

Voluntariado y tercera edad

M^a Celeste Dávila de León y Juan Francisco Díaz-Morales*

Universidad Complutense de Madrid

Resumen: El objetivo de este artículo es presentar una revisión de los trabajos llevados a cabo hasta el momento en torno al voluntariado y la tercera edad. La revisión se organiza en tres temas: factores que explican el desarrollo del voluntariado en población mayor, vinculación entre voluntariado y trabajo remunerado y beneficios que se derivan de la práctica del voluntariado. Por último, se presenta un apartado de conclusiones en el que, en función de los datos aportados previamente, se describen estrategias que pueden llevar a una mejor gestión de este tipo de voluntarios por parte de las entidades de voluntariado.

Palabras clave: Conducta prosocial; voluntariado; envejecimiento; ancianos; salud; retiro; motivaciones.

Title: Volunteerism and elderly.

Abstract: The purpose of this paper is to carry out a revision of the studies about volunteerism and elderly. This revision is organized in three subject matters: factors related with volunteering, relationship between volunteerism and employment/retirement, and benefits of volunteering. Finally, several strategies to improve the management of elderly volunteers are presented.

Key words: Prosocial behaviour; volunteerism; aging; elderly; health; retirement; motivations.

Introducción

Las personas con una edad igual o superior a los 65 años suelen ser consideradas como mayores con independencia de su situación laboral. Este sector de la población experimenta un crecimiento constante, dada la baja tasa de natalidad y la creciente esperanza de vida. Sólo en España, los datos del Instituto Nacional de Estadística muestran que actualmente hay censadas un total de 7633807 personas con 65 años o más y las proyecciones para el 2015 sitúan la cifra en torno a 8527686 personas (proyección estimada teniendo en cuenta un escenario central).

La población de personas mayores en muchas ocasiones ha sido conceptualizada en términos negativos, como una carga y un coste para el resto de población. Pero esta conceptualización olvida las contribuciones realizadas por este sector a lo largo de su vida y al final de la misma. Con relación a la última parte de sus vidas debería considerarse el tiempo que invierten ayudando a sus familiares o llevando a cabo actividades voluntarias en diferentes organizaciones sin ninguna contraprestación económica.

Diversos estudios han mostrado un aumento de la práctica del voluntariado en personas mayores. Concretamente, se estima que cerca del 40% de estas personas han realizado voluntariado en comparación con el 10-20% que lo realizaba en los años 60 y 70. Este incremento ha respondido a los mayores niveles educativos con los que cuentan estas personas, la mejora en la calidad de vida asociada a su vez a una mejora en la salud, una emergente "ética de estar ocupado" que promueve el estar activos incluso a edades avanzadas, cambios favorables de la actitud pública hacia el envejecimiento, y un aumento de las oportunidades para voluntarios de este perfil en el sector privado y público (Chambre, 1993; Rotolo y Willson, 2004).

Los temas que más atención han recibido por parte de los investigadores respecto a la relación entre voluntariado y tercera edad han sido qué factores explican el desarrollo del voluntariado en la población mayor; la relación entre el voluntariado y el trabajo remunerado y sus implicaciones para práctica del voluntariado tras la jubilación; y los beneficios que se derivan del voluntariado para las personas mayores que lo desarrollan. Estos temas mantienen muchas vinculaciones entre sí, pero son claramente distinguibles en cuanto a los conceptos y aportaciones teóricas analizadas y desarrolladas en cada caso.

Factores que explican el desarrollo del voluntariado en población mayor

El estudio sobre qué es lo que conduce a las personas mayores a implicarse en actividades de voluntariado se ha centrado fundamentalmente en las motivaciones, las variables sociodemográficas, la salud y el apoyo social.

Motivaciones

Uno de los factores más importantes que permiten explicar la participación en voluntariado es la motivación para tal propósito (Black y Di Nitto, 1994; Clary y Snyder, 1991; Omoto y Snyder, 1990; Penner y Finkelstein, 1998; Chacón y Vecina, 1999a; Chacón y Vecina, 1999b). El acercamiento teórico más importante al estudio de las motivaciones del voluntariado en nuestros días es la Teoría Funcionalista de las Motivaciones del Voluntariado. Clary y Snyder (1991) construyen esta teoría con el objetivo de explicar la articulación de la multiplicidad de motivaciones que pueden estar determinando el desarrollo de la participación en voluntariado. Desde este enfoque se sostiene que las personas pueden mantener las mismas actitudes y realizar conductas aparentemente similares por razones muy distintas y que sirven para satisfacer funciones psicológicas diferentes. De esta forma, las acciones de los voluntarios que parecen ser ampliamente similares pueden reflejar diferentes procesos motivacionales subyacentes, es decir, pueden estar sirviendo a

* Dirección para correspondencia [Correspondence address]: M^a Celeste Dávila de León. Universidad Complutense de Madrid. Dpto. de Psicología Social. Facultad de CC. Políticas y Sociología, Campus de Somosaguas, s/n. 28223 Madrid (España).
E-mail: mcdavila@cps.ucm.es

diferentes funciones psicológicas, sociales y personales (véase Omoto y Snyder, 1990). Del mismo modo, el voluntariado no sólo puede actuar sirviendo a diferentes funciones para diferentes personas, sino que la misma acción puede

servir a más de una función psicológica para un mismo individuo al mismo tiempo y/o en diferentes momentos temporales. En base a esta teoría, Clary *et al.* (1998) identifican seis motivos primarios (ver Tabla 1).

Tabla 1: Motivos identificados por Clary *et al.* (1998).

MOTIVOS	DESCRIPCIÓN
Defensa del yo	Reducir sentimientos negativos
Valores	Expresar o actuar en función de valores personales importantes
Relaciones sociales	Fortalecer las relaciones sociales
Conocimiento	Aprender nuevas experiencias y tener oportunidades de ejercitar conocimientos y habilidades
Mejora del currículum	Obtener experiencia u otros beneficios profesionales
Mejora del estado de ánimo	Conseguir un crecimiento y desarrollo del ego, mejorar la autoestima

Pocos estudios han analizado las diferencias existentes en las motivaciones para el voluntariado en función de la edad (Black y Jirovic, 1999; Okun y Schultz, 2003). La evidencia disponible muestra que las motivaciones para el voluntariado son muy similares a través de diferentes edades, pero a pesar de ello es posible encontrar algunas diferencias.

El *Marriot Seniors Volunteerism Study* (1991) muestra que los voluntarios de mayor edad parecen estar motivados por muchos de los mismos factores que los voluntarios jóvenes, incluyendo el deseo de ayudar a los demás y el compromiso con la misión de la organización (véase Black y Kovacs, 1999). Clary y Snyder (1999) muestran que en términos generales las funciones más importantes en el voluntariado eran las de *valores, conocimiento y mejora del estado de ánimo*, y que las menos importantes eran *mejora del currículum, relaciones sociales y defensa del yo*, aunque también encontraban que el orden y la importancia absoluta podían variar en función del grupo estudiado. De esta forma, hallaban que los voluntarios jóvenes en comparación con los senior valoraban más el motivo de *mejora del currículum*. Por su parte, Black y Jirovic (1999) encuentran que los motivos considerados heterocentros o altruistas variaban poco en función de la edad.

A pesar de las similitudes halladas, otros estudios destacan las diferencias existentes. En síntesis, las diferencias encontradas muestran que los voluntarios jóvenes dan más importancia a *mejora del currículum y a defensa del yo* como motivaciones para el voluntariado (Black y Kovacs, 1999, Ferrari, Loftus y Pesek, 1999). Por su parte, los voluntarios senior dan una mayor importancia a los motivos de *valores y relaciones sociales* (Anderson y Moore, 1978; Chacón y Vecina, 1999b; Chappell y Prince, 1997; Greenslade y White, 2005; Okun, 1994; Okun, Barr y Herzog, 1998; Rouse y Clawson, 1992; Zeweigenhaft, Armstrong, Quintis y Ridick, 1996). También parece existir una relación directa entre edad y la importancia dada a la motivación de *relaciones sociales*, e inversa entre edad y la importancia dada a *mejora del currículum* (Okun *et al.*, 1998; Okun y Schultz, 2003).

¿A qué se deben estas diferencias en las motivaciones en función de la edad? Según Funes (1999) el marco de condiciones que determina la probabilidad de implicarse en actividades de voluntariado incluye variables muy diferentes, pero es sin duda el momento del ciclo vital en el que se encuentra el sujeto el que incide en la articulación de todas ellas afectando

tanto a la predisposición a actuar como a la decisión de hacerlo. Tanto la acumulación de experiencias con el paso del tiempo como los condicionantes sociales percibidos del entorno más próximo varían en los diversos momentos del ciclo vital. Los estudios del curso de la vida (por ejemplo, Elder, Johnson y Crosnoe, 2003; Shanahan, 2000) indican que el significado de los roles y actividades difiere a lo largo del ciclo vital. Los resultados del trabajo de Oesterle, Kirpatrick y Mortimer (2004) ponen de manifiesto que los determinantes del voluntariado son específicos de cada estadio del ciclo vital. Omoto, Snyder y Martino (2000) proponen que en función del estadio, los intereses interpersonales o de relación es probable que caractericen las agendas de los individuos durante los primeros estados de la vida adulta, mientras el interés por establecer un sentido de propósito y compromiso con la sociedad es más probable que marque las agendas de los individuos en su vida posterior.

Como sugiere la Teoría de la Selectividad Socioemocional (véase Carstairs, 1995), las personas se vuelven más selectivas en sus inversiones sociales cuando tienen una percepción del tiempo de vida como finito. A través de una optimización selectiva, las pérdidas y rescisiones en la vida de una persona son compensadas con el incremento de inversiones o una mayor importancia de otros elementos de la agenda. Diversas investigaciones han puesto de manifiesto que la percepción del tiempo de vida disponible y la edad cronológica mantienen una relación inversa, y que la jerarquía de las metas difiere en cada uno de los momentos del ciclo vital (véase por ejemplo Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999; Fung, Carstensen y Lutz, 1999). Centrarse en ciertas interacciones o experiencias no es algo negativo, sino un proceso natural asociado a la edad que tiene sentido en términos de maximizar la gratificación emocional. Las actividades menos importantes son abandonadas a favor de aquellas que tienen un mayor significado subjetivo, se hace una mayor inversión en aquellas metas auto-relevantes y que emocionalmente son significativas.

El voluntariado es reconocido ampliamente como una importante fuente de satisfacción, sociabilidad y autovalidación a lo largo del curso de la vida (Hendicks y Curtler, 2004) y las personas pueden desarrollarlo en función de diferentes motivaciones que respondan precisamente a las nece-

sidades que se considere importante satisfacer en cada momento del ciclo vital.

El hecho de que gran parte de la investigación se haya centrado en el estudio de los factores internos, como los motivos, ha llevado a que se olvide la potencial importancia de las influencias externas sobre la decisión de ser voluntario (Warburton, Ferry, Rosenman y Shapiro, 2001). Warburton *et al.* (2001), siguiendo la Teoría de la Conducta Planificada para entender las diferencias entre mayores voluntarios y no voluntarios, describen las variables sociales y demográficas como no esenciales para la predicción de la conducta pero sí como variables externas que pueden influir en ella.

Variabes sociodemográficas

Los resultados de las investigaciones muestran que las personas mayores son voluntarias en menor medida que los jóvenes (Herzog, Franks, Markus y Holmberg, 1998), pero no está claro hasta qué punto esto es simplemente un reflejo de la edad o es el resultado de otros factores como la salud experimentada, por ejemplo (Mutchler, Burr y Caro, 2003).

Selbee y Reed (2000) describen que la relación entre voluntariado y edad sigue en términos generales la forma de una U invertida: las tasas de participación voluntaria se incrementan desde la adolescencia hasta llegar al pico en la mediana edad (35-54 años) y entonces declinan a partir de los 65 años. Pancer y Pratt (1999), Knapp, Koutsogeorgopoulou y Smith (1996) y Knoke y Thomson (1977) también aportan datos sobre la hipótesis de una relación curvilínea, aunque algunos autores hablan de que esto podría ser simplemente un fenómeno generacional y se podrán ver diferentes tasas de voluntariado en futuras generaciones (Putman, 2000). Warburton *et al.* (2001) sugieren que el voluntariado es más normativo en varios puntos del curso de la vida, y las actividades que se desarrollan varían, así como el tiempo dedicado y el tipo de organización con la que se colabora. Wilson (2005) describe que la decisión de ser voluntario o dejar de serlo es una "transición" que está asociada a otras transiciones como casarse, tener hijos, jubilarse, etc. En este sentido, existen una serie de factores asociados a la edad que tienen una incidencia determinante en el voluntariado en diferentes puntos de la vida (por ejemplo, la escuela, la carrera profesional, el retiro, estar soltero, casarse, enviudar, tener o no hijos). La combinación de la edad y el resto de estos factores se denomina estadio del ciclo vital y suelen secuenciarse de la siguiente forma: normalmente el aprendizaje como estudiantes tiene lugar antes de los 25 años, el matrimonio suele ocurrir después de los 20 y antes de los 35 años, tener hijos suele ocurrir entre los 18 y 35 años, y el retiro suele aparecer a mediados de los 50. Otros factores menos asociados a la edad, como el divorcio o la búsqueda de empleo remunerado también pueden determinar los estadios del ciclo vital y generar estadios más específicos. La participación en voluntariado está fuertemente asociada a estos estadios del ciclo vital porque las expectativas, obligaciones, roles, valores y condiciones de vida asociadas

con estos estadios difieren y pueden inhibir o promover el voluntariado. La conexión entre los estadios del ciclo vital y el voluntariado es compleja, puede que varios estadios del ciclo vital se solapen de muchas formas, pero aún no se ha identificado cómo esas combinaciones afectan al voluntariado.

Una vez explorada la relación entre edad y voluntariado, se describen a continuación otras variables sociodemográficas que pueden caracterizar el perfil de los voluntarios senior o permitir distinguir a personas mayores que realizan voluntariado de los que no lo hacen. Con respecto a estas variables, los estudios han hallado muy diferentes resultados. En la Tabla 2 puede encontrarse una síntesis de algunos de los resultados más significativos.

Respecto al género, con independencia de la edad, los resultados han sido en cierta forma controvertidos en relación a la mayor probabilidad de un género de implicarse en voluntariado y sobre el número de horas dedicadas a tal actividad (véase Dávila y Chacón, 2005). Wilson (2000) describe, en función de ciertas investigaciones, que el predominio de un género u otro en el desarrollo de estas actividades varía en cada país y que una vez que son voluntarios, sean varones o mujeres, dedican el mismo número de horas, pero también puntualiza que se debe considerar que el efecto del género varía en función del estadio del ciclo vital: entre los jóvenes, las mujeres tienden a dedicar más horas que los varones, pero entre los ancianos el patrón se invierte (Wilson, 2000).

En relación al nivel educativo, gran parte de los trabajos revisados muestran que la práctica del voluntariado está asociada al nivel educativo. Esta es una relación que se encuentra en todos los grupos de edad. Pero ¿qué explica esta relación en personas mayores? Una posible explicación puede que resida en el hecho de que las personas mayores con un alto nivel educativo logran tener como media mejor salud que aquellos con menos niveles educativos, lo que puede facilitar, como se verá más adelante, la participación en voluntariado. Otra explicación puede basarse en que el trabajo realizado fuera del hogar requiere el acceso a recursos económicos, y el nivel de estudios suele asociarse al nivel de ingresos (De Vaus *et al.*, 2003). Las personas de tercera edad pertenecientes a una baja clase social o con un reducido nivel de ingresos encuentran muchos obstáculos para su implicación en actividades de voluntariado. Es posible que las cuestiones financieras les cierren las puertas a ciertos programas, y hay que tener en cuenta que el reembolso de los gastos no siempre se produce. Jirovec y Hyduk (1998) proponen la explicación de que la clase social (basada en la educación y el nivel de ingresos) media la relación entre voluntariado y bienestar psicológico: un alto nivel de ingresos puede generar un nivel de vida alto y la posibilidad de tiempo libre disponible para participar en actividades de voluntariado. Por otro lado, el nivel educativo se asocia con el desarrollo de habilidades esenciales para el voluntariado organizacional, como por ejemplo, habilidades de comunicación y autoconfianza. Estas dos variables en conjunto promueven una inclinación hacia el desarrollo del voluntariado y aumenta el bienestar psicológico de este tipo de voluntarios al aumentar las oportunidades de desarrollar, por ejemplo, experiencias voluntarias satisfactorias emocionalmente.

Tabla 2: Síntesis de resultados más importantes con relación a las variables sociodemográficas que se asocian a la práctica del voluntariado en personas mayores.

ESTUDIOS	SÍNTESIS DE RESULTADOS
Caro y Bass (1997)	La educación, la actividad religiosa y la salud se relacionan con el voluntariado. Los varones, los relativamente más jóvenes, con mejor salud, alto nivel educativo y con experiencia previa reciente como voluntarios es más probable que se muestren receptivos al voluntariado.
Chambré (1984)	Mayor probabilidad de realizar voluntariado en trabajadores activos, amas de casa, casados.
Choi (2003)	Poseer un trabajo a tiempo parcial, la edad, el nivel educativo, la importancia dada a la religión y el estatus de salud se asocian significativamente a las horas dedicadas al voluntariado.
Cohen-Mansfield (1989)	Los voluntarios y las personas laboralmente activas tienen un nivel educativo significativamente mayor que los no activos y no voluntarios. Las personas con experiencia voluntaria en el pasado es más probable que sean voluntarios en el presente. Mayor tasa de voluntariado entre mujeres.
De Vaus, Gray y Stanton (2003)	Mayor probabilidad de que los hombres cuando realizan trabajo no remunerado fuera del hogar sea a través del voluntariado, en cambio las mujeres es más probable que se impliquen en el cuidado de familiares.
Jirovec y Hyduk (1998)	Los voluntarios con mayores niveles educativos es más probable que tengan experiencias voluntarias previas. Aquellos que realizan el voluntariado junto a personas jóvenes tienden a tener un mayor nivel educativo que aquellos que lo realizan con personas de su misma edad.
Kim y Hong (1998)	Ser mujer, estar casado, tener un alto nivel de ingresos y educativo, tener en propiedad una casa y buscar empleo después del retiro se asocia a la participación en voluntario.
Kim, Kang, Lee y Lee (2007)	Todas las variables relativas al capital humano (experiencia, formación, etc.) están positivamente relacionadas con el voluntariado. Aquellas personas que se identifican con el budismo o catolicismo es más probable que sean voluntarias que los que no se identifican con ninguna religión. Los que viven solos o con el esposo es más probable que sean voluntarios que los que viven con el esposo e hijos.
Marriot Senior Living Services (véase en Choi, 2003)	El nivel educativo se relaciona positivamente con el voluntariado.
Mjelde-Mossey y Chi (2004)	Diferencias de género en las expectativas para implicarse en voluntariado: en los varones la expectativa de utilizar sus propias habilidades y en las mujeres la expectativa de satisfacer las necesidades de otras personas está asociado a la experiencia de voluntariado.
Okun, Pugliese y Rook (2006)	La implicación en actividades relacionadas con la iglesia es un fuerte predictor del voluntariado.
Peters-Davis, Burant y Braunschweig (2001)	Más probabilidad de implicarse en voluntariado cuando se ha sido voluntario en el pasado, se tiene un alto nivel de ingresos y se percibe el voluntariado como una actividad importante.
Rischer y Mueller (1991)	El nivel de ingresos y el educativo, la salud y la edad influyen en el desarrollo del voluntariado.
Shmortkin, Blumstein y Modan (2003)	Los voluntarios tienen un estatus socioeconómico mayor que los no voluntarios.
Smith (2004)	El nivel de ingresos tiene un papel importante en la percepción del voluntariado como parte de un estilo de vida ideal tras el retiro.
Wu, Tang y Yan (2005)	Mayores niveles educativos entre los voluntarios en comparación con los no voluntarios.

Salud

Con relación a la salud, en ciertos estudios se ha encontrado que la salud física o la habilidad funcional eran condiciones básicas para desarrollar voluntariado por parte de personas mayores. En la misma línea, la mala salud y el deterioro se consideraba uno de los obstáculos más importantes para la participación en estas actividades (véase en Jirovec y Hyduk, 1998).

Burr, Caro y Moorhead (2002) describen que el declinar de la salud puede limitar las posibilidades de mantenerse activo como voluntario, pero no influye tanto para el desarrollo de otro tipo de colaboraciones como las donaciones. Cuando la salud de una persona se deteriora es posible esperar otras formas de colaboración más pasivas. Por el contrario, Bradley (2000) destaca que mientras que muchas oportu-

nidades voluntarias no requieren fortaleza física, el aislamiento que acompaña al declive físico puede limitar severamente la experiencia voluntaria de las personas mayores.

Cohen-Mansfield (1989) compara a voluntarios y no voluntarios senior en las condiciones de salud y tiempo libre disponible, y no halla significativas diferencias en los problemas de salud relacionados con andar, escuchar o ver, aunque los no voluntarios decían sufrir más molestias o dolores que los voluntarios. Puede que los voluntarios atiendan menos a sus síntomas y estén generalmente más satisfechos, o que el voluntariado indirectamente mejore el bienestar general, incluyendo la salud, o puede que el dolor dificulte a las personas implicarse en voluntariado y también les cause una menor satisfacción vital.

Apoyo social

Con independencia de la edad de los voluntarios, para Wilson y Musick (1999) la integración social tiene dos funciones para el voluntariado: por un lado sirve para introducir a la gente en el voluntariado (proporciona información sobre oportunidades para colaborar, incrementa las peticiones para ser voluntario, y se facilita la toma de la decisión si se hace en compañía de un amigo), y por otro lado, una vez que ya se colabora como voluntario los vínculos sociales ayudan a legitimizar tal colaboración, proporcionan apoyo en situaciones estresantes y quizás, al mismo tiempo, aumentan los costes sociales de abandonar el voluntariado porque podría suponer la pérdida de contactos, la experiencia de desaprobación, etc.

Warburton *et al.* (2001), en un estudio donde se comparaba a personas mayores voluntarias y no voluntarias, encontraban que los voluntarios senior percibían que contaban con apoyo para la realización del voluntariado de las personas más cercanas, su familia y amigos, y los no voluntarios era más probable que sintiesen que no tenían ese apoyo. También encontraron diferencias en la percepción de apoyo a nivel más general, por ejemplo de otras personas o de las organizaciones caritativas. El contexto social más amplio parece afectar a la decisión de ser voluntario. La forma en que la sociedad construye los roles de envejecimiento afecta a la participación de la gente mayor. No toda la gente mayor percibe que el medio social más amplio refuerza el voluntariado como un rol apropiado para ellos.

En contraposición, en un estudio posterior, Warburton y Stirling (2007) encuentran que ni las variables relativas al capital social (pertenencia a organizaciones, afiliación religiosa, estado civil, etc.) ni las variables socioestructurales (educación, situación laboral, nivel de ingresos, etc.) predicen adecuadamente el voluntariado realizado por personas mayores.

En otra serie de estudios, el apoyo social ha sido analizado como un factor mediador entre la práctica del voluntariado y otra serie de variables como por ejemplo la extraversión y la salud. Con relación a la extraversión, algunos estudios han puesto de manifiesto una asociación significativa entre extraversión y voluntariado (véase en Okun *et al.*, 2006), pero es un factor que ha recibido escasa atención en el estudio de los adultos mayores. Wilson (2000) hipotetizó que el efecto de la extraversión en voluntariado para personas mayores estaba completamente explicado por la vinculación entre extraversión y capital social, de una mano, y entre capital social y voluntariado, de otra mano. Los resultados del estudio de Okun *et al.* (2006) apoyan esta hipótesis, ponen de manifiesto que el capital social ejerce como mediador entre la extraversión y el voluntariado en personas mayores. La explicación a estos resultados puede que resida en que los extravertidos participan en más clubs y asociaciones que los introvertidos, también cuentan con redes sociales más extensas, tienen mayor contacto con amigos, la calidad de las amistades es mayor y están más satisfechos con su apoyo

social que los introvertidos. Los individuos con múltiples vínculos sociales y organizacionales tienen numerosas oportunidades de ser informados sobre opciones de voluntariado y de ser preguntados directamente si les interesa participar en estas actividades.

En resumen, los resultados de las investigaciones revisadas han puesto de manifiesto que no parece ser tanto la edad como otros factores asociados a la misma (estado civil, tener hijos, etc.) lo que promueve o dificulta el desarrollo del voluntariado. El nivel educativo parece ser determinante en la práctica del voluntariado al final de la vida. El papel de otras variables como la salud y el apoyo social no está claramente definido. La evidencia disponible hasta el momento muestra que en algunos casos parecen actuar como predictores, en otros como mediadores y finalmente en otros como consecuencias del voluntariado. Por último, con relación a las motivaciones, los resultados hallados muestran que a pesar de encontrarse tendencias generales con independencia de la edad, es posible hallar diferencias en función de la edad de los voluntarios.

Vinculación entre voluntariado y trabajo remunerado

En este apartado se analiza la relación entre el trabajo remunerado y el voluntariado, y las implicaciones de tal relación para la práctica del voluntariado tras la jubilación. Para ello, se comienza describiendo aspectos introductorios como el uso del tiempo, el concepto de “envejecimiento productivo” y el posible impacto del retiro en la vida de las personas mayores. Posteriormente, se revisan las teorías más relevantes para entender la relación entre la práctica del voluntariado y la situación laboral.

Gauthier y Smeeding (2003) describen que en EE.UU. en los años cuarenta un trabajador medio podría vivir cerca de unos 8 años más tras el retiro, pero en el año 2000 el número de años se incrementa hasta los 14,6 y se espera que siga aumentando hasta los 17,7 años en el año 2060. Pero ¿en qué invierten e invertirán estas personas su tiempo tras la jubilación?

El interés por los patrones del uso del tiempo en personas mayores no es nuevo, desde los años 60 se han generado muchos estudios con el propósito de analizar en qué consiste el “envejecimiento exitoso”. Algunos de estos estudios han mostrado la relación entre patrones del uso del tiempo y varios indicadores de bienestar. Gauthier y Smeeding (2003) llevan a cabo un estudio transcultural en 9 países diferentes y, aunque encuentran importantes diferencias en función del país y del género, se identifica el siguiente patrón: para varones parte del tiempo que era dedicado al trabajo remunerado es recolocado en ocio activo (o actividades de *active purpose*, en donde se incluye la práctica del voluntariado), en mujeres se produce un suave incremento del desarrollo de estas actividades, al menos hasta la edad de 74 años, pero a partir de

dicha edad la realización de estas actividades se reduce suavemente tanto en varones como en mujeres.

Otro concepto utilizado es el de “envejecimiento productivo”, que alude a los roles socialmente valorados que desarrollan las personas mayores (Bass y Caro, 2001). Algunos estudios han mostrado que las tasas de participación en actividades productivas están inversamente asociadas con la edad, pero la mayoría de las personas se mantienen activas incluso a edades avanzadas. Las tasas de participación varían de un sector a otro, por ejemplo, respecto al empleo a tiempo completo, esta actividad empieza a declinar a finales de los 50 y principios de los 60, pero las tasas de voluntariado se mantienen relativamente constantes hasta los 75 años (Caro y Bass, 1995). Estos datos son coherentes con los aportados por Gauthier y Sneed (2003). El trabajo remunerado y el voluntariado difieren en muchos aspectos, pero ambas actividades suponen contribuciones productivas a la sociedad (Luoh y Herzog, 2002).

Respecto al retiro o la jubilación, este evento puede considerarse estresante, ya que el trabajo proporciona tanto una actividad estructurada para organizar el tiempo como un sentido de propósito y de significado. Supone más que un cese en el puesto de trabajo, ya que puede provocar la pérdida de ingresos, estatus social, relaciones sociales, etc. George (1980) identifica tres recursos personales que influyen en la adaptación al retiro: el ingreso (con altos niveles de ingreso se facilita la adaptación), la salud (la salud incrementa el bienestar durante el retiro) y el apoyo social (por ejemplo, una relación marital positiva contribuye a la adaptación). La investigación realizada hasta el momento sugiere que las personas que presentan un alto compromiso con el rol de trabajador dan muy poco valor a su tiempo libre o de ocio, y es probable que perciban de forma menos favorable el retiro. En cambio, las personas que perciben positivamente el retiro probablemente estén implicadas en organizaciones de voluntariado y tengan una visión positiva de las actividades de ocio (Hooker y Ventis, 1984).

Las dos aproximaciones teóricas más importantes a la hora de entender la relación entre la práctica del voluntariado y la situación laboral han sido la Teoría de la Actividad y la Teoría de la Continuidad.

La hipótesis de la sustitución o Teoría de la Actividad (Havighurst, Neugarten y Tobin, 1963) parte de la idea de que la sustitución de actividades ayuda a mantener el bienestar subjetivo y moral (Herzog *et al.*, 1989). Fischer y Schaffer (1993) muestran que permanecer activo promovía la salud en las personas, y para muchos ser voluntario era como tener un trabajo. King y Fluke (1990) muestran que trabajar en la sociedad actual proporcionaba un sentido de pertenencia o de ser necesitado. La necesidad o motivación por trabajar viene explicada por las funciones que cumple el trabajo, por ejemplo, permite obtener un ingreso, establecer relaciones interpersonales, conseguir experiencias vitales significativas, etc. El voluntariado es una actividad que cumple gran parte de las mismas funciones del trabajo y adicionalmente contribuye a la comunidad (Cohen-Mansfield, 1989).

Por otro lado, la hipótesis de la complementariedad o Teoría de la Continuidad parte de la idea de que el voluntariado y el trabajo remunerado son actividades complementarias y se relacionan positivamente. Por ejemplo, en algunos casos el voluntariado puede realizarse como apoyo para la consecución de metas profesionales, o como una forma de establecer contactos o desarrollar habilidades útiles para la carrera profesional (Ellis, 1993; Okun *et al.*, 1998; Wilson y Musick, 1997). Al mismo tiempo, la realización de un trabajo remunerado puede permitir obtener información sobre opciones de voluntariado. Caro y Bass (1997) encuentran en su estudio que aquellas personas mayores que habían dejado de trabajar reportaban falta de conocimientos sobre opciones de voluntariado en mayor medida que aquellos que aún estaban trabajando.

Según la Teoría de la Continuidad, para preservar el bienestar de la persona a través del curso de la vida es importante mantener los patrones de conducta previamente establecidos, especialmente en transiciones importantes como el retiro (Atchley, 1999). A medida que las personas envejecen necesitan continuidad en sus contextos diarios y buscarán lograr esto manteniendo aquellas actividades que tienen más valor y significado personal. Turner (1992) y Chambré (1984, 1987) defienden que la Teoría de la Continuidad es la forma más útil de explicar la actividad voluntaria entre la tercera edad, porque el voluntariado no es un mero sustituto del trabajo remunerado (Chambré, 1984; Moen, Fields, Quick y Hofmeister, 2000). Variables como el nivel educativo y de ingresos, que permanecen continuas a lo largo de la vida, pueden tener un papel más determinante que la jubilación para el desarrollo del voluntariado al final de la vida (Chambré, 1984).

Dos teorías que se sitúan en la misma línea que la Teoría de la Continuidad son la Teoría de Rol y la Teoría de la Imagen.

La Teoría de Rol también enfatiza la importancia de la persistencia de los roles sociales para lograr el bienestar a través del curso de la vida, ya que facilita el mantenimiento de la propia identidad. En el estudio de Smith (2004) se encuentra que aquellas personas que antes del retiro consideran al voluntariado como un rol saliente es más probable que piensen en el voluntariado como parte de su retiro ideal. Si una persona repetidamente se implica en una conducta, esto puede cambiar su autoimagen y las percepciones de por qué se ha implicado en dicha actividad, después de un tiempo es probable que se desarrolle esa actividad porque se ha convertido en una parte importante de la propia identidad (Dovidio, Piliavin, Schroeder y Penner, 2006).

Griffin y Hesketh (2008) utilizan la Teoría de la Imagen para predecir en qué medida las personas se implicarán en diversas formas de trabajo tras la jubilación. De forma similar a la Teoría de la Continuidad, para la Teoría de la Imagen, las elecciones futuras se realizan en base a la necesidad de mantener una autoimagen estable. Los resultados de su estudio muestran que los pre-retirados que se sentían más cansados del trabajo era menos probable que tuviesen la

intención de implicarse en trabajo voluntario o remunerado en el futuro tras el retiro. Lo curioso es que cuando más sobrecarga de trabajo percibían las personas era más probable que tuviesen la intención de implicarse en trabajo voluntario o remunerado tras el retiro. Aquellas personas con mayores niveles de sobrecarga de trabajo pueden tener una tendencia a la adición al trabajo y valorar su autoimagen

como una persona muy ocupada, lo cual podría hacer más probable que se viesen en el futuro teniendo también altos niveles de actividad, ya sea en trabajos voluntarios o remunerados.

En la Tabla 3 se pueden encontrar los estudios que aportan evidencia a favor de una u otra teoría y una síntesis de sus resultados más relevantes.

Tabla 3: Síntesis de resultados más importantes con relación a la teoría de la actividad y la teoría de la continuidad.

ESTUDIOS	SÍNTESIS DE RESULTADOS
<i>TEORÍA DE LA ACTIVIDAD</i>	
Caro y Bass (1997)	Las personas que se acaban de jubilar muestran un modesto aumento del tiempo comprometido con el voluntariado y un incremento en la receptibilidad al mismo. Durante el primer y segundo año tras la jubilación, aquellos que no son voluntarios muestran una mayor receptibilidad al voluntariado que aquellos que se mantienen activos laboralmente o quienes se han retirado hace más tiempo.
Chambré (1984)	Los voluntarios que no tienen un trabajo remunerado dedican más horas al voluntariado en comparación con los que sí lo tienen, aunque la diferencia sea pequeña.
Herzog y Morgan (1993)	Los voluntarios senior sin un trabajo remunerado dedican significativamente más horas al voluntariado que aquellos que aún trabajaban a tiempo completo.
Moen <i>et al.</i> (2000)	Las personas retiradas dedican considerablemente más tiempo al voluntariado que los que aún tienen un empleo remunerado. Las horas invertidas se incrementan significativamente después del retiro.
Mutchler <i>et al.</i> (2003)	La reducción del trabajo remunerado o el abandono del mismo se asocia con un aumento del voluntariado. A pesar de la notable reducción del número de horas dedicadas al trabajo remunerado, solo una pequeña parte de ese tiempo es invertido en voluntariado.
<i>TEORÍA DE LA CONTINUIDAD</i>	
Cohen-Mansfield (1989)	Existe una fuerte relación entre la implicación pasada en voluntariado y las actividades voluntarias realizadas en el presente.
Fischer, Mueller y Cooper (1991)	Las personas con empleo remunerado es más probable que sean voluntarios que aquellas sin empleo remunerado.
Gauthier y Smeeding (2000)	Tras realizar un estudio transcultural, no hay evidencia que apoye que en la transición al retiro el trabajo remunerado sea sustituido por trabajo voluntario.
Klumb y Baltes (1999)	Las personas con trabajo remunerado invierten más tiempo en actividades productivas, entre las que se incluye el voluntariado.
Okun (1993)	Las personas que han realizado voluntariado en el pasado es más probable que lo hagan en el futuro.
Robinson y Goldbey (1997)	Aquellas personas con un empleo remunerado es más probable que realicen voluntariado.
Smith (1999)	Las personas que son voluntarias antes del retiro intentan seguir siéndolo tras el retiro. Pero hay un cambio cualitativo en su voluntariado: se centra en mayor medida en el desarrollo de tareas a corto plazo e implicaciones específicas en proyectos.
Vinokur-Kaplan y Bergman (1987)	Existe continuidad entre las actividades voluntarias realizadas en el periodo preretiro y postretiro.

En resumen, el voluntariado se ha conceptualizado como un sustituto del trabajo remunerado o como un complemento del mismo. Aunque los resultados de las diversas investigaciones pueden apoyar una u otra hipótesis o incluso los dos al mismo tiempo en función de cómo se interpreten éstos y qué aspectos sean resaltados (véase por ejemplo el trabajo de Caro y Bass, 1997), lo cierto es que la evidencia empírica y los desarrollos teóricos dan un mayor crédito a la consideración de una relación positiva entre el voluntariado y el trabajo remunerado. Las personas normalmente no comienzan su carrera como voluntario al final de la vida (Quick y Smith, 2001). Los resultados hallados indican que los voluntarios senior normalmente continúan con un patrón de conducta establecida previamente en sus vidas, son personas que han envejecido realizando voluntariado (Chambré, 1984).

Beneficios que se derivan de la práctica del voluntariado

En este apartado se presenta una introducción sobre el estudio de la relación entre voluntariado y los beneficios sobre la salud que se derivan de su práctica. Posteriormente la exposición se centra en los resultados obtenidos con voluntarios senior, prestando especial atención al tipo de actividad voluntaria realizada y al nivel de implicación. Por último, se revisan los mecanismos y factores explicativos de los efectos positivos de la práctica del voluntariado.

El voluntariado no sólo permite proporcionar un servicio a la comunidad, sino que también parece promover la salud física y mental de quien lo pone en práctica, incluso algunos autores aluden a que puede afectar a la longevidad (véase por ejemplo, Onyx y Warburton, 2003 y Wheeler, Gorey y Greenblatt, 1998). Muy diversos estudios han aportado datos que contribuyen a poner de manifiesto tal rela-

ción, algunos han tenido un carácter transversal y otros longitudinal (véase en Lum y Lightfoot, 2005). Pero los resultados hallados hasta el momento no terminan de dejar claro si la implicación en actividades productivas, tales como el voluntariado, hace a las personas más saludables o si son las personas saludables las que con más probabilidad se implican en actividades productivas. También debe tenerse en cuenta que es probable que el voluntariado se refuerce positivamente a través de los beneficios percibidos que se derivan de su práctica (Mutchler *et al.*, 2003). Quizás la solución esté en considerar la relación entre voluntariado y ciertas variables, como la satisfacción vital por ejemplo, como bidireccional, tal y como han puesto de manifiesto en sus trabajos Dávila y Díaz-Morales (2005) y Thoits y Hewitt (2001).

¿Por qué centrarnos en el estudio de los beneficios del voluntariado en los mayores? En nuestra sociedad, ser pro-

ductivo y útil es una importante fuente de aprobación social, autoestima e identidad, y el trabajo no remunerado, siguiendo la teoría de la actividad, puede sustituir al remunerado en este sentido. El voluntariado puede reducir los sentimientos de pérdida de poder que con frecuencia acompañan la transición al retiro (Musick y Wilson, 2003). Por ello, la práctica del voluntariado puede conllevar más beneficios para las personas mayores que para cualquier otro grupo de edad.

Las investigaciones centradas en el estudio de la relación entre voluntariado y salud en personas mayores se han centrado en múltiples aspectos relacionados con la salud física, el bienestar psicológico y la longevidad. En muchos de los estudios revisados parece ser más importante la percepción de los beneficios del voluntariado que los propios beneficios reales. En la Tabla 4 pueden encontrarse los estudios revisados y una síntesis de sus resultados más relevantes.

Tabla 4: Síntesis de resultados más importantes respecto a la asociación entre voluntariado y salud en personas mayores.

ESTUDIOS	SÍNTESIS DE RESULTADOS
MÚLTIPLES BENEFICIOS	
Lum y Lightfoot (2005)	El voluntariado suaviza el incremento de los niveles de depresión, el declinar de los niveles de salud descritos y de las dificultades funcionales, y reduce las tasas de mortalidad.
Morrow-Howell, Kinnevy y Mann (1999)	Los voluntarios reportan más beneficios que aquellos que asisten a actividades educativas. La mayoría destaca interactuar con nuevas personas.
Shmortkin <i>et al.</i> (2003)	Los voluntarios se diferencian de los no voluntarios en poseer un estatus socioeconómico mayor, en mantenerse más activos, percibirse más saludables y con un buen funcionamiento en los dominios cognitivo, emocional y social.
Thoits y Hewitt (2001)	Encuentran en voluntarios una mayor satisfacción vital, felicidad y autoestima, salud física reportada y reducción de depresión.
Van Willigen (2000)	El voluntariado incrementa la satisfacción vital y la salud reportada.
Wu <i>et al.</i> (2005)	Los voluntarios tienen más altos niveles educativos, reportan mejor salud física, mayor autoeficacia, mayor satisfacción vital y menor angustia psicológica que los no voluntarios.
BENEFICIOS EN LA SALUD PSICOLÓGICA (SATISFACCIÓN VITAL, BIENESTAR PSICOLÓGICO, ETC.)	
Celdrán y Villar (2007)	El voluntariado es una actividad satisfactoria para las personas mayores y perciben más beneficios que pérdidas en su desarrollo.
Hunter y Linn (1981)	Los voluntarios tienen una significativa mayor satisfacción vital, mayores sentimientos de auto-respeto y menores síntomas de depresión y ansiedad que los no voluntarios.
Mishra (1992)	Existe una significativa relación entre satisfacción vital e implicación en actividades vinculadas a la ocupación, hobbies e interacción con amigos y miembros de organizaciones voluntarias.
Musick y Wilson, (2003)	Los voluntarios tienen menores niveles de depresión.
Newman, Vasudev y Onawola, (1985)	El 65% de los voluntarios reporta mejoras en la satisfacción vital, el 76% se siente mejor consigo mismo y el 32% afirma que el voluntariado ha mejorado su salud mental.
Schawartz, Meisenhelder, Ma y Reed (2003)	Tanto recibir como proporcionar ayuda son predictores significativos de la salud mental reportada. Dar ayuda es más importante.
Wheeler <i>et al.</i> (1998)	El sentido de bienestar mejora significativamente a través del voluntariado.
BENEFICIOS EN LA SALUD FÍSICA Y LA LONGEVIDAD	
Friedland <i>et al.</i> (2001)	El voluntariado se asocia a una menor probabilidad de sufrir Alzheimer.
Harris y Thoresen (2005)	Los voluntarios frecuentes tienen una significativa menor mortalidad en comparación con los no voluntarios.
Moen, Dempster-McClain y Williams (1989)	Un alto nivel de participación en clubs y actividades voluntarias se asocia con bajos niveles de mortalidad entre mujeres ancianas.
Oman, Thorensen y McMahan (1999)	Los voluntarios en dos o más organizaciones presentan un 63% menos de tasa de mortalidad en comparación con los que no lo son. Aquellas personas con mayor riesgo son las que se benefician en mayor medida.
Shmortking, Blumstein y Modan, (2003)	Ser voluntario se asocia con un reducido riesgo de mortalidad.
Young y Glasgow (1998)	La salud reportada aumenta al igual que lo hace la participación social instrumental, en donde se incluye el voluntariado.

Pero no en todos los casos el desarrollo del voluntariado puede influir positivamente en la salud física y mental de las personas mayores. Dovidio *et al.* (2006) describen que diferentes tipos de voluntariado y ayuda pueden tener diferentes efectos, y no todas las formas de ayuda pueden ser beneficiosas para quien ayuda. Tanto las características de la actividad como el nivel de implicación son dos aspectos del voluntariado que deben considerarse en este sentido.

Según Van Willigen (2000) el tipo de trabajo en el que los voluntarios se implican, el contexto en el cual éste tiene lugar y el significado que se le da podrían explicar en parte las diferencias encontradas respecto a sus efectos beneficiosos. Los resultados hallados hasta el momento muestran que los voluntarios que se implicaban en una actividad directa obtenían mayor satisfacción que los que lo hacían en actividades indirectas o desempeñaban roles de ayuda menos formales (Wheeler *et al.*, 1998), el voluntariado para causas religiosas era más beneficioso para la salud mental que el realizado para causas seculares (Musick y Wilson, 2003) y el voluntariado de carácter intergeneracional promovía una mayor satisfacción (Jirovec y Hyduk, 1998).

Con relación al nivel de implicación en el voluntariado, algunos estudios apoyan la existencia de una relación curvilínea entre el nivel de dedicación y sus beneficios, y otros apoyan una relación lineal. Entre los estudios que apoyan el primer tipo de relación destacan los de Jirovec y Hyduk (1998), Lum y Lightfoot (2005), Luoh y Herzog (2002) y Musick, Herzog y House (1999). Sus resultados apoyan la idea de que los mayores beneficios se encuentran con un rango medio de horas dedicadas al voluntariado, incluso pequeñas cantidades de voluntariado se asocian con consecuencias favorables para la salud. Quizás el tener simplemente el rol de voluntario puede ser suficiente para generar consecuencias positivas. Por otro lado, entre los estudios que apoyan una relación lineal destacan los de Choi (2003), Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario y Tang (2003), Oman *et al.* (1999), Shmorking *et al.* (2003) y Van Willigen (2000). Los beneficios en la salud se asociaban significativamente al número de horas dedicadas al voluntariado, una mayor implicación supone un mayor beneficio en la salud. En última instancia, aparte de lo que puedan mostrar los resultados de las anteriores investigaciones, Clary *et al.* (1998) sugieren que lo que hace a uno estar satisfecho y por tanto presumiblemente más feliz y sano dependerá de las metas que uno se plantea y de la experiencia voluntaria.

¿Qué mecanismos o qué factores explican los efectos positivos del voluntariado? Tanto las teorías psicológicas como sociológicas predicen que hacer un servicio a la comunidad puede tener efectos beneficiosos para aquellos que proporcionan la ayuda. Se pueden identificar mecanismos de nivel macro, basados en la integración en la sociedad, hasta mecanismos de nivel micro, que aluden a aspectos inmunológicos. Desde ambas perspectivas, el impacto puede variar dependiendo del ajuste entre las necesidades de los que ayudan y la naturaleza de las acciones desarrolladas (Piliavin, 2003).

Partiendo de la Teoría de Rol, se ha venido utilizando en la literatura sobre el tema el concepto de *rol enhancement* para explicar la relación entre voluntariado y salud. Este concepto sugiere que con la implicación en un rol productivo (por ejemplo, el voluntariado) una persona mayor podría disponer de más recursos y gratificación emocional, una más extensa red social, más poder y más prestigio (Moen, Dempster-McClain, y Williams, 1992), lo que repercutiría favorablemente en su salud física y mental. Hinterlong, Morrow-Howell y Rozario (2007) analizan la relación entre el desempeño de roles productivos y la salud física y mental en personas mayores y encuentran que el desarrollar al menos un rol productivo y el número total de roles desempeñados estaba asociado con una mejor evaluación de la salud. Pero la dedicación de demasiadas horas en el voluntariado puede tener efectos negativos, el voluntario puede experimentar *role strain* y esto puede limitar los beneficios en la salud mental y física. El impacto del voluntariado sobre la salud de las personas puede variar en función de sus niveles iniciales de apoyo social y recursos (véase en Lum y Lightfoot, 2005).

La relación entre las diversas identidades de rol que uno puede desarrollar y el bienestar es un tema clásico en ciencias sociales. Según Thoits (1983) los roles sociales proporcionan significado, una guía o un propósito para que las personas dirijan sus vidas y les ayudan a controlar la salud mental y la conducta desorganizada. Al mismo tiempo, alude a que los roles sociales elegidos voluntariamente, tales como ser amigo o voluntario, pueden ser más responsables de los efectos positivos de tener múltiples roles que los roles obligatorios, tales como esposo o padre. Diversos estudios han hallado que tener múltiples identidades de rol aunque puede conllevar ciertos conflictos de rol, está asociados a una mejor salud física y mental (véase en Greenfield y Marks, 2004). Con la vejez aumentan las posibilidades de que las personas pierdan identidades de rol relevantes para su identidad como el rol de trabajador remunerado y el rol marital con la jubilación y la muerte del esposo, respectivamente. Aquellos que experimentan un mayor número de ausencias de identidad de rol podrían conseguir mayores beneficios psicológicos del voluntariado que aquellos que tienen menos pérdidas de identidades de rol. Las ausencias de rol son un factor de riesgo para la salud mental y física, y el voluntariado puede actuar como un factor o una identidad de rol protectora. Los resultados del estudio de Greenfield y Marks (2004) aportan datos que apoyan sólo parcialmente esta hipótesis.

La evidencia disponible hasta el momento con relación a las personas mayores también es consistente con la idea de que el voluntariado genera capital social, y los altos niveles de capital social pueden propiciar un aumento de la calidad de vida que limite la enfermedad y retrase la muerte. Onyx y Warburton (2003) desarrollan una comprensiva revisión de la literatura de los pasados 20 años sobre redes sociales y envejecimiento saludable y encuentran que hay una fuerte vinculación entre voluntariado, capital social y mantenimiento de la salud y el bienestar psicológico. Musick y Wilson (2003) hipotetizan que el voluntariado mejora el acceso a

recursos sociales y psicológicos, y los resultados que hallaron mostraron que algunos de los efectos del voluntariado sobre la depresión eran atribuibles a la integración social que el voluntariado promovía. Oman *et al.* (1999) aluden a que los beneficios que se derivan del voluntariado con relación a la salud física están relacionados con el apoyo social experimentado, en este sentido, los voluntarios pueden desarrollar fuertes redes sociales que podrían reducir el estrés y el riesgo de enfermedad.

Aunque Oman *et al.* (1999) también encuentran que el voluntariado era incluso más protector entre los individuos con altos niveles de implicación religiosa o relaciones sociales cercanas, la mayor parte de los estudios revisados muestran que el voluntariado tiene efectos más beneficiosos para aquellas personas con baja integración o apoyo social. Por ejemplo, Musick *et al.* (1999) encuentran que el voluntariado tenía un efecto protector mayor en la mortalidad de personas de tercera edad con bajos niveles de contacto social informal y para aquellos que vivían solos que para aquellos con más alto contacto social informal. Fengler (1984) halla que los ancianos con un mayor número de déficits en recursos personales (viven solos, tienen una pobre salud, etc.) se beneficiaban en mayor medida de las actividades formales. Los análisis realizados mostraron que el predictor más consistente de la satisfacción vital en ancianos desfavorecidos era la participación en un programa de voluntariado formal. Li y Ferraro (2005) encuentran que las personas incrementaban su voluntariado después de enviudar y que estos nuevos roles les protegían contra los síntomas depresivos. La participación voluntaria se convertía en un medio para compensar el impacto negativo de enviudar sobre el bienestar. Piliavin (2005) halla que aquellos quienes estaban menos integrados en la sociedad (por ejemplo, no estaban casados, no trabajaban o tenían bajos niveles de apoyo social percibido) se beneficiaron más psicológicamente de hacer voluntariado. Estos resultados son coherentes con la idea de que el voluntariado podría dar lugar a una mejor salud física y mental a través de la prevención de la alienación y la anomia (véase en Durkheim, 1951).

En un intento de clarificar en mayor medida los mecanismos que explican los efectos beneficiosos de proporcionar ayuda, diversos autores han generado algunas propuestas que se resumen a continuación:

- Se experimenta un incremento en la integración social (Luoh y Herzog, 2002; Midlarsky, 1991; Musick y Wilson, 2003).
- Permite una distracción de los propios problemas (Midlarsky, 1991).
- Aumenta el sentido de significación y valor de la propia vida (Midlarsky, 1991; Thoits y Hewitt, 2001).
- Se incrementa la percepción de autoficacia y competencia, lo que ejerce un impacto positivo en las autoevaluaciones (Luoh y Herzog, 2002; Midlarsky, 1991; Musick y Wilson, 2003).
- Mejora el estado emocional, incrementándose los estados de ánimo positivos (Midlarsky, 1991).
- Genera actividad física (Luoh y Herzog, 2002).
- La salud mental y el bienestar pueden actuar como mediadores en la relación entre el voluntariado y la salud física (Luoh y Herzog, 2002).

Aunque de momento no se ha desarrollado ninguna investigación empírica que evalúe el efecto inmune del voluntariado, sí puede encontrarse cierta evidencia que hace sugerir la existencia de una relación. Por ejemplo, Oman *et al.* (1999) aluden a que ciertos mecanismos como la mejora de la autoestima y los estados de ánimos positivos, por ejemplo, podrían influenciar al cuerpo a través de vías psico-neuro-inmunológicas, así se reducirían las tasas de mortalidad en las poblaciones que envejecen. Hay que tener en cuenta que para algunas personas el experimentar un desafío en el voluntariado puede fortalecer su sistema inmunitario y endocrino, proporcionando una inoculación al estrés.

Como puede comprobarse, se han identificado diferentes mecanismos y factores explicativos de la relación entre voluntariado y salud física y mental, a pesar de ello, ha habido relativamente poca investigación que haya examinado directamente su validez (Dovidio *et al.*, 2006).

En resumen, la evidencia y aportaciones teóricas descritas en este apartado apoyan la existencia de una relación entre la práctica del voluntariado y ciertos beneficios para la salud psicológica y física. Esta relación se basa en gran medida en el significado que se atribuye al voluntariado y en los beneficios que se perciben en la salud y no tanto en los beneficios reales. Aunque no se puede establecer una causalidad clara en tal relación, los datos parecen apuntar más bien a una relación bidireccional, en la que el voluntariado contribuye a la salud pero en la que la salud también permite explicar el inicio y desarrollo de este tipo de actividades.

Conclusiones

El número de personas mayores crece progresivamente junto con el porcentaje de personas de este grupo de edad que desarrollan actividades de voluntariado. Una gran parte de los trabajos realizados sobre voluntariado y personas mayores ha girado en torno a los factores que se relacionan con su desarrollo. En este sentido, las motivaciones han sido el factor más ampliamente estudiado, ya que se parte de la idea de que puede ser más fácil saber por qué una persona actúa como lo hace si se conoce qué propósito o función tiene el comportamiento para dicha persona. Los resultados de las investigaciones parecen mostrar que los voluntarios senior en comparación con los voluntarios más jóvenes dan una mayor importancia a expresar y actuar en función de valores personales importantes y a fortalecer las relaciones sociales.

Otros estudios también han puesto de manifiesto que ciertas variables de carácter sociodemográfico también contribuyen a explicar el desarrollo del voluntariado. Por ejem-

plo, para entender la influencia de la edad sobre el voluntariado resulta más adecuado considerar la existencia de estadios configurados de forma diferente por entramados de variables y que se suceden a lo largo del curso vital, dando lugar a diferentes contextos que propician en mayor o menor grado el desarrollo del voluntariado. De otra mano, el nivel educativo (y su asociación con el nivel de ingresos) de las personas mayores se relaciona significativamente con la práctica del voluntariado. Otras investigaciones destacan el papel de la salud y el apoyo social en el desarrollo del voluntariado en mayores, pero la evidencia aportada muestra que pueden actuar no solo como predictores, sino también como mediadores y consecuentes del voluntariado.

Otra línea de trabajos parte de la idea de que el trabajo remunerado y el voluntario comparten una serie de funciones como establecer relaciones interpersonales, obtener experiencias vitales significativas o aumentar el sentimiento de autoeficacia, por ejemplo. Por tanto, el voluntariado podría constituir un buen sustituto del trabajo remunerado una vez que la persona se jubila. Pero la Teoría de la Continuidad, la Teoría del Rol y la Teoría de la Imagen defienden que es difícil que el voluntariado llegue a convertirse en un mero sustituto del trabajo remunerado, ya que gran parte de los resultados de las investigaciones muestran que las personas no comienzan el voluntariado al final de su vida, sino que normalmente continúan con patrones de conducta previamente establecidos.

Por último, una gran parte de la investigación se ha centrado en estudiar los beneficios que reporta la práctica del voluntariado en la salud de los mayores. La mayor parte de los resultados descritos muestran una asociación con la salud física, mental y la longevidad que depende del tipo de actividad desarrollada y del nivel de implicación de los voluntarios. Uno de los factores explicativos que permite explicar tal asociación es que en gran medida estas actividades contribuyen a mantenerles integrados socialmente. Otra cuestión a considerar es que la práctica del voluntariado puede permitir mejorar la salud mental de los mayores mediante, por ejemplo, el aumento de su sentido de autoeficacia y de su autoestima, lo que puede tener una influencia directa sobre la salud física o al menos sobre la percepción de la misma.

En base a la información aportada a lo largo de este artículo se pueden hacer una serie de reflexiones sobre las estrategias que las entidades de voluntariado podrían poner en práctica tanto para captar como para aumentar la permanencia de las personas mayores siguiendo el proceso de gestión clásico del voluntariado.

Respecto al proceso de captación, se deberían considerar las variables sociodemográficas que se suelen asociar con el desarrollo del voluntariado. De esta forma, se podrían diseñar procesos de comunicación persuasiva más apropiados para lograr que personas con perfiles concretos puedan interesarse por la realización de voluntariado. Pero siempre hay que partir de la base de que estos perfiles pueden cambiar con el tiempo, ya que responden en cierta medida a factores sociales. Por ejemplo, es posible que el desarrollo de una

actitud más favorable hacia el envejecimiento amplíe los perfiles de personas que desarrollan voluntariado en su vejez.

Hay que tener en cuenta que las personas de tercera edad se pueden encontrar con barreras tanto formales como informales para desarrollar este tipo de actividades. Las formales es probable que se puedan superar con cambios en la legislación. Por ejemplo, en Australia se han superado muchas barreras a través de una legislación que evita la discriminación en el empleo en base a la edad, lo que ha afectado a muchas áreas de la vida pública. Pero las barreras informales son más difíciles de superar ya que en muchas ocasiones las personas no son conscientes de las mismas. La mayor barrera para la implicación de la gente mayor reside en las actitudes e ideas sobre la capacidad de estas personas para contribuir a la sociedad, mientras que esas actitudes no cambien difícilmente cambiarán otras cosas (Leonar y Johansson, 2007). Las entidades de voluntariado pueden contribuir a través de sus medios a cambiar estas actitudes y hacer visibles un mayor número y tipo de actividades voluntarias disponibles para estas personas.

En base a la Teoría de la Actividad, los procesos de captación deberían dirigirse sobre todo a aquellas personas cuya jubilación se encuentra próxima o aquellas que se han jubilado recientemente, ya que estarían más predispuestas a desarrollar este tipo de actividades. En cambio, partiendo de la Teoría de la Continuidad, habría que dirigir la atención hacia aquellas personas que ya han sido voluntarias previamente en sus vidas y en las que el desarrollo de actividades de voluntariado forma parte de un patrón de conducta previamente establecido. Son este tipo de personas las que con mayor probabilidad pueden aceptar nuevas propuestas de voluntariado. En este sentido, sería esencial lograr implicar en voluntariado a personas que se encuentran en estadios previos del ciclo vital para asegurar esas experiencias previas, que en la tercera edad les haga más receptivos al voluntariado. Como describen en su trabajo Mutchler *et al.* (2003), la experiencia previa en voluntariado es un poderoso predictor del voluntariado en el futuro, y también hay que considerar que puede ser mucho más fácil retener a voluntarios que tienen experiencia y compromiso con la actividad que reclutar a nuevas personas retiradas.

También podría ser útil utilizar la distinción que Okun (1993) tiene en cuenta en su estudio: habría que considerar a los voluntarios latentes (mayores que actualmente no hacen voluntariado, pero que podrían hacerlo si se les preguntase) y a los voluntarios condicionales (mayores que no son voluntarios pero que podrían serlo en ciertas situaciones si se les pregunta). Estas distinciones pueden permitir mejorar el proceso de captación y de diseño de puestos voluntarios.

Algunos autores proponen estrategias concretas para mejorar el proceso de captación de estas personas. Por ejemplo, Cnaan y Cwikel (1992) aluden a la necesidad de crear métodos de captación y formación más creativos por parte de las organizaciones para lograr incrementar la contribución de las personas mayores al voluntariado y, por su parte, Cohen-

Mansfield (1989) apunta a que las entidades de voluntariado deberían reclutar a los voluntarios mayores de forma más directa y utilizando a voluntarios actuales para captar a nuevos voluntarios en sus propias redes sociales. La investigación previa ha puesto de manifiesto que los voluntarios senior tienden a ser reclutados por el boca en boca, y la razón de que no sean voluntarios puede que responda a que nadie se lo ha preguntado aún (Warburton *et al.*, 2001).

Respecto a la promoción de su permanencia como voluntarios, es necesario que las organizaciones de voluntariado intenten encajar las expectativas de los voluntarios senior con sus necesidades. Los programas de voluntariado más exitosos para esta población serán aquellos que se basan en una cuidadosa evaluación de las habilidades y expectativas en relación con las necesidades de la organización y las posibles oportunidades de voluntariado, por supuesto, llevando a cabo una gestión de calidad del resto de los procesos que les puedan afectar (Jirovec y Hyduk, 1998).

Warburton *et al.* (2001) describen que estas personas pueden percibir el voluntariado como un compromiso estable y sin flexibilidad, y esto puede convertirse para ellos en una barrera a la hora de tomar la decisión de hacerse voluntarios. Aunque es cierto que las personas con este perfil pueden disponer de más tiempo libre para implicarse en este tipo de actividades, pueden preferir no "atarse" y estar libres de horarios y compromisos. Es probable que estas personas fuesen en mayor medida voluntarios si se les ofreciesen más posibilidades de una asistencia más flexible y opciones de voluntariado episódicas. Warburton, Paynter y Petriwskyj (2007) destacan también la importancia de crear opciones de voluntariado más flexibles y diversas, junto con una mayor formación y más posibilidades de voluntariado intergeneracional.

Parece que la explicación más plausible con relación a la vinculación entre voluntariado y salud, es que exista una relación bidireccional. De esta forma, si en el diseño de las actividades de voluntariado dirigidas a estas personas se lo-

gra que aumente su autoestima y el apoyo social que perciben, que mejore su estado emocional y que experimenten en mayor medida un sentido de propósito, por ejemplo, es más probable que perciban consecuencias favorables en su salud mental y física que refuercen a su vez su permanencia en el voluntariado. Algunos estudios han realizado algunas aportaciones sobre las características que deberían tener las actividades voluntarias dirigidas a personas mayores. Por ejemplo, Omoto *et al.* (2000) destacan la importancia de que para mantener la satisfacción vital se necesitan oportunidades de crecimiento, autonomía y sentido de propósito. Newman *et al.* (1985) aluden a actividades que impliquen una responsabilidad social. Wheeler *et al.* (1998) a actividades que supongan una ayuda directa a otras personas. Jirovec y Hyduk (1998) a que la experiencia de voluntariado sea de naturaleza intergeneracional. Piliavin (2003) a conseguir que los voluntarios tengan un sentido de control y volición. Finalmente, Stevens (1991) señala que es importante que estas personas perciban la utilidad de las actividades, ya que la falta de utilidad percibida es la razón más frecuentemente dada por los voluntarios senior para dejar sus actividades voluntarias.

En la misma línea, es necesario considerar el aspecto social del voluntariado, como se ha puesto de manifiesto previamente en el artículo. Puede que sea más atrayente para estas personas ofrecer opciones de voluntariado que puedan ser compartidas con su pareja o amigos, o que les proporcionen nuevos contactos sociales (Warburton *et al.*, 2001). Por último, también es vital conseguir que estos voluntarios se sientan valorados. Comunicarles que son importantes debería considerarse una prioridad para las entidades, pudiendo utilizarse para este fin diversos medios como organizar comidas o fiestas especiales, enviarles cartas de agradecimiento, etc.

La gestión de este tipo de voluntarios no tiene por qué ser muy distinta a la del resto de los voluntarios, únicamente hay que atender a sus peculiaridades para lograr atraerles y mantener su continuidad.

Referencias

- Anderson, J.C. y Moore, L. (1978). The motivation to volunteer. *Journal of Voluntary Action Research*, 7, 51-60.
- Atchley, R.C. (1993). Continuity theory and the evolution of activity in later adulthood. En J.R. Kelly (Ed.), *Activity and aging: Staying involved in later life* (pp.5-16). Newbury Park: Sage.
- Bass, S. y Caro, F. (2001). Productive aging: A conceptual Framework. En N. Morrow-Howell, J. Hinterlong y M.Scherraden (Eds.), *Productive aging: Perspectives and research directions* (pp.37-80). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Black, B. y DiNitto, D. (1994). Volunteers who work with survivors of rape and battering: motivations, acceptance, satisfaction, length of service, and gender differences. *Journal of Social Service Research*, 20 (1-2), 73-97.
- Black, B. y Jirovec, R.L. (1999). Age differences in volunteer participation. *Journal of Volunteer Administration*, 17, 38-47.
- Black, B. y Kovacs, P.J. (1999). Age-related variation in roles performed by hospice volunteers. *The Journal of Applied Gerontology*, 18(4), 479-497.
- Bradley, D. B. (2000). A reason to rise each morning: The meaning of volunteering in the lives of older adults. *Generations*, 23 (4), 45-50.
- Burr, J.A., Caro, F.G. y Moorhead, J. (2002). Productive aging and civic participation. *Journal of aging studies*, 16, 87-105.
- Caro, F. y Bass, S. (1995). Dimensions of productive aging. En S. Bass (Ed.), *Older and active* (pp.204-216). New Haven: Auburn House.
- Caro, F. y Bass, S.A. (1997). Receptivity to volunteering in the immediate postretirement period. *Journal of applied gerontology*, 16(4), 427-442.
- Carstensen, L.L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D. & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Celdrán, M. y Villar, F. (2007). Volunteering among older Spanish adults: Does the type of organization matter? *Educational Gerontology*, 33(3), 237-251.
- Chacón, F. y Vecina, M.L. (1999a). Análisis de la fiabilidad de un cuestionario de motivaciones del voluntariado en SIDA. *Psicothema*, 11(1), 211-223.
- Chacón, F. y Vecina, M.L. (1999b). Motivaciones del voluntariado que trabaja con enfermos de SIDA o Cáncer. *Psyche*, 8(1), 125-131.
- Chambré, S.M. (1984). Is volunteering a substitute for role loss in old age? An empirical test of activity theory. *Gerontologist*, 24(3), 292-298.

- Chambré, S.M. (1987). *Good deeds in old age: Volunteering by the new leisure class*. Lexington, MA: D.C. Heath.
- Chambré, S.M. (1993). Volunteerism by elders: Past trends and future prospects. *The Gerontologist*, 33, 221-228.
- Chappell, N.L. y Prince, M.J. (1997). Reasons why Canadian seniors volunteer. *Canadian Journal of Aging*, 16(2), 336-353.
- Choi, L.H. (2003). Factors affecting volunteerism among older adults. *The Journal of Applied Gerontology*, 22(2), 179-196.
- Clary, E.C., Snyder, M., Ridge, R.D., Copeland, J., Stukas, A.A., Haugen, J. y Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: a functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1516-1530.
- Clary, E.G. y Snyder, M. (1991). A functional analysis of altruism and prosocial behavior: The case of volunteerism. *Review of Personality and Social Psychology*, 12, 119-148.
- Clary, E.G. y Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156-159.
- Cnaan, R.A. y Cwikel, J.G. (1992). Elderly volunteers: Assessing their potential as an untapped resource. *Journal of aging and social policy*, 4(1-2), 125-147.
- Cohen-Mansfield, J. (1989). Employment and volunteering roles for the elderly: Characteristics, attributions, and strategies. *Journal of Leisure Research*, 21(3), 214-227.
- Dávila, M.C. y Chacón, F. (2005). Diferencias entre voluntarios ecologistas y socioasistenciales en el perfil sociodemográfico. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 13 (3), 19-44.
- Dávila, M.C. y Díaz, J.F. (2005). Voluntariado y Satisfacción vital. *Revista de Intervención Psicosocial*, 14 (1), 81-94.
- De Vaus, D., Gray, M. y Stanton, D. (2003). Measuring the value of unpaid household, caring and voluntary work of older Australians. *Australian Institute Studies*. (<http://ideas.repec.org/p/wpa/wuwpla/0405006.html>). Revisado 3 de Junio de 2007.
- Dovidio, J.F., Piliavin, J.A., Schroeder, D.A., y Penner, L.A. (2006). *The social psychology of prosocial behavior*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Durkheim, E. (1951). *Suicide*. New York: Free Press.
- Elder, G.H., Johnson, M.K. y Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. En J.R. Mortimer y M.J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the Life Course* (pp. 3-19). New York: Plenum.
- Ellis, J.R. (1993). Volunteerism as an enhancement to career development. *Journal of Employment Counselling*, 30(3), 127-132.
- Fengler, A.P. (1984). Life satisfaction of subpopulations of elderly: the comparative effects of volunteerism, employment, and meal site participation. *Research on Aging*, 6(2), 189-212.
- Ferrari, J.R., Loftus, M.M. y Pesek, J. (1999). Young and older caregivers at homeless animal and human shelters: selfish and selfless motives in helping others. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 8 (1), 37-49.
- Fischer, L.R. y Schaffer, K.B. (1993). *Older volunteer: A guide to research and practice*. Newbury Park, CA: Sage.
- Fischer, L.R., Mueller, D.P. y Cooper, P.W. (1991). Older volunteers: A discussion of the Minnesota Senior Study. *Gerontologist*, 31, 183-194.
- Folland, S. (2007). Does "community social capital" contribute to population health? *Social Science y Medicine*, 64, 2342-2354.
- Friedland, R.P., Fritsch, T., Smyth, K.A., Koss, E., Lenner, A.J., Chen, C.H., Petot, G.J. y Debanne, S.M. (2001). Patients with Alzheimer's disease have reduced activities midlife compared with healthy control-group members. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98, 3440-3445.
- Funes, M.J. (1999). Jóvenes y acción voluntaria: la edad como factor condicionante en la acción participativa. *Estudios de Juventud*, 45(99), 87-92.
- Fung, H.H., Carstensen, L.L. y Lutz, A.M. (1999). Influence of time on social preferences: implications for life-span development. *Psychology and Aging*, 14(4), 595-604.
- Gauthier, A.H. y Smeeding, T.M. (2000). Patterns of time use of people age 55 to 64 years old: Some cross-national comparisons. *Aging Studies Program*, 20 (http://scholarship.bc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1030&context=retirement_papers). Revisado 3 de Junio de 2007.
- Gauthier, A.H. y Smeeding, T.M. (2003). Time use at older ages. *Research on Aging*, 25(3), 247-274.
- George, L.K. (1980). *Role transitions in later life*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Greenfield, E.A. y Marks, N.F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *Journal of Gerontology*, 59B(5), 258-264.
- Greenslade, J.H. y White, K.M. (2005). The prediction of above-average participation in volunteerism: a test of the theory of planned behaviour and the volunteers functions inventory in older Australian adults. *The Journal of Social Psychology*, 145(2), 155-172.
- Griffin, B. y Hesketh, B. (2008). Post-retirement work: the individual determinants of paid and volunteer work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 81, 101-121.
- Harris, A.H.S. y Thoresen, C.E. (2005). Volunteering is associated with delayed mortality in older people: Analysis of the longitudinal study of aging. *Journal of Health Psychology*, 10(6), 739-752.
- Havighurst, R.J., Neugarten, B. y Tobin, S.S. (1963). Disengagement, personality and life satisfaction in the later years. En P. Hansen (Ed.), *Age with a future* (pp. 419-425). Copenhagen: Munksgaard.
- Hendricks, J. y Curtler, S.J. (2004). Volunteerism and sociemotional selectivity in later life. *The Journals of Gerontology*, 59B(5), 251-257.
- Herzog, A. R., Franks, M.M., Markus, H.R. y Holmberg, D. (1998). Activities and well-being in older age: Effects of self-concept and educational attainment. *Psychology and Aging*, 13(2), 179-185.
- Herzog, A., Kahn, R.L., Morgan, J.N., Jackson, J.S. y Antonucci, T.C. (1989). Age differences in productive activities. *Journal of Gerontology social: Sciences* 44 (supp.): 129-138.
- Herzog, A.R. y Morgan, J.N. (1993). Formal volunteer work among older Americans. En S. Bass, F.G. Caro y Y.P. Chen (Eds.), *Achieving a productive aging society* (pp.119-142). New York: Auburn House.
- Hinterlong, J.e., Morrow-Howell, n. y Rozario, P.A. (2007). Productive engagement and late life physical and mental health: findings from a nationally representative panel study. *Research on aging*, 29(4), 348-370.
- Hooker, K. y Ventis, D.G. (1984). Work ethic, daily activities, and retirement satisfaction. *Journal of Gerontology*, 39, 478-484.
- Hunter, K.I. Linn, M.W. (1981). Psychological differences between elderly volunteers and nonvolunteers. *International Journal of Aging and Human Development*, 12(3), 205-213.
- Jirovec, R.L.; Hyduk, C.A. (1998). Type of volunteer experience and health among older adult volunteers. *Journal of Gerontological Social Work*, 30(3/4), 29-42.
- Kim, J., Kang, J.; Lee, M.; Lee, Y. (2007). Volunteering among older people in Korea. *Journals of gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62B(1), 69-73.
- Kim, S.Y, Hong, G. (1998). Volunteer participation and time commitment by older Americans. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 27(2), 146-166.
- King, R.R. y Fluke, J. (1990). *Volunteers: America's hidden resource*. Lanham, MD: University Press.
- Klumb, P.L. y Baltes, M.M. (1999). Time use of old and very old Berliners: Productive and Consumptive activities as functions of resources. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B, 271-278.
- Knapp, M., Koutsogeorgopoulou, V. y Smith, D.J. (1996). Volunteer participation in community care. *Policy and Politics*, 24 (2), 171-192.
- Knoke, D. y Thomson, R. (1977). Voluntary association membership trends and the family life cycle. *Social forces*, 56(1), 48-65.
- Leonard, R. y Johansson, S. (2007). Policy and practices relating to the active engagement of older people in the community: a comparison of Sweden and Australia. *International Journal of Social Welfare*, 17, 37-45.
- Li, Y. y Ferraro, K.F. (2005). Volunteering and depression in later life: Social benefit or selection process? *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 68-84.
- Lum, T.Y. y Lightfoot, E. (2005). The effects of volunteering on the physical and mental health of older people. *Research on Aging*, 27(1), 31-55.
- Luoh, M.C. y Herzog, A.R. (2002). Individual consequences of volunteer and paid work in old age: health and mortality. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(4), 490-509.
- Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. En M.C. Clark (Ed.), *Prosocial Behavior: Review of personality and social psychology* (vol.12, pp.238-264). Newbury Park, CA: Sage.
- Midlarsky, E. y Kahana, E. (1994). *Altruism in later life*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Mishra, S. (1992). Leisure activities and life satisfaction in old age: A case study of retired government employees living in urban areas. *Activities, Adaptation and Aging*, 16, 7-26.
- Mjelde-Mossey, L.A. and Chi, I. (2004). Gender differences in expectations predictive of volunteer experience among older Chinese professionals in Hong Kong. *Journal of ethnic and cultural diversity in social work*, 13(4), 47-64.
- Moen, P., Dempster-McClain, D. y Williams, R. (1989). Social integration and longevity: An event history analysis of women's roles and resilience. *American Sociological Review*, 54(4), 635-647.
- Moen, P., Dempster-McClain, D., y Williams, R. (1992). Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American Journal of Sociology*, 97(6), 1612-1638.
- Moen, P., Fields, V., Quick, H., y Hofmeister, H. (2000). A life course approach to retirement and social integration. En K. Pillemer, P. Moen, E. Wethington y N. Glasgow (Eds.), *Social integration in the second half of life* (pp. 75-107). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Morris, R., Caro, F.G. (1995). The young-old, productive aging, and public policy. *Generations*, 19(3), 32-38.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., y Rozario, P.A., Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58B(3), 137-145.
- Morrow-Howell, N., Kinney, S y Mann, M. (1999). The perceived benefits or participating in volunteer and educational activities. *Journal of Gerontological Social Work*, 32(2), 65-80.
- Musick, M.A. y Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science and Medicine*, 56, 259-269.
- Musick, M.A., Herzog, A.R. y House, J.S. (1999). Volunteering and mortality among older adults: Finding from a national sample. *Journal of Gerontology: Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 54B(3), 173-180.
- Mutchler, J.E.; Burr, J.A.; Caro, F.G. (2003). From paid worker to volunteer: Leaving the paid workforce and volunteering in later life. *Social Forces*, 81(4), 1267-1293.
- Newman, S., Vasudev, J. y Onawola, R. (1985). Older volunteers' perceptions of impacts of volunteering on their psychological well-being. *Journal of Applied Gerontology*, 4, 1234-127.
- Oesterle, S., Kirpatrick, m. y Mortimer, J.T. (2004). Volunteerism during the transition to adulthood: A life course perspective. *Social Forces*, 82(3), 1123-1149.
- Okun, M. (1994). The relation between motive or organizational volunteering and frequency of volunteering by elders. *Journal of Applied Gerontology*, 13(2), 115-127.
- Okun, M.A. (1993). Predictors of volunteer status in a retirement community. *Aging and Human Development*, 36(1), 57-74.
- Okun, M.A. y Schultz, A. (2003). Age and motives for volunteering: Testing hypotheses derived from socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 18(2), 231-239.
- Okun, M.A., Barr, A. y Herzog, A.R. (1998). Motivation to volunteer by older adults: a test of competing measurement models. *Psychology and Aging*, 13(4), 608-621.
- Okun, M.A., Pugliese, J., Rook, K.S. (2006). Unpacking the relation between extraversion and volunteering in later life: the role of social capital. *Personality and Individual Differences*, 42, 1467-1477.
- Oman, D. y Thoresen, C.E. (2000). Role of volunteering in health and happiness. *Career Planning and Adult Development Journal*, 15(4), 59-70.
- Oman, D.; Thoresen, C.E. y McMahon, K. (1999). Volunteerism and mortality among the community-dwelling elderly. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 301-316.
- Omoto, A. M. y Snyder, M. (1990). Basic research in action: Volunteerism and Society's response to AIDS. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 152-165.
- Omoto, A.M., Snyder, M. y Martino, S.C. (2000). Volunteerism and the life course: Investigating age-related agendas for action. *Basic and Applied Social Psychology*, 22(3), 181-197.
- Onyx, J. y Warburton, J. (2003). Volunteering and health among older people: A review. *Australian Journal of Ageing*, 22(2), 65-69.
- Pancer, S. y Pratt, M. (1999). Social and family determinants of community service involvement in Canadian youth. En M. Yates y J. Youniss (Eds.), *Roots of Civic Identity: International Perspectives on community Service and Activism in Youth* (pp.32-55). Cambridge: Cambridge University Press.
- Penner, L.A. y Finkelstein, M.A. (1998). Dispositional and structural determinants of volunteerism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 525-537.
- Peters-Davis, N.D., Burant, C.J, Braunschweig, H.M. (2001). Factors associated with volunteer behaviour among community dwelling older persons. *Activities, Adaptation and Aging*, 26(2), 29-44
- Piliavin, J.A. (2003). Doing well by doing good: benefits for the benefactor. En Keyes, L.M. Corey, y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived.* (pp. 227-247). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Putman, R. (2000). *Bowling Alone: The collapse and revival of American community.* New York: Simon y Schuster.
- Quick, H. y Smith, D.B. (2001). *The Kansas City supply and demand study: A report on older adult volunteerism in the Kansas City metropolitan area.* Palo Alto, CA: American Institutes for Research.
- Rischer, L.R. y Mueller, D.P. (1991). Older volunteers: a discussion of the Minnesota Senior Study. *Gerontologist*, 31(2), 183-194.
- Robinson, J.P. y Goldbey, G. (1997). *Time for life: the surprising ways Americans use their time.* Pennsylvania: University Press.
- Rotolo, T. y Wilson, J. (2004). What happened to the "long civil generation"? Explaining cohort differences in volunteerism. *Social forces*, 82(3), 1091-1121.
- Rouse, S.B, Clawson, B. (1992). Motives and incentives of older adult volunteers. Tapping and aging population for youth development workers. *Journal of Extension*, 30, 9-12.
- Schawartz, C.; Meisenhelder, J.B.; Ma, Y. y Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778-785.
- Selbee, L.K. y Reed, P.B. (2000). *Patterns of volunteering over the life cycle.* (<http://www.carleton.ca/casr/Patterns%20of%20Vol.pdf>). Revisado 3 de Junio de 2007)
- Shanahan, M.J. (2000). Pathways to adulthood in changing societies: variability and mechanisms in life course perspective. *Annual Review of Sociology*, 26, 667-692.
- Shmorkin, D., Blumstein, T. y Modan, B. (2003). Beyond Keeling active: concomitants of being a volunteer in old age. *Psychology and Aging*, 18(3), 602-607.
- Smith, D.B. (1999). *Report on program and volunteer development: Results of the UMKC Study of Midlife for Shepberd's Center of Kansas City Central.* Kansas: University of Missouri.
- Smith, D.B. (2004). Volunteering in retirement: perceptions of midlife workers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 33(1), 55-73.
- Stevens, E.S. (1991). Howard satisfaction and retention of senior volunteers. *Journal of Gerontological Social Work*, 16, 33-41.
- Thoits, P.A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 48, 174-187.
- Thoits, P.A. y Hewitt, L.N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.
- Turner, H.B. (1992). Older volunteers: An assessment of two theories. *Educational Gerontology*, 18(1), 41-55.
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55B(5), 308-318.
- Vinokur-Kaplan, D. y Bergman, S. (1987). Retired Israel social workers: Work, volunteer activities, and satisfaction among retired professionals. *Journal of Gerontological Social Work*, 9(4), 73-86.
- Warburton, J. y Stirling, C. (2007). Factors affecting volunteering among older rural and city dwelling adults in Australia. *Educational Gerontology*, 33(1), 23-43.
- Warburton, J., Ferry, D.J., Rosenman, L.S. y Shapiro, M. (2001). Differences between older volunteers and nonvolunteers. *Research on Aging*, 23(5), 586-605.
- Warburton, J., Paynter, J. y Petriwskyj, A. (2007). Volunteering as a productive aging activity: Incentives and barriers to volunteering by Australian seniors. *Journal of Applied Gerontology*, 26(4), 333-354.

- Wheeler, J.A., Gorey, K.M., Greenblatt, B. (1998). The beneficial effects of volunteering for older volunteers and the people they serve: a meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 47(1), 69-79.
- Wilensky, H.L. (1973). Orderly careers and social participation. *American Sociological Review*, 26, 521-539.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.
- Wilson, J. (2005). Some things social surveys don't tell us about volunteering. A. M. Omoto. (Editor), *Processes of community change and social action*. (pp11-27). New Jersey: Laurence Erlbaum Associates, Publishers.
- Wilson, J. y Musick, M. (1999). Attachment to volunteering. *Sociological Forum*, 14 (2), 243-272.
- Wilson, J. y Musick, M.A. (1997). Work and volunteering: the long arm of the job. *Social Forces*, 76(1), 251-273.
- Wu, A.M.S., Tang, C.S.K. y Yan, E.C.W. (2005). Post-retirement voluntary work and psychological functioning among older Chinese in Hong Kong. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 20(1), 27-45.
- Young, F.W. y Glasgow, N. (1998). Voluntary social participation and health. *Research on Aging*, 20, 339-362.
- Zeweigenhaft, R.L. Armstrong, J. Quintis, F. y Ridick, A. (1996). The motivation and effectiveness of hospital volunteers. *Journal of Social Psychology*, 136(1), 25-34.

(Artículo recibido: 13-12-2008; aceptado: 19-5-2009)

