



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Actividades recreativas y bienestar psicológico en adultos mayores de CABA

Estudiante: Santos, María Cecilia

Legajo: 19767

Director/es: Dra. Baró, Silvana

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. en Psicología

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

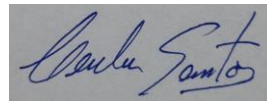
El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI

Lugar y fecha: Buenos Aires, Febrero de 2024

Firma y aclaración del autor:



Santos, María Cecilia

Índice

Resumen	1
Delimitación del objeto de estudio.....	2
Planteamiento del problema.....	2
Objetivos.....	3
Supuesto básico de la investigación.....	3
Fundamentación	4
Estado del Arte.....	5
Marco teórico.....	12
Método.....	28
Diseño.....	28
Participantes.....	28
Técnica de recolección de datos.....	29
Procedimiento.....	29
Resultados.....	30
Discusión	38
Conclusión.....	41
Referencias	45
Anexo	51

Resumen

La participación en actividades recreativas durante el envejecimiento brinda una amplia gama de beneficios para el individuo, desde una perspectiva psicológica, social y a nivel físico. El propósito de esta investigación fue examinar y evidenciar la influencia generada por estas actividades en el bienestar psicológico de los adultos mayores de ambos sexos entre 60 a 85 años de edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Para alcanzar este objetivo, se empleó una metodología cualitativa con un enfoque de diseño no experimental de naturaleza transversal. Además, se empleó como enfoque metodológico el estudio de caso realizando un total de 13 entrevistas en profundidad.

Los resultados revelaron que las actividades recreativas generaron beneficios significativos en diversos aspectos del bienestar psicológico, como la interacción social, salud física y mental, disfrute general, autonomía y aceptación de los cambios propios de esta etapa de la vida.

Se observaron limitaciones en algunas participantes relacionadas con pérdidas significativas. Además, se identificaron diferencias de género, indicando que los hombres tienden a preferir actividades laborales como recreativas, mientras que las mujeres muestran una inclinación hacia actividades recreativas y la búsqueda de interacción social. En conclusión, las actividades recreativas desempeñan un papel crucial en la promoción del envejecimiento activo y el bienestar psicológico, proporcionando un espacio para el desarrollo personal y la aceptación de cambios en esta etapa del ciclo vital.

Palabras clave:

actividades recreativas – bienestar psicológico – adultos mayores – envejecimiento activo

Delimitación del objeto de estudio

Planteamiento del Problema

El Ministerio de Turismo y Deporte (2021) ha señalado que Argentina se encuentra entre los países de América Latina con una población envejecida. Según las Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo, actualmente más del 70% de los adultos mayores no cumplen con el nivel de actividad física recomendado para su edad. Se proyecta que para el año 2050, la población argentina superará los cincuenta millones de habitantes, y aproximadamente uno de cada cinco argentinos será mayor de 64 años, lo que equivale a cerca de diez millones de personas en edad avanzada. Ante esta perspectiva de envejecimiento de la población, se hace evidente la necesidad de abordar de manera más amplia y ambiciosa la salud pública en este tema.

Cabe destacar que, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y diversos estudios previamente publicados, se ha evidenciado que las Enfermedades Crónicas no Transmisibles constituyen la principal causa de mortalidad a nivel global, representando el 70% del total de fallecimientos anuales. Estas enfermedades se caracterizan por su prolongada duración y progresión gradual. Además, se ha identificado que varios factores de riesgo, entre ellos la inactividad física y una alimentación poco saludable, favorecen al desarrollo de estas enfermedades. En este contexto, los adultos mayores emergen como una población especialmente vulnerable, ya que se encuentran más propensos a sufrir complicaciones en su salud.

Abarza Morales y Zúñiga Bastías (2021) hicieron mención que algunas de las enfermedades relacionadas con el sedentarismo son: la hipertensión arterial, la artrosis, la diabetes tipo II y trastornos mentales como la depresión y la enfermedad de Alzheimer. Esto demuestra que el envejecimiento es un proceso progresivo y degenerativo.

Además, según las afirmaciones de Rodríguez Facciolo (2019), el aislamiento social se identifica como otro de los factores de riesgo que se observan en el proceso de envejecimiento, lo cual puede tener un impacto negativo en la calidad de vida de los adultos mayores. La participación activa en actividades sociales y comunitarias requiere superar diferentes barreras, tanto físicas como simbólicas. Entre estas barreras se encuentra la falta de conocimiento sobre ciertos temas o espacios de encuentro, lo cual impide la inclusión en procesos participativos.

Es por ello que la falta de actividad física y el estilo de vida sedentario han demostrado tener efectos negativos en el ámbito mental, pudiendo afectar procesos cognitivos como la memoria y la atención. Además, se ha identificado como un posible factor predictor de trastornos como la depresión, los cuales se caracterizan por una baja autoestima, pérdida de interés en actividades placenteras, alteraciones en el sueño y el apetito, y una disminución general de la energía. Estos trastornos también se manifiestan a través de síntomas somáticos y cognitivos correspondientes (Ramírez Pérez, 2019).

Considerando la importancia y pertinencia del tema, se planteó en el marco de esta investigación el siguiente interrogante:

¿Qué consecuencias tienen las actividades recreativas en el bienestar psicológico de los adultos mayores?

Objetivos

Objetivo General

Identificar las consecuencias de las actividades recreativas en el bienestar psicológico de los adultos mayores

Objetivos específicos

- Analizar el bienestar psicológico de los adultos mayores y sus beneficios en la salud.
- Explorar las percepciones y experiencias personales de los adultos mayores en relación con su participación en actividades recreativas.
- Identificar las condiciones propicias y las posibles barreras presentes en la participación de las actividades recreativas.

Supuesto básico de la investigación

La participación en actividades recreativas influye de manera significativa en el bienestar psicológico de los adultos mayores. Tal es así que el envejecimiento no implica necesariamente una disminución en la calidad de vida, sino que existen factores que pueden promover una experiencia enriquecedora durante esta etapa. De hecho, las actividades recreativas, al proporcionar oportunidades de socialización, ejercicio físico y mental, además de una actitud positiva ante la vida contribuyen a mejorar la salud,

promover la autonomía y generar una mayor sensación de bienestar en los adultos mayores. Este supuesto es la base de este estudio, que tiene como objetivo mostrar cómo las actividades recreativas están relacionadas con el bienestar psicológico en las personas mayores.

Fundamentación

El envejecimiento o senescencia es un proceso natural de modificaciones morfológicas y fisiológicas debidas a la acción del tiempo generando un deterioro paulatino en los seres vivos. Existen diferentes factores como los genéticos, biológicos, socio ambiental y cultural. Esta problemática natural, es hoy un reto que debe afrontar las políticas de salud pública, las cuales pueden considerarse un éxito, aunque también todo un desafío para toda la sociedad, que debe amoldarse a esta realidad.

La esperanza de vida aumentó significativamente en los últimos años. En base a esto, una alternativa es indagar la influencia que generan las actividades recreativas en la población adulta mayor, dado que un buen estado de salud mental, espiritual y físico determina una mejor calidad de vida y una óptima integración en la sociedad y en la familia.

En esta etapa de la vida de un individuo resulta crucial mantener dichos comportamientos. El mantenimiento de la masa muscular a través de actividad física y una óptima alimentación, como también realizar actividades placenteras pueden ayudar a preservar la función cognitiva, aplazar la dependencia y revertir la fragilidad. Los entornos propicios permiten llevar a cabo las actividades que son importantes para las personas, a pesar de la pérdida de facultades (OMS, 2018).

Para ello, es menester indagar sobre sus gustos y preferencias de la población estudiada, sus consecuencias en la vida cotidiana y el bienestar psicológico.

Si bien existen múltiples trabajos de investigación en la actualidad sobre el tema a tratar, estos reflejan las propias realidades de sus países de origen, las cuales difieren significativamente de la vida cotidiana de adultos mayores de la Ciudad de Buenos Aires con su cultura y costumbres propias. Es por ello que resulta relevante este tipo estudio ya que podrá ofrecer un valioso aporte para la comunidad académica.

La población con la que se elaborará esta investigación serán adultos mayores de 60 a 85 años de edad que practiquen alguna actividad recreativa y que se domicilien en CABA.

Estado del arte

La investigación llevada a cabo por Mesa Fernández et al. (2019) en la provincia de Huelva, España tuvo como objetivo principal evaluar las relaciones entre bienestar psicológico, autoeficacia en el envejecimiento y autoestima en adultos mayores no dependientes.

El estudio, de naturaleza cuantitativa, involucró a una muestra de 148 personas que cumplieran con el criterio de no depender de asistencia en sus actividades cotidianas. Los participantes abarcaron un rango etario que oscilaba entre los 60 y los 96 años de edad.

Los instrumentos utilizados para recopilar datos en el estudio fueron un cuestionario breve con siete ítems de la Batería Mínima de Evaluación en la Vejez (BEV). También se empleó la Escala de Autoeficacia para Envejecer. Además, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg, conformada por diez ítems, y la Escala de Bienestar Psicológico (Psychological Well-Being Scales) en su versión breve, conformada por 29 ítems dividido en seis dimensiones.

La investigación destacó la influencia positiva de la autoestima y la autoeficacia en el bienestar psicológico. Se observó que el nivel educativo superior se relacionaba con una percepción más positiva de la salud. La participación en actividades físicas de baja intensidad se correlacionó con mejor salud percibida y bienestar. El estudio concluyó que factores como autoeficacia, autoestima, percepción de salud y actividad física condicionan el bienestar psicológico. A pesar de limitaciones en el tamaño de la muestra, el estudio aporta valiosos conocimientos para comprender y abordar las necesidades de adultos mayores.

El siguiente trabajo de investigación fue realizado por Buedo Guirado y Rubio Rubio (2018), en la provincia de Madrid, España. Tuvo como objetivo evaluar los efectos de un programa de envejecimiento activo en el bienestar psicológico y subjetivo de personas institucionalizadas.

El enfoque de investigación elegido para este estudio fue el cuantitativo, utilizando un muestreo no probabilístico en una población compuesta por 50 individuos, cuyas edades oscilaban entre 60 y 98 años, y que cumplían con los requisitos de tener capacidad física y habilidades cognitivas suficientes. Estos participantes residían en la provincia de Madrid y se encontraban institucionalizados.

Durante la investigación, se llevaron a cabo diversos talleres que abarcaban una variedad de actividades. Estas tareas fueron diseñadas con el propósito de evaluar su impacto en el bienestar psicológico y la satisfacción vital de los adultos mayores.

Los instrumentos utilizados para recopilar datos incluyeron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada al español, la Escala de Satisfacción Vital de Diener, adaptada al castellano, y cinco ítems para obtener datos sociodemográficos. Antes del programa, no se observaron diferencias significativas en el bienestar psicológico y la satisfacción vital según la edad o el género de los participantes. Sin embargo, tras la participación en el programa de envejecimiento activo, se identificaron disparidades positivas en estas dimensiones para el grupo experimental. En conclusión, los resultados indicaron que la intervención activa tuvo un impacto positivo en el bienestar psicológico y la satisfacción percibida por los adultos mayores institucionalizados en la provincia de Madrid.

La investigación llevada a cabo por Hernández Soto y Marconi en el año 2021, en Puerto Rico, tuvo como objetivo la exploración de los significados asociados a la práctica de la actividad física en adultos mayores que participan en centros diurnos. El estudio se enmarcó en un diseño metodológico cualitativo de enfoque fenomenológico.

La selección de la muestra se basó en un método no probabilístico por conveniencia, para ello se incluyeron 55 adultos mayores que estaban recibiendo servicios en los centros ESPAVE. Para la recolección de datos, se empleó una técnica de entrevista semiestructurada. Durante estas entrevistas, se formularon preguntas diseñadas para capturar los significados atribuidos a la actividad física, así como las motivaciones que llevaban a su práctica y la relación de esta con los aspectos biopsicosociales, en consonancia con las dimensiones del modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff (1989).

Los resultados de la investigación en adultos mayores revelaron percepciones positivas de salud, a pesar de la presencia de enfermedades crónicas. Aquellos que se

percibían con buena salud experimentaban emociones positivas, fortaleciendo su confianza y fomentando comportamientos saludables, incluida la actividad física. Los participantes informaron realizar principalmente actividades físicas asociadas a las actividades diarias, reconociendo la importancia del movimiento para la salud y el bienestar psicológico. Por otro lado, la limitación en la actividad física se relacionó con el malestar por enfermedades. Con respecto a las motivaciones para su práctica se dirigieron a obtener mejoras en aspectos físicos, psicológicos y sociales.

A su vez, el estudio de Rivera Giraldo et al. (2020) llevado a cabo en la ciudad de Medellín, Colombia, tuvo como objetivo comparar la calidad de vida, el bienestar psicológico y los niveles de felicidad entre dos grupos de adultos mayores: un grupo de participantes de un club de vida y un grupo control. El diseño de esta investigación se caracterizó por su enfoque cualitativo, no probabilístico por conveniencia para la selección de los participantes.

La muestra incluyó a 31 individuos del club de vida "Amaneceres" del Tecnológico de Antioquia y a 35 personas del grupo control en Medellín. Todos los participantes tenían edades desde 62 hasta 85 años.

Para la recopilación de datos, se utilizaron tres instrumentos: la "Escala de Bienestar Psicológico de Ryff," adaptada por Díaz et al., la "Escala de Felicidad de Lima," que constaba de 27 ítems presentados en una escala tipo Likert de cinco alternativas y el tercer instrumento utilizado fue el "WHOQOL-BREF," una versión abreviada del cuestionario WHOQOL-100 desarrollado por la OMS, diseñado para medir la calidad de vida.

Los resultados de la investigación señalaron diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico, felicidad y calidad de vida entre el grupo control de adultos mayores y los afiliados al club de vida "Amaneceres." El grupo control exhibió un mayor bienestar, especialmente en aspectos como la salud física y psicológica, el sentido positivo de la vida, el entorno y el propósito de vida. Estos hallazgos resaltaron la influencia positiva de la percepción del estado de salud, la actividad física, la adopción de hábitos saludables y la participación en grupos sociales en el bienestar de la población adulta mayor. Además, se destacó la relevancia fundamental de la estructura familiar en el bienestar de las personas mayores, especialmente dentro del contexto cultural colombiano.

En una investigación realizada por Castillo Toro et al. (2021) en Bucaramanga, Colombia, tuvo como objetivo realizar una descripción detallada del bienestar psicológico en adultos mayores, abarcando tanto a aquellos que residían en instituciones como a quienes vivían fuera de estas. Se adoptó un enfoque descriptivo y transversal con un diseño cuantitativo y no experimental, la muestra incluyó participantes de 60 a 94 años, divididos en dos grupos según su situación de residencia. Se aplicaron dos instrumentos: la "Encuesta Sociodemográfica del Adulto Mayor Institucionalizado y No Institucionalizado" y la "Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff," que evaluó seis dimensiones relacionadas con el bienestar psicológico.

Los resultados revelaron que los adultos mayores institucionalizados mostraban comportamientos pasivos y limitaciones en la toma de decisiones, experimentando una percepción de pérdida en la capacidad para establecer nuevos objetivos. Esto se tradujo en un impacto negativo en las dimensiones del dominio del entorno y el propósito en la vida, disminuyendo su bienestar psicológico debido a la falta de empoderamiento. Aunque los adultos no institucionalizados obtuvieron puntajes elevados en varias dimensiones, también mostraron un bajo nivel en el crecimiento personal, reflejando una falta de autorrealización asociada a la no aceptación de aspectos negativos, su etapa de vida y su pasado.

En síntesis, los hallazgos resaltaron que estos factores impactan directamente en el bienestar psicológico de los adultos mayores, afectando su calidad de vida. Se subrayó la necesidad de examinar y proponer estrategias para abordar estas variables negativas, ya que ambos grupos, institucionalizados y no institucionalizados, pueden experimentar efectos adversos en su bienestar psicológico.

La investigación realizada por Villareal Villa et al. (2020) en Santiago, Chile, tuvo como objetivo examinar el nivel de bienestar psicológico y generatividad en adultos mayores que participan en actividades voluntarias. Este estudio empleó un enfoque cuantitativo con un diseño transversal no experimental, de carácter descriptivo y correlacional.

Los participantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, consistieron en 65 adultos mayores de 51 a 94 años que cumplían con criterios de inclusión específicos. Estos incluían ser abuelos autosuficientes, participar activamente en actividades voluntarias y expresar libremente su deseo de participar.

En cuanto a los instrumentos de recolección de datos, se utilizó la Escala de Generatividad de Loyola para evaluar este concepto en la muestra, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada por van Dierendonck, para medir el bienestar psicológico.

Los resultados demostraron un alto bienestar psicológico en adultos mayores que participan en voluntariado, asociado con una vida activa en la adultez y vejez. Además, se observan mejoras en el bienestar psicológico en quienes vuelven a trabajar tras jubilarse, relacionadas con la satisfacción laboral y mejoras económicas. También se evidencia que la generatividad varía con la ocupación, siendo mayor en adultos mayores activos y más jóvenes. Esto sugirió que el logro de la generatividad estuvo condicionado por las capacidades funcionales cognitivas, físicas y de salud percibida por el adulto mayor.

El estudio realizado por Urra Tobar et al. en 2021 en Santiago Chile, tuvo como objetivo comparar los niveles de bienestar en adultos mayores, en función de la realización de ejercicio físico. Se empleó una metodología mixta que combinó un análisis psicométrico del bienestar psicológico y un análisis cualitativo de las influencias del ejercicio físico.

La muestra se dividió en dos grupos: uno participó en actividades de ejercicio físico, mientras que el otro participó en actividades sin ejercicio, con edades comprendidas entre 64 y 78 años. Para la recolección de datos, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), adaptada por Díaz et al. (2006), que consta de 29 ítems distribuidos en 6 escalas. Además, se empleó la técnica del "Focus Group" con entrevistas grupales dirigidas por un moderador.

Los resultados demostraron que las personas que se involucraron en el ejercicio físico, evidenció una transformación de la motivación extrínseca a intrínseca con el tiempo. En contraste, el grupo sedentario mostró falta de motivación y dependencia de estímulos externos, atribuibles a la falta de conocimiento sobre la actividad física, la escasez de tiempo, la condición física insuficiente y la falta de interés en el ejercicio.

Adicionalmente, el grupo de ejercicio físico experimentó impactos positivos en los niveles de bienestar psicológico y en la valoración positiva de las relaciones sociales en la vejez, relacionados con mejoras en la salud y la percepción de uno mismo. En contraste, las personas sedentarias experimentaron niveles más bajos de bienestar

psicológico, menos aprecio por las relaciones positivas, así como menor autoaceptación y autoeficacia.

El estudio realizado por Mena Tovar y Secaira Vaca en el año 2022, en el Municipio de Latacunga, Ecuador, tuvo como objetivo examinar los efectos en el bienestar integral de adultos mayores mediante la implementación del programa "Mis Años Dorados". La metodología utilizada fue de enfoque mixto, con un diseño no experimental, descriptivo y correlacional, contando con la participación de 41 individuos de 65 años en adelante.

Los instrumentos de recolección de datos incluyeron una Ficha familiar para análisis sociodemográfico y el Test Whoqol Bref para evaluar la calidad de vida. Se aplicó la Técnica Chi – cuadrado para analizar las diferencias pre y post evaluación, considerando $p > 0,05$ como no significativas y $p < 0,05$ como significativas.

Los resultados comparativos entre las fases pre y post intervención revelaron mejoras notables en indicadores de salud física, salud mental y relaciones interpersonales. Los talleres específicos, especialmente el de movimiento corporal, generaron beneficios significativos, destacando dinámicas al aire libre. El diseño e implementación del programa "Mis Años Dorados" demostró ser eficaz para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de los adultos mayores, reflejando satisfacción, especialmente en el ámbito social.

El estudio llevado a cabo por Benavente Cuesta y Quevedo Aguado en 2019 en Salamanca, España, tuvo como objetivo analizar la autopercepción de salud, calidad de vida y bienestar psicológico en adultos mayores. Utilizando un enfoque cuantitativo con un diseño de corte transversal, la muestra incluyó a 91 participantes mayores de 65 años.

Los instrumentos de recolección de datos fueron datos sociodemográficos, el Cuestionario de Salud SF-36 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, versión adaptada al español por Díaz et al. (2006). Los criterios de inclusión requerían que los adultos mayores fueran independientes para realizar actividades cotidianas.

Los resultados revelaron un nivel satisfactorio de autopercepción de salud y calidad de vida en el grupo de participantes, indicando una percepción positiva y activa de la vejez. A pesar de algunos reportes de dolor físico, este no limitó significativamente las actividades diarias. Se identificaron situaciones de tensión emocional, pero los

participantes demostraron un alto grado de control. El estudio proyecta una imagen positiva de la vejez, donde la salud se define por la percepción individual más que por el número de enfermedades. La limitación impuesta por la edad se transformó en adaptación y control, generando bienestar psicológico.

El estudio realizado por Torregrosa Ruiz en 2019, en la Universidad de Valencia, España, tuvo como objetivo identificar y evaluar predictores potenciales para el envejecimiento exitoso en personas mayores de 50 años, considerando el impacto del sexo, género y situaciones de cuidado. Utilizando un enfoque cuantitativo con diseño transversal y retrospectivo, se empleó un diseño de encuesta longitudinal con tres momentos temporales.

La muestra incluyó a 652 personas mayores (432 mujeres y 196 hombres) de 50 a 80 años matriculados en programas universitarios para mayores. Se recopilaron datos mediante un formulario que abarcaba aspectos sociodemográficos y factores psicológicos, utilizando instrumentos como el Cuestionario de Salud SF-36 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Los resultados mostraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en recursos sociales, salud y soledad en el envejecimiento exitoso. Se destacó que las mujeres experimentaron mayor apoyo social y una red social más amplia, mientras que los hombres reportaron mayor apoyo social emocional. Además, se observaron diferencias en sintomatología depresiva y comportamientos de autocuidado.

El estado civil influyó en la satisfacción con la vida, bienestar psicológico y percepción de soledad, mostrando impacto más pronunciado en la soledad. Las personas casadas exhibieron una visión más positiva de sí mismas y mayor calidad emocional.

En relación con el envejecimiento exitoso, los mayores de 65 años expresaron niveles más altos de satisfacción con la vida, aunque se observó un ligero descenso en el bienestar psicológico en propósito de vida y relaciones positivas con la edad. A pesar de los desafíos, las personas mayores mantuvieron o aumentaron su satisfacción y bienestar.

En el ámbito de las relaciones familiares, tener hijos y nietos se asoció con una percepción elevada de recursos sociales, satisfacción con la vida y bienestar psicológico. La presencia de familia se relacionó con un mayor desarrollo personal, apoyo social

afectivo y un sentido de propósito, destacando la importancia de las relaciones familiares en el envejecimiento exitoso.

Por último, estudio realizado por Loján Loján (2022) en la ciudad de Quito, Ecuador, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las actividades recreativas y el estado de ánimo de los adultos mayores funcionales del Conjunto “Asociación de Ayuda Mutua”

Esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de carácter descriptivo correlacional de tipo transversal. El procedimiento de muestreo se basó en un método probabilístico donde la muestra estuvo compuesta por un total de 279 adultos mayores de 60 años, residentes en dicho Conjunto.

Los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron una Escala de Likert, aplicando una encuesta compuesta por 29 preguntas en total. Además, se empleó el coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna del cuestionario. Los datos recopilados se procesaron utilizando el software estadístico SPSS en su versión 25.0.

Luego de evaluar los datos obtenidos en el curso de esta investigación se observó que la participación activa en actividades recreativas se revela como un factor positivo en la mejora del bienestar emocional de los adultos mayores que se mantienen funcionales. Es importante destacar que cuanto más se involucran en actividades relacionadas con el esparcimiento, mayor es el estado emocional positivo que experimentan, lo que a su vez disminuye la incidencia de estados emocionales negativos como la tristeza y la irritabilidad. En relación a esto, los adultos mayores optan por actividades recreativas que no solo les brindan diversión, sino que también promueven mejoras en su salud física y emocional.

Marco teórico

Adulto mayor y vejez: definiciones

En el año 2015, la Organización Mundial de la Salud establece el uso de la expresión "Adulto Mayor" para describir a aquellos individuos de 60 años y más, de tal manera librarse de numerosas denominaciones como anciano, geronte, entre otras. De igual manera, la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2017), define como persona mayor a aquella que cuenta con 60

años o más, a menos que la legislación de cada país indique una edad distinta. Además, la Convención estipula que la edad mínima a partir de la cual una persona debe ser considerada mayor no puede superar los 65 años.

Según Iacub (2011), el término "adulto mayor" y "persona de edad" ha sido muy utilizado por los organismos internacionales, buscando designar un individuo con menos diferencias con el adulto más joven, con la intención de aportar nuevos significados asociados a estos términos tales como autonomía, derechos, principios, etc., atribuyendo con ello un nuevo estatus dentro del contexto social actual.

Vega y Bueno (1996) en su texto *Desarrollo adulto y envejecimiento*, plantearon una serie de términos básicos que se utilizan socialmente para designar a las personas mayores teniendo en cuenta el rol y el status. Desde el punto de vista familiar se designa "abuelo" al que ocupa determinada posición en la jerarquía del linaje familiar. Desde una perspectiva social se los denomina "anciano", y en consecuencia se describe como ancianidad a esta etapa. Por otro lado, desde un punto de vista ocupacional, la jubilación marca la finalización del ciclo de vida laboral.

Asimismo, estos autores sostuvieron que la edad adulta y la vejez se caracterizan por la heterogeneidad y por la variabilidad interindividual de los sujetos, aunque la concepción popular es la de la homogeneidad, sin embargo la ciencia indica que la heterogeneidad y la diversidad es mayor que en otras etapas del ciclo vital. Es decir, las diferencias entre las personas mayores superan en muchas variables a las diferencias que existen entre las personas que se encuentran en otras fases de la vida (Vega y Bueno, 1996).

Por otro lado, en cuanto al concepto de vejez, Antequera et al. (1998), plantearon que los estudios gerontológicos realizados en los últimos tiempos, ponen en manifiesto que la vejez es una fase más del ciclo vital, y no se diferencia de otras etapas. Una fase de la vida en la que se producirán una serie de cambios biológicos y sociales, ante los cuales las personas tendrán que poner en marcha aquellos recursos psicológicos que disponen para acomodarse a nuevas circunstancias.

Cabe aclarar que, por tratarse de un proceso que transcurre a lo largo de un tiempo considerable, es evidente que en él mediarán un número muy considerable de variables, y que lo irán modelando y conformando diversamente (Aragó, 1997).

Este autor menciona que además dependerá, del entorno más o menos facilitador que han vivido, del tipo de profesión, del éxito o fracaso en su trabajo. En otras palabras, los factores diferenciales generales serán condicionantes, modeladores y estructuradores, además de la dinámica del sujeto en cada momento, no como meros determinantes (Aragó, 1997).

Para una definición más precisa sobre la vejez y las personas mayores se debe tener en cuenta que las edades del hombre son construcciones sociales que anexan una representación social y conllevan una serie de atribuciones (Muchnik, 1998).

Además, la autora sostiene que la edad es una dimensión elemental de la vida humana y parte de la trama del tejido social. Es considerada a primera vista como una variable simple y eficaz porque se puede cuantificar fácilmente sobre una base cronológica. Tal es así que envejecer es un fenómeno universal, sin embargo, los individuos percibimos nuestra edad de formas muy diversas (Muchnik, 1998).

Aragó (1997), define a la edad cronológica como aquella que se mide desde el momento del nacimiento. Sin embargo, sólo sería como una etiqueta en la que intervendrían además una serie complejísima de variables y sus mutuas interrelaciones, como la herencia, las experiencias pasadas, presentes, su medio ambiente ecológico y familiar. Es por ello que la edad como tal, es sólo un indicador de lo que ocurre en un período cronológico determinado.

En base a lo expuesto puede ser útil diferenciar varias fases o períodos dentro de la edad cronológica. Una de ellas es la tercera edad; ésta comienza a los 65 años, inmediatamente luego de la jubilación o análogos. Seguido a ello, el período entre los 70 a 75 años es denominado como ancianidad, y está asociada a un cambio de orientación en las tareas y responsabilidades que todavía se mantienen, además de la modificación en las relaciones sociales. Además de las limitaciones físicas que influyen directamente en esta etapa. Para finalizar, la última senectud, se puede situar alrededor de los 80; donde las limitaciones y el incremento de la mortalidad la caracterizan particularmente. Incluso, más allá de eso existe la posibilidad de experimentar esta etapa de la vida con una profunda satisfacción y apertura (Aragó, 1997).

Por esta razón, la edad cronológica tendría únicamente una función descriptiva y clasificatoria como una forma de organizar en cursos o secuencias los acontecimientos

que le suceden a las personas (Vega y Bueno 1996). Aun reconociendo esta utilidad, otros autores prefieren hablar de edad biológica, edad social y edad psicológica (Aragó, 1997).

La edad biológica tiene en cuenta fundamentalmente el estado físico y las condiciones de salud, vulnerabilidad frente al estrés y la disminución de las defensas orgánicas. Asimismo, cabe destacar que no existe un programa específicamente biológico universal predeterminado, lo biológico debe tomarse como interactivo (Muchnik, 1998).

En efecto, sería poco correcto considerar unilateralmente este aspecto biológico en el proceso de envejecimiento ya que el ritmo del envejecimiento biológico difiere según los individuos, así, personas mayores gozan en ocasiones de mejor salud que otras en plena edad madura o aún joven (Aragó, 1997).

Las definiciones que suelen apuntar al envejecimiento según la biología, suelen tener un claro tinte ideológico donde plantean un esquema evolutivo-involutivo que lleva a inferir el envejecer como un proceso que se resume en el deterioro progresivo (Iacub, 2011).

En relación a la edad psicológica, Muchnik, (1998) la define como la capacidad adaptativa y de respuesta a situaciones nuevas. Además, existe también una dimensión del tiempo interno, donde se entretajan el pasado y el futuro en la propia historia del sujeto como totalidad. Es aquí donde se estructura la vida en términos de tiempo que queda por vivir, más que medida desde el nacimiento.

La autora menciona que la edad psicológica no puede desprenderse de la edad social ya que las personas suelen tener una auto imagen de edad de acuerdo a una imagen en espejo de la representación social (Muchnik, 1998).

La edad social se refiere a las costumbres y funciones de una persona en relación con su grupo o sociedad; el papel establecido o asumido en un contexto social determinado. Suele medirse por la competencia de contribuir al trabajo, al cuidado del grupo o grupos al que se pertenece (Alcalde Merino y Laspeñas García, 2005).

Aragó (1997), aclara que la edad social es una estimación referencial; ésta variará según la sociedad a la que pertenezca el individuo, por lo tanto será difícil de objetivar. Tiene gran utilidad social ya que la sociedad es la que la ha organizado, pero da poco juego a las diferencias individuales.

Cada una de estas tres perspectivas recientes, a saber, la concepción social, biológica y psicológica de la edad, subraya un aspecto específico. Cada enfoque presenta sus propias ventajas y desafíos; ninguno puede ser considerado de manera aislada, sino que se complementan entre sí. Estas definiciones proporcionan los puntos de referencia más relevantes. Cada una de ellas se enfoca en un aspecto particular de la vida, abordando el proceso de envejecimiento con sus características diferenciales y su interrelación mutua (Aragó, 1997).

Envejecimiento activo

El incremento en la expectativa de vida implica el desafío de adaptarse a los múltiples cambios típicos de la edad avanzada y afrontar experiencias de pérdidas y amenazas al bienestar personal. Una de esas experiencias es la viudez, la jubilación, cambios de residencia, menor participación en la sociedad y mayor vulnerabilidad ante situaciones inesperadas. Las experiencias que la persona adquiere durante su vida pueden hacer que el adulto mayor se sienta realizado o, por el contrario, desesperanzado y marginado del resto. Si bien los estereotipos peyorativos de la vejez aún perduran, han ido disminuyendo en los últimos años para privilegiar una concepción más positiva del envejecimiento exitoso (Caprara, 2009).

El envejecimiento exitoso conlleva que la persona sea capaz de integrarse y desenvolverse eficazmente tanto en su familia como en la sociedad, superando las barreras culturales que le dificultan desarrollar todo su potencial y conservar un nivel adecuado de bienestar personal (Caprara, 2009).

El autor menciona que el transcurrir de los años puede implicar una mayor posibilidad de desarrollo de enfermedades, una disminución en la autonomía, y en algunos casos y como consecuencia, una mayor dependencia de los otros. De todas formas, cabe señalar que , tales padecimientos pueden ser prevenidos y/o tratados desde la psicogerontología (Caprara, 2009).

En los últimos años, dentro de las disciplinas gerontológicas, se ha observado una visión más optimista sobre el envejecimiento, avalada por una serie de investigaciones que tienen en cuenta la capacidad, los recursos y experiencias positivas relacionadas a la edad, pero que fundamentalmente ponen de manifiesto la inmensa variabilidad de diferencias individuales en cuanto a la forma de envejecer y la singular flexibilidad de la mente humana (Caprara, 2009).

Asimismo, la investigación científica ha puesto de relieve que envejecer no es una cuestión azarosa; la promoción del envejecimiento activo y saludable la prevención de la enfermedad está subordinada a los comportamientos del individuo (Fernández Ballesteros et al., 2005).

El autor afirma que las ciencias que contribuyen al estudio del envejecimiento han tenido en cuenta una serie de características de este proceso reconocidas por la mayoría de los autores en los últimos años:

- La edad no es el único factor que determina los procesos de desarrollo, estabilidad y declive, sino que la edad interacciona con circunstancias sociohistóricas, sociales y personales
- A lo largo de la vida coexisten patrones diferenciales de crecimiento, estabilidad y declive en el conjunto de condiciones biomédicas, psicológicas y sociales
- El envejecimiento psicológico no presenta el mismo patrón que el envejecimiento biológico
- Existen enormes diferencias individuales en la forma de envejecimiento. Mientras algunos individuos experimentan un relativo desarrollo, una breve estabilidad y un pronunciado declive, por el contrario, otros presentan patrones de amplio desarrollo, prolongada estabilidad y escaso declive (en Inter juego con los factores psicosociales).
- Estos patrones individuales evolutivos no suceden al azar, sino que la persona y la sociedad pueden orientar, promover e intervenir el modo de envejecer (Fernández Ballesteros et al., 2005)

De acuerdo con la perspectiva del autor, el envejecimiento óptimo no se reduce únicamente a la potenciación de la salud y, con ello, a la prevención de la discapacidad, sino que existen otras condiciones físicas, cognitivas, emocionales y psicosociales que tienden a formar parte intrínseca del envejecimiento con éxito (Fernández Ballesteros et al., 2005).

Además de estos criterios para definir el envejecimiento con éxito, la OPS (2021) plantea la promoción del envejecimiento saludable en torno a las siguientes líneas de acción:

- Crear entornos amigables a todas las personas mayores
- Impulsar políticas públicas sobre el envejecimiento saludable.
- Armonizar los sistemas de salud con las necesidades de las personas mayores.
- Desarrollar sistemas de prestación de atención a largo plazo sostenibles y equitativos.
- Mejorar la medición, el seguimiento y la investigación sobre el envejecimiento.

En la misma línea, la OMS (2016), pone énfasis en la importancia de un envejecimiento activo, y el mejor modo de apoyar esta perspectiva es adoptar una mirada preventiva, donde los servicios de salud, sustentados en la cobertura sanitaria universal sean la mejor plataforma para lograrlo. Asimismo, promover la interacción social.

Cabe resaltar que el envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. Así la palabra “activo” está asociada a una continua implicación social, económica, espiritual, cultural y cívica, y no simplemente a mantenerse físicamente activo. El principal propósito es conservar la independencia, tanto para personas como para el Estado. La salud, que facilita la independencia, es la llave o el medio para un envejecimiento activo (Caprara, 2009).

Tal es así que la vejez activa expresa el deseo y la posibilidad del adulto mayor para mantenerse involucrado en actividades productivas. Los estereotipos de la vejez donde se muestra a la persona mayor como improductiva y dependiente no se basan en datos objetivos, y ven en detrimento de la dignidad de las personas y, por consiguiente, de la sociedad. La vejez activa significa que, la persona mayor conserva su actividad mental, actividad física e interacción social, lo que permite el compromiso continuo con la vida y continuar contribuyendo al bienestar personal, familiar y social (Caprara, 2009).

Si en el pasado, el énfasis de la psicología se centraba principalmente en funciones asistenciales y pedagógicas, en sintonía con la representación social de una disciplina dirigida a mitigar el malestar, en la actualidad existe un notorio interés por la salud y el bienestar. Respecto a los tradicionales interrogantes sobre el diagnóstico, prevención y corrección, éstos se han visto reemplazados por aquellos que hacen referencia a la promoción de capacidad, la optimización y liberación de potencialidades (Caprara, 2009).

Bienestar psicológico

Según la Real Academia de la Lengua Española (2022), define bienestar psicológico como: "vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad" o "Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica". Sin embargo, estas definiciones, aunque se aproxima al concepto, no comprende todo el significado del bienestar.

Según Diener (citado por Mesurado, 2017), la felicidad y el bienestar han sido estudiadas por diferentes ciencias a lo largo de los tiempos. Tal es así que las definiciones de bienestar o felicidad expresadas por los filósofos y científicos sociales se dividen en tres amplias categorías:

En primer lugar, se definen al bienestar en función de criterios externos como la virtud o la santidad. En otras palabras, se da una definición normativa de la felicidad, entendiéndola no como un estado subjetivo sino como la posesión de ciertas cualidades deseables. (Mesurado, 2017).

Un segundo grupo entendía el bienestar como la experiencia subjetiva que tiene un individuo de lo que hace buena su vida, es decir, como una percepción subjetiva de su nivel de satisfacción con la propia vida. Por último, en tercer grupo en la definición de bienestar estaría dado por el predominio de las influencias positivas sobre las negativas, por lo que la felicidad se entendería como una experiencia emocional placentera (Mesurado, 2017).

Todos estos estudios han logrado desarrollar el concepto de bienestar subjetivo . Esto se conceptualiza como la forma en que una persona evalúa su vida. Un individuo puede evaluar su vida cognitivamente (ej. cuando una persona conscientemente evalúa o juzga su propia satisfacción con la vida) o emocionalmente (por ejemplo, en términos de experiencia emocional agradable o desagradable). Según varios autores, la investigación ha identificado dos dimensiones del bienestar subjetivo: un componente afectivo asociado a la presencia de afecto placentero y desagradable, y un aspecto cognitivo, que se refiere a la satisfacción con la vida. Los dos componentes afectivo y cognitivo son en parte independientes, pero ambos se distinguen y pueden proporcionar información complementaria si se los evalúa independientemente (Mesurado, 2017).

En otras publicaciones de Diener se ha concluido que una persona feliz es aquella que posee una disposición positiva, que tiende a ver el lado positivo de las cosas, no reflexiona demasiado sobre los hechos negativos, vive en una sociedad económicamente desarrollada, tiene confidentes o apoyo social, y contar con los recursos suficientes para lograr metas que valgan la pena (Mesurado, 2017).

La mayoría de los autores coinciden, en el que el concepto de bienestar subjetivo de Diener representa una visión hedonista del bienestar (bienestar centrado en el placer que consiste en la presencia de emociones positivas, la ausencia de emociones negativas y la satisfacción con la vida). Así que después del desarrollo de Diener, Carol Ryff desarrolló el concepto de bienestar psicológico, argumentando que la felicidad es el resultado de un funcionamiento psicológico óptimo. Desde la perspectiva de la tradición hedónica, el bienestar se entiende en términos de satisfacción general con la vida y bienestar, mientras que en la tradición eudamónica el bienestar, se fundamenta en expresiones de desarrollo humano y desafíos existenciales (Mesurado, 2017).

Además, dentro de las teorías existentes sobre el bienestar existen dos subteorías, estas serían las dimensionales y las motivacionales. Respecto a las teorías dimensionales se ha contemplado por su trascendencia el Modelo del bienestar de Ryff; la autora apuntó a una nueva vía de estudio explorando aquellos aspectos positivos y fortalezas en vez de centrarse en la enfermedad; para ello planteó un modelo detallando las diversas dimensiones del funcionamiento humano óptimo (Fernández et al., 2013)

En esta propuesta no se evalúan los aspectos psicosociales de bienestar, ni hedónicos, ni la cantidad de afectos positivos; por el contrario, se construye un modelo de bienestar psicológico, como una consecuencia de la cantidad de los aspectos positivos del individuo, y no como predictores del bienestar. En este modelo se plantean seis aspectos básicos esenciales para conseguir el bienestar y definir de algún modo la salud mental. (Fernández et al., 2013).

Siguiendo el modelo multidimensional de bienestar psicológico propuesto por Ryff (como se citó en Ortiz Arriagada y Castro Salas, 2009), este se compone de seis dimensiones:

- Autoaceptación: se relaciona con la habilidad de reconocer y aceptar a uno mismo en su totalidad, incluyendo las áreas donde pueda haber imperfecciones o virtudes, y mantener una actitud positiva hacia uno mismo.

- Relaciones positivas con otros: se define como la capacidad de interactuar empáticamente y en forma armoniosa con otras personas, incluso siendo conscientes de sus propios impedimentos.
- Autonomía: fundamental para mantener la propia individualidad y autonomía personal, asociada con la autodeterminación, los individuos con autonomía saben enfrentar asertivamente la presión social.
- Dominio del entorno: capacidad del individuo para crear o elegir ambientes propicios para satisfacer los deseos y las necesidades personales.
- Propósito en la vida: los individuos necesitan proponerse metas, definir sus objetivos, que le otorgue un cierto sentido a su vida.
- Crecimiento personal: está relacionado al desarrollo de las potencialidades, seguir creciendo como individuo y llevar al máximo sus potencialidades.

En lo que respecta a las teorías motivacionales se encuentra la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci. Ésta se sustenta en la propuesta del movimiento humanista, que afirma que la felicidad no es solo una alta frecuencia de experiencias placenteras, sino que es fundamentalmente el resultado de un óptimo funcionamiento psicológico. Por tal motivo, el bienestar psicológico no obedecería al deseo de gratificación o experiencias de situaciones placenteras (Fernández et al. 2013).

Además de los modelos presentados por otros autores, la teoría de la autodeterminación, expuesta por Vázquez et al. (2009), establece que el funcionamiento mental saludable significa la satisfacción adecuada de tres necesidades psicológicas básicas:

- Autonomía: La satisfacción de las necesidades básicas implica mantener un importante equilibrio que permita una mínima satisfacción en cada dominio de manera independiente.
- Competencia: El modelo establece que para desarrollar el bienestar eudamónico, cada individuo debe instalar sus propias metas personales, preferiblemente de acuerdo con criterios específicos. Por ejemplo, dichos objetivos deben ser internos en lugar de externos.
- Vinculación: Estas deben alinearse con los propios valores, intereses y necesidades psicológicas básicas.

Como se observa, las necesidades psicológicas básicas que propone la teoría encajan casi a la perfección con las tres dimensiones del modelo de Ryff (autonomía, control del entorno y relaciones positivas con los demás), sin embargo, a nivel conceptual prevalecen diferencias entre ambos modelos (Vázquez et al., 2009).

Continuando con el enfoque de la Psicología humanista (Fernández González et al., 2014), el bienestar psicológico puede verse como una meta global que las personas logran para sí mismas y para su comunidad, mediante el desarrollo de individuos espiritualmente superiores. Según González Serra (2008), ese ideal de ser humano a lograr debe considerar lo siguiente:

- 1) El predominio de la orientación social (altruista y colectivista) en la jerarquía normativa, significa que la satisfacción de las necesidades de bienes y estatus o prestigio social de los individuos es fundamentalmente un medio o vía para alcanzar un ideal. Esta orientación social presupone y requiere relativa armonía en la satisfacción de las necesidades sociales e individuales, pero al mismo tiempo humildad en la satisfacción de estas últimas y voluntad de sacrificio si esto es esencial para la realización de los ideales sociales. Esto también requiere el desarrollo de rasgos de personalidad de voluntad fuerte, perseverancia, coraje, etc.
- 2) La orientación autónoma de la personalidad. El desarrollo personal de los proyectos autónomos se centra en el altruismo y el trabajo social (además de expresar las necesidades individuales) y el predominio del deseo de autorrealización de estos proyectos, no obstante, deben conciliarse con las necesidades y posibilidades externas. Esto supone que predomina la independencia individual, pero al mismo tiempo es una relativa sintonía con la adaptación al medio externo, sin la cual es imposible la independencia y la satisfacción de las muy diversas necesidades del ser humano.
- 3) La creatividad intelectual fundada en un extenso conocimiento de la cultura producida hasta el día de hoy por la humanidad
- 4) La formación de grupos e instituciones donde las estructuras formales (orientadas a la responsabilidad social) y las estructuras informales realmente coincidan, donde las metas sociales de los grupos coincidan con las jerarquías de la personalidad individual, y donde los intereses individuales se alineen con los intereses colectivos de los grupos y la sociedad en general.

5) El éxito de la autonomía y la creatividad significa respetar y promover las identidades individuales, grupales, nacionales y regionales.

Una aspiración esencial que acompaña a todo lo anterior es lograr en la medida de lo posible la armonía de la personalidad, es decir, la realización o compensación armoniosa de todas las necesidades íntimamente relacionadas con la felicidad (Fernández González et al., 2014).

Desde un enfoque científico que combina la neurociencia y la psicología, investigaciones recientes se ha ligado al bienestar psicológico a investigaciones ligadas con la denominada “neurociencia afectiva” señalando que los niveles más altos bienestar psicológico, incluidos los hedónicos y eudamónicos, estos se asociarían con la activación asimétrica de la corteza prefrontal, por ejemplo, más activación prefrontal izquierda que prefrontal derecha (Vázquez et al., 2009)

En este estudio, el bienestar eudamónico reveló una asociación asimétrica con el electroencefalograma (EEG), que se mantuvo después de controlar estadísticamente el papel de bienestar hedónico, algo que no se sostuvo en sentido contrario: el bienestar hedónico no estuvo asociado luego al patrón asimétrico cerebral tras ajustar la influencia del bienestar eudaimónico. En otro estudio que utilizó imágenes de resonancia magnética funcional, se demostró que los individuos con mayores niveles de bienestar eudamónico respondían más lentamente a los estímulos aversivos, con menos activación en la amígdala y más activación en la corteza cingulada anterior ventral. Esto último refiere que partes del cerebro pueden activarse para minimizar los efectos de los estímulos negativos y, en este sentido, indica un posible mecanismo por el cual el bienestar eudamónico puede mantener y promover el bienestar hedónico (Vázquez et al 2009.)

En lo que respecta a la salud y el bienestar hedónico, ha habido en los últimos años un sinnúmero de investigaciones científicas que han hallado asociaciones precisas entre niveles de emoción positiva, múltiples sistemas fisiológicos y niveles de salud, tanto percibida como objetiva (Vázquez et al., 2009).

Una pregunta interesante surge al cuestionar si el afecto positivo y negativo son dos polos en el mismo continuo, o por el contrario, si son dos dimensiones distintas e independientes entre sí. Si ambos son parte del mismo continuo, entonces la presencia de emociones positivas indica la ausencia de emociones negativas. Además, si este fuera el caso, de poco serviría estudiar los efectos beneficiosos de las emociones positivas sobre

la salud. Baste decir que los estudios que se han realizado relacionan sistemáticamente el aumento de las emociones negativas con la predisposición a ciertas enfermedades. Pero si, en cambio, los efectos positivos y negativos son dos dimensiones relativamente independientes, como se ha demostrado en multitud de ocasiones, sería oportuno e interesante estudiar los beneficios específicos para la salud que puede conferir la presencia de efectos positivos (Vázquez et al., 2009).

La conexión entre emociones negativas y salud ha sido exhaustivamente examinada en el ámbito de la psiconeuroinmunología. Varios de estos estudios han concluido que aquellos que experimentan distrés o depresión presentan una respuesta inmunológica menos efectiva.. (Vázquez et al., 2009).

Además, se ha observado que los estados emocionales negativos benefician a un aumento en la producción de citoquinas proinflamatorias. Esto se ve vinculado a enfermedades asociadas al envejecimiento, como las afecciones cardiovasculares, la diabetes, la artritis, la osteoporosis, el Alzheimer y ciertos tipos de cáncer. Todos estos descubrimientos indican que las emociones negativas tienden a debilitar la respuesta del sistema inmune. Del mismo modo, se encontró una asociación entre emociones positivas y la disminución de la tasa de enfermedad (Vázquez et al., 2009).

En concreto, múltiples investigaciones demostraron que el bienestar emocional logra un impacto distinto a la ausencia de depresión o afecto negativo, y que justamente el afecto positivo protege a las personas del deterioro físico provocado por la edad, influyendo positivamente a la independencia funcional y a la esperanza de vida (Vázquez et al., 2009).

Actividades recreativas

La OMS (2018: a) Define la actividad física como cualquier tipo de movimiento corporal causado por los músculos esqueléticos, y como consecuencia el consumo de energía. Ello comprende las actividades realizadas al trabajar, las tareas domésticas, jugar y las actividades recreativas.

De acuerdo a lo expuesto por Sánchez (2014), las actividades recreativas se consideran, desde el punto de vista personal a todas las actividades realizadas por el individuo en el tiempo libre, elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Éstas forman el medio principal del desarrollo de educación del

tiempo libre para el desarrollo de competencias, conductas, comportamientos y valores relacionados con el uso positivo del tiempo libre.

De acuerdo a Sánchez (2014), las características de las actividades recreativas son:

- Intencionadas
- Que su participación se distinga por el entusiasmo.
- No se busca una retribución o una ventaja económica.
- Renueva las energías gastadas en otros contextos ya que genera distensión y un descanso óptimo.
- Favorece una integración armónica entre las demandas cotidianas y la expresión creativa de las personas a través de manifestaciones artísticas, actividades deportivas y la conexión con la naturaleza.
- Se caracteriza por promover un desarrollo humano integral y constituir un estilo de vida saludable que facilita el aprovechamiento del tiempo libre.
- Constituye un modo de vida agradable que permite el disfrute del tiempo libre.
- Se reconoce como un derecho humano fundamental que debería ser accesible a todas las instancias y estratos sociales, siendo un privilegio universal.
- Las actividades pueden ser tanto espontáneas como planificadas, individuales o grupales.

Salazar (1996) conceptualiza a las actividades recreativas como vivencias placenteras que ocurren durante el tiempo de ocio y que generalmente son elegidas de forma voluntaria. Por otro lado, postula que estas actividades se llevan a cabo con el propósito de fomentar el crecimiento personal o buscar satisfacción durante el tiempo de esparcimiento.

Por tal motivo, la recreación se entiende como la conjunción de actividades y vivencias gratificantes que contribuyen al desarrollo integral del individuo. Estas actividades se llevan a cabo durante el tiempo libre, siendo la elección de participar en ellas un acto voluntario según lo señala Salazar (1996).

En relación con la recreación, Salazar (1996) introduce dos conceptos clave: el tiempo libre y el ocio. En la actualidad, la definición de "ocio" a menudo se confunde con

"tiempo libre" debido a la estrecha relación entre ambos. El tiempo libre se refiere a una porción de tiempo no dedicada a responsabilidades laborales ni al autocuidado.

En cuanto al ocio, se vincula a un estado de ánimo que engloba disfrute y libertad. Por lo tanto, constituye una sensación que habilita a un individuo para participar en actividades positivas durante su tiempo libre. Este concepto se caracteriza por la libertad de elección y el placer asociado a la autorrealización. (Salazar, 1996)

Del lado contrario, Meneces Montero y Monge Alvarado (1999) describen al concepto de vida sedentaria, como aquella en la que no se realiza una actividad física regular. Los individuos que lo practican tienden a sufrir de fatiga generalizada, no causada de una afección, si no a un estado físico en que se encuentran y el devenir diario los deja exhaustos. Las personas sedentarias adjudican la falta de ejercicio, por falta de tiempo, desinterés, falta de habilidad y dinero o motivación, entre otras causas.

Estas observaciones son válidas, pero no justifican la ausencia de actividad física ya que la naturaleza de las personas es movimiento por sí mismo, y no realizarlo generaría trastornos en su salud. Cuando el ser humano es activo de joven no evita los riesgos de padecer algún tipo de enfermedad crónica, por lo tanto la actividad física debe realizarse a lo largo de la vida (Meneces Montero, Monge Alvarado, 1999).

Como bien se sabe, los riesgos de sufrir algún tipo de afección crónica comienza en los primeros años de vida del ser humano y es reforzada por el estilo de vida en la etapa adulta, tal es el caso del tipo de alimentación o de trabajo, ya que si éste es muy mecanizado el individuo se vuelve más sedentario (Meneces Montero, Monge Alvarado, 1999).

Los autores manifiestan que la actividad física ha ejercido un rol destacado en la evolución humana. Sin embargo, las personas han perdido el hábito de efectuar ejercicio periódicamente, y por consiguiente ha perjudicado su salud (Meneces Montero, Monge Alvarado, 1999).

Siguiendo la perspectiva propuesta por Ruiz Alban (2021), la disponibilidad de tiempo libre no necesariamente implica la dedicación a actividades satisfactorias. Investigaciones han evidenciado que un significativo porcentaje de las actividades realizadas por adultos mayores son sedentarias y se llevan a cabo de manera individual. Además, es notable la baja proporción de adultos mayores que se embarcan en nuevas

actividades después de jubilarse, estimándose en un 13,2% según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) en 2004. En virtud de esto, es necesario que los adultos mayores dirijan su tiempo libre hacia actividades que contrarresten el sedentarismo, tales como aquellas relacionadas con el ocio, con el propósito de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y funcional, así como para disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), depresión y deterioro cognitivo.

Importancia de la recreación

La recreación es un elemento importante de la vida de cada individuo y todos tienen derecho a practicar actividades recreativas. Debido a que las actividades recreativas dependerá de la actitud de las personas, éstas variaran de acuerdo a los intereses y deseos de las mismas (Salazar,1996).

La recreación puede disfrutarse en grupo o en solitario, puede realizarse durante toda la vida o de forma esporádica y su demanda puede ser física y/o mental. Por lo general, las actividades recreativas, están relacionadas a juegos y deportes; sin embargo, se están exceptuando una gran diversidad de otras actividades (Salazar, 1996).

Clasificación de actividades recreativas

Se identifican diversas actividades recreativas, tal como clasificarán a continuación:

- actividades deportivas-recreativas: realizadas de manera regular, no solo previene diversas enfermedades físicas, sino que también potencia el funcionamiento cognitivo, emocional y social del individuo. Estas prácticas contribuyen a preservar la independencia motora, entre otros beneficios (Jiménez Díaz et al., 2016).
- Actividades al aire libre: la recreación al aire libre aporta beneficios adicionales a las actividades recreativas, como el desarrollo de la sensibilización ecológica y la conciencia ambiental. Además, cultiva en los individuos el valor de la protección de los espacios recreacionales y naturales (Jiménez Díaz et al., 2016).
- Actividades de creación artística: son aquellas actividades realizadas por las personas con una finalidad estética o comunicativa, donde expresan ideas o emociones mediante diversos recursos plásticos, lingüísticos, sonoros o mixtos (Sánchez, 2014).

- Actividades lúdicas: refiere a todas las formas de juego de mesa, de salón, juegos tradicionales, videojuegos o de ordenador entre otras (Sánchez, 2014).
- Actividades culturales participativas: son aquellas actividades que propician la participación protagónica de los participantes, Como también la asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos (Sánchez, 2014).
- Las actividades socio-familiares, como la asistencia a fiestas, encuentros con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad también son consideradas actividades recreativas (Sánchez, 2014)
- Otras Actividades consideradas recreacionales son escuchar radio ver televisión, leer, tener pasatiempos, o hobbies entre otras aficiones (Sánchez 2014).

Las actividades recreativas se las ha considerado como el medio para resolver problemas sociales, aunque no constituye una solución definitiva. La recreación no puede considerarse como una respuesta total para mitigar los problemas de una sociedad fuertemente tecnológica y desconectada. Sin embargo, no se puede pasar por alto su valiosa contribución a la calidad de vida de cada persona (Salazar, 1996).

Método

Diseño

La presente investigación se fundamentó principalmente en un enfoque cualitativo, el cual se orientó hacia la comprensión de los fenómenos sociales desde la perspectiva de los individuos en su entorno natural y en interacción con su contexto. La elección de este enfoque cualitativo surgió del interés por indagar en las percepciones y vivencias individuales respecto a los fenómenos estudiados, profundizando en sus interpretaciones y significados (Hernández Sampieri et al., 2014).

Para llevar a cabo este estudio se adoptó un enfoque de diseño no experimental de naturaleza transversal. Este enfoque se caracterizó por la recopilación única de datos en un punto específico en el tiempo. Además, se optó por emplear como enfoque metodológico el estudio de caso, lo que posibilitó una comprensión profunda y exhaustiva del tema. (Hernández Sampieri et al., 2014)

Participantes

La muestra seleccionada para este estudio estuvo conformada por 13 participantes, utilizando un enfoque no probabilístico por conveniencia del investigador. En este

contexto, los participantes fueron deliberadamente escogidos o seleccionados por conveniencia, prescindiendo de la aplicación de un procedimiento de selección al azar. Esto ha conllevado que la elección de los participantes se ha basado en criterios específicos o su disponibilidad en lugar de seguir un proceso aleatorio de selección. (Hernández Sampieri et al., 2014). Se incluyeron hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 60 y 85 años, que han practicado alguna actividad recreativa, ya sea física o artística, residiendo en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

En el proceso de selección de la muestra, se excluyeron a aquellas personas que estuvieron atravesando algún tipo de demencia o duelo.

Durante el desarrollo del estudio, se consideraron las particularidades y características específicas de cada participante, lo que permitió realizar un análisis exhaustivo de la variable estudiada.

Técnicas de recolección de datos

Se llevaron a cabo un total de trece entrevistas semi-estructuradas, las cuales se caracterizan por ser interacciones que se sustentan en una guía de preguntas con flexibilidad y adaptabilidad para los participantes. Este enfoque posibilita que el entrevistador pueda incorporar preguntas adicionales de manera puntual, de acuerdo a su criterio, con el propósito de obtener una información más exhaustiva (Hernández Sampieri et al., 2014). Las preguntas realizadas a los participantes se centraron en explorar las actividades recreativas que llevan a cabo, así como en analizar su influencia en el bienestar psicológico.

Procedimiento

Este estudio se desarrolló mediante la recolección de datos proporcionados por los participantes designados. A partir de las entrevistas iniciales, se empleó la técnica de muestreo en cadena o "bola de nieve", en la que aquellos individuos ya elegidos como participantes, a su vez, involucraron a nuevos candidatos procedentes de su círculo social (Hernández Sampieri et al., 2014).

El inicio de la interacción con los participantes se estableció mediante comunicación telefónica, durante la cual se les proporcionó información detallada acerca del proceso de investigación. Luego, se les remitió el formulario de consentimiento informado a través del correo electrónico, con la obligación de su firma para otorgar la autorización necesaria

para llevar a cabo el estudio. Asimismo, se consultó a los participantes si otorgaban su consentimiento para la grabación de las conversaciones. Una vez finalizadas las entrevistas, se procedió a la transcripción de las mismas, para luego analizar su contenido.

Se seleccionaron como participantes del estudio a adultos mayores de ambos géneros, de edades comprendidas entre 60 y 85 años, que residen actualmente en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (C.A.B.A.) realizando en la actualidad alguna actividad recreativa.

Resultados

Datos Sociodemográfico

En relación a los datos sociodemográficos de la muestra, se presentan los resultados en la tabla 1.

Tabla 1

Datos Sociodemográficos de la Muestra

Entrevistado/a	edad	sexo	Convivencia familiar	Nivel educativo	Ocupación
A	66	Mujer	Vive sola	Secundario completo	Jubilada
C	77	Mujer	Con cónyuge	Terciario completo (psicóloga social)	Jubilada
B	77	Mujer	Vive sola	Terciario completo (docente nivel primario)	Jubilada
E	69	Mujer	Con cónyuge	Secundario incompleto	Jubilada
H	70	Hombre	Con cónyuge	Secundario incompleto	Taxista
G	65	Mujer	Con cónyuge e hijas	Primario completo	Trabajadora doméstica
P	65	Mujer	Con cónyuge	Universitario completo (Lic. en psicología)	Psicoterapeuta
L	65	Mujer	Vive sola	Estudiando carrera de Lic. en psicología	Jubilada
R	65	Hombre	Con cónyuge e hijos	Ingeniero civil	Consultor
M	83	Mujer	Vive sola	Secundario completo	Jubilada
N	78	Mujer	Vive sola	Secundario completo	Jubilada

F	66	Mujer	Vive sola	Universitario completo (Lic. en educación)	Emprendimiento personal
V.	85	mujer	Con cónyuge	Secundario completo	Jubilada

Fuente: Elaboración propia del material de trabajo de campo. Santos (2023).

Presentación de categorías

Categoría : Actividades recreativas

En la categoría de "Actividades recreativas", se indagó acerca de las prácticas y experiencias de los participantes en relación con las actividades que llevaron a cabo durante este momento particular de sus vidas. A partir de esta consulta, se identificaron cinco subcategorías de relevancia: Preferencias en actividades recreativas, Actividades individuales, actividades grupales, actividades recreativas de índole laboral y Factores motivacionales para la participación de actividades recreativas.

a) Preferencias en actividades recreativas

Muchas de las actividades mencionadas por los participantes mostraron diferencias, tanto en cuanto a su naturaleza como en la cantidad de tiempo que les destinaban. Este es el caso de V. (85) que manifestó:

Le dedico tiempo a ordenar mi casa y mi jardín que también me gusta mucho, también tengo un encuentro con amigas todos los sagrados lunes. Me gusta NETFLIX, también hice yoga muchísimos años. Ahora sigo haciendo yoga por mi cuenta en mi casa.

Por otro lado N. (78) agregó:

Salgo al teatro, al cine o a caminar con mi novio, a mi me gustan ese tipo de salidas más culturales. No me interesan esos centros de jubilados que funcionan como depósitos de viejos. También hago pilates una vez por semana.

Además, H. (70) menciona:

Me encanta mirar en la tele serie policiales , no sabes lo que me gusta no hacer nada cuando estoy en casa, antes vivía trabajando y ahora me doy el permiso de quedarme en el sillón mirando la televisión y nada más.

b) Actividades individuales

Muchas de las personas entrevistadas expresaron preferencia por participar en actividades recreativas de manera individual, tal como lo señaló M. (83):

Últimamente estoy leyendo bastante. Disfruto mucho leer. En la pandemia, me dediqué mucho a la lectura y armé una biblioteca chiquita en casa, bastante completa. También me compré una Nintendo para entretenerme, algunas veces busco compañía y otras veces juego sola.

De manera similar C. (77) manifestó:

Hay cosas que me gusta hacer sola, como ir al Abasto y manejarme como a mí me gusta sin que nadie me diga lo que tengo que hacer. Igualmente hay otras cosas que prefiero compartirlas con mis hijas o con algunas amistades, como ir a tomar una café con amigas , por ejemplo.

c) Actividades grupales

En la totalidad de los entrevistados, se observó que participan tanto en actividades recreativas individuales como en aquellas que realizan con otras personas, como familiares, amigos o bien con personas que comparten esas actividades en lugares compartidos, como lo manifiesta F. (66):

En la actualidad, tengo un grupo de amigos de mi edad, con algunos juegos al tenis los fines de semana,. También tengo un grupo de amigas divinas con las que voy al teatro. La paso esplendido . Antes no lo podía hacer por falta de tiempo, por mi hijo o por el trabajo.

De igual manera lo manifestó N. (78):

Yo necesito socializar para sentirme bien. Cuando socializo comienzo a sentirme más feliz. Por eso me la paso buscando gente para distraerme. Y si no encuentro a nadie, hasta con vecinos del barrio les propongo hacer algo.

Por otro lado, E. (69) enunció:

Concurro a eventos que va gente en mi misma situación. Compartimos una cena o almuerzo, y después baile. Te juro que el baile es terapéutico y me carga las pilas. Pero Ojo, tengo que ir con gente que esté pum para arriba porque si vienen a contarme todos sus problemas en un lugar que es para divertirse yo rajo y evito situaciones negativas porque no es el lugar. También charlo con personas que fui conociendo en las redes sociales, pero...si o si tienen que tener buena energía. Hay gente que está con mucha soledad y a veces se quejan porque no les hablo seguido. Si veo que no es muy positiva la cosa me voy abriendo con educación.

d) Actividades recreativas de índole laboral

Los únicos dos entrevistados de género masculino expresaron que encuentran satisfacción en su trabajo y lo consideran una actividad gratificante, como lo señaló R. (65) al mencionar:

Disfruto tanto de las actividades recreativas como del trabajo porque sigo trabajando en la actualidad , es algo que me apasiona . Siempre me apasionó trabajar aunque me genere mucho estrés. Igualmente hoy lo tomo de otra manera, trato de disfrutar más el día a día pero cuesta , no se cambia de un día para el otro. Como trabajo en lo que me gusta y sigo perfeccionándome en las nuevas tecnologías, eso me genera mucho placer. Disfruto mucho trabajar como consultor.

En la misma línea, H. (70) comentó:

A mí me encanta estar arriba del taxi, ¡ma que hobby ni hobby...me gusta laburar!, la paso bien. Ojo! en la medida que no lo haga obligado para generar plata. Charlo con la gente, con los muchachos... toda la vida manejé.

e) Factores motivacionales para la participación de actividades recreativas

En relación a los factores motivacionales que afectan en la participación en actividades recreativas, se les preguntó a las personas entrevistadas. Como resultado, se constató una diversidad de razones, entre las cuales, M. (83) manifestó lo siguiente:

Durante el 2018 sentí que ya era suficiente y decidí renunciar de mi trabajo. Pasé un año sin hacer nada más que dormir hasta cualquier hora y visitar a mi familia, pero al comienzo del año 2020 noté que me hacía falta tener alguna actividad para salir de casa y sentirme más activa, así que averigüé en un centro de jubilados y

me anoté en un taller para la memoria. Fijate que curioso: con una de las señoras que conocí nos hicimos amigas, y, además de compartir actividades dentro del centro, me animé y le propuse hacernos un viajecito.

En cuanto a C. (77), refiere:

Por un lado, la gimnasia me hace bien a nivel salud, e ir a la psicóloga todas las semanas me ayuda a ver otra realidad. El taller de la memoria suma mucho también porque me cuesta recordar el nombre propio de las personas. Digamos que es otra manera de ejercitarme. Además, cuando salimos del taller vamos a tomar algo con las chicas y charlamos de muchas cosas que nos importan.

Categoría: Bienestar psicológico

En relación a la categoría bienestar psicológico, se consultó a los participantes acerca del impacto de las actividades recreativas en su bienestar. Como resultado de esta investigación, se identificaron cinco subcategorías principales: Incremento en la salud física y mental, Autoimagen y autoestima, Autonomía, Desarrollo individual y Barreras y limitaciones.

a) Incremento en la salud física y mental

Se observó que la gran mayoría de los entrevistados experimentó un sentido de bienestar en relación al cuidado integral de la salud, tanto la dimensión física como la mental, como un factor que fomenta su participación en actividades recreativas. Tal es el caso de L. (65):

Lo que pasa es que, a mis 65 años, trato de mantenerme activa para sentirme mejor. Cuando hago ejercicio, escucho música o bailo salsa, lo hago para evitar problemas como perder la memoria o tener problemas de salud en general.

También, A. (66) refirió:

Me muevo para tener una vida más sana en todo sentido, poder dormir mejor, no pensar en cosas que me angustian. Cuando bailo no me queda otra que estar en el presente y dejo de viajar al pasado y pensar en cosas tristes.

b) Autoimagen y autoestima

En casi la totalidad de los participantes respondieron acerca de los efectos positivos que las actividades recreativas tenían en su autoimagen y autoestima. Tal es el caso de V. (85):

Me encanta salir y arreglarme. Me preparo la ropa el día anterior y pienso: ¿si voy a tal lado que me voy a poner? ¿Como estará el tiempo?... eso, de por sí ya me hace sentir bien y nada de eso tiene que ver con la edad, vos te podés sentir bien o mal tanto de joven o más mayor.

Del mismo modo, F. (66) comentó:

Yo no tengo problema en decir cuántos años tengo. Igualmente, me gusta ponerme linda, vestirme bien, para verme bien en el espejo. Me hace sentir más segura. La gente que me conoce me dice que estoy en la flor de la edad (sonríe).

c) Autonomía

De la mayoría de los participantes se obtuvieron respuestas acerca de cómo ser autónomos, afectó directamente en su bienestar psicológico debido a la práctica de actividades recreativas. Así es el caso de P. (65):

En este momento, en el que me siento bien tiene que ver con procesos anteriores. Soy más selectiva...antes hacia ciertas cosas más por compromiso. Sin embargo, hoy si tengo ganas de algo lo hago, y si no, no lo hago ...yo creo que esto también es un permiso que tiene que ver con el crecimiento. Me siento más libre, no es solamente porque los hijos ya tomaron sus propios rumbos , pero siento en lo emocional mayor satisfacción. Siento libertad. Creo que el camino hasta hoy me fortaleció ...eso no quiere decir que no tenga mis momentos de vulnerabilidad.

Asimismo, E. (69) refirió:

Cuando uno de mis hijos se fue a vivir lejos de casa entonces me dije: “tengo que empezar a soltar y pensar en mi porque me voy a enfermar”, antes estaba más encasillada en los horarios y en los tiempos de los demás y dejaba de lado lo mío. Ahora, me pongo en primer lugar porque estoy pensando un poco más en mí misma.

d) Desarrollo individual

En relación al desarrollo individual, los entrevistados expresaron que este desempeñó un papel significativo en su bienestar psicológico. Así lo manifestó B. (77):

Disfruté cada una de las etapas que viví, de joven disfruté mucho de mis hijos. Siempre viví para mi familia. Sin embargo, hoy mis hijos tienen cada uno sus obligaciones y “hacen la suya”. Así que me tuve que reinventar y empezar a buscar otras cosas que me hagan bien. Por eso salgo con mis amigas una vez por semana, voy al gimnasio, bailo folklore...no me para nadie.

Asimismo, E.(69) mencionó:

Creo que cambié para mejor porque estoy más feliz. Mejoró mi carácter, trato de no contestar mal y trato de contestar sin ofender. Antes estaba más a la defensiva; también mejoró mi autoestima. Además, disfruto más hoy porque antes solo pensaba en los demás, en hacer todo lo que necesitaban los demás. Ahora pienso más en mí y hasta puedo organizar mejor los tiempos con mi familia que antes. Ahora es como que me liberé.

e) Barreras y limitaciones

En el marco de la subcategoría Barreras y Limitaciones, algunos participantes expresaron cierto descontento con la etapa de la vida asociada a la tercera edad. Este sentimiento se vincula con diversas razones,. Así lo manifestó C. (77):

Me cuesta, le busco la vuelta haciendo cosas que me enriquezcan, pero a veces me cuesta enfrentar todo esto. Hoy las cosas cambiaron, desde la situación económica que hoy es peor, la soledad; porque hoy soy huérfana. Todo lo relacionado a la pérdida de mis padres, creo que todavía no lo pude superar y eso que lo trato en terapia... pero no termino de aceptarlo.

Asimismo G. (65) expresó:

Me pasaron cosas difíciles que todavía no supero. La enfermedad de mi esposo, cuando nos despidieron injustamente...muchas cosas, y la verdad yo me siento muy cansada. La edad: como que me baja el ánimo para hacer cosas nuevas. Todos los días tengo que hacer un esfuerzo para salir.

Discusión

En cuanto a la subcategoría preferencias en actividades recreativas, todos los entrevistados mencionaron una amplia gama de opciones basadas en sus gustos personales. Estas actividades abarcaron tanto opciones deportivas como artísticas y culturales, lo que se relaciona a la definición proporcionada por Sánchez (2014) de las actividades recreativas como aquellas ocupaciones que los individuos realizan en su tiempo de ocio, elegidas de manera autónoma y que brindan satisfacción personal y fomentan el desarrollo de la identidad individual.

Además, en lo que respecta a la clasificación de estas actividades de esparcimiento, existen diversos enfoques, que incluyen actividades deportivas-recreativas, lúdicas, de creación artística y manual, actividades culturales, actividades de naturaleza socio-familiar, participación en eventos comunitarios, actividades relacionadas con medios audiovisuales, lectura, pasatiempos y aficiones, entre otras manifestaciones.

Torregrosa Ruiz (2019) sostiene que la generación actual de personas mayores experimenta un cambio significativo. Aquellos de 60 años o más buscan explorar nuevas dimensiones en sus vidas, formas de organización, expresión y estilos de vida. Es evidente la presencia de una considerable cantidad de adultos mayores involucrados en diversos proyectos educativos, deportivos, recreativos y sociales. Su participación activa se manifiesta tanto en entornos laborales como en centros dedicados a actividades para personas mayores, donde se desempeñan como voluntarios y participan en asociaciones. Este cambio de rol indica que el proceso de madurez no ha concluido, permitiéndoles mantenerse activos y con un interés continuo en la formación y el entretenimiento.

Muchas de las personas entrevistadas mencionaron que, aunque han compartido diversas actividades con su entorno social, también han expresado su preferencia por participar en actividades recreativas de manera individual. Lo cual se alinea con los resultados obtenidos en la investigación de Hernández Soto y Marconi (2021), donde se observaron respuestas similares por parte de los adultos mayores. Dichas respuestas revelaron que la participación en actividades recreativas individuales favorecía su autonomía, lo cual contribuía a explicar su sentido de independencia.

Más allá de las preferencias individuales de los adultos mayores en cuanto a participar en actividades de manera solitaria, durante las entrevistas, se ha observado que

un considerable número de ellos también manifestó un interés por llevar a cabo actividades recreativas en compañía de otros individuos y enriquecerse con esta vivencia. Esto se evidencia a lo mencionado por Torregrosa (2019), quien resalta que los individuos experimentan una profunda necesidad de conexión con su entorno social, una necesidad conocida como "necesidad de afiliación", la cual se manifiesta como una motivación intrínseca y representa una de las metas más gratificantes en la búsqueda del individuo. Para satisfacer esta necesidad, las personas se involucran en actividades y se relacionan con otros en interacciones sociales. Al participar en estas interacciones, se experimenta un sentido de valía, importancia y significado en la vida. Cuando además se recibe apoyo social a través de estas conexiones, se experimenta afecto y cuidado, elementos que ofrecen una protección contra experiencias emocionales adversas, como la depresión y la soledad. En circunstancias difíciles, las relaciones sociales funcionan como elementos que amortiguan dichos efectos negativos.

Además de las actividades vinculadas al tiempo libre o actividades relacionadas con salidas y entretenimiento, se ha observado diferencias significativas en lo expuesto por las dos personas de género masculino entrevistadas, en comparación con las entrevistadas de género femenino. Los dos individuos expresaron su satisfacción al participar en actividades laborales durante esta etapa, percibiéndolas como una forma de recreación. Sin embargo, enfrentan dificultades al intentar modificar costumbres arraigadas, ya que en años anteriores solían tener como actividad principal en sus vidas el trabajo, desempeñándose como proveedores para sus familias.

De manera similar, Torregrosa Ruiz (2019), hace referencia que persisten en la actualidad una amplia desigualdad de género, donde han asignado a los hombres el papel predominante de proveedores, destacándose en empleos remunerados fuera del hogar. No obstante, la vejez presenta un desafío, generando malestar en algunos hombres mayores al perder el papel laboral y sus asociados correlatos de poder. Este proceso, aunque temporal, impacta el estatus social masculino al cuestionar las bases de las masculinidades que sustentaron su privilegio a lo largo de la vida. En el contexto de género y envejecimiento, la jubilación objetivamente modifica las condiciones para mantener los roles masculinos anteriores. Este cambio no solo afecta los primeros momentos de la jubilación, sino que también suscita un profundo debate en la sociedad sobre la redefinición de la masculinidad en la vejez.

En relación con la subcategoría Incremento en la salud física y psicológica, se evidenció de manera significativa que la mayoría de los participantes reportaron experimentar un mayor bienestar psicológico derivado de las actividades recreativas, tanto a nivel salud física como psicológica.

Este hallazgo se alinea a la investigación realizada por Benavente Cuesta y Quevedo Aguado (2019), donde la mayoría de los participantes en el estudio expresan la percepción de encontrarse en un estado de salud óptimo, a pesar de experimentar cierto grado de dolor, esto no parece ejercer un impacto significativo en la evaluación negativa de su salud. Asimismo, en cuanto al estado de ánimo de los participantes, se evidencia que un considerable porcentaje manifiesta sentirse mayormente felices, mientras que solo un reducido grupo reconoce experimentar momentos de tristeza, subrayando que estos episodios no condicionan su bienestar emocional general. Esto demuestra la noción de que en esta etapa del ciclo vital, no solo se experimentan pérdidas, sino también ganancias, como la habilidad para equilibrar las emociones positivas y negativas.

En relación a la subcategoría de Autoimagen y Autoestima, se observó que en casi la totalidad de las personas experimentaron sentirse a gusto en la nueva etapa de sus vidas y aceptaron el proceso del paso del tiempo. Este hallazgo se alinea con una de las seis dimensiones del modelo multidimensional de bienestar psicológico de Riff, tal como fue descrito por Castillo Toro et al., (2021). En particular esta dimensión se refiere a la autoaceptación, que implica la capacidad de reconocer y aceptar a uno mismo en su totalidad, incluyendo las áreas donde pueden existir imperfecciones o virtudes, manteniendo una actitud positiva hacia uno mismo.

Con respecto a la subcategoría de Bienestar Psicológico relacionada con la autonomía, la gran mayoría de los participantes entrevistados manifestaron que su participación en actividades recreativas tuvo un efecto positivo en el aumento de su autonomía y control sobre sus propias vidas. Este fenómeno está relacionado con el estudio realizado por Buedo Guirado y Rubio Rubio (2018). En el marco de dicha investigación, los participantes asignados al grupo experimental realizaron aquellas actividades diseñadas con la finalidad de potenciar su participación social, empoderamiento y autonomía. Como resultado de su participación en el programa, experimentaron un incremento notable en sus niveles de satisfacción vital y en todas las

dimensiones que conforman el bienestar psicológico, lo cual indica que los efectos observados son de una magnitud considerable.

En lo que respecta a la subcategoría de desarrollo individual, los participantes, en una escala intermedia, expresaron la necesidad de llevar a cabo cambios y reinventarse en esta etapa del ciclo vital. Buscaron nuevas oportunidades y encontraron diferencias significativas con respecto a su situación anterior. Este fenómeno está relacionado con la teoría del desarrollo psicosocial de Erickson, la cual postula que durante la etapa de la vejez, elementos como la aceptación de uno mismo, la reflexión sobre la historia personal, la integración de la confianza en uno mismo y en los demás, la autonomía, como también el reconocimiento de la experiencia como una contribución a la sociedad y a las generaciones futuras, constituyen factores que favorecen una vivencia y desempeño efectivos en esta fase del ciclo vital (Rivera Giraldo et al., 2020).

Por otro lado, en la subcategoría “barreras y limitaciones” una menor cantidad de entrevistados manifestaron sentirse afectados emocionalmente en esta instancia de sus vidas por la pérdida de un ser querido, enfermedad o razones económicas, entre otras. En la misma línea, Castillo Toro et al. (2021), plantean que existen múltiples causas, como la jubilación, la pérdida de seres queridos y la presencia de enfermedades crónicas, que pueden generar malestar y sufrimiento. En este contexto, el adulto mayor se ve ante la necesidad de realizar un esfuerzo adicional para lograr una adaptación satisfactoria a los cambios diversos y las múltiples exigencias ambientales que enfrenta. En algunas instancias, pueden surgir fenómenos, como la depresión, impactando en el estado mental y físico, afectando la calidad de vida y la interacción con el entorno.

Conclusión

El propósito fundamental de la presente investigación fue describir las emociones y actitudes expresadas por adultos mayores con respecto a su participación en actividades recreativas, así como comprender el impacto subjetivo de dichas actividades en esta etapa específica del ciclo vital. La realización de ello se vio facilitado mediante la aplicación de técnicas cualitativas, especialmente la entrevista semidirigida, que permitió que los participantes se expresaran de manera extensa y sin restricciones, ofreciendo así una visión comprensiva de sus vivencias. A través de este estudio de investigación, se logró abordar de manera satisfactoria la pregunta de investigación central: "¿Cuáles son las

repercusiones de las actividades recreativas en el bienestar psicológico de los adultos mayores?".

Asimismo, se cumplió el objetivo general de "Identificar las consecuencias de las actividades recreativas en el bienestar psicológico de los adultos mayores", ya que, a lo largo de las entrevistas, los participantes de este estudio compartieron sus experiencias relacionadas con el bienestar percibido al participar en actividades recreativas en esta etapa de sus vidas. Esto les permitió reflexionar sobre cuáles son aquellas actividades que les generan mayor bienestar.

En referencia a los objetivos específicos en relación a: 1) Analizar el bienestar psicológico de los adultos mayores y sus beneficios en la salud, 2) Explorar las percepciones y experiencias personales de los adultos mayores en relación con su participación en actividades recreativas, 3) Identificar las condiciones propicias y las posibles barreras presentes en la participación de las actividades recreativas, se establece que se ha logrado llevar a cabo.

En relación al primer objetivo específico, durante las entrevistas, los participantes compartieron vivencias que permitieron analizar cómo la participación en actividades recreativas afecta en su bienestar psicológico. Se pudo notar que estas actividades no solo influyeron positivamente en su bienestar emocional, sino que también se percibieron como una estrategia para mantener la salud física y mental. Esto pone de manifiesto los beneficios integrales que estas actividades aportan a la población de adultos mayores. En sus testimonios, destacaron que mantenerse activos les ayuda a no centrarse en pensamientos negativos, y en muchos casos, afirmaron que distrayéndose con experiencias positivas pueden disfrutar de una vida de calidad y con una perspectiva positiva.

En relación con el segundo objetivo específico, se ha constatado a través de las entrevistas una notable diversidad en las preferencias de actividades recreativas. Estas abarcan desde opciones deportivas hasta manifestaciones artísticas y culturales, lo que genera una contribución positiva al bienestar general de los participantes. Esto se vincula intrínsecamente con aspectos motivacionales, dándoles la posibilidad de una mayor conciencia sobre sus preferencias y facilitando nuevas opciones durante esta etapa del ciclo vital, para alcanzar el propio bienestar.

Además, en concordancia con las preferencias para la realización de actividades recreativas, se destaca la participación individual como un factor que promueve la autonomía de los adultos mayores, brindándoles una elección significativa. Asimismo, se evidencia la relevancia de las interacciones sociales las cuales enriquecen estas experiencias recreativas. Estas interacciones son percibidas como más significativas cuando se establecen con personas de la misma edad, en contraste con las interacciones familiares, a pesar de mantener relaciones saludables con sus familias.

En relación al último objetivo específico, la investigación identifica factores motivacionales que impulsan la participación en actividades recreativas. Entre estos, destaca el deseo de "salir de casa", ya que brinda la oportunidad de explorar nuevos lugares y conectar con personas de su misma edad. Además, esta etapa de la vida les brinda la comprensión de la necesidad de centrarse más en sí mismos, comprendiendo que aún hay muchas experiencias por disfrutar y que su papel no se limita únicamente a ser cuidadores de sus familias.

Sin embargo, se identifican dificultades motivacionales relacionadas con pérdidas afectivas, problemas de salud y limitaciones económicas que pueden afectar la participación en actividades recreativas.

En términos generales, la información recopilada a través de las entrevistas realizadas a los individuos, tanto hombres como mujeres, reveló su percepción exitosa del proceso de envejecimiento. Este hallazgo coincide con lo expuesto en el marco teórico acerca del envejecimiento activo y su relación con las actividades recreativas.

No obstante, durante el desarrollo de esta investigación, se identificaron ciertas limitaciones. Por ejemplo, se observó una marcada disparidad en el número de entrevistados de ambos sexos, siendo notablemente menor la cantidad de varones participantes. Esta discrepancia generó una escasez de información sobre posibles diferencias en la vivencia del envejecimiento según el sexo o género.

Asimismo, otra limitación encontrada está relacionada con la disparidad en la situación laboral de los adultos mayores participantes, algunos de los cuales se encontraban aún en actividad laboral mientras que otros ya estaban jubilados. Esta variación en su situación laboral podría haber influido en los resultados obtenidos.

En relación a estas limitaciones, se sugiere la exploración de nuevas áreas de investigación. Por ejemplo, se propone llevar a cabo un estudio cualitativo que examine las diferencias de género en una muestra más equilibrada, lo que permitiría una comprensión más completa de cómo estas diferencias influyen en la experiencia del envejecimiento y el bienestar psicológico. Además, sería beneficioso investigar la relación entre el estado laboral actual (trabajando vs. jubilado) y el bienestar psicológico de los adultos mayores en diferentes contextos socioculturales y geográficos, incluyendo otras localidades además de la Ciudad de Buenos Aires.

En resumen, este estudio enfatiza la importancia crucial de las actividades recreativas para promover el bienestar integral de los adultos mayores, ya que evidencia que, no solo ayudan a mantener su salud física, sino que también desempeñan un papel significativo en su bienestar mental y emocional, mejorando su estado de ánimo y proporcionándoles una mayor sensación de satisfacción y plenitud en la vida. Al comprender la relevancia de estas actividades, se podrán desarrollar estrategias más efectivas para apoyar a los adultos mayores en su búsqueda de una vida más activa y feliz en la vejez.

Además, es esencial reconocer la diversidad de intereses y preferencias entre las personas mayores en lo que respecta a las actividades recreativas. Desde las mencionadas, entre deportes hasta arte y actividades sociales, cada individuo tiene sus propias inclinaciones. Al tener en cuenta estas diferencias individuales, se podrán diseñar programas y servicios más inclusivos y personalizados que se ajusten mejor a las necesidades y deseos de cada persona mayor, fomentando así un envejecimiento más satisfactorio y enriquecedor.

Este estudio no solo resalta la importancia de las actividades recreativas para el bienestar de este grupo etario, sino que también subraya la necesidad de abordar estas actividades de manera holística, considerando tanto los aspectos físicos como los psicológicos. De esta manera, se podrá trabajar hacia una sociedad más inclusiva y comprensiva que valore y apoye el envejecimiento activo y saludable de todos sus miembros.

Referencias

- Abarza Morales, L. y Zúñica Bastías, R. (2021). Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad física y sedentarismo en Talca, Chile. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9719-9733. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1017
- Alcalde Merino, I y Laspeñas García, M. (2005). Ocio en los mayores: calidad de vida. *Envejecimiento, salud y dependencia* (pp. 43-62). Universidad de la Rioja. <file:///C:/Users/Samsung/Downloads/Dialnet-OcioEnLosMayores-1165462.pdf>
- Antequera Jurado, R., Borda Más, M. y Blanco Picabia, A. (1996). ¿Es de viejos lo que les pasa a los viejos?. *Geriátrika: Revista Iberoamericana de Geriátría y Gerontología*, 12(2), 87-90.
- Aragó, J. (1997). Aspectos psicosociales de la senectud. En Carretero, M., Palacio, J. y Marchese, A. (Eds.), *Psicología evolutiva*. 3 (pp.289 - 325). Alianza Editorial.
- Benavente Cuesta, M., y Quevedo Aguado, M. (2019). Autopercepción de Salud, Calidad de vida y Bienestar Psicológico en una muestra de mayores. *Revista española de comunicación en salud*, 10(1), 21-29. <https://doi.org/10.20318/recs.2019.3993>
- Buedo Guirado, C., y Rubio Rubio, L. (2018). La innovación del proyecto gerontológico desde la educación social: efectos sobre bienestar psicológico y subjetivo de Personas Españolas Institucionalizadas. *Anales En Gerontología*, 10(10), 36-55.
- Caprara, M. (2009). La promoción del envejecimiento activo. En Fernández Ballesteros, R. (comp.). *Psicología de la vejez*. Pirámide.
- Carbajo Vélez, M. (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 24, 87-96.
- Castellano Fuentes, C., Negro, A. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario Conductas Discriminatorias hacia la Vejez y el Envejecimiento - (CONDUC-ENV): análisis del componente conductual de actitudes viejistas en ancianos. *International journal of psychology and psychological therapy*, 11, (3), 359-375.

- Castillo Toro, D., Chacón Jerez, M. y Moncada Hernández, L. (2021). *Bienestar psicológico en el adulto mayor institucionalizado y no institucionalizado en la ciudad de Bucaramanga*. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/13878>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Fernández Ballesteros, R., Caprara, M., Iñiguez, J. y García, L. (2005). Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa «Vivir con vitalidad». *Revista Española de Geriatria y Gerontología*.40(2), 92-102.
- Fernández González A., García Viniegras, C. y Lorenzo Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 17(3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/47410>
- Fernández, M., Pérez, M. y González, H. (2013). Efecto del flujo y el afecto positivo en el bienestar psicológico. *Boletín de Psicología*, 107 71-90
- González Serra, D. (2008). *Psicología de la motivación*. Editorial Ciencias Médicas.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Lucio, M. (2014). Concepción o elección del diseño de investigación. *En Metodología de la investigación* (6° ed., pp. 126-168). McGraw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Lucio, M. (2014). El inicio del proceso cualitativo: planteamiento del problema, revisión de la literatura, surgimiento de las hipótesis e inmersión en el campo. *En Metodología de la investigación* (6° ed., pp. 356-381). McGraw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Lucio, M. (2014). Muestreo en la investigación cualitativa. *En Metodología de la investigación* (6° ed., pp. 382-392). McGraw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Lucio, M. (2014). Recolección y análisis de los datos cualitativos. *En Metodología de la investigación* (6° ed., pp. 394-466). McGraw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Lucio, M. (2014). Selección de la muestra. *En Metodología de la investigación* (6° ed., pp. 170-194). McGraw Hill.

- Hernández Soto, O. y Marconi, A. (2021). Significados de la actividad física, vínculos con la salud, malestar, bienestar social, físico y psicológico de los adultos mayores en centros de día. *Revista Kairós Gerontología*, 24(2), 9-27. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i2p9-37>
- Iacob, R. (2011). El envejecimiento desde la identidad narrativa. *En Identidad y Envejecimiento* (pp. 152-193). Paidós.
- Jiménez Díaz, J., Castro, M. y Chaves Castro, K. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor. *Revista Digital de Educación Física*, N° 43, 9-24.
- Ley 27360 de 2017. Aprobación de la Convención interamericana sobre protección de los derechos humanos de las personas mayores. (31 de mayo de 2017). <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27360-275347/texto>
- Loján Loján, E. (2022). *Actividades Recreativas y su relación con el estado de ánimo de los adultos mayores funcionales del conjunto de "Asociación Ayuda Mutua" ubicado en el barrio Tambollacta, durante el periodo 2022-2022*. [Tesis de grado, Repositorio Institucional Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/90ab2fc1-f0c8-4666-98c3-c986f8798fa7/content>
- Mena Tovar, M., y Secaira Vaca, M. (2022). Mejora del bienestar integral de un grupo de adultos mayores mediante la implementación del programa "Mis Años Dorados". *Revista U-Mores*, 1(3), 57–76. <https://doi.org/10.35290/ru.v1n3.2022.765>
- Meneses Montero, M, y Monge Alvarado, M. (1999). Actividad física y recreación. *Revista costarricense de salud pública*.8 (15), 16-24. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003
- Mesa Fernández, M., Pérez Padilla, J., Nunes, C., Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(1),115–124. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>

- Mesurado, B. (2017). Psicología positiva. *En Diccionario Interdisciplinar Austral*, Vanney, C, Silva, I. y Franck, J.(Eds.)
http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva
- Ministerio de Turismo y Deportes (2021). *Análisis y reflexiones a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y deporte 2021*.
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/enafyd_ampliada_-_impresion_paginas_1.pdf
- Muchnik, E. (1998). *El curso de vida y la historia de vida*. En Salvarezza, L. (Comp.), *La vejez* (pp. 311-331). Paidós.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15_01_spa.pdf
- Organización mundial de la salud. (2016). *Reunión de Ministros de Salud del G7 en Kobe: alcanzar la cobertura sanitaria universal centrándose en el envejecimiento saludable y activo*.
<https://www.who.int/es/home/search?indexCatalogue=genericsearchindex1&searchQuery=envejecimiento%20activo&wordsMode=AnyWord>
- Ortiz Arriagada ,J., Castro Salas, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>
- Ramírez Pérez, P. (2019) *Sedentarismo, ¿factor de riesgo o protección ante la depresión?*”. Universidad de Cádiz.
<https://core.ac.uk/download/pdf/224299676.pdf>
- Real Academia Española. (2022). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es>
- Rivera Giraldo, T., Figueroa Osorio, C., Restrepo Monsalve, S., Mendoza Córdoba, Y., Orozco Naranjo, C. y Monsalve Gómez, E. (2020). *Comparación de la calidad de vida, el bienestar psicológico y la felicidad entre un grupo de adultos mayores*

participantes de un club de vida y un grupo control. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/818>

Rodríguez Facciolo, A. (2019.). *Vejez activa: la participación de los adultos mayores del grupo "Emprendedores" en el complejo municipal SACUDE.* [Tesis de grado Universidad de la República]. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/24239>

Salazar, C. (1996). Educación Física y recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*, 20(1), 57–65. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/24564/24753>

Sánchez, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Revista Digital EFDeportes.com*. 19(196). <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Torregrosa Ruiz, M. (2019). *Envejecimiento activo, exitoso y saludable impacto del cuidado y diferencias por sexo/género.* [Tesis Doctoral, Universitat de València]. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/71777/TD%20MANUELA%20TORREGROSA%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Torres Espino, S. (2017). *Bienestar psicológico del adulto mayor del CAM-Chosica.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1550>

Urta Toba, B., Berrios, Y. y Placencia, T. (2021). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 14(1) 81-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358712>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5,15-28. <https://idus.us.es/handle/11441/132719>

Vega, J. y Bueno, B. (1996). *Desarrollo adulto y envejecimiento.* Síntesis psicológica.

Villareal Villa, M., Hernandiz González, J., Aqueveque, C., Medina Hernández S. y Vásquez Sepúlveda, C. (2020). Bienestar psicológico y Generatividad en adultos mayores que practican el voluntariado. *Neurama, Revista Electrónica de Psicogerontología*, 7, 46. <https://www.neurama.es/articulos/13/articulo5.pdf>

Anexo

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de de UFLO Universidad, desean conocer Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirandome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°:

