, oficios y conocimientos a las generaciones más jóvenes y también, a personas aproximadas a su edad, por lo que es importante que las personas mayores sean consideradas y reconocidas como proveedores de apoyo material, afectivo e instrumental basado en la experiencia y sabiduría adquirida durante la vida y no como meros receptores de ayudas (Miralles, I, 2010).

Miralles (2010) destaca que existía un sector de la población con una mayor esperanza de vida y vitalidad que, habiendo iniciado su retiro del mercado laboral con condiciones personales óptimas, podía seguir siendo “productivos”. Butler (2000) refiere la importancia de la actividad y participación social, familiar y comunitaria para mantener la valía personal durante la vejez. Por ello, es importante aportar conocimiento sobre el potencial de este sector poblacional para evitar estereotipos y prejuicio. Por otro lado, Zolotow (2011) afirma que el abordaje gerontológico es interdisciplinario, los profesionales de Trabajo Social, por su compromiso con la dignidad, justicia social y valores humanos, deben promocionar el bienestar y buen envejecer de nuestros mayores. Por ello, deben contemplar los diferentes modos de atención que se contemplan desde la sociedad e instituciones.

En relación con paliar la soledad, existen estudios como *Voluntariado y tercera edad* de Dávila de León & Díaz Morales (2009) en los que se indica que parte de la ciudadanía actúa a través del voluntariado para mitigarla.

Discusión

Una vez analizados los datos, se observa entre las personas involucradas en la dimensión altruista no existe diferencia en cuanto a sexo, además, en general son personas de nacionalidad española. Asimismo, la mayoría son personas que no tienen pareja siendo viudas, la mayor parte, o separadas. En cuanto a los ingresos, la gran mayoría tienen medios suficientes para poder vivir, es decir, no afrontan problemas económicos; respecto de la formación, lo más frecuente de las personas objeto de muestra es que han alcanzado estudios primarios, ambos sexos por igual; además, el porcentaje de personas involucradas en esta dimensión altruistas con estudios superiores es minoritaria siendo los varones los que han alcanzado estos estudios.

En la percepción de la salud, se muestra que existe un equilibrio en los individuos que piensan tener buena salud y en las que consideran lo contrario, los hombres se perciben mejor de salud respecto de las mujeres. En cuanto a la calidad del sueño, existe una diferencia relevante entre las personas que han dormido inquietas y las que no, existiendo una diferencia significativa en las mujeres.

Por otro lado, la mayoría de los sujetos tienen buenas relaciones sociales, siendo los hombres quienes más encuentros tienen con su entorno; además, un amplio número de personas pueden hablar de temas íntimos con otros individuos.

Respecto de los estados negativos, una gran parte no se sienten solas aunque existe un porcentaje relevante (31,7%) que se ha sentido sola, bien en algún momento o bien la mayoría del tiempo. En contraposición, hay más sujetos que, durante la última semana, se han sentido tristes no siendo un dato significativo si comparamos las personas que se sienten solas y además tristes.

Teniendo en cuenta el bienestar emocional, existe un porcentaje muy relevante en las personas que se han sentido alegres y felices durante última semana. Asimismo, la mayoría se sienten altamente satisfechas y felices con el estado actual de su vida.

A continuación, se procede a comparar los resultados encontrados con otros que guardan relación con los conceptos analizados. Respecto de estos datos, la actividad de voluntariado, altruismo y actividades sociales es común para ambos **sexos**. Debido a que este estudio no identifica las actividades concretas que las personas implicadas realizan, se considera importante señalar la existencia de estudios como *La institución social de la jubilación y las personas jubiladas* de Bazo Royo, M. T. (2002) que observan que los hombres que realizan actividades relacionadas con su época activa laboral mantienen así su identidad, mientras que las mujeres continúan en su vejez con roles de cuidadoras.

Respecto al **estado civil**, se observa que el estudio no es concluyente porque se pierden el 70% de los casos; no obstante, queremos destacar una mayor involucración de las personas viudas y separadas de las casadas. Este resultado lo comparamos con el estudio *Extensión y perfil de las actividades generativas en una muestra representativa de personas mayores españolas* de Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R. (2013), donde se enuncia que las personas viudas no están vinculadas a actividades generativas, mientras que las personas casadas se involucran más en el cuidado de nietos. El hecho de que exista una proporción mayor de mujeres viudas que de hombres, dentro de la muestra del presente estudio, se relaciona con el envejecimiento feminizado del que autores como Pérez Díaz (2003) argumenta, en su estudio *Feminización de la vejez y Estado del Bienestar en España*, que las mujeres tienen una mayor esperanza de vida, suponiendo una mayor probabilidad de estado de viudedad en mayores de 65 años respecto de los hombres viudos.

Si valoramos los **ingresos** en este estudio, se observa que la gran mayoría de personas viven de manera confortable. Este dato se relaciona con el estudio *Aportaciones de las personas mayores a la sociedad* de Bazo Royo, M. T. (1996) quien plantea una nueva vejez argumentando que las personas que acceden a la jubilación lo hacen con mejores recursos materiales, económicos y sociales. A su vez esto se relacionaría con las conclusiones del trabajo de Majón-Valpuesta, Ramos, & Pérez-Salanova (2016) que en su estudio *Claves para el análisis de la participación social en los procesos de envejecimiento de la generación baby boom*, señalan que los nacidos entre los años sesenta y principios de los setenta, son

conocidos como generación del Baby Boom. Las características que comparten son mejores condiciones económicas y un mejor nivel educativo. Además de mostrar un rechazo al margen de la sociedad, quieren formar parte de ella participando en la sociedad de manera activa.

Además, destacamos que para Miralles, I. (2010) “Vejez productiva: El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad”, los factores género, nivel socioeconómico, educativo, contexto social y biografía vital favorecen o inhiben las oportunidades de desarrollo productivo

En cuanto a la **formación**, en el presente estudio se obtiene que el tipo de formación mayoritaria son estudios primarios, contrastando con el estudio de Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R. (2013) anteriormente reflejado, donde se explica que los cuidadores tienen un nivel educativo más bajo comparado con las actividades de voluntariado, por lo que se vinculan los resultados con esta característica. Según el sexo, se observa que son los hombres quienes han alcanzado estudios superiores, este hecho lo relacionamos con el siguiente estudio de Pérez Díaz (2003) *Feminización de la vejez y Estado del Bienestar en España* que refleja que las generaciones escolarizadas durante el franquismo mejoran su nivel educativo, pero son los varones los que mejoran de una forma más intensa, aumentando las diferencias entre sexos. Existe una doble proporción de mujeres no escolarizadas mayores de 60 años respecto de los hombres.

En los resultados de la percepción de **salud**, no hay gran diferencia entre las personas que creen tener buena salud con las que piensan que tienen regular o mala, siendo en su mayoría los hombres quienes manifiestan mejor salud. En este caso, cabe señalar que los estudios que se centran en la práctica del voluntariado, como *ser voluntario mayor en España: percepción de Barreras* de Celdrán & Villar (2014), destacan que las personas que lo practican expresan buena salud y, a la vez, que la misma puede ser un obstáculo para la implicación del voluntariado. En otro estudio, *Voluntariado y tercera edad*, de Dávila de León, M.C, & Díaz-Morales, J.F. (2009), entre los beneficios del voluntariado, señalan una mejora en la salud física y también bienestar psicológico. La variable de **calidad de sueño**, en la que se observa que son las mujeres quienes duermen más inquietas en algún momento o durante la mayoría del tiempo, se relaciona con el hecho de que las mujeres son las que consideran tener peor salud y ello puede repercutir a la hora de dormir; también existe una feminización del envejecimiento lo que puede suponer que se encuentren tristes y ello les provoque una peor calidad del sueño. Bellegarde (2013) afirma que los adultos mayores son más vulnerables a

la soledad, debido a la etapa de la vida que atraviesan, siendo frecuente en la mayoría la pérdida de seres queridos, de roles sociales y aumento de enfermedades crónicas o incapacitantes, las cuales disminuyen sus actividades y movilidad. Además, como destaca Miralles, I., (2010) en su estudio *Vejez productiva: El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad*, que son las mujeres quienes, aún a día de hoy, suplen en mayor medida el rol de cuidados primarios de nietos, cónyuge y familiares dependientes.

La mayoría de personas que componen la muestra del presente estudio tienen una vida sociofamiliar alta y se demuestra en los datos obtenidos, siendo los hombres quienes alcanzan una cifra mayor, lo que determina que la implicación en actividades altruistas les beneficia. Asimismo, los resultados de hablar de temas íntimos han sido positivos, esto lo relacionamos con el mismo concepto de que tienen relaciones sociales significativas y, por ello probablemente, tienen mayor grado de confianza para el abordaje de estos temas. El estudio *Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico* de Bazo Royo, M. T. (1996) nos muestra que la práctica de las actividades altruistas supone mayor integración social y mejora de relaciones sociales.

Sobre la **soledad**, los resultados muestran que existe una mayoría de personas que no se sienten solas. En contraposición, aludimos al estudio *Cómo reducir la soledad y el aislamiento social en la vejez* de Bellegarde (2013) que presenta que las personas mayores de 65 años son más propensas a sentir soledad por la pérdida de seres queridos, de roles sociales y aumento de enfermedades crónicas o incapacitantes, las cuales disminuyen sus actividades y movilidad. Por lo que concluimos que un modo de paliarla es a través de la participación en tareas altruistas, esta idea la apoyamos en el estudio *La soledad en el anciano* de Rodríguez Martín (2009) que afirma a través de las amistades, la realización de voluntariado, y las relaciones vecinales son uno de los recursos que mitigan la soledad.

Por lo que concierne a la tristeza, la mayoría no se sienten tristes. Esto lo relacionamos con los beneficios de la práctica de actividades altruistas. En este sentido, Verdugo (2012) en su

estudio *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*, relaciona las actividades altruistas con un mayor bienestar de las personas mayores, ya que añaden un factor de desarrollo personal, crecimiento y madurez, mejoran el entorno en el que participan, además de ofrecer sentido y proyecto de vida.

En relación con las variables de alegría y felicidad, en los dos casos se obtienen resultados altamente satisfactorios que confirman una vez más los beneficios que comporta realizar actividades de dimensión altruista. *El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: revisión integradora de la literatura* de Scorsolini- Comin, F; Dos Santos, M. (2010) determina que las personas con mayor grado de satisfacción con la vida tienen mayor soporte afectivo.

Referente a los resultados de la satisfacción vital, la mayoría de las personas han respondido que están satisfechos actualmente con su vida. Comparando los resultados con el estudio anteriormente mencionado, se refleja que las personas con mayor grado de satisfacción con la vida tienen un mayor soporte afectivo.

En cuanto a la variable estudiada de felicidad y satisfacción, un 79% de los casos manifiestan estar felices y además satisfechos con su vida actual. Este resultado lo vinculamos con el estudio *Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social* de Fernández & Muratori & Zubieta (2013) donde se menciona que el bienestar psicológico es fundamental para el crecimiento personal y que el bienestar social, se aprecia en aquellas personas que participan en actividades de ocio, ya que se sienten miembros de provecho y eficaces por contribuir al bien común. Además, este resultado es una reafirmación de las ventajas de las actividades altruistas, en ese punto referenciamos al estudio *Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico* de Bazo Royo, M. T. (1996) quien alude que ayudar a otras personas y hacer algo por la sociedad les produce satisfacción personal, al mismo tiempo que disfrutan de lo que hacen.

A partir de los resultados obtenidos podemos interpretar que siendo el objeto de nuestro estudio las actividades altruistas practicadas por las personas mayores de 65 años, se considera que repercuten de manera positiva en su calidad de vida. Asimismo, estas actividades contribuyen a un beneficio en la sociedad, así como a una satisfacción personal mutua y recíproca tanto para el que recibe la acción como para quien la ofrece. Por ello el término altruismo, en este estudio, se contempla desde un enfoque más amplio y considera las actividades altruistas como un resultado del altruismo, del voluntariado y de la participación en actividades sociales.

A pesar de las limitaciones surgidas durante el estudio presentado, se quiere señalar que se ha tenido que reorganizar el mismo debido a la pandemia actual del COVID 19, puesto que debido al confinamiento no se han podido llevar a cabo los cuestionarios a las personas participantes de un programa de voluntariado de Seniors en Red teniendo que recurrir a la Encuesta social Europea y adaptar conceptos para conseguir los objetivos planteados a través de esta vía.

Finalmente, se quiere concluir suscribiendo las palabras de Moragas Moragas, R. (1991) que consideran la existencia de una nueva etapa vital en la vejez y los efectos positivos que produce este nuevo ciclo en la persona, aportando experiencia, madurez vital y una mayor perspectiva de la historia personal y social. Por ello, las propuestas que desde este estudio se plantean son las de una mayor integración de las personas mayores en la sociedad, teniendo en cuenta el beneficio individual y social que producen, al mismo tiempo que se contempla como un modo de evitar la soledad, invisibilizada por la sociedad actual. Siendo necesaria la participación y acción altruista como medio de alcance de bienestar individual y social.

“Quien con una mano da, con las dos recibirá”- Mario Benedetti.

Referencias bibliográficas

- Baltes, M. & Carstensen, L. (1996). *The Process of Successful Ageing*. Recuperado el 8 de 6 de 2020, de https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/C1E6F81ADC2C4D91484A8819C7BED061/S0144686X00003603a.pdf/process_of_successful_ageing.pdf
- Bazo Royo, M. T. (1996). Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico. 209-222. Recuperado el 09 de 06 de 2020, de <file:///C:/Users/Tester/Downloads/Dialnet-AportacionesDeLasPersonasMayoresALaSociedad-761487.pdf>
- Bazo Royo, M. T. (2002). La institución social de la jubilación y las personas jubiladas. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, 241-255. Recuperado el 17 de 03 de 2020
- Bellegarde, M. (2013). *Cómo reducir la soledad y el aislamiento social en la vejez*. Recuperado el 08 de 06 de 2020, de Academia.edu.
- BOA. (2018). *Boletín Oficial del Estado*. Recuperado el 09 de 06 de 2020, de http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VERDOC&BASE=BOLE&SEC=BUSQUEDA_AVA NZADA&SEPARADOR=&&DOCN=000222286
- Butler, R. (2000). *The longevity revolution. The benefits and challenges of living a long live*. Recuperado el 09 de 06 de 2020, de [https://books.google.es/books?id=h-c_DgAAQBAJ&pg=PT460&lpg=PT460&dq=BUTLER,+Robert+\(2000\).+Productive+aging:+live+longer,+work+longer&source=bl&ots=AoS4ZUbgmy&sig=ACfU3U1KyGib5j7cFywLVxrBL0D3uRZMJg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjQrL7Lp_XpAhXhDWMBHQLFCHgQ6AEwAXoEC](https://books.google.es/books?id=h-c_DgAAQBAJ&pg=PT460&lpg=PT460&dq=BUTLER,+Robert+(2000).+Productive+aging:+live+longer,+work+longer&source=bl&ots=AoS4ZUbgmy&sig=ACfU3U1KyGib5j7cFywLVxrBL0D3uRZMJg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjQrL7Lp_XpAhXhDWMBHQLFCHgQ6AEwAXoEC)
- C.P.B. (2018). Más de 36.000 zaragozanos mayores de 65 años viven solos. *Periódico Heraldo de Aragón*, págs. <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/zaragoza/2018/08/09/mas-000-zaragozanos-mayores-anos-viven-solos-1261345-2261126.html>.
- Carmona, S., & Ribeiro, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Papeles de población*, 163-185. Recuperado el 09 de 06 de 2020, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v16n65/v16n65a6.pdf>
- Caruana Vañó, Agustín et al. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació,. Obtenido de http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf
- Castro, M. P. (2016). *El sentimiento de soledad en las personas mayores y su relación con la atribución causal y el afrontamiento*. Recuperado el 17 de 03 de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158370>
- Celdrán & Villar. (2014). Ser voluntario mayor en España: percepción de Barreras. *Memorialidades*, 165-192. Recuperado el 09 de 06 de 2020, de <http://periodicos.uesc.br/index.php/memorialidades/article/view/78>

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la calidad de vida de personas mayores de 65 años en España

- Centro de Investigaciones Sociológicas. (enero-marzo de 2015). Recuperado el 13 de 03 de 2020, de Estudio Encuesta Social Europea 7ª edición. Núm. 3049: http://www.cis.es/cis/open/cm/ES/1_encuestas/TiposEncuestas/EncuestasInternacionales/encuestasinternacionales.jsp
- Dávila de León, M. C., & Díaz Morales, J. F. (2005). Voluntariado y satisfacción vital. *Psychosocial Intervention*, 81-94. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/40489/>
- Dávila de León, M. C., & Díaz Morales, J. F. (2009). Voluntariado y tercera edad. *Anales de Psicología*, 25, 375- 389. Recuperado el 20 de 03 de 2020, de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/88101>
- De Políticas Sociales, O. (2018). *Bienestar, felicidad y desarrollo: políticas sociales para un buen vivir*. Republica Dominicana: Boletín del Observatorio de Políticas Sociales y Desarrollo. Recuperado el 17 de 03 de 2020
- Erikson, E., Erikson, J., & Kivnick, H. (1994). *Vital involvement in old age*. London: WW Norton & Company.
- ESS - European Social Survey. (2014). *ESS - European Social Survey (2014). Round 7 Data. Data file edition 2.1. NSD – Norwegian Centre for Research Data, Norway. Data Archive and distributor of ESS data for ESS ERIC.*
- Fernández, O., & Muratori & Zubieta, E. (2013). Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social. *Boletín de Psicología*, 7-23. Obtenido de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/27610/CONICET_Digital_Nro.2cb4a145-b831-4e39-a9b8-2643cad90983_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ferrater Mora, J. (1991). *Diccionario de filosofía*. Buenos Aires: Sudamericana. Obtenido de <https://profesorvargasguillen.files.wordpress.com/2011/10/jose-ferrater-mora-diccionario-de-filosofia-tomo-i.pdf>
- Heraldo de Aragón. (26 de febrero de 2020). *Heraldo de Aragón*. Obtenido de Aprobado un convenio para crear el Observatorio Aragonés contra la Soledad: <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/02/26/aprobado-un-convenio-para-crear-el-observatorio-aragones-contra-la-soledad-1361081.html>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación. Sexta edición*. México: Mc Graw Hill Education.
- IMSERSO. (2010). *Encuesta Mayores*. Obtenido de https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/presentacionencuestamayores_20.pdf
- INE. (2020). *Instituto Nacional de Estadística*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística
- Izcue & Palacios . (2020). Soledades Mayores. Un recorrido en medio de la pandemia por residencias de ancianos en Cataluña. Obtenido de <https://www.revista5w.com/why/soledades-mayores>
- Kent Denzin, N. (1978). *Triangulation: A case for methodological evaluation and combination. Sociological Methods*. New York: Transaction Publishers.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Obtenido de

file:///C:/Users/Tester/Downloads/Sonja_Lyubomirsky_SLIDES_-_IPPA_Positive_Psychology_Leaders_Series_Call1.pdf

- Majón-Valpuesta, D., Ramos, P., & Pérez-Salanova, M. (2016). Claves para el análisis de la participación social en los procesos de envejecimiento de la generación baby boom. *Psicoperspectivas* 15 (2), 53-63. Obtenido de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/833>
- Miralles, I. (2010). Vejez productiva: El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *Kairos: Revista de temas sociales*, 4.
- Moragas Moragas, R. (1991). *Gerontología social: Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.
- Peplau, L; Goldston, S. (1983). *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (Vol. 5). California: D., M.S.P.H. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=L2pBpPoo-pwC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Peplau,+L.+A.,+%26+Goldston,+S.+E.+\(Eds.\).+\(1985\)&ots=6TQNZjnQVW&sig=tdHyYzbNYkwuaFNioJOWzAInYsI#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=L2pBpPoo-pwC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Peplau,+L.+A.,+%26+Goldston,+S.+E.+(Eds.).+(1985)&ots=6TQNZjnQVW&sig=tdHyYzbNYkwuaFNioJOWzAInYsI#v=onepage&q&f=false)
- Pérez Díaz, J. (2003). Feminización de la vejez y Estado del Bienestar en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/997/99717903004.pdf>
- Rodríguez Martín, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 159-166.
- Sanchez Meca, J. (2010). Cómo realizar una revisión sistemática y un meta-análisis. *Aula abierta*, 53-64.
- Sánchez-Meca, J., & Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles del psicólogo*, 7-17.
- Schmidt & Hunter. (1977). Development of a General Solution to the Problem of Validity Generalization. *Jornal Of Applied Psychology*, 529-540. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-9010.62.5.529>
- Scorsolini- Comin, F; Dos Santos, M. (2010). El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: revisión integradora de la literatura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*,. Obtenido de https://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/es_25.pdf
- Segura-Cardona, A., Cardona-Arango, D., Segura-Cardona, Á., & Garzón-Duque, M. (2015). Riesgo de depresión y factores asociados en adultos mayores. *Revista de Salud Pública*, 184-194. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2015.v17n2/184-194/es>
- Seniors en Red. (2020). Recuperado el 1 de 01 de 2020, de <https://seniorsenred.org>
- Statistics, I. S. (3 de 5 de 2019). *IBM SPSS Statistics*. Obtenido de <https://spss-64bits.softonic.com/>
- Tragacete, M. (2019). Las muertes en soledad de dos ancianos que ni siquiera trascendieron. *Periódico Heraldo de Aragón*, págs. <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/zaragoza/2019/05/02/las-muertes-en-soledad-de-dos-ancianos-que-ni-siquiera-trascendieron-1312431.html>.

Estudio del impacto de las actividades altruistas en la calidad de vida de personas mayores de 65 años en España

- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. 3, 87-116. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Rotterdam. Países Bajos.
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. 284-290. Lima. Perú. Recuperado el 10 de 04 de 2020, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3.pdf>
- Verdugo, V. C. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. Universidad de Sonora: El Manual Moderno. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6qvKCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Verdugo,+V.+C.+.\(2012\).+Sustentabilidad+y+psicolog%C3%ADa+positiva:+Una+visi%C3%B3n+optimista+de+las+conductas+proambientales+y+prosociales.+El+Manual+Moderno.&ots=mAdEiJS6cE&sig=eQ](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6qvKCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Verdugo,+V.+C.+.(2012).+Sustentabilidad+y+psicolog%C3%ADa+positiva:+Una+visi%C3%B3n+optimista+de+las+conductas+proambientales+y+prosociales.+El+Manual+Moderno.&ots=mAdEiJS6cE&sig=eQ)
- Villar, F., & Serrat, R. (2014). *La participación cívica de las personas mayores como expresión de la generatividad en la vejez* (Vol. 19). Estudios Interdisciplinarios sobre o Envelhecimento. Recuperado el 18 de 04 de 2020, de <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/44952/32750>
- Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R. (2013). La generatividad en la vejez: Extensión y perfil de las actividades generativas en una muestra representativa de personas mayores españolas. Barcelona: Rev. Iberoamer. Gerontol. Coimbra,. Recuperado el 17 de 04 de 2020, de https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Serrat/publication/259288955_La_generatividad_en_la_vejez_Extension_y_perfil_de_las_actividades_generativas_en_una_muestra_representativa_de_personas_mayores_espanolas/links/0c96052abffa33489b000000/La-generati
- Zolotow, D. (2011). Hogares de ancianos, transformaciones posibles para un buen envejecer. *Revista "Debate Público-Reflexión del trabajo social"*, Artículos seleccionados. Recuperado el 25 de 04 de 2020, de http://trabajosocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/13/2016/03/11_zolotow.pdf