

## “MOTIVACIÓN EN LA VEJEZ: REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN”

### “MOTIVATION IN THE OLD AGE: REALIZATION OF ACTIVITIES AFTER RETIREMENT”

Florencia Agustina Díaz<sup>1</sup>, Leandro Casari<sup>2</sup>, Natalia Parlanti<sup>3</sup> y Esteban Falcón<sup>4</sup>  
Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Mendoza. Argentina.

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”<sup>5</sup>  
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 23 de Agosto de 2014

Aceptado: 15 de Abril de 2015

---

### Resumen

El objetivo de la presente investigación fue indagar qué motiva a un grupo de mujeres a participar en actividades, fuera del hogar, después de la jubilación, a través de la exploración de las necesidades que pretenden satisfacer al asistir a las mismas. Para cumplir este objetivo se administraron entrevistas semi-estructuradas ad hoc, a un grupo de siete mujeres jubiladas, de 60 a 70 años, que realizaban talleres recreativos en una institución de la ciudad de Mendoza, Argentina. Se concluyó que las mujeres pretenden satisfacer necesidades de amor, afecto, pertenencia, estima y autosatisfacción. La necesidad de autorrealización, a nivel del crecimiento y la búsqueda del propio potencial fueron las más destacadas. Se discute acerca de la importancia de brindar al adulto mayor espacios de desarrollo personal y social, de recreación y esparcimiento que ofrezcan la posibilidad de disfrutar de su vejez y satisfacer sus necesidades.

**Palabras Clave:** Envejecimiento Activo, Jubilación, Motivación, Necesidades.

---

<sup>1</sup> Correspondencia remitir a: [florenciadiazveronelli@hotmail.com](mailto:florenciadiazveronelli@hotmail.com) Lic. Florencia Agustina Diaz. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Sede Mendoza. Argentina.

<sup>2</sup> Correspondencia remitir a: [lmcasari@mendoza-conicet.gov.ar](mailto:lmcasari@mendoza-conicet.gov.ar) Lic. Leandro Casari. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Sede Mendoza / CONICET CCT, Mendoza. Argentina.

<sup>3</sup> Correspondencia remitir a: [nataliaparlanti.psicologa@gmail.com](mailto:nataliaparlanti.psicologa@gmail.com) Lic. Natalia Parlanti. Aulas para el Tiempo Libre. Mendoza, Argentina.

<sup>4</sup> Correspondencia remitir a: [estebanafalcon@gmail.com](mailto:estebanafalcon@gmail.com) Lic. Esteban Falcón. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Sede Mendoza. Argentina

<sup>5</sup> Correspondencia remitir a: [revistacientificaureka@gmail.com](mailto:revistacientificaureka@gmail.com) o [norma@tigo.com.py](mailto:norma@tigo.com.py) “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

## Abstract

The objective of this research was to investigate what motivates a group of women to participate in activities outside home, after retirement, through the exploration of the needs they aim to satisfy by attending to these activities. To meet this, objective semi-structured ad hoc interview were administered to a group of seven retired women, from the ages of 60 to 70 years, who attended to recreational workshops in an institution of the city of Mendoza, Argentina. It was concluded that women pretend to satisfy needs of love, affection, belonging, esteem and self-satisfaction. The need for self-realization, level of growth and the pursuit of one's potential were the most prominent. It discusses the importance of providing to the elderly different spaces for personal and social development, recreation and leisure that offers a chance to enjoy its old age and satisfy their needs.

**Keywords:** Active Aging, Retirement, Motivation, Needs.

Tradicionalmente la vejez estaba relacionada con lo aburrido, con lo inútil, con la improductividad, con la enfermedad, el dolor, la soledad, con algo que debía ser ocultado, evitado o en el mejor de los casos, postergado. Como dice Casals (1982), el análisis de la historia demuestra que el anciano casi siempre ha sido despreciado, soportado y criticado. La vejez se relacionó con el declive de las fortalezas físicas y psicológicas y con el deterioro de rasgos y cualidades.

A partir de los cambios de paradigma en la ciencia psicológica, se han incrementado las investigaciones que resaltan los aspectos positivos del envejecimiento (Fernández Ballesteros, Moya Fresneda, Íñiguez Martínez & Zamarrón, 1999; Limón & Ortega, 2011), en detrimento de las que hacen hincapié en el deterioro y declive (Lombardo, 2013).

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2012) la cantidad de personas mayores de 60 años se ha duplicado desde 1980 y se espera que se alcancen los 2000 millones para el año 2050. El motivo de este incremento radica en la disminución de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida.

El envejecimiento poblacional se considera un éxito para el campo de la salud pública y para el desarrollo socioeconómico, pero al mismo tiempo constituye un gran desafío para la sociedad que debe garantizar la mejora en el estado de salud, el bienestar bio-psico-social y la capacidad funcional de los adultos mayores y proporcionar ámbitos que promuevan la participación social y brinden seguridad.

En el año 1990, la OMS (2001, 17) definió al envejecimiento activo como “el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas”. Este concepto no sólo hace referencia a mantenerse físicamente activo sino que añade la importancia de la participación en la vida social, económica, espiritual, cultural y cívica a través de actividades: recreativas, voluntarias o remuneradas, culturales y sociales, educativas, en la vida diaria y en la comunidad (OMS, 2001). La teoría de la actividad postula que una de las mejores formas de adaptación a la vejez es realizar actividades (Sánchez Salgado, 2010).

La recreación permitiría adaptarse a los cambios y pérdidas sociales que se producen en esta etapa de la vida.

### *Estado del conocimiento*

La mayoría de las investigaciones encontradas acerca de la motivación de los adultos mayores, se orientan a la actividad física-deportiva (Lobo, 2009; Martín, Moscoso & Pedrajas, 2013) o a la continuación de un plan de estudios (Blasco, Martínez Mir, Sancho & Palmero Cantero, 2002) siendo pocas las centradas en la realización de talleres recreativos. Según el diccionario de la Real Academia Española (2001), la motivación es un ensayo mental preparatorio de una acción para animarse a ejecutarla con interés y diligencia. La definición ha sido la misma desde el año 1992. Huertas (1997) añade dos aspectos a esta definición: el primero expone que la motivación es un proceso psicológico que determina la planificación y la actuación de una persona. El segundo hace referencia a que la motivación se refiere exclusivamente al comportamiento voluntario, dirigido a un propósito o meta personal.

Maslow (1991) desarrolla en su teoría, una jerarquía de necesidades, visualizada en forma de pirámide, siendo el motor de la conducta la satisfacción de las mismas. En la base de la jerarquía se encuentran las necesidades o impulsos fisiológicos (como el hambre, la sed y el sexo). Una vez satisfechas estas necesidades, el organismo tenderá hacia otras más superiores. Si las necesidades o impulsos fisiológicos están relativamente satisfechos, surgen las necesidades de seguridad (seguridad, estabilidad, dependencia, protección, ausencia de miedo, ansiedad y caos, necesidad de estructura, de orden, de ley, de límites, de fuerte protección).

Si tanto las necesidades fisiológicas como las de seguridad se encuentran satisfechas surgen las necesidades de pertenencia, afecto y amor. La necesidad de amor supone recibir y dar afecto (Maslow, 1991).

La formación de grupos de crecimiento personal o asociaciones con determinado fin se relacionan con la necesidad de pertenencia (Maslow, 1991). Ascendiendo en la jerarquía, continúan las necesidades de estima, de autorrespeto o autoestima y de la estima en relación a otros. De esta manera, estas necesidades se dividen en dos (Maslow, 1991): en primer lugar, se encuentra el deseo de fuerza, logro, adecuación, competencia, adecuación en el mundo, independencia y libertad. En segundo lugar, el deseo de reputación, prestigio, status, fama, gloria, la dominación, el reconocimiento, la atención, la importancia, la dignidad y el aprecio. Finalmente, en la cúspide de la pirámide, se encuentran las necesidades de autorrealización. Se refiere al deseo de autosatisfacción, al deseo de la persona de hacer aquello que es en potencia. Incluye el crecimiento, alcanzar el propio potencial y la auto-satisfacción (Robbins, 1996). La conducta humana es multi-motivada. Toda conducta humana es motivada por varias o todas las necesidades básicas a la vez (Maslow, 1991). Los cinco tipos de necesidades se dividen en dos órdenes: por un lado, las necesidades de orden inferior, se satisfacen externamente, son las fisiológicas y de seguridad. Por otro lado, las necesidades de orden superior, se satisfacen internamente, son las de pertenencia, amor y afecto, de estima y de autorrealización. Deharbe Miranda y Mc Cormick (2013) exponen que la búsqueda de compañía y afecto para salir de la soledad y depresión, la posibilidad de aprender algo nuevo y la oportunidad de desarrollar un talento o una habilidad, son motivos para buscar espacios de recreación en la vejez.

Estos espacios permiten a los adultos mayores expresar ideas, ampliar sus pensamientos, reforzar lo aprendido, adquirir nuevos aprendizajes y beneficiar la salud física y mental (Deharbe Miranda y Mc Cormick, 2013). Sánchez Pérez (2010) afirma que un buen estado de salud y un mantenimiento de la actividad a lo largo de la vida, se relaciona con mayores posibilidades de recreación y diversión en la vejez. A su vez, señala las necesidades de diversión, recreación y esparcimiento, buena alimentación y dieta adecuada, albergue adecuado, vivienda segura, limpia, ordenada, con agua y energía eléctrica, protección contra abusos físicos, verbales y/o sexuales, el amor, afecto y sentido de pertenencia, como necesidades propias de esta etapa.

### ***Problema***

El censo del año 2010 realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INDEC] estableció que en Mendoza habitaban 174.622 adultos de 65 años o más, de los cuales 164.191 estaban jubilados. La jubilación tiene diferentes implicancias para las personas (Fernández Ballesteros et al., 1999). Aquellas que vivencian el trabajo como el área más importante de su vida, con el cese del mismo, surgen sentimientos de inutilidad y pérdida del prestigio social. No saben cómo emplear su tiempo antes ocupado por las responsabilidades laborales y comienzan los problemas familiares y sociales.

Por el contrario, otras personas perciben la jubilación como una nueva etapa llena de oportunidades. La nueva cantidad de tiempo, sin actividades laborales, les permite hacer todo aquello que anteriormente no pudieron realizar y comenzar a involucrarse en proyectos personales o comunitarios, con nuevos roles y relaciones (Fernández Ballesteros et al., 1999).

Prepararse para la jubilación implica la planificación de nuevas actividades para ocupar el tiempo (Madrid García & Garcés de los Fayos Ruiz, 2000), siendo los proyectos más elegidos por los adultos mayores los educativos, los sociales y los personales (Ciano & Gavilán, 2010). Los beneficios de realizar actividades, han sido destacados en múltiples investigaciones (Barrios Duarte, Borges Mojaiber & Cardoso Pérez, 2003; Carmona Valdés & Ribeiro Ferreira, 2010; Deharbe Miranda & Mc Cormick, 2013; De la Cruz-Sánchez, Moreno-Contreras, Pino-Ortega & Martínez-Santos, 2011; Monsalve Robayo, 2005; Moreno González, 2005; Sánchez Salgado, 2010), y son un indicador de la necesidad de promover el envejecimiento activo y exitoso. Los beneficios son percibidos por los adultos mayores a nivel físico, psicológico y social. Entre ellos se pueden enumerar: la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la mejora en el funcionamiento integral y calidad de vida, el incremento de bienestar y felicidad, la influencia positiva en la autoestima, autoconcepto y autoconfianza, la ampliación de la red social, entre muchos otros.

Es importante poder brindar al adulto mayor espacios de desarrollo personal y social, de recreación y esparcimiento que ofrezcan la posibilidad de disfrutar de su vejez y satisfacer sus necesidades.

La mayoría de las investigaciones acerca de la jubilación no consideran las necesidades individuales y concretas de cada persona (Madrid García & Garcés de los Fayos Ruiz, 2002), llevando a homogenizar a la población jubilada. Como consecuencia, los programas pre-jubilatorios o de preparación, no logran beneficiar al individuo, por no tener en cuenta sus intereses y motivaciones concretas.

Este trabajo se considera relevante, porque a partir del conocimiento de las necesidades que las mujeres entrevistadas pretenden satisfacer, se pueden orientar y desarrollar actividades, programas o talleres, que permitan gratificar sus necesidades y de este modo, adaptarse de manera más saludable a la jubilación y a su propio proceso de envejecimiento.

### ***Objetivo***

El objetivo del trabajo fue indagar qué motiva a un grupo de mujeres a participar en actividades, fuera del hogar, después de la jubilación, a través de la exploración de las necesidades que pretenden satisfacer al asistir a las mismas.

### ***Método***

#### ***Participantes***

Se trabajó con siete mujeres, jubiladas, que asisten a una institución ubicada en la ciudad de Mendoza. La institución brinda un programa de educación no formal destinado a adultos de 35 años en adelante. Actualmente depende de la secretaría de extensión universitaria del rectorado de la Universidad de Cuyo. Los talleres son abonados por los asistentes y están orientados al arte, cultura general, desarrollo personal, diseño, informática, idiomas y artes escénicas. Sus edades oscilan entre los 60 y 70 años.

#### ***Instrumentos***

Entrevista semi-estructurada ad hoc: el propósito de la misma consistió en indagar las motivaciones del grupo de mujeres para asistir a actividades extra hogar.

Para ello, se confeccionó una serie de preguntas en base a la lectura de material bibliográfico y se sometió a criterio inter jueces con 5 profesionales expertos, para juzgar la claridad y pertinencia de cada pregunta, evaluada de forma dicotómica: Sí - No. Se evaluó el grado de acuerdo, el cual resultó satisfactorio con más del 60 % en todos los casos, a excepción de una pregunta, la cual fue eliminada. A su vez, se incorporaron las sugerencias sobre la claridad de la redacción. Se realizó finalmente, una prueba piloto a dos personas con similares características a las participantes en estudio y se modificó el orden de las preguntas para lograr un mayor entendimiento en los sujetos.

### ***Procedimiento***

Se realizó un trabajo de investigación no experimental, transversal. El alcance del estudio fue descriptivo, con una metodología cualitativa.

Para llevar a cabo la investigación, en primer lugar, se solicitó autorización al director de la institución. Posteriormente, se presenciaron los diferentes talleres, a fin de conocer a las participantes. Esta primera inmersión en el campo permitió sensibilizarse con el ambiente, identificar a los informantes claves y verificar la factibilidad del estudio. Se solicitó autorización para entrevistar a las mujeres que asistían a los talleres. Las mismas se llevaron a cabo durante los meses de septiembre y octubre del año 2013.

Para el trabajo con los datos y su análisis, se escucharon las grabaciones y se transcribieron textualmente las entrevistas, con las mismas palabras relatadas por las mujeres.

Las entrevistas fueron leídas repetidamente, buscando los temas emergentes, interpretaciones, ideas relacionadas con los objetivos del trabajo y con el análisis operacional de las variables. Se confeccionaron categorías de análisis que fueron discutidas con evaluadores externos hasta obtener un consenso sobre la denominación y contenido de las mismas.

### Resultados

Las entrevistadas, en su mayoría, cumplían funciones en el ámbito escolar, como docentes, directoras o supervisoras. Otras eran empleadas y sólo una trabajó como jueza. Es significativo que todas las mujeres hayan tenido una ocupación, porque se vincula con el planteo de Sánchez Pérez (2010) quién afirma que si

la persona se mantuvo activa durante su vida y posee un buen estado de salud, mayores serán sus posibilidades de recreación y diversión. Con respecto al tiempo transcurrido desde su jubilación, seis mujeres llevaban jubiladas de uno a cuatro años, siendo la restante, la única mujer que llevaba menos de un año de jubilada. En relación a este dato, tres de ellas comenzaron los talleres pasado el año de su jubilación, mientras que las otras tres esperaron menos de un año, y una, incluso, comenzó antes de su retiro laboral. Los talleres que realizan son: memoria, taller de la mujer, idiomas, literatura. Al mismo tiempo, algunas ocupan su tiempo con otras actividades extra hogar fuera de la institución. Se partió de la clasificación de necesidades propuestas por Maslow, teniendo en cuenta sólo las necesidades de orden superior:

**Tabla 1.**

*Necesidades de pertenencia, afecto y amor*

Categoría	Sub-categoría	Observables
<b>PERTENENCIA AFECTO Y AMOR</b>	AMOR-AFECTO	“Empecé a extrañar, tanto las relaciones sociales como el trabajo”
	PERTENENCIA	“Se ha formado un grupo muy lindo, donde está también lo social, porque nos juntamos muchísimo (...) además ya te digo con las chicas...eh... tenemos mucha vida social nos juntamos afuera de acá, compartimos muchas cosas”. “Es importantísimo encontrar un lugar donde tenés gente de tu misma edad, que vive las mismas cosas que vos, que siente lo mismo, este...donde nos juntamos, afuera de acá, empezar a formar grupos con gente que está en tu misma situación”.

**Tabla 2.**

*Necesidades de estima*

<b>Categoría</b>	<b>Sub-categoría</b>	<b>Observables</b>
<b>ESTIMA</b>	<b>LOGRO</b>	“Y, el hecho de comprobar que uno tiene capacidad para seguir haciendo cosas, que podés ponerte un desafío, una meta y vas a poder seguir, de poder hacer un ejercicio y pensarlo hasta que encontrás la solución es muy estimulante”
	<b>ADECUACIÓN - ADECUACIÓN EN EL MUNDO</b>	“El hecho de estar descolocada con otra gente, el hecho de querer seguir pegada a una realidad que ya no es la tuya, ya no te pertenece estás fuera del sistema (...), hasta que empezás a darte cuenta de donde estás parada, empezás a darte cuenta que tenés que buscar otras posibilidades”
	<b>COMPETENCIA</b>	“Em...eso de descubrir que todavía mi cerebro puede, puede estar bien activo”
	<b>INDEPENDENCIA</b>	<p>“Uno tiene que plantearse en el momento en que necesita, necesita dejar de depender de un reloj y de la demanda diaria de levantarse 5.30 de la mañana, vestite, arréglate, y ándate...no... Cuando uno se cansó de eso, inmediatamente sabe que tiene otro proceso en la vida y que hay que prepararse para ese cambio. Entonces ahí te das cuenta que tenés que seguir produciendo motivaciones internas y externas”.</p> <p>“En realidad yo le tengo mucho miedo al paso del tiempo en este sentido, en que me acobarde, y el hecho de que en un futuro uno vaya perdiendo habilidades no solo física, sino mentales, psíquicas, es decir, me gustaría mantenerme lúcida por mucho tiempo (...) me encantaría no llegar a ser una carga para todos”.</p>

**Tabla 3.***Necesidades de autorrealización*

<b>Categoría</b>	<b>Sub-categoría</b>	<b>Observables</b>
<b>AUTO- RREALIZACIÓN</b>	BÚSQUEDA	“Yo comencé porque no quería quedarme”
	DEL PROPIO	“Y aprender también, aprender cosas nuevas que me gusta”
	POTENCIAL- CRECIMIENTO	“Me interesaba uno de trabajo intelectual (...) a nivel personal no quería frenar” “Seguir aprendiendo”
AUTO- SATISFACCIÓN		“O sea yo quiero ser una vieja feliz”. “Trato de hacer estas cosas para que el tiempo que tenga que estar pasarlo bien” “Pero en lo personal lo hago por mí, para sentirme bien” “Y, voy a vivir esto con lo que me da felicidad, y que es hacer cosas que te hacen bien (...) después te das cuenta que lo buscás es algo que te da placer. Que es un poco eso, la jubilación es eso recrearse, recrearse y hacer cosas que te hagan feliz, dentro de tu edad, porque ya no te querés levantar temprano, fueron muchos años de levantarse temprano”.

**Discusión**

Se corroboró a partir de lo relatado por las mujeres entrevistadas que la conducta humana es multi-motivada. Como decía Maslow (1991) todo comportamiento humano es motivado por varias o todas las necesidades básicas a la vez. Todas las mujeres pretendían satisfacer más de una necesidad al asistir a los talleres.

Se podría pensar que existe una relación entre las necesidades que las mujeres buscan satisfacer y los beneficios de participar en actividades, destacadas en múltiples investigaciones previas.

El amor, el dar y recibir afecto, el sentido de pertenencia y la compañía son necesidades propias del adulto mayor y motivos para buscar espacios de recreación (Deharbe Miranda & Mc Cormick, 2013; Sánchez Pérez, 2010).

El recibir afecto y la búsqueda del sentido de pertenencia, fueron necesidades comentadas por algunas de las mujeres.

Participar en actividades permite al adulto mayor establecer relaciones interpersonales y conocer nuevas personas (Carmona Valdés & Ribeiro Ferreira, 2010; Monsalve Robayo, 2005; Sánchez Salgado, 2010).

Al mismo tiempo, las actividades contribuyen con el mantenimiento de una autoestima sana, del autoconcepto pese a los cambios y favorecen la autoconfianza (Sánchez Salgado, 2010).

Las mujeres jubiladas hicieron hincapié en la búsqueda de satisfacción de sus necesidades de estima a nivel interno. Algunas de las participantes, subrayaban su necesidad de plantearse desafíos y demostrarse a sí mismas que poseían la capacidad para resolverlos, al buscar satisfacer sus necesidades de logro y competencia. Otra de ellas, destacaba su necesidad de adecuarse a un mundo cambiante, con características nuevas por asimilar.

La participación en actividades disminuye los sentimientos de inutilidad y aumentan los de productividad y de logro (Sánchez Salgado, 2010), al mantener ciertos niveles de competencia y aptitud (Carmona Valdés & Ribeiro Ferreira, 2010).

Es importante mencionar que si bien las necesidades pueden ser las mismas, su origen puede ser diverso. Una de las participantes señalaba su necesidad de independencia respecto al tiempo y las obligaciones, en cambio otra, destacaba su necesidad de independencia respecto de otras personas.

En la cúspide de la pirámide de la teoría de Maslow, se encuentran las necesidades de autorrealización. La búsqueda de alcanzar el propio potencial y el crecimiento personal fueron destacados por todas las mujeres, en diferentes momentos de las entrevistas.

Las necesidades de aprender algo nuevo y la oportunidad de desarrollar un talento o habilidad motiva a los adultos mayores a realizar actividades y a buscar espacios de recreación (Deharbe Miranda & Mc Cormick, 2013). Las participantes narraban su necesidad de aprender, adquirir nuevos conocimientos y estimular su funcionamiento cognitivo.

Finalmente, la autosatisfacción también era una necesidad que las motivaba. Las mujeres recalcan su deseo de ser felices, de encontrar bienestar y satisfacción.

Las actividades sociales incrementan la felicidad, la percepción de bienestar y la satisfacción en los adultos mayores (Carmona Valdés & Ribeiro Ferreira, 2010; Moreno González, 2005; Sánchez Salgado, 2010).

Los beneficios de participar en actividades en la vejez definidos en otros trabajos, demuestran que las necesidades pueden ser satisfechas en los espacios de recreación destinados a adultos mayores.

Es por tanto, que se considera la importancia de brindar al adulto mayor jubilado espacios de desarrollo personal y social, de recreación y esparcimiento que ofrezcan la posibilidad de disfrutar de su vejez. No obstante, se cree que estos espacios o lugares darán fruto en tanto se tengan en cuenta las motivaciones, necesidades e intereses concretos de los asistentes y su heterogeneidad.

## Sugerencias y proyecciones

Alejándonos del objetivo de trabajo, surgió a lo largo de las entrevistas, un dato que se consideró necesario resaltar. Muchas de las mujeres comentaron de manera espontánea, sus dificultades para adaptarse a la jubilación y sus miedos ante la misma.

Algunas de ellas decidieron como forma de afrontamiento, prepararse para la jubilación con ayuda de profesionales o anticipando y planificando sus futuras actividades. Teniendo en cuenta sus experiencias, se destaca la importancia de los programas pre-jubilatorios y se propone la iniciativa de estudiar esta temática en futuras investigaciones.

Los resultados de la investigación se propagaron a la sociedad a través de un proyecto denominado “Talleres de entrenamiento cognitivo”, destinado a adultos mayores. Se llevará a cabo en un centro de psicoterapias, ubicado en el departamento de Godoy Cruz, Mendoza. El objetivo principal del mismo es optimizar las capacidades cognitivas a través de actividades estimulantes, divertidas y distendidas, que permitan a los participantes disfrutar de un buen momento y ampliar su red social, al mismo tiempo que aprenden y mejoran su funcionamiento cognitivo.

Se cree que la mayor fortaleza de la presente investigación es ser un aporte más a todos los trabajos que pretenden hacer hincapié en el envejecimiento exitoso y activo, como también en los aspectos positivos de la vejez, la responsabilidad para envejecer saludablemente y mejorar la calidad de vida.

## Referencias

- Barrios Duarte, R.; Borges Mojaiber, R. y Cardoso Pérez, L. C. (marzo-abril, 2003). Beneficios percibidos por los adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19 (2). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252003000200007&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252003000200007&script=sci_arttext)
- Blasco, M. J.; Martínez Mir, R.; Sancho, C. y Palmero Cantero, F. (2002). Análisis de la motivación para el estudio en adultos mayores. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 10 (5). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1024679>
- Carmona Valdés, S. E. y Ribeiro Ferreira, M. (julio-septiembre, 2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Papeles de Población*, 65 (16), 163 – 185. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252010000300006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000300006)
- Casals, I. (1982). *Sociología de la ancianidad en España*. Madrid: Mezquita, Editorial S.A.
- Ciano, N. y Gavilán, M. (enero-diciembre, 2010). Elaboración de proyectos en adultos mayores: aportes de la orientación. *Orientación y Sociedad*, 10, 1 – 20. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/orisoc/v10/v10a04.pdf>

- De la Cruz-Sánchez, E.; Moreno-Contreras, M. I.; Pino-Ortega, J. y Martínez-Santos, R. (enero, febrero, 2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 34 (1), 45 - 52. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252011000100006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000100006)
- Deharbe Miranda, M. E. y Mc Cormick, M. G. (2013). *Motivaciones en la búsqueda de recreación en la vejez*. (Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía). Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=motivaciones-busqueda-recreacion>
- Fernández Ballesteros, R.; Moya Fresneda, R.; Íñiguez Martínez, J. y Zamarrón, M. D. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid: Biblioteca Nueva, S. L.
- Huertas, J. A. (1997). *Motivación. Querer aprender*. Buenos aires: Aique.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC). (2010). *Censo Nacional de Población. Buenos Aires*. Recuperado de: [http://www.censo2010.indec.gov.ar/index\\_cuadros.asp](http://www.censo2010.indec.gov.ar/index_cuadros.asp)
- Limón, M. R. y Ortega, M. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 6 (1), 225 - 238. Recuperado de <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/index.php/descargasj/veiwcategory/25.html>
- Lobo, A. (2009). Motivation para la actividad física e su relation con la calidad de vida. *Revista Brasileira de Geriatria y Gerontología*, 12 (3), 405 - 415. Recuperado de [http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_artigos/148.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/148.pdf)
- Lombardo, E. (2013). Psicología positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas. *Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 13, 47 - 60. Recuperado de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/investigacion-y-publicaciones/revista-psicodebate/revista-psicodebate-13.html>
- Madrid García, A. J. y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2002). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, 16 (1), 87 - 89. Recuperado de: [http://www.um.es/analesps/v16/v16\\_1/09-99\\_05garcesJub.PDF](http://www.um.es/analesps/v16/v16_1/09-99_05garcesJub.PDF)
- Martín, M.; Moscoso, D. y Pedrajas, N. (2013). Diferencia de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista internacional de medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 49 (13), 121 - 129. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artdiferencias350.pdf>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad* (3ª. Ed.). Madrid: Ediciones Diaz de Santos S.A.

- Monsalve Robayo, A. M. (noviembre, 2005). El Uso productivo del Tiempo Libre vivenciado desde la Animación Sociocultural con personas mayores. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 5. doi: 10.5354/0717-5346.2005.101
- Moreno González, A. (diciembre, 2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19 (5), 22 - 237. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1375618>
- Organización Mundial de la Salud. (2001) *Health and Ageing. A discussion paper. Departamento de promoción de salud y prevención y vigilancia de enfermedades no transmisibles*. Suiza. Recuperado de: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO\\_NMH\\_HPS\\_01.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_NMH_HPS_01.1.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (abril, 2012). *Diez datos sobre el envejecimiento de la población*. Recuperado el 19 de marzo del 2014 de: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22ª Ed.). [Versión electrónica]. Madrid. Recuperado el 4 de marzo del 2014 de: <http://lema.rae.es/>
- Robbins, S. P. (1996). *Comportamiento organizacional. Teoría y práctica*. México: Editorial Prentice-Hall Hispanoamericana, S. A.
- Sánchez Pérez, A. (2010). *Recreación gerontológica: respuesta a las necesidades recreativas de las personas de la tercera edad* (Tesis de Maestría en Artes de la Educación con Especialidad en Administración de Servicios Recreativos y Deportivos). Universidad Metropolitana. Recuperado de: [http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis\\_Educacion/Enns\\_Educ\\_Fisica/ASanchezPerez5152010.pdf](http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis_Educacion/Enns_Educ_Fisica/ASanchezPerez5152010.pdf)
- Sánchez Salgado, C. D. (2010). *Gerontología Social*. Buenos Aires: Editorial Espacio.