“PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA ARGENTINA”

Facultad Teresa de Ávila

Licenciatura en Psicopedagogía

Trabajo de Integración Final

“Bienestar Psicológico de adultos mayores que asisten o no a talleres de educación no formal en la ciudad de Paraná, Entre Ríos”

Por:

Fabrello Malleret, Juliana

Yeri, Agostina Belén

Directora: Benítez, María del Rosario.

Paraná, 2024

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer en primer lugar, a nuestras familias, por su esfuerzo y entrega que en gran medida hicieron que hoy estemos celebrando este inmenso logro.

En segundo lugar, a nuestros amigos y a todos aquellos que, de alguna manera, nos han impulsado a continuar, a no bajar los brazos ante las dificultades, a aprender de cada paso que damos.

Y finalmente, nos agradecemos la una a la otra por acompañarnos en el proceso, por compartir este camino universitario, haciéndolo más ameno, ligero y sencillo.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN ***4***

INTRODUCCION ***8***

1.1. Planteo del problema. 8

OBJETIVOS ***13***

HIPÓTESIS DE TRABAJO ***13***

ESTADO DEL ARTE ***14***

MARCO TEÓRICO ***18***

5.1 Psicología positiva 18

5.2 El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características 19

5.3.1 Bienestar psicológico 22

5.3.2 Bienestar psicológico en adultos mayores 24

5.4.1 Educación no formal 25

5.4.2 Educación no formal en adultos mayores 27

MARCO METODOLÓGICO ***30***

6.1. Tipo de investigación 30

6.2. Muestra 30

6.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 33

6.4. Procedimientos de recolección de datos 33

6.5. Procedimientos de análisis de datos 34

RESULTADOS ***35***

7.1 Objetivo específico 1: Niveles de BP de los que asisten a talleres de ENF..... 35

Tabla 1 35

7.2 Objetivo específico 2: Niveles de BP de los que no asisten a talleres de ENF.... 36

Tabla 2 36

7.3 Objetivo específico 3: Niveles de BP y sus Dimensiones en ambos grupos. 36

Tabla 3 37

Ilustración 4: Niveles de BP y sus dimensiones según grupo..... 38

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES ***39***

8.1 Discusión ***39***

8.2 Conclusión 42

8.3 Recomendaciones 44

8.4 Limitaciones 45

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ***46***
ANEXO 1 ..... ***53***
Consentimiento informado para adultos 53
Ficha de datos sociodemográficos 54
Escalas de bienestar psicológico. Versión corta, traducida por Díaz et al. (2006) 55
SALIDAS DE SPSS 57

TABLA DE ILUSTRACIÓNES

Ilustración 1: Distribución del sexo en ambas muestras 31
Ilustración 2: Distribución de las ocupaciones en ambas muestras 32
Ilustración 3: Distribución de los Niveles de Educación en ambas muestras. 32
Ilustración 4: Niveles de BP y sus dimensiones según grupo. 38

RESUMEN

La presente investigación de tipo cuantitativa, descriptiva, comparativa y de corte transversal, se centró en la descripción y comparación del estado de Bienestar Psicológico en adultos mayores que asistían o no a talleres de educación no formal de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

El Bienestar Psicológico se define como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial; refiere al desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, que junto con sus dimensiones engloba aspectos que se relacionan con la búsqueda y facilitación de la realización personal.

El objetivo principal de la investigación fue analizar cómo la participación en los talleres de educación no formal puede influir en el bienestar psicológico y sus dimensiones, tales como: la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal, según la Escala de Ryff. Para ello, se seleccionó una muestra representativa de adultos mayores que asistían regularmente a estos talleres y de un grupo restante que no participaba en actividades de este tipo.

La muestra de tipo no probabilística estuvo conformada por un total de N= 61 adultos mayores entre 60 y 87 años, con un promedio de ME= 73,41 años, pertenecientes a la ciudad de Paraná, Entre Ríos. Respecto al sexo, el 85,2% (52 casos) de la muestra es femenina, mientras que el 14,8% (9 casos) es masculina. En cuanto a las ocupaciones se destaca que la mayoría eran jubilados, le continua la ocupación ama de casa y otras ocupaciones abarcando el tercer lugar. Por otra parte, en referencia a los niveles educativos el 32,8% de la muestra posee estudios de nivel terciario o universitario, un 21,3% ha alcanzado el nivel secundario; mientras que el 45,9% solo cuenta con un primario o primario incompleto.

La muestra se encuentra dividida en dos grupos, de los cuales uno de ellos (31 participantes) asistían a talleres de educación no formal dictados en la Institución educativa "Universidad Nacional de Entre Ríos" (UNER) del departamento de mediana y tercera edad de la ciudad; mientras que el grupo restante (30 adultos) no asistían a talleres de dicha índole.

En primera instancia, se aplicó una ficha sociodemográfica con variables relevantes como sexo, edad, ocupación, nivel educativo y ciudad a la cual pertenece, para obtener información relevante sobre la muestra. Acto seguido, se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol y Ryff en su versión española diseñada por Díaz et al.

La información recolectada se sistematizó en una base de datos en SPSS, en la que también se utilizaron frecuencias, porcentajes, estadísticas descriptivas con medios y desviaciones estándar; y prueba T para muestras independientes.

El análisis de los resultados demostró que existe una diferencia en el Bienestar Psicológico entre ambos grupos estudiados, los indicadores analizados se encuentran levemente ascendidos en el grupo de los adultos mayores que asisten a talleres, presentando una media de 5,03 (DE = ,713) puntos; respecto de los que no asisten, donde se vio reflejada una media de 4,80 (DE = ,556) puntos.

Sin embargo, las diferencias no resultan estadísticamente significativas a un nivel de significación del 5% en las estimaciones. El análisis de las dimensiones evidenció que el grupo que asiste a talleres presentó una puntuación mayor en la mayoría de las dimensiones analizadas, destacándose una diferencia estadísticamente significativa en el indicador de Relaciones Positivas ($p<0,05$).

En conclusión, la presente investigación ha cumplido con los objetivos propuestos, ya que se indagó sobre el nivel de Bienestar Psicológico entre dos grupos de adultos mayores, realizando comparaciones entre ellos, como así también indagando y describiendo las dimensiones que conforman el Bienestar Psicológico. No obstante, teniendo en cuenta la hipótesis de esta investigación, esta no se ha podido comprobar debido a que, si bien se hallaron diferencias en la media de Bienestar Psicológico, esta no resultó significativa estadísticamente. Aunado a esto, se manifiesta como limitación que, si la investigación hubiera sido realizada con una mayor cantidad de participantes podría haber proporcionado una visión más robusta y generalizable sobre el impacto de estas actividades en el bienestar de los adultos mayores. No obstante, en esta investigación y otras, se refleja la importancia de crear espacios inclusivos que favorezcan el desarrollo personal y social de los adultos mayores, contribuyendo a mejorar su calidad de vida, atendiendo sus necesidades psicológicas y emocionales, integrando estrategias que les permitan mantenerse activos, conectados y satisfechos con su vida.

Palabras claves: Bienestar Psicológico, Adultos Mayores, Educación No Formal, Educación en Adultos Mayores.

ABSTRACT

This quantitative, descriptive, comparative, and cross-sectional research focused on the description and comparison of the state of Psychological Well-Being in older adults who either attended or did not attend non-formal education workshops in the city of Paraná, Entre Ríos.

Psychological well-being is defined as an effort for human beings to improve themselves and fulfil their potential; it refers to the development of personal capacities and growth, which along with its dimensions encompasses aspects that are related to the search for and facilitation of personal fulfilment.

The main objective of the research was to analyze how participation in non-formal education workshops can influence psychological well-being and its dimensions, such as: self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental control, purpose in life and personal growth, according to the Ryff Scale. To do so, a representative sample of older adults who regularly attended these workshops was selected, as well as a remaining group that did not participate in activities of this type.

The probabilistic sample consisted of a total of N=61 older adults aged between 60 and 87 years, with an average of M=73.41 years, from the city of Paraná, Entre Ríos. Regarding gender, 85.2% (52 cases) of the sample was female, while 14.8% (9 cases) was male. In terms of occupation, most were retired people, followed by housewives, and other occupations in third place. Regarding educational levels, 32.8% of the sample had tertiary or university-level education, 21.3% had completed secondary education, and 45.9% had only primary or incomplete primary education.

The sample was divided into two groups: one group (31 participants) attended non-formal education workshops held at the "National University of Entre Ríos" (UNER) for middle-aged and elderly adults in the city, while the other group (30 participants) did not attend such workshops.

Initially, a sociodemographic form was applied to collect relevant variables such as gender, age, occupation, educational level, and city to gather relevant information about the sample. Following this, Carol Ryff's Psychological Well-Being Scale was used in its Spanish version, designed by Diaz et al.

The information collected was systematized in a database in SPSS, in which frequencies, percentages, descriptive statistics with means and standard deviations were also used; and T test for independent samples.

The analysis of the results showed that there is a difference in Psychological Well-being between both groups studied. The indicators analyzed are slightly higher in the group of older adults who attend workshops, presenting an average of 5.03 (SD = .713) points; in comparison to those who do not attend, in which an average of 4.80 (SD = .556) points was reflected.

However, the differences are not statistically significant at a 5% significance level in the estimates. The analysis of the dimensions showed that the group attending workshops had higher scores in most of the dimensions analyzed, with a statistically significant difference in the Positive Relationships indicator ($p<0,05$).

In conclusion, the present research met the proposed objectives, as it investigated the level of Psychological Well-Being between two groups of older adults, comparing them, exploring and describing the dimensions that constitute Psychological Well-Being. However, the research hypothesis could not be confirmed, as although differences were found in the average of Psychological Well-Being, they were not statistically significant. Additionally, it is noted as a limitation that if the research had been conducted with a larger number of participants, it could have provided a more robust and generalizable view of the impact of these activities on the well-being of older adults. Nevertheless, this research and others highlight the importance of creating inclusive spaces that promote the personal and social development of older adults, contributing to improving their quality of life, addressing their psychological and emotional needs, and integrating strategies that allow them to remain active, connected, and satisfied with their lives.

Keywords: Psychological Well-Being, Older Adults, Non-Formal Education, Education in Older Adults.

.

INTRODUCCION

1.1. Planteo del problema.

En la presente investigación se propuso estudiar y comparar el bienestar psicológico y sus dimensiones en adultos mayores que asisten a talleres de educación no formal y aquellos que no, de la Ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Para dar comienzo, se considera pertinente abordar el concepto de envejecimiento, ya que este está planteado y retomado repetidas veces durante el transcurso de este estudio.

El envejecimiento como cuestión social y como experiencia individual es, sin duda, uno de los fenómenos emergentes más relevantes de las últimas décadas. Dicho fenómeno puede ser abordado desde dos paradigmas. Uno de ellos es el paradigma tradicional, el cual posee una perspectiva homogeneizante que no considera las bases de diferenciación social, por lo tanto, no tiene en cuenta que la edad puede dificultar el disfrute de los derechos; y en el cual, además, los roles de las personas mayores, vistas también como beneficiarias de asistencia social, son restringidos (Yuni, 2000). Por otro lado, el paradigma emergente, desde el cual se posiciona esta investigación, entiende a las personas mayores como sujetos de derechos, impulsa procesos de autonomía y ofrece la oportunidad de desarrollarse como individuos que requieren de un tratamiento especial y que pueden contribuir a la sociedad (Yuni, 2000).

Aunado a esto, es pertinente realizar una aproximación a la psicología positiva, rama de la psicología, debido a que, desde esta se posiciona teóricamente esta investigación y trae consigo el desarrollo del concepto de bienestar psicológico, el cual resulta central en esta investigación.

Una de las definiciones de la psicología positiva refiere al estudio científico de las experiencias y los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman et al, 2005).

Resulta de gran importancia para esta rama de la psicología el estudio del bienestar, debido a las consecuencias que conlleva el bienestar psicológico; no es sólo una cuestión de placer o serenidad para el individuo, sino que tiene importantes implicaciones para la salud mental y física de la persona, y también para su contexto social y comunitario (Hervás, 2009).

En este sentido, el desarrollo de esta investigación ha mostrado que el bienestar de las personas trae consigo beneficios a medio plazo en forma de estabilidad y satisfacción

familiar, en las relaciones interpersonales, de rendimiento a nivel laboral y de buena salud y mayor longevidad (Lyubomirsky y otros 2005). Por tanto, el bienestar de las personas aporta significativamente al buen funcionamiento social y comunitario (Hervás, 2009).

Ryff y Keyes (1995) refieren al bienestar psicológico como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione, desarrolle su potencial, de tal manera que involucre el crecimiento personal y el desarrollo de capacidades. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas (Diaz et al., 2006).

Ryff (1989) definió seis dimensiones para evaluar el continuo positivo-negativo del bienestar psicológico: (a) autonomía, (b) dominio del entorno, (c) autoaceptación, (d) relaciones positivas con otros, (e) crecimiento personal, y (f) propósito en la vida, establecimiento de metas y definición de objetivos para dar dirección a la vida. Esta mirada del individuo de manera multidimensional da mayor énfasis al funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de las capacidades y el crecimiento de la persona (Díaz et al., 2006).

Respecto al bienestar psicológico en la vejez, interesa indagar acerca del desarrollo de este a lo largo de la vida del sujeto, teniendo especial atención a los últimos años de vida, los cuales pueden resultar difíciles, ya que suelen estar acompañados de perdidas, amenazas y adaptaciones a nuevos estados psicosociales y físicos. A su vez, este concepto se encuentra estrechamente relacionado a la autoestima y a la autoeficacia, aspectos muy importantes, promotores de salud y bienestar (Ortiz Arriagada & Salas, 2009).

En los últimos años se ha generado un especial interés por conocer el bienestar de los mayores, esto es en parte debido al aumento de las expectativas de vida de la población mayor en los países desarrollados (Ortiz Arriagada & Castro Salas, 2009). En Argentina se ve reflejada esta tendencia de envejecimiento, la cual transforma la pirámide poblacional, haciendo que, de forma paulatina, su base se estreche y amplíe su cúspide (Instituto Nacional de Estadísticas y Censo, 2023).

Los avances tecnológicos y medicinales, la implementación de hábitos saludables, la medicina, los cambios en los estilos de vida, entre otros factores, facilitan un rápido incremento de la población de la tercera edad, que en nuestro país corresponde a los mayores de 65 años y que en su conjunto conforman, el 11,9% del total de la población, según el INDEC (2022).

La mayoría de los estudios más recientes sobre personas mayores tratan sobre la atención de su salud y los cuidados a largo plazo, pero hay otros aspectos del entorno que

pueden contribuir a los retos del envejecimiento de la población. Tal es el enfoque propuesto en el documento de la OMS (2015) en su capítulo 6, titulado “Hacia un mundo amigable con las personas mayores”, trata al *aprender* como uno de los dominios clave de la capacidad funcional (Amadasi & Cicciari, 2019).

Posicionándose desde una mirada atravesada por el paradigma emergente, que tiene en cuenta el desarrollo de los adultos mayores como sujetos de derecho, el aprendizaje se considera una capacidad fundamental, el cual no posee límites respecto a la edad, de ser adquirido. Por lo tanto, este debe considerarse en el proceso de un envejecimiento saludable, que fomenta y mantiene la capacidad funcional. (Amadasi & Cicciari, 2019).

Según la OMS en el Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud (2015) hay suficiente evidencia empírica que apoya que, al continuar aprendiendo, las personas mayores pueden adquirir conocimientos y capacidades para controlar su salud, mantenerse al día respecto de los avances en materia de información y tecnología, adaptarse al envejecimiento, mantener su identidad y conservar el interés en la vida. Además, se relaciona estrechamente con las capacidades para crecer en lo mental, físico y en lo social. Por lo tanto, el aprendizaje se convierte en una de las vías que propicia un crecimiento personal continuo, permitiendo que las personas mayores puedan hacer lo que valoran.

Siguiendo en esta línea, es propicio nombrar a la educación no formal, referida a actividades realizadas fuera del ámbito escolar, con una estructura distinta, que tiene como objetivo el desarrollo de competencias de índole intelectual y moral; englobando procesos, medios e instituciones específicas, diseñadas diferencialmente, con explícitos propósitos de formación o instrucción. (Trilla et al, 2003).

Actividades educativas dirigidas a la alfabetización de ancianos, desarrollo de programas educativos organizados por universidades, actividades de educación social, talleres de recreación y ocio, actividades de educación para la salud, programas de preparación para la jubilación y de orientación para mayores, experiencias de programas educativos intergeneraciones e inter-edades son algunas de las formas pedagógicas que asume la educación de las personas mayores.

Desde esta perspectiva, la educación está enfocada al logro del enriquecimiento personal con vistas a la realización de uno mismo y a la participación en la vida social, cultural y política, permitiendo un mayor *bienestar psicológico* en el adulto.

Es por esto que el presente estudio se pregunta si existe alguna diferencia en el bienestar psicológico de los adultos mayores que asisten a talleres de educación no formal de aquellos que no; y si es así, qué dimensiones de este se encuentran más desarrolladas.

1.2. Preguntas de investigación

1. ¿Existen diferencias en el bienestar psicológico entre adultos mayores pertenecientes a la ciudad de Paraná, Entre Ríos, que asisten a talleres de educación no formal y aquellos que no?
2. ¿Qué diferencias se encuentran en las dimensiones del bienestar psicológico entre adultos mayores pertenecientes a la ciudad de Paraná, Entre Ríos, que asisten a talleres de educación no formal y aquellos que no?
3. Las personas mayores que asisten a talleres de educación no formal ¿Qué dimensiones del bienestar psicológico evidencian más desarrolladas?

2. Justificación de la investigación

Abordar el concepto de bienestar psicológico en la tercera edad es de gran relevancia para la psicopedagogía.

En primer lugar, porque la psicopedagogía, como ciencia social centrada en el estudio de los procesos de aprendizaje, no se limita a una edad concreta del ser humano, sino que, por el contrario, considera que la tercera edad adquiere especial importancia para potenciar la calidad de vida y fortalecer las funciones afectadas por el envejecimiento.

En este sentido, es esencial avocarse al estudio de esta etapa de la vida, debido a que en la actualidad un amplio porcentaje de la población se encuentra transitando la misma, esto es gracias a los avances en la medicina, la farmacología, la tecnología, entre otras disciplinas que contribuyen a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos, extendiendo así el promedio de esperanza de vida de la población en general.

Para esta profesión es importante conocer la percepción del bienestar en las personas mayores ya que, conociendo su real situación, se puede intervenir desde una perspectiva integral, con el fin de obtener adultos mayores con una mayor autoestima, un mejor índice de responsabilidad de su autocuidado, grados de independencia más elevados, siendo personas más activas y participativas dentro de la sociedad. Para que esto se produzca, es primordial que, como profesionales de la salud, se refuercen y fomenten acciones a través

del cuidado y la educación dirigidas al fortalecimiento de las actividades de autonomía e independencia en el anciano.

Por otra parte, se hace necesario informar que este estudio será de gran utilidad no solo para esta profesión sino también para otras profesiones afines que trabajen en lo cotidiano con adultos mayores tales como la psicología, la terapia ocupacional, entre otras.

Como resultado de estas intervenciones se obtendrá un mayor número de adultos mayores motivados, con las herramientas necesarias para enfrentar acontecimientos estresantes propios de la edad, adhiriendo a sus tratamientos, mostrando actitudes de autocuidado y estrategias de afrontamientos necesarias para aquellos cambios físicos o psicológicos propios de la edad. Los ancianos promocionarán conductas positivas entre sus pares, hecho que los hará vivir con el sentimiento que son capaces de contribuir al desarrollo y al fortalecimiento de la familia y la sociedad.

OBJETIVOS

3. 1. Objetivo general.

Indagar y comparar el nivel de bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a talleres de educación no formal y de aquellos que no asisten.

3.2. Objetivos específicos.

1. Evaluar los niveles de bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a talleres de educación no formal.
2. Evaluar los niveles de bienestar psicológico en adultos mayores que no asisten a talleres de educación no formal.
3. Describir los niveles y dimensiones de bienestar psicológico de los dos grupos antes mencionados y posteriormente comparar los datos obtenidos.

HIPÓTESIS DE TRABAJO

Se considera que sí existe una diferencia en el nivel de bienestar psicológico entre ambos grupos de adultos mayores analizados.

Las personas mayores que asisten a talleres de educación no formal presentan mayores niveles de bienestar psicológico en todas sus dimensiones (autonomía, dominio del entorno, autoaceptación, relaciones positivas, crecimiento personal y propósito en la vida) en comparación con las personas mayores que no asisten.

ESTADO DEL ARTE

En los últimos años han aparecido estudios empíricos que tratan de relacionar los niveles de educación recibidos y los de salud. La investigación ha demostrado por ejemplo que el entrenamiento en el razonamiento inductivo, la memoria y otras funciones mentales proporciona claras evidencias sobre la efectividad de las intervenciones educativas (Backman, 1993; Nesselroade, 1990). La exposición a ambientes de estimulación y el uso de recursos culturales y educativos a lo largo de la adultez y vejez también reduce la cantidad de declive intelectual (Schaie, 1995).

En el estudio de Rowe y Kahn (1998) sobre el envejecimiento exitoso, la educación juega un papel importante como uno de los factores clave que influyen en el proceso de envejecimiento. Aunque el enfoque principal del estudio está en la salud física, cognitiva y el compromiso social, se reconoce que la educación tiene un impacto significativo en la forma en que las personas envejecen, ya que se encuentra relacionada con una mayor reserva cognitiva, lo que ayuda a las personas a mantener sus capacidades mentales durante más tiempo a medida que envejecen. Las personas con mayor nivel educativo tienden a enfrentar un declive cognitivo más lento, a tener un mejor acceso a la información y a los recursos necesarios para mantener su salud y prevenir enfermedades; y por lo tanto se encuentran más capacitadas para tomar decisiones sobre su bienestar. El enfoque del estudio fue principalmente conceptual y observacional, basado en estudios longitudinales de envejecimiento que permitieron evaluar estos factores a lo largo del tiempo. El método principal que utilizaron fue un enfoque multidimensional, utilizando datos de estudios previos para respaldar sus hipótesis y conclusiones (Rowe & Kahn, 1998).

El artículo titulado "Health literacy in old age: results of a German cross-sectional study" de Schneider (2003) sobre la relación entre los niveles educativos y la salud mental en adultos mayores en Alemania sugiere que las personas con mayor nivel educativo tienden a tener menos síntomas de depresión y mejores indicadores de bienestar psicológico. Este estudio destaca cómo la educación contribuye a desarrollar recursos psicosociales como la resiliencia, el sentido de control y la capacidad para lidiar con los problemas diarios, que son factores protectores clave para la salud mental en la vejez. Además, se encontró que las personas con menor nivel educativo enfrentan más estrés diario y carecen de estos recursos psicosociales, lo que aumenta su riesgo de desarrollar problemas de salud mental. El estudio incluyó una muestra representativa de 2,000 personas de 65 años o más y se realizó a través

de entrevistas personales asistidas por computadora utilizando el cuestionario HLS-EU-Q47 para evaluar la alfabetización en salud (Schneider, 2003).

Respecto a los antecedentes existentes acerca del bienestar psicológico en los adultos mayores se pueden considerar algunas investigaciones que tienen relevancia para el presente estudio. Una de ellas es un estudio realizado en España, en el año 2019, el cual tuvo como objetivo examinar las relaciones entre el bienestar psicológico, la autoeficacia para envejecer y la autoestima en personas mayores. Esta investigación fue llevada a cabo mediante la administración de la siguiente batería de instrumentos: el Cuestionario breve por ítems de la Batería Mínima de Evaluación en la Vejez; la Escala de Autoeficacia para envejecer; la Escala de Autoestima de Rosenberg; y la Escala de Bienestar Psicológico, en su versión española breve. Los resultados arrojados muestran que el bienestar psicológico no está vinculado con la edad, sino más bien con diversos factores de índole psicológica; específicamente la percepción de la salud, la participación en actividades físico-deportivas, la autoeficacia para enfrentar el envejecimiento, la autoestima y la autonomía. Por lo tanto, tanto la autoeficacia como la autoestima actúan como impulsores del bienestar físico, psicológico y social, subrayando la importancia de fomentar la participación de los adultos mayores en actividades físico-deportivas, recreativas, sociales y cognitivas para mejorar su bienestar (Mesa-Fernández et al., 2019).

En cuanto a la educación en los adultos mayores, se hace referencia al estudio de Noble et al. (2021) quienes revisaron de manera sistemática los efectos de la educación formal y el aprendizaje en el bienestar y la cognición de los adultos mayores. Este análisis encontró que la participación en programas educativos mejora significativamente la función cognitiva, la autoconfianza y la calidad de vida en general. Además, el estudio destacó que la educación contribuye a un mejor bienestar emocional y a la reducción de sentimientos de aislamiento, promoviendo una mayor independencia y un sentido de pertenencia entre los adultos mayores. Se utilizaron varios instrumentos, tales como el MMSE (Mini-Mental State Examination), Cuestionarios de calidad de vida y Evaluaciones de autoconfianza y satisfacción con la vida (Noble et al., 2021).

Por lo tanto, estos hallazgos respaldan investigaciones anteriores, que sugerían que la participación en el aprendizaje en la vejez contribuye a aumentar el bienestar y la calidad de vida, la función cognitiva saludable, la autodependencia y un sentido de pertenencia.

Por otro lado, cabe mencionar un estudio realizado en Colombia, 2019 con el objetivo de entender cómo el bienestar psicológico puede ser abordado desde una intervención

cognitiva, partiendo de las dimensiones mayormente afectadas que se evidenciaron en el diagnóstico. Basándonos en los resultados de la evaluación, se ha identificado que las variables más afectadas en los adultos mayores son la autoaceptación, el dominio del entorno, la autonomía y el propósito en la vida, mostrando puntajes descendidos. Es especialmente relevante abordar cognitivamente estos aspectos, ya que junto con otras dos variables contribuyen al bienestar psicológico descrito por Ryff (Ruiz-Domínguez & Blanco-González, 2019).

Asimismo, también se alude a una investigación realizada en Guadalajara, 2020 la cual plantea que la práctica de actividades físicas y la asistencia a programas sociales o educativos presenta beneficios sobre la salud mental del adulto mayor, incrementa el nivel de autoestima, propicia la mejora de relaciones sociales y reduce la experiencia de malestar psicológico. Las correlaciones indican que estar inscripto en un programa educativo de actividades físicas, artísticas y culturales propicia la calidad de vida en el adulto mayor, a través del incremento de la actividad física, el bienestar emocional y la reducción de malestar psicológico, de manera que resulta fundamental motivar la participación de los mayores en actividades físico-deportivas, sociales y cognitivas promoviendo así su bienestar (Nuñez-Fadda et al., 2020).

Cabe destacar que en ambos estudios antes mencionados utilizaron como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico en su versión española diseñada por Díaz et al. (2006); que será utilizada también en la presente investigación.

Además, en el artículo “La influencia de la educación y la complejidad laboral en el desempeño cognitivo de adultos mayores”, (Feldberg et al., 2020) de la Ciudad de Buenos Aires; en cual fueron evaluados 80 sujetos con DCL, con los siguientes instrumentos: Cuestionario de datos demográficos y sociales; Cuestionario de agenciamiento de la actividad laboral; y una Batería Neuropsicológica ampliada integrada por: Memoria lógica Signoret Batería, TAVEC; Digit span, TMTA; Vocabulario WAIS III, Test de denominación de Boston, fluidez verbal; TMTB, analogías WAIS III, razonamiento matricial WAIS III); y cubos WAISIII. El objetivo fue evaluar el peso de la educación y la complejidad laboral en la determinación del rendimiento cognitivo de adultos mayores, se pudo concluir que tanto la complejidad ocupacional como la educación desempeñan un papel diferencial e importante en el mantenimiento de las capacidades cognitivas, siendo factores amortiguadores del deterioro cognitivo en el envejecimiento. Además, los adultos con mayor nivel educativo mostraron mayores niveles de bienestar psicológico y social.

Además de esto, en el estudio titulado "Estudio comparativo de las dimensiones de bienestar psicológico mediante la Escala de Ryff en adultos mayores y de mediana edad, en la ciudad de Buenos Aires", se compararon las dimensiones del bienestar psicológico entre adultos mayores y personas de mediana edad utilizando la escala de Ryff (adaptación de Díaz). Los resultados mostraron que a medida que aumenta el nivel educativo, también aumentan los niveles de bienestar en algunas dimensiones, las cuales varían según si el grupo se encuentra en la mediana edad o en la vejez. Los adultos mayores obtuvieron puntuaciones más altas en la dimensión de Relaciones Positivas y puntuaciones más bajas en la dimensión de Crecimiento Personal en comparación con los sujetos de mediana edad. Como conclusión, el estudio destacó que la disminución en los puntajes de Crecimiento Personal en adultos mayores coincide con hallazgos de otras investigaciones que indican cambios en aspectos del bienestar en edades avanzadas (Caro & Aschiero, 2020).

Estas fuentes proporcionan estudios y marcos teóricos que respaldan la idea de que la participación en la educación formal y el aprendizaje continuo en adultos mayores puede tener efectos positivos en su bienestar cognitivo, emocional y social.

MARCO TEÓRICO

5.1 Psicología positiva

A menudo, suele relacionarse el termino psicología positiva, a una corriente de filosofía espiritual o un método de autoayuda de los muchos que existen. Sin embargo, la psicología positiva es una rama de la psicología que, con la misma rigurosidad científica, se centra en un área de investigación diferente a la tradicional: las cualidades y características positivas humanas (Poseck, 2006).

La psicología positiva surgió hace más de una década gracias a la iniciativa de Martin Seligman y otros psicólogos estadounidenses. El objetivo principal de su creación fue despertar el interés de académicos e investigadores en un área poco explorada hasta entonces: el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano (Hervás, 2009).

La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias y los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas, al mismo tiempo que previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman et al., 2000).

También se describe como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, que permite una perspectiva más amplia sobre el potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon y King, 2001). Además, incluye virtudes cívicas e institucionales que guían a las personas a asumir responsabilidades en su comunidad y promueven características para ser mejores ciudadanos (Seligman et al., 2000).

El propósito de este enfoque es proporcionar nuevos conocimientos sobre la psique humana, no solo para resolver problemas de salud mental, sino también para mejorar la calidad de vida y el bienestar, manteniendo siempre la rigurosidad científica propia de las ciencias de la salud (Vera Poseck, 2006)

La psicología positiva busca mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. Representa una nueva perspectiva para entender la psicología y la salud mental, complementando y apoyando los enfoques ya existentes (Vera Poseck, 2006).

En cuanto a los antecedentes de la psicología positiva, dentro de la historia de la propia psicología hay grandes antecedentes de esta, el más claro es el movimiento humanista, que con Abraham Maslow y Carl Rogers a la cabeza, recuperaron una visión positiva del ser humano frente a las visiones reduccionistas propuestas por las dos marcadamente pesimistas corrientes dominantes de la época: el conductismo y el psicoanálisis (Hervás, 2009).

Es importante mencionar a varios autores que realizaron valiosas contribuciones antes del surgimiento de la psicología positiva. Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff y Ed Diener, entre otros, dedicaron gran parte de su carrera académica a explorar aspectos positivos del ser humano, a pesar del desinterés y los prejuicios negativos hacia estos temas en su momento (Hervás, 2009).

Un área de gran impacto social es el estudio de las bases del bienestar psicológico, o lo que comúnmente llamamos felicidad. Este tema es fundamental porque la felicidad es una de las principales metas de vida para la mayoría de las personas, lo que lo convierte en un objetivo de estudio de gran interés (Hervás, 2009). Además, el estudio del bienestar psicológico es crucial debido a sus consecuencias, ya que no se trata solo de proporcionar placer o serenidad al individuo, sino que tiene importantes implicaciones para la salud mental y física de las personas, así como para su entorno social y comunitario (Hervás, 2009).

La investigación ha demostrado que el bienestar de las personas trae beneficios a medio plazo, como la estabilidad y satisfacción familiar, relaciones interpersonales satisfactorias, mejor desempeño laboral, buena salud y mayor longevidad (Lyubomirsky et al., 2005). Por tanto, el bienestar individual contribuye significativamente al buen funcionamiento social y comunitario (Hervás, 2009).

5.2 El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características

Uno de los cambios demográficos más significativos del último tiempo es el incremento en la proporción de adultos mayores en la población general, relacionado con el aumento en la expectativa de vida de este grupo etario y el descenso en la tasa de natalidad (Mella et al., 2004).

El aumento en la expectativa de vida presenta el desafío de adaptarse a los cambios propios de la edad avanzada y enfrentar experiencias que pueden afectar el bienestar personal, como la viudez, jubilación, cambios de hogar, menor participación social y mayor vulnerabilidad ante imprevistos (Mella et al., 2004). Estas experiencias pueden influir en cómo el adulto mayor percibe su vida, ya sea sintiéndose realizado o, por el contrario, desesperanzado y marginado (Esmeraldas-Velez et al., 2019).

El envejecimiento se define como un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable que implica cambios biológicos, corporales, psicológicos y sociales, afectando el estado funcional y físico de las personas. Este proceso no es uniforme ni rígido; es continuo y dialéctico, similar a otras etapas del desarrollo humano como la niñez, adolescencia o adultez. Aunque el envejecimiento comienza al nacer, sus efectos se vuelven más notorios y desfavorables en las personas mayores de 60 años, clasificadas por los gerontólogos como "Adultos Mayores" o "Personas de la Tercera Edad" (Delgado Silveira et al., 2015).

Aunque algunos estereotipos negativos sobre la vejez persisten, en los últimos años se ha promovido una visión más positiva del "envejecimiento exitoso". Este concepto implica que el individuo pueda integrarse y desenvolverse de manera eficaz en su entorno familiar y social, superando barreras culturales y manteniendo un adecuado nivel de bienestar personal (Esmeraldas-Velez et al., 2019). El envejecimiento exitoso se caracteriza por la capacidad de usar mecanismos adaptativos, psicológicos y sociales para compensar limitaciones físicas, logrando así una alta autoevaluación de la calidad de vida y un sentido de realización personal, incluso frente a enfermedades y discapacidades (Varela Pinnedo, 2016).

Las características del envejecimiento como proceso incluyen: ser universal, ya que es propio de todos los seres vivos; irreversible, pues no puede detenerse ni revertirse como muchas enfermedades; heterogéneo e individual, con variaciones significativas en la velocidad de declinación funcional entre individuos y órganos; y deletéreo, ya que implica una pérdida progresiva de función. A diferencia del crecimiento y desarrollo, cuyo objetivo es alcanzar la madurez funcional, el envejecimiento es intrínseco y está intrínsecamente ligado a la existencia misma (Delgado Silveira et al., 2015).

El envejecimiento no solo implica cambios biológicos y psicológicos, sino también sociales, ya que, durante esta etapa, las personas experimentan nuevas formas de relacionarse con la sociedad y enfrentan retos asociados al desarrollo de nuevos roles (Organización Mundial de la Salud, 2018). En este contexto, el apoyo social se convierte en un factor protector crucial para la salud de los adultos mayores, al mitigar el impacto del estrés y mejorar su bienestar y satisfacción con la vida (Fernández et al., 2000). La familia, en particular, juega un papel esencial al proporcionar atención y protección durante los procesos físicos y mentales, especialmente cuando faltan redes de apoyo formales. En este sentido, los adultos mayores que viven con familiares suelen mostrar mejores niveles de salud mental, física y emocional en comparación con quienes viven solos (Bozo et al., 2009).

Sociopsicológicamente, los adultos mayores enfrentan nuevas condiciones de vida debido a la pérdida de roles familiares y sociales, así como a problemas de salud y disminución de su capacidad de adaptación, lo que puede llevar a problemas de autoestima, depresión y dificultades en las relaciones sociales (Goldman & Rodríguez, 2008). La percepción de su estado de salud y calidad de vida está influenciada por su salud mental y capacidad funcional, vinculándose a variables psicológicas como la autoestima, la satisfacción con la vida y la depresión (Bridges & Stuss, 2007).

Desde el punto de vista biológico, el envejecimiento provoca significativos cambios en el funcionamiento cognitivo. Estos incluyen alteraciones generales en el cerebro y el declive localizado de estructuras neuronales específicas. La reducción de ramificaciones dendríticas contribuye a la atrofia cerebral asociada con la edad, afectando la calidad y eficiencia de la comunicación neuronal. Además, el envejecimiento está relacionado con menores concentraciones de neurotransmisores, especialmente aquellos implicados en el funcionamiento de los lóbulos frontales, así como en el aprendizaje y la memoria (Reuter-Lorenz, 2002).

Aunque el envejecimiento puede provocar disfunción en regiones específicas del cerebro, estos signos no siempre se traducen en déficits notables, gracias a la reorganización cerebral, los procesos compensatorios y los cambios en las estrategias cognitivas. La evidencia sugiere que, a pesar del declive asociado a la edad en funciones cognitivas específicas, como la codificación y recuperación de la memoria explícita, la memoria de contexto, ciertos aspectos de la memoria operativa y algunas formas de inhibición, el cerebro envejecido puede elaborar mecanismos compensatorios que atenúan la disminución del rendimiento (Reuter-Lorenz, 2002).

Además de los cambios cognitivos, el envejecimiento conlleva alteraciones físicas significativas. La artritis afecta al 58% de los adultos mayores de 70 años, impactando su movilidad y capacidad funcional, y causando dolor considerable. La incontinencia, que es la tercera condición crónica más común después de la hipertensión y la artritis, también puede deteriorar profundamente la calidad de vida. Además, muchas enfermedades crónicas no transmisibles adquiridas en la juventud se agravan en esta etapa, con crisis de agudización cada vez más frecuentes (Reich et al., 2014).

5.3.1 Bienestar psicológico

Como se mencionó en el primer capítulo, el bienestar psicológico ha sido de gran relevancia desde los comienzos de la psicología positiva. Por esta razón, este apartado desarrollado a continuación estará orientado a la ampliación de dicho concepto.

El creciente interés por los aspectos positivos de las personas ha llevado a un aumento en los estudios sobre el bienestar dentro de la psicología. Históricamente, el bienestar se ha abordado desde dos tradiciones filosóficas principales: la hedónica, que busca placer y confort, y la eudaimónica, que se enfoca en la autenticidad, el significado, la excelencia y el crecimiento personal. De la tradición eudaimónica surgieron conceptos como el bienestar psicológico y el bienestar social, que se centran en aspectos personales y sociales de la eudaimonia, respectivamente. El bienestar psicológico amplía la noción de bienestar al incluir no solo la afectividad y la satisfacción vital, sino también la búsqueda y facilitación de la realización personal (Barrantes-Brais & Ureña-Bonilla, 2015).

Carol Ryff, al integrar conceptos previos, desarrolló un modelo sobre el bienestar psicológico para abordar la falta de un constructo unificado que capturara la esencia de la eudaimonia, incluyendo nociones como autorrealización, desarrollo humano y potenciación de capacidades (Ryff & Singer, 2008). En 1989, Ryff definió el bienestar psicológico (BP) como el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, caracterizado por indicadores de funcionamiento positivo. Este modelo enfatiza el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial y darle significado a la vida a través de la superación y el logro de metas valiosas. Ryff destacó la responsabilidad del individuo de encontrar un propósito en su existencia, incluso frente a adversidades (Ryff, 1989).

Dentro de la integración teórica para explicar el bienestar psicológico Ryff formula un modelo multidimensional del desarrollo personal donde especifica seis dimensiones, por las cuales se puede evaluar el continuo positivo negativo del BP de una persona, las cuales se detallan a continuación:

a. *Autonomía*: corresponde a la habilidad de resistir a las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma y de guiar y evaluar comportamientos basados en estándares y valores internalizados; va en correlación con la capacidad para mantener la independencia y la individualidad en diferentes contextos, alcanzando la seguridad de desenvolverse naturalmente.
b. *Dominio del entorno*: El dominio del entorno se refiere a la capacidad de elegir o crear condiciones favorables para satisfacer metas y necesidades personales. Implica sentir

control sobre el entorno y la habilidad de influir en el contexto que rodea a la persona (Sandoval et al., 2017). Esta capacidad aumenta la motivación y determinación, ayudando a la persona a enfrentar mejor los obstáculos al intentar alcanzar sus metas (Ryff & Singer, 2008).

c. *Autoaceptación*: parte de la premisa de que el individuo acepta el pasado como un hecho y se mueve a vivir en el aquí y ahora; explica que las principales herramientas para que la persona pueda crecer y tener un bienestar consigo misma es aceptarse tal y como es, para lo cual es parte esencial tener una percepción exacta de las propias acciones, motivos y sentimientos. Permitiendo, a su vez, que la persona tenga mejor relación con su entorno (Ryff y Singer, 2008).

d. *Relaciones positivas con otros*: la misma se refiere a la capacidad de formar y mantener vínculos íntimos y estables. Tener amigos de confianza y relaciones sociales estables fomenta la aceptación y el compromiso social (Oramas Viera et al., 2006). Las personas con habilidades sociales desarrolladas suelen experimentar un mayor bienestar psicológico, ya que estas relaciones positivas facilitan su adaptación en el entorno (Ryff & Singer, 1995). Así, la capacidad de relacionarse con otros es un componente fundamental del bienestar psicológico.

e. *Crecimiento personal*: está completamente relacionada con la autorrealización del individuo, por lo tanto, es una dimensión dinámica, involucra un continuo proceso donde se desarrolla el potencial de cada persona (Ryff y Singer, 2008). Alude a la búsqueda continua de las capacidades existentes, talentos y oportunidades para el desarrollo y realización del potencial personal. Un funcionamiento positivo óptimo requiere también que la persona siga creciendo y logre al máximo sus capacidades; buscando un equilibrio entre las satisfacciones y las necesidades.

f. *Propósito en la vida*: implica establecer metas y objetivos que otorgan dirección y sentido a la existencia. Este proceso de desarrollo y adaptación permite tener un propósito claro y trabajar para alcanzarlo, y se considera un indicador importante de salud mental (Oramas Viera et al., 2006). Según las teorías del desarrollo, los propósitos y metas se ajustan a las diferentes etapas de la vida, y en la adultez, se centran en la integración emocional (Ryff & Singer, 2008).

Esta mirada del individuo de manera multidimensional facilita la evaluación comprensiva del individuo desde una perspectiva de funcionamiento global y da mayor énfasis al funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de las capacidades y el

crecimiento de la persona (Díaz et al., 2006). El balance no radica en el peso de cada una de las dimensiones, sino en la mirada global que hacemos al BP. Desde una perspectiva de desarrollo, cada una de estas dimensiones madura y evoluciona a un ritmo distinto, como también cobran distintos significados e importancia para las personas, según la etapa en la que se encuentren.

5.3.2 Bienestar psicológico en adultos mayores

Respecto al desarrollo del concepto de bienestar psicológico, varios estudios han informado que algunas dimensiones del bienestar psicológico muestran claramente los efectos de la edad, mientras que otras se mantienen estables a lo largo del tiempo (Meléndez et al., 2011; Ryff, 1991).

Específicamente, las dimensiones de relaciones positivas con los otros y autoaceptación han demostrado ser relativamente estables. En contraste, la dimensión de dominio del entorno tiende a ser más elevada en adultos mayores y de mediana edad que en los jóvenes, pero se mantiene estable desde la mediana edad hasta la vejez. La dimensión de autonomía exhibe un patrón similar, aunque menos pronunciado. Las dos dimensiones restantes, propósito en la vida y crecimiento personal, consideradas las más características del bienestar psicológico, disminuyen con el avance de la edad. Esta disminución es especialmente notable al comparar a adultos de mediana edad con adultos mayores (Ryff, 2014).

Es fundamental entender la trayectoria evolutiva del bienestar psicológico, especialmente en los últimos años de vida. Este periodo es conocido por ser particularmente difícil para las personas mayores, ya que está marcado por pérdidas, amenazas y la necesidad de adaptarse a nuevos estados psicosociales y físicos. Estos acontecimientos pueden limitar la vida tanto cuantitativa como cualitativamente. A pesar de estos impedimentos los adultos mayores se adaptan a todos estos nuevos cambios, replanteándose sus metas y desafíos, adaptándolas a sus nuevas capacidades sociales, psicológicas y físicas; es por esta razón que muchos de ellos informan altos niveles de bienestar, pues sus metas ya no son las misma de hace 10 años, lo que disminuye la frustración al fracaso cuando no se puede llegar a concretar las metas propuestas a esta edad (Ortiz Arriagada & Salas, 2009).

5.4.1 Educación no formal

La educación no formal surge en el contexto en el cual la educación pasa de ser un proceso obligatorio para una escasa parte de la población, a generalizarse. Es entonces cuando se produce un fenómeno crucial: muchas personas pueden ahora acceder a una educación más allá de la educación obligatoria. Y lo más importante, la educación pasa a ser una actividad auto orientada perdiendo su carácter coercitivo (Herrera Menchén, 2008).

Comienza entonces, una tendencia por el aprendizaje autónomo que se consigue fuera del sistema educativo y de forma voluntaria. Es la educación no formal (ENF) la que asume este, cada vez mayor, número de personas interesadas en formarse, ofreciendo una novedad: reserva un papel activo al alumnado en su proceso formativo. Ello ha generado múltiples sistemas formativos alternativos y complementarios que además de ser voluntarios, permiten un aprendizaje más cercano a las personas interesadas (Herrera Menchén, 2008).

El término "educación no formal" fue popularizado por Coombs a finales de los años sesenta. Según él, la educación no formal (ENF) se refiere a actividades organizadas intencionalmente con el propósito específico de lograr objetivos educativos y de aprendizaje (1968). Ese mismo año, Coombs y sus colaboradores comenzaron a distinguir entre educación formal, no formal e informal. En 1974, Coombs y Ahmed propusieron una nueva manera de definir la educación, basándose en un enfoque funcional. Analizaron las necesidades de los estudiantes para crear medios educativos adecuados que respondieran a esas necesidades. Así, describieron la educación no formal como toda actividad educativa organizada y sistemática realizada fuera del sistema oficial (Coombs & Ahmed, 1974).

La educación no formal se refiere a todas las actividades realizadas fuera del ámbito escolar y fuera de la estructura del sistema educativo formal, con el objetivo de desarrollar competencias intelectuales y morales en los individuos. Este tipo de educación abarca procesos, medios e instituciones específicamente diseñados con objetivos explícitos de formación o instrucción, sin estar directamente dirigidos a la obtención de grados académicos propios del sistema educativo reglado (Trilla et al., 2003).

La educación no formal es todo proceso educativo, organizado fuera del sistema educativo, al que la persona acude de forma voluntaria, que es intencionado, planificado, pero flexible, y se caracteriza por la diversidad de métodos, ámbitos y contenidos en los que se aplica. Frente a la Educación Formal que está limitada al sistema educativo, y a la Informal, que es aquella que está inseparablemente unida a cualquier experiencia vivida en

situaciones cotidianas y que pudiendo ser intencionada, no está planificada (Herrera Menchén, 2008).

También cabe mencionar algunas de las características de la Educación No Formal según Herrera Menchén (2008), estas son:

- Se adaptan a las personas destinatarias y a distintos contextos
- Desarrolla áreas con teorías o principios propios.
- Se desarrollan en espacios diversos, no se circunscriben a un aula.
- Utilizan diversidad de medios y recursos.
- Se basa en el aprendizaje por la experiencia
- Se centran en colectivos de destinatarios específicos que comparten alguna característica esencial o por el contrario tienen carácter global (comunitario).
- Ambiente de aprendizaje agradable.

Por su lado, Argentina cuenta con la Ley Nacional de Educación N.º 26.206, la cual regula el ejercicio del enseñar y aprender. Esta Ley, en el Título IX "Educación no Formal" y el Artículo N.º 112, establece cumplir con los siguientes objetivos:

- Desarrollar programas y actividades educativas que respondan efectivamente a las necesidades de capacitación y reconversión productiva y laboral, promuevan el impulso comunitario, la animación sociocultural y el mejoramiento de la calidad de vida.
- Crear programas no escolarizados de actividades relacionadas con el arte, la cultura, la ciencia, la tecnología y el deporte, promoviendo el desarrollo de capacidades expresivas, lúdicas e investigativas.
- Accionar conjuntamente con instituciones públicas o privadas y organizaciones no gubernamentales, comunitarias y sociales para el desarrollo de actividades formativas complementarias de la educación formal.
- Aprovechar al máximo las capacidades y recursos educativos que brinda la comunidad, respecto a cultura, arte, deporte, investigación científica y tecnología, junto con los medios de comunicación masiva social. Logrando así, fomentar acciones educativas y formativas de calidad.

(Ley de Educación Nacional, N.º 26.206, 2006).

5.4.2 Educación no formal en adultos mayores

El presente capítulo se desprende del anteriormente expuesto, puesto que agrega la correlación entre la educación no formal y los adultos mayores, la cual se considera pertinente abordar en esta investigación.

El actual y futuro envejecimiento de la población conlleva que cada día los adultos mayores mantengan mayor tiempo de ocio, siendo la educación no-formal una opción válida y provechosa para cubrir estos espacios; también mediante esto, los adultos mayores pueden tener un lugar para desarrollar competencias, mejorar capacidades y desempeñar variadas actividades (Castillo et al, 2017).

Al hacer referencia al envejecimiento activo, Martínez y otros (2018), indican que la Organización Mundial de la Salud adoptó este término para desvincular a las personas mayores con la pasividad, discapacidad e inactividad social y laboral y considerarlas altamente proactivas, con participación de poder y de necesitar hacer; lo que invalida las creencias prejuiciosas que en ocasiones se tienen hacia este sector tan importante de la población.

Por lo tanto, es crucial enfocarse en los adultos mayores para fomentar el potencial que aún tienen, permitiéndoles participar en actividades que les resulten atractivas. Esto contribuye a mantener una vida prolongada con salud y bienestar (Dávila, 2021).

La expresión educación de adultos designa la totalidad de los procesos organizados de educación, sea cual sea el contenido, el nivel y el método, sean formales o no formales, gracias a los cuales, las personas consideradas como adultos por la sociedad a la que pertenecen desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales o les da una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o comportamiento (Sanz Fernández y otros, 2018).

En este contexto, diversas instituciones, incluidas universidades, están preocupadas por el envejecimiento de la población y ofrecen alternativas educativas para las personas mayores. Estas iniciativas les proporcionan herramientas y conocimientos actualizados, fomentando su participación activa en la sociedad. Estos espacios educativos empoderan a los adultos mayores, permitiéndoles sentirse valiosos y capaces de contribuir significativamente a sus familias, comunidades y país (Dávila, 2021).

El propósito de educar a los adultos mayores es mantenerlos física y mentalmente activos, desarrollando un sentido de utilidad y pertenencia tanto en el ámbito familiar como social. Además, la educación en esta etapa de la vida trae numerosos beneficios. Investigaciones

recientes demuestran una conexión entre la educación de adultos y mejoras en varios sectores sociales como la salud, el compromiso cívico, la reducción de la pobreza, el bienestar e incluso la felicidad (Samlowski, 2012).

En definitiva, según los postulados de Requejo (1994) la educación no-formal específicamente situada en el adulto mayor, se inscribe y fundamenta en tres direcciones, no excluyentes una de la otra:

- Acción crítico-liberadora: Basada en los postulados de Paulo Freire respecto a la Educación Popular. En esta dirección, la educación no-formal es entendida como el desarrollo de competencias efectivas de los participantes tanto en la vida cotidiana, social y/o política, desde un rol de actores sociales. La educación tiene como objetivo ser un proceso enfocado en la inserción y participación social.
- Proyecciones «ciudad educadora»: implica acciones educadoras de adultos mayores, desde un carácter territorial, por lo tanto, la educación no-formal tiene como objetivo la formación de un sistema educativo basado en las necesidades específicas y conflictivas de regiones, comunidades, rompiendo con el enfoque uniforme de la educación formal.
- Perspectiva «andragónica»: tiene como objetivo mantener la educación del adulto mayor más allá del clásico modelo escolar, por lo que se busca las aplicaciones de conocimientos para desarrollar competencias específicas en los adultos. Este enfoque tiene como acciones principales potenciar y fomentar la acción emancipadora y ayudar a los adultos mayores a tomar conciencia de contradicciones culturales. Por lo tanto, se utiliza como técnica la investigación participativa, o la investigación-acción-participativa (Castillo et al 2017).

Por su parte, en Argentina la educación no formal universitaria de adultos mayores tiene un desarrollo de más de veinticinco años, siendo el país latinoamericano que más tempranamente desarrolló los Programas Universitarios de Adultos Mayores (PUAM). Las primeras experiencias de educación no formal universitaria para adultos mayores surgieron en el año 1984 con los aires democráticos y las condiciones estructurales de cobertura de derechos básicos a la población mayor (Yuni, 2006).

En Argentina, todos los programas educativos están basados en una concepción de currículum abierto, como señala Yuni (2009). Esto permite a cada estudiante seleccionar su propio itinerario formativo de entre diversas opciones ofrecidas por el programa. No existen ciclos estructurados ni programas establecidos de asignaturas, y estos estudios no están

reglamentados ni sujetos a ninguna regulación académica formal. Al tratarse de actividades de extensión, los estudios no conducen a una titulación formal; sin embargo, las universidades sí otorgan certificaciones que acreditan niveles de competencia en conocimientos específicos (Yuni, 2009).

MARCO METODOLÓGICO

6.1. Tipo de investigación

En primera instancia, de acuerdo con el estilo de abordaje del objeto, se destaca que el presente estudio es de tipo cuantitativo. Ya que el mismo consiste en recolectar datos de los niveles de bienestar psicológico en adultos mayores y contabilizarlos, mediante un instrumento estandarizado, y posteriormente compararlos de manera sistematizada.

Por otra parte, debido a que el estudio tiene como objetivo estudiar y comparar los niveles y las dimensiones del bienestar psicológico en los adultos mayores que asisten a talleres de educación no formal y aquellos que no, se considera que la naturaleza temporal del mismo es de tipo transversal o sincrónica, ya que se tienen en cuenta mediciones realizadas en un momento determinado, con el objetivo de explicar las relaciones de correlación existentes entre las variables.

En cuanto a los objetivos de esta investigación, se considera pertinente referirse a un estudio comparativo porque confronta y compara los niveles y dimensiones de bienestar psicológico entre adultos mayores que asisten a talleres de educación no formal, de aquellos que no.

Por otro lado, es descriptivo dado que busca especificar las características del fenómeno sometido al análisis; midiendo con la mayor precisión posible el fenómeno ya conocido por estudios exploratorios, mostrando con precisión los ángulos o dimensiones de este; miden conceptos y definen variables. En este estudio las variables investigadas fueron: el bienestar psicológico y la educación no formal.

Siguiendo con la descripción de la metodología de esta investigación, esta se clasifica como investigación de campo, a causa de insumir información recolectada por los propios investigadores, llamada como datos primarios o de primera mano los cuales fueron recolectados a través de técnicas propias de este tipo diseño. En este caso, se utilizó como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico en su versión española diseñada por Díaz et al. (2006).

6.2. Muestra

Tanto la evaluación como la investigación en su totalidad se realizaron en la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

El muestreo fue de tipo no probabilístico, ya que las muestras están conformadas bajo los criterios de intencionalidad. El primer grupo estuvo compuesto por 31 adultos mayores a 60 años que concurren a los talleres de educación no formal dictados en la institución educativa "Universidad Nacional de Entre Ríos" (UNER) pertenecientes al departamento de Mediana y Tercera Edad de la ciudad. Mientras que el segundo grupo estuvo conformado por 30 adultos mayores a 60 años, que no asisten a talleres de educación.

La muestra, tal como se ve en la Ilustración 1, estuvo compuesta por un total de 61 personas, divididas en dos grupos de adultos mayores con edades entre 60 a 87 años, con un promedio de ME= 73,41 años. Respecto al sexo, el 85,2% (52 casos) de la muestra es femenina mientras que el 14,8% es masculino (9 casos).

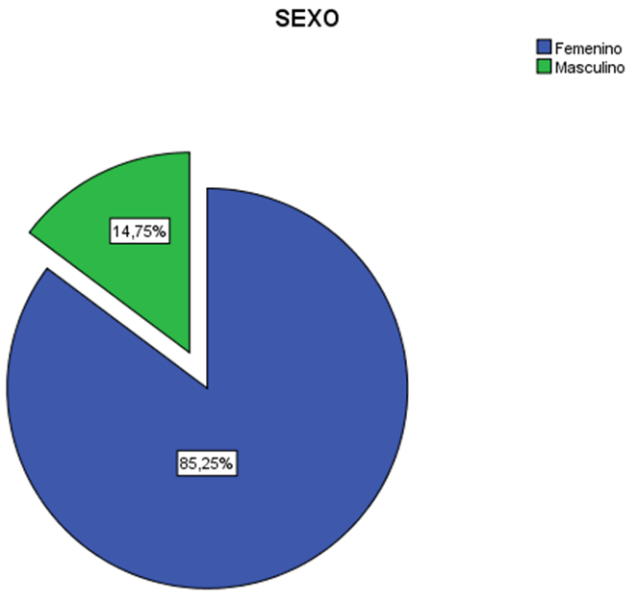


***Ilustración 1**: Distribución del sexo en ambas muestras*

En cuanto a las ocupaciones, se destaca que la mayoría eran jubilados (67,21% N=41), le continúa la ocupación de ama de casa (27,9% N=17) y en tercer lugar otras ocupaciones (4,9% N=3).

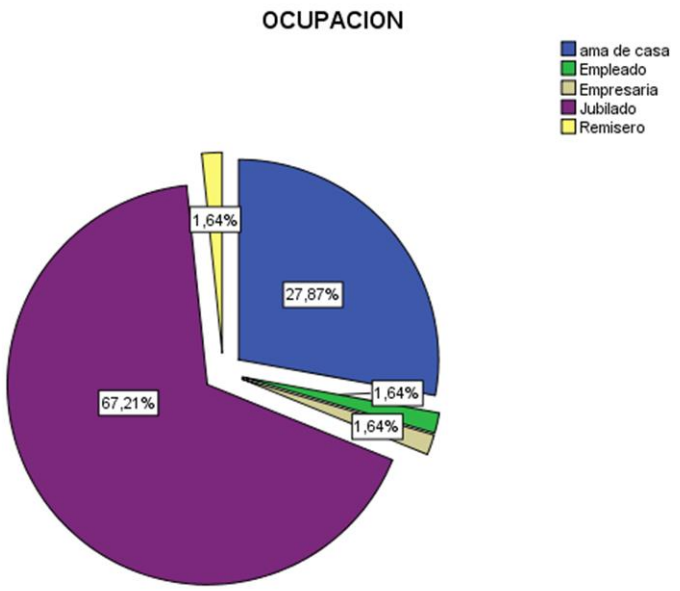


Ilustración 2: *Distribución de las ocupaciones en ambas muestras*

Por otra parte, en referencia a los niveles educativos, el 32,8% N=20 de la muestra posee estudios de nivel terciario o universitario, un 21,3% N=13 ha alcanzado el nivel secundario; mientras que el 45,9% N=28 solo cuenta con un primario o primario incompleto.

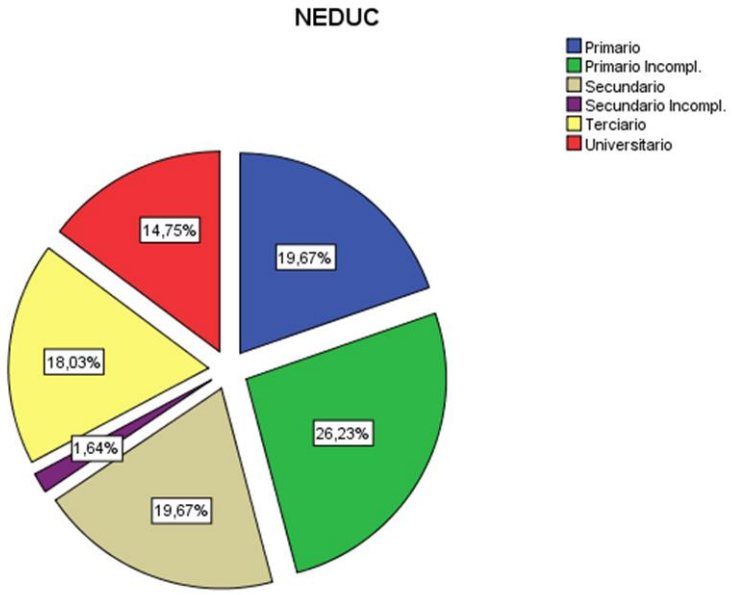


Ilustración 3: *Distribución de los Niveles de Educación en ambas muestras.*

No obstante, al diferenciar entre los dos grupos, se observa que el 61,3% N=19 de los adultos que asisten a los talleres ha completado educación terciaria o universitaria, el 32%

N=10 ha alcanzado el nivel secundario, y solo el 6% N=2 tiene únicamente nivel primario. En contraste, el 86,6% N=26 de los adultos que no asisten a los talleres ha completado un nivel primario o primario incompleto; el 10% N=3 tiene educación secundaria, y solo el 3,3% N=1 ha alcanzado el nivel terciario.

6.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó como instrumento la versión corta de la Escala de Bienestar Psicológico en su versión española diseñada por Díaz et al. (2006); la cual permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida.

La escala consta de un total de seis dimensiones del bienestar psicológico y 29 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato con opciones de respuesta del 1 al 6, en el que 1 es totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo. A mayor puntuación, mayor es la presencia de bienestar psicológico.

Inicialmente se aplicó una ficha sociodemográfica con variables relevantes como sexo, edad, ocupación, nivel educativo y ciudad, con el fin de obtener información acerca de la muestra. Acto seguido se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Teniendo en cuenta que todos los participantes eran mayores de edad, se aplicó el consentimiento informado previo al diligenciamiento de las escalas, en el que se explicaron los objetivos del estudio, así como también se garantizó la protección de los datos manteniendo la confidencialidad y respetando el derecho de los participantes de no participar.

6.4. Procedimientos de recolección de datos

En cuanto a la recolección de datos acerca del bienestar psicológico en adultos mayores, se accedió teniéndose en cuenta dos grupos.

Por un lado, aquellos adultos mayores que asisten a instituciones educativas de la ciudad de Paraná, Entre Ríos, que cuentan con propuestas académicas no formales dirigidas a esta población.

Respecto a este grupo, se estableció un primer contacto con la institución educativa UNER vía mail, indagando acerca de su disponibilidad en cuanto a la participación de la muestra y de ciertas características de los adultos, como edades, horarios de cursado y cantidad de participantes del taller. Seguidamente, una vez confirmada la disponibilidad de

la institución, se realizó un encuentro presencial con los representantes de esta para ampliar y explicar detalles del procedimiento, objetivos de la investigación y realizar la autorización formal para comenzar el procedimiento de recolección de datos.

Cabe destacar que, en este grupo, la toma de la escala se realizó de manera presencial, de forma colectiva y autoadministrada.

El grupo restante estuvo conformado por adultos mayores habitantes de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que no concurren a ningún tipo de institución educativa. En cuanto a este segundo grupo, la administración del cuestionario se realizó de manera individual con personas que cumplieron los requisitos antes mencionados.

Cabe aclarar que, al momento de la recolección de datos, se trabajó con adultos que aceptaron participar voluntariamente, sin retribución económica, y que fueron informados sobre el objetivo de la investigación. Para garantizar el resguardo, la protección de los participantes y la confidencialidad de los datos se entregó un consentimiento informado.

6.5. Procedimientos de análisis de datos

A partir de la información recolectada mediante la Escala de Bienestar Psicológico se procedió a analizar comparativamente las similitudes y diferencias existentes en los dos grupos con relación a las seis dimensiones del Bienestar Psicológico.

La información recopilada fue organizada y sistematizada en una base de datos utilizando el software SPSS (Statistical Package for Social Sciences), en la que se utilizaron diversas técnicas, tales como frecuencias, porcentajes, estadísticas descriptivas con medias y desviaciones estándar; asimismo, para comparar las diferencias entre los grupos de adultos mayores que asistían y no a talleres de educación no formal, se aplicó la prueba T para muestras independientes.

RESULTADOS

Una vez presentados los datos sociodemográficos de la muestra, en el siguiente capítulo se expondrán los resultados alcanzados tras la aplicación de las Escalas de Bienestar Psicológico de Díaz et al. (2006) para posteriormente analizarlos y compararlos, siguiendo el orden de los objetivos planteados.

7.1 Objetivo específico 1: Niveles de BP de los que asisten a talleres de educación no formal.

Se aplicó la escala mencionada anteriormente con el propósito de evaluar los niveles de bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a talleres de educación no formal en la ciudad de Paraná.

En la siguiente tabla se muestra la media y desviación estándar del nivel de Bienestar Psicológico y de sus dimensiones en la muestra de adultos que asisten a dichos talleres.

Los ítems de la prueba estudiada son de un nivel de medición de tipo ordinal, debido a que la escala de respuesta contiene seis opciones, cuyo valor mínimo es 1 y valor máximo es 6 en una escala de respuesta.

Tabla 1 *Estadísticos descriptivos del BP y sus dimensiones para los que asisten a talleres de Educación No Formal (N=31)*

BP y dimensiones analizadas	Media	Desviación estándar
Bienestar Psicológico	**5,03**	**,713**
Autoaceptación	5,11	,961
Relaciones Positivas	4,95	,821
Autonomía	4,78	,885
Dominio del Entorno	5,09	,750
Crecimiento Personal	5,16	,994
Propósito en la vida	5,10	1,029

La tabla 1 refleja que esta muestra, presentó con respecto al Bienestar Psicológico una media de 5,03 (DE = ,713) puntos, considerándose una alta presencia de Bienestar Psicológico; y en cuanto a las diferentes dimensiones se halló, en Crecimiento Personal una media de 5,16 (DE = ,994) siendo esta la dimensión más elevada mientras que, Autonomía seria la que se encuentra más descendida con una media de 4,78 (DE = ,885).

7.2 Objetivo específico 2: Niveles de BP de los que no asisten a talleres de educación no formal.

Tabla 2 *Estasdísticos Descriptivos del BP y sus dimensiones para los que no asisten a talleres de ENF (N=30)*

BP y dimensiones analizadas	Media	Desviación Estándar
Bienestar Psicológico	**4,80**	**,556**
Autoaceptación	5,15	,709
Relaciones Positivas	4,03	1,241
Autonomía	4,65	,863
Dominio del Entorno	4,91	,676
Crecimiento Personal	4,97	,765
Propósito en la vida	5,07	,746

La tabla 2 arroja los resultados obtenidos del grupo compuesto por los adultos que no asisten a talleres de ENF. La misma refleja una media en Bienestar Psicológico de 4,80 (DE = ,556) puntos; siguiendo con las dimensiones, se destaca Autoaceptación, obteniendo la mayor puntuación con una media de 5,15 (DE = ,709), por el contrario, la dimensión Relaciones Positivas evidencia la media más baja de 4,03 (DE = 1,241).

7.3 Objetivo específico 3: Comparación del BP y sus Dimensiones en ambos grupos.

Aunque a priori las diferencias de medias no fueron muy disímiles entre sí observando los resultados de cada grupo, para comparar si las diferencias de medias fueron significativas se aplicó la Prueba T de Student para muestras independientes. Esto se puede ver reflejado en las tablas que se presentan a continuación.

Tabla 3 *Comparativa del BP y dimensiones por grupos*

Indicadores	Grupo	N	Media	t	Sig. (bilateral)	
Bienestar Psicológico	**No Asiste**	**30**	**4,80**	**-1,43**	**,158**	
	Asiste	**31**	**5,03**			
Autoaceptación	No Asiste	30	5,15	0,17	,865	
	Asiste	31	5,11			
Relaciones Positivas	No Asiste	30	4,03	-3,42	,001	(*)
	Asiste	31	4,95			
Autonomía	No Asiste	30	4,65	-0,59	,557	
	Asiste	31	4,78			
Dominio del Entorno	No Asiste	30	4,91	-0,98	,329	
	Asiste	31	5,09			
Crecimiento Personal	No Asiste	30	4,97	-0,84	,406	
	Asiste	31	5,16			
Propósito en la Vida	No Asiste	30	5,07	-0,10	,919	
	Asiste	31	5,10			

Nota: (*) las diferencias de medias son significativas al valor p<0,05

Los resultados indican que existe una diferencia en el Bienestar Psicológico entre ambos grupos estudiados: los indicadores analizados se encuentran levemente ascendidos en el grupo de los adultos mayores que asisten a talleres respecto de los que no asisten, pero las diferencias no resultan estadísticamente significativas a un nivel de significación del 5% en las estimaciones.

El análisis de las dimensiones evidenció que el grupo que asiste a talleres presentó una puntuación mayor en la mayoría de las dimensiones analizadas, destacándose una diferencia estadísticamente significativa en el indicador de Relaciones Positivas (p<0,05).

El siguiente gráfico ilustra los valores de la media de cada dimensión y del Bienestar psicológico total por cada grupo. En particular, se pueden observar valores similares, siendo la mayor diferencia en la dimensión Relaciones Positivas.

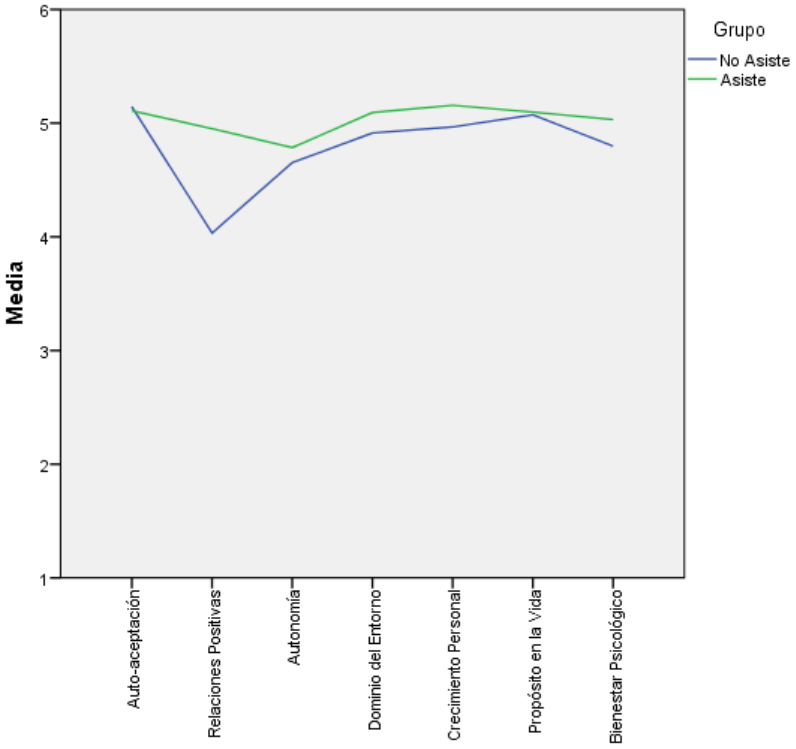


Ilustración 4: *Niveles de BP y sus dimensiones según grupo.*

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

8.1 Discusión

El propósito general de esta investigación se centró en indagar acerca del nivel de Bienestar Psicológico y sus dimensiones en adultos mayores que asisten o no a talleres de educación no formal en la ciudad de Paraná. Para llevarlo a cabo, se aplicó la versión corta de la Escala de Bienestar Psicológico en su versión española diseñada por Díaz et al. (2006). La muestra estuvo conformada por N= 61 adultos mayores, de ambos sexos, con edades que oscilan entre los 60 y 87 años; 31 de ellos participantes de talleres dictados en el Departamento de la Mediana y Tercera Edad de la Universidad Nacional de Entre Ríos, en Paraná, y el grupo restante estuvo compuesto por 30 adultos residentes de la ciudad, que no asistían a talleres de dicha índole.

En respuesta al objetivo general planteado, es decir, indagar y comparar el nivel de bienestar psicológico en adultos mayores que asisten o no a talleres de educación no formal, se percibió que los niveles generales de bienestar psicológico en ambos grupos son similares, presentando los adultos que asistían a los talleres un nivel de bienestar levemente más elevado que aquellos que no.

Si bien, se concluye que no se hallan diferencias significativas entre los resultados arrojados por ambos grupos, cabe destacar que, en el análisis de las dimensiones pertinentes al Bienestar Psicológico, particularmente la dimensión Relaciones Positivas arrojó una diferencia significativa a favor del grupo de adultos mayores que sí participaban de los talleres. Esto remite a que se encuentra mayormente potenciada la capacidad de mantener relaciones estrechas y cálidas con otros, la preocupación por el bienestar de los demás, el poseer una fuerte empatía, afecto e intimidad, entre otros aspectos; mientras que en el grupo restante podría evidenciarse una menor presencia de aspectos relacionados a esta dimensión (Hervás, G. 2009).

Siguiendo con esta línea, si bien no formaba parte de los objetivos iniciales, es relevante destacar una observación inicial de las investigadoras tras evaluar los dos grupos de adultos mayores. Se notó que los adultos que asistían a talleres de educación no formal mencionaban tener una vida social más activa, destacando la formación de amistades dentro de los talleres y con personas externas. En contraste, los adultos mayores que no participaban en ninguna forma de educación no formal, generalmente, tendían a tener un círculo social

más reducido, compuesto principalmente por familiares directos y llevaban una vida más solitaria sin participar de actividades recreativas o sociales fuera del hogar.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se destaca la educación como un ámbito social y propicio para lograr la participación e integración del adulto mayor. Esto se ve evidenciado en las investigaciones recopiladas inicialmente, las cuales concluyen la existencia de mejoras drásticas en la calidad de vida relacionada con la salud y el bienestar psicológico entre los estudiantes adultos que han participado en actividades educativas formales y no formales. Esta revisión sistemática de la literatura califica y cuantifica el impacto positivo de la participación en la educación o el aprendizaje formal en las personas mayores.

Asimismo, y en relación con esta dimensión, se añade que el bienestar en la vejez deriva de diversos factores, no solamente biológicos, sino también sociales y personales. Por esto, la importancia de la vida en la sociedad como una forma de mantener y disfrutar el bienestar personal en la vejez. La participación e integración del adulto mayor en la sociedad mejora las condiciones y el bienestar de estos desde el ámbito social, siendo las actividades sociales un mecanismo clave para incrementar la integración y participación de los adultos mayores a la sociedad (Carmona-Valdés y Ribeiro-Ferreira, 2010).

Por lo tanto, estos hallazgos respaldan investigaciones anteriores, (Schaie,1995; Rowe; Kahn, 1998; Schneider, 2003; Mesa-Fernández et al., 2019; Feldberg et al., 2020) que sugerían que la participación en el aprendizaje en la vejez contribuye a aumentar el bienestar y la calidad de vida, la función cognitiva saludable, la autodependencia y un sentido de pertenencia.

Además, en el artículo “La influencia de la educación y la complejidad laboral en el desempeño cognitivo de adultos mayores”, de Feldberg y otros (2020) de la Ciudad de Buenos Aires; se determinó que tanto la complejidad ocupacional como la educación desempeñan un papel diferencial e importante en el mantenimiento de las capacidades cognitivas, siendo factores amortiguadores del deterioro cognitivo en el envejecimiento. En este estudio se observó que los adultos con un nivel educativo más alto presentaban mayores niveles de bienestar psicológico y social.

El hallazgo anteriormente mencionado coincide con los resultados de la presente investigación, donde se evidencia una notable diferencia en el nivel educativo alcanzado entre los dos grupos estudiados. Específicamente, el 61,3% del grupo con mayor bienestar psicológico tiene estudios terciarios o universitarios y el 32,5% ha completado el nivel secundario. En contraste, en el otro grupo, solo el 10% ha alcanzado el nivel secundario y el 86,7% cuenta únicamente con estudios primarios o primarios incompletos.

Esto también se ve reflejado en la investigación llevada a cabo por Caro y Aschiero (2020), la cual revela que un incremento en el nivel educativo está asociado con un aumento en el bienestar en diversas dimensiones, observándose particularmente una mejora en la dimensión de Relaciones Positivas.

En conclusión, la participación en la educación y el aprendizaje durante la edad adulta no solo enriquece intelectualmente a las personas mayores, sino que también puede mejorar significativamente su calidad de vida al fortalecer su bienestar emocional, cognitivo y social.

8.2 Conclusión

La investigación realizada ha logrado cumplir con los objetivos establecidos al analizar el nivel de Bienestar Psicológico en dos grupos de adultos mayores. Se llevaron a cabo comparaciones entre estos grupos, así como una investigación detallada y una descripción de las distintas dimensiones que componen el Bienestar Psicológico.

La hipótesis inicial de la investigación planteaba la posibilidad de una diferencia en el nivel de bienestar psicológico entre las personas mayores que asisten a talleres de educación no formal y aquellas que no participan en dichos talleres. No obstante, los resultados obtenidos no permitieron comprobar esta hipótesis de manera estadísticamente significativa. Aunque se encontraron diferencias en las medias del Bienestar Psicológico entre los dos grupos, estas diferencias no alcanzaron un nivel de significancia estadística que validara la hipótesis propuesta.

En relación con las dimensiones específicas evaluadas a través del cuestionario de Bienestar Psicológico, se puede concluir que, a pesar de las pequeñas diferencias observadas entre los dos grupos de adultos mayores, solo se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la dimensión de Relaciones Positivas. Esta diferencia favorece al grupo que asistía a los talleres de educación no formal, sugiriendo que este tipo de actividades podría tener un impacto positivo en la calidad de las relaciones interpersonales entre los participantes. Esta conclusión destaca la importancia de considerar cómo las intervenciones educativas y sociales pueden influir en aspectos específicos del bienestar psicológico en la población mayor.

Del mismo modo, tener en cuenta que la psicopedagogía, en relación con su práctica profesional, siempre estuvo más relacionada -en el imaginario colectivo- con los niños y los adolescentes en el contexto escolar. Generalmente esta representación social también está sostenida desde adentro de la propia disciplina, tanto en los programas de formación, como en el alcance de las prácticas profesionales. Sin embargo, teniendo en cuenta las incumbencias profesionales, la Psicopedagogía tiene mucho para aportar e intervenir en el equipo interdisciplinario gerontológico, desde su especificidad. Aunado a esto, se debe tener en consideración el fenómeno especial de nuestro tiempo, la prolongación de la expectativa de vida del ser humano; el aumento del número de personas mayores que cada vez es más notable, debido a los avances de las ciencias y las tecnologías.

Finalmente, destacar que la temática resulta relevante, ya que el bienestar psicológico constituye un factor relevante en la vida del adulto mayor, ya que, si este se encuentra elevado constituye un factor amortiguador del deterioro cognitivo en el envejecimiento.

.

8.3 Recomendaciones

En cuanto al presente estudio, con el fin de que sea más enriquecedor, se recomienda extender la investigación a un mayor número de adultos. A su vez, también la posibilidad de ampliar la muestra a otras ciudades con el fin de poder generalizar los resultados y así poder atender la realidad sociocultural de las personas mayores.

Además, se considera pertinente realizar un estudio cualitativo para tener en consideración la heterogeneidad de los participantes, atendiendo al principio de individualidad valorando que cada persona tiene sus propias y especificas capacidades, intereses y necesidades que conforman un conjunto de factores que también pueden influir en el Bienestar Psicológico.

Poder evidenciar, con mayor precisión, aquellas dimensiones más potenciadas y a su vez, poder brindar estrategias de prevención para aquellas que se encuentran desfavorecidas, y así poder enriquecer el bienestar psicológico, el disfrute y la estimulación de este grupo poblacional.

8.4 Limitaciones

Los resultados obtenidos en esta investigación son específicos y reflejan la experiencia puntual de un grupo de adultos mayores, dado que el estudio se diseñó como un análisis transversal en lugar de longitudinal. Esto implica que los datos fueron recolectados en un único punto en el tiempo, lo que limita la capacidad para observar el desarrollo del nivel de Bienestar Psicológico (BP) de los participantes bajo diferentes circunstancias o a lo largo del tiempo.

Además, se deben considerar varias variables que podrían haber influido en las respuestas de los participantes, tales como su estado emocional, el humor, y los sentimientos del día en que se llevó a cabo el estudio. Factores como la falta de confianza y posibles interferencias también podrían haber afectado las respuestas. Una revisión retrospectiva sugiere que habría sido beneficioso incluir datos sociodemográficos, como el sexo y el nivel educativo, en el análisis de los resultados para proporcionar una comprensión más completa y matizada de los factores que podrían influir en el bienestar psicológico.

Otro aspecto a considerar es que la muestra utilizada en este estudio es relativamente pequeña, lo que limita la capacidad para generalizar los hallazgos a una población más amplia. La reducción en el tamaño de la muestra impide hacer afirmaciones amplias sobre la relación entre los talleres de educación no formal y el bienestar psicológico en general. La inclusión de una muestra más grande y diversa podría haber proporcionado una visión más robusta y generalizable sobre el impacto de estas actividades en el bienestar de los adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amadasi, E., & Cicciari, M. R. (2019). *La capacidad de aprender en las personas mayores*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Educa.

Argente del Castillo, C; Bru Ronda, C; Cabedo, S; García de la Torre, P; Holgado, A; Lorente, X; Palmero, C; Roca, M; Rodriguez, A; Vendrell, J; Vila Rubio, N. (2011). IV CONGRESO IBEROAMERICANO DE UNIVERSIDADES PARA MAYORES CIUUMM 2011: *Aprendizaje a lo largo de la vida, envejecimiento activo y cooperación internacional en los programas universitarios para mayores*. Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM), Alicante.

Backman, L. (1993). Cognitive functioning in old age: A review of research findings and theoretical perspectives. *Journal of Aging and Health,*

Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y envejecimiento: Un estudio sobre la calidad de vida en adultos mayores. *Revista Costarricense de Psicología,*

Bermejo García, L. (2010): *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: guía de buenas prácticas*. Madrid: Médica Panamericana.

Bozo, O., Toksabay, N. E., & Kürüm, O. (2009). Factors influencing psychological well-being among the elderly. *Journal of Psychology.*

Bridges, K. R., & Stuss, D. T. (2007). Personality, emotional intelligence, and coping: Individual differences and their interaction. *Personality and Individual Differences*

Buedo-Guirado, C., & 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.

Carmona-Valdés, Sandra Emma, and Manuel Ribeiro-Ferreira. *"Actividades Sociales Y Bienestar Personal En El Envejecimiento*." Papeles de Población, vol. 16, 2010.

Caro, L. I., & Aschiero, M. B. (2020). *Estudio comparativo de las dimensiones de bienestar psicológico mediante la Escala de Ryff en adultos mayores y de mediana edad, en la Ciudad de Buenos Aires*. En XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires.

Castillo Toro, Diana Katherine, et al. "*Bienestar Psicológico En El Adulto Mayor Institucionalizado Y No Institucionalizado En La Ciudad de Bucaramanga*" Repository.unab.edu.co, 2021.

Castillo, C. y Olivares, T. (2017) "*El adulto mayor y su participación dentro de la educación no-formal, como una forma de inclusión social"*. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Chile

Coombs, P. H (2006). "*La crisis mundial de la educación*". Madrid: Santillana

Dávila, A. R. (2021). "*El adulto mayor y la educación no formal en tiempos de pandemia"*. Revista EDUCARE - UPEL-IPB.

Delgado Silveira, E., Muñoz García, M., Montero Errasquín, B., Sánchez Castellano, C., Gallagher, P. F., & Cruz-Jentoft, A. J. (2015). Prescribing in elderly people with multimorbidity: a systematic review of recommendations. *Drugs & Aging*

Díaz, D. & Gallardo, I. & Rodríguez-Carvajal, R. & Dierendonck, D. & Blanco, A. & Moreno-Jiménez, B. & Valle, C. (2006). "*Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*". Psicothema.

Dottori, K., Soliverez, C. y Arias, C. (2017): "*La función socializadora de los talleres para mayores. Mediana edad y vejez: perspectivas actuales desde la Psicología"*. Mar de Ajó: Ediciones Universidad Atlántida Argentina.

Esguerra, G. & Contreras, F. (2006). "*Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología"*. Diversitas: Perspectivas en Psicología.

Esmeraldas Vélez, E., Falcones Centeno M., Vásquez Zeballos, M., Solórzano Vélez, J. (2019). "*El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características"*. Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento. Editorial Saberes del Conocimiento.

Esmeraldas-Velez, C. E., Rivas-Paz, L. E., & Muñoz-Ramírez, L. E. (2019). Estudio de los factores socioeconómicos y su influencia en el bienestar psicológico de los adultos mayores. *Revista Latinoamericana de Psicología*

Feldberg, C., Stefani, D., Tartaglini, M. F., Hermida, P.D., Moya García, L., Somale, M.V., & Allegri, R. (2020). "*La influencia de la educación y la complejidad laboral en el desempeño cognitivo de adultos mayores con deterioro cognitivo leve"*. Ciencias Psicológicas.

Fernández Portero, C & Velázquez Clavisco, M. (1998). "*Las universidades de mayores, una aventura hecha realidad: estimulación y desarrollo en el último tramo del ciclo vital"*. Universidad De Sevilla, Secretariado De Publicaciones.

Fernández Portero, C. (1999). "*La Gerontagogia: una nueva disciplina"*. Escuela Abierta.

Goldman, N., & Rodríguez, G. (2008). Aging and health in Latin America and the Caribbean. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*

Guerrero Ceh, J. G. (2020). "*La tercera edad: el derecho al aprendizaje a lo largo de la vida"*. Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo.

Hamer, M. S. D. K., Appel, E. A. H. T., Jones, E. J. W., Coombs, N. J. D. D. G. M. H., & O'Sullivan, K. A. H. H. K. B. T. M. H. (2020). Impact of physical activity programs and services for older adults: A rapid review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-12.

Herrera Menchén, M. del M. (2008). *La educación no formal en España*. Revista de Estudios de Juventud.

Hervás, G. (2009). "*Psicología positiva: una introducción"*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.

INDEC (2014): Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores 2012: principales resultados. Buenos Aires: INDEC.

Instituto Nacional de Estadística y Censos -INDEC Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022: resultados definitivos: indicadores demográficos por sexo y edad/1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos -INDEC, 2023.

Instituto Nacional de Estadisticas y Censo. "Datos Definitivos - Censo Nacional de Población, Hogares Y Viviendas." *Censo Nacional de Población, Hogares Y Viviendas*, 22 Nov. 2023, censo.gob.ar/index.php/datos_definitivos/.

Kahn, R. L. (1998). Aging and the structure of the life cycle. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development. Wiley.*

Ley de Educación Nacional, Nº 26.206, 2006.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*

Mella, N., de Ribaupierre, A., & Linden, M. (2004). Cognitive intraindividual variability in aging: Relation with personality and socio-demographic characteristics. *European Journal of Cognitive Psychology*

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.

Nesselroade, J. R. (1990). The measurement of change. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 407-424). Academic Press.

Noble C, Medin D, Quail Z, Young C, Carter M. *How Does Participation in Formal Education or Learning for Older People Affect Wellbeing and Cognition?* A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. Gerontology and Geriatric Medicine. 2021.

Noble, C., Medin, D., Quail, Z., Young, C., & Carter, M. (2021). How does participation in formal education or learning for older people affect wellbeing and cognition? A systematic literature review and meta-analysis. Gerontology & Geriatric Medicine.

Nuñez-Fadda, S.M., Gómez-Chávez, L.F.J., Cortés-Almanzar, P., Coronel-López, D.E., González-Fernández, M.S., Aguirre-Rodríguez. L.E. (2020). Actividades físicas, culturales y artísticas determinantes en la autovaloración psicológica del adulto mayor. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, *62*, 53–61.

Oramas Viera, A., Rodríguez Rodríguez, M., & Fernández Hernández, R. (2006). La calidad de vida en el adulto mayor: Un análisis desde la perspectiva psicológica. *Revista Cubana de Salud Pública*

Oramas Viera, A., Santana López, S., & Vergara Barrenechea, A. (2006). El bienestar psicológico: Un indicador positivo de la salud mental. Revista Cubana de Salud y Trabajo.

Organización Mundial de la Salud (2015): Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.

Ortiz Arriagada, J. B., & Castro Salas, M. (2009). *Bienestar Psicológico de los adultos mayores, su relación con la Autoestima y la Autoeficacia. Contribución de Enfermería*.

Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2014). *Handbook of Adult Resilience*. Guilford Press.

Requejo, J. (1994). El bienestar psicológico en la tercera edad: Perspectivas y enfoques. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*

Reuter-Lorenz, P. A. (2002). Memory and the aging brain: The role of cognitive control. *Psychological Science*

Reuter-Lorenz, Patricia A. (2002). Neuropsicología del cerebro envejecido. Revista de Neuropsicología.

Ruiz-Domínguez, L.-C., & Blanco-González, L. (2019). *Bienestar psicológico y medios de intervención cognitiva en el adulto mayor*. Unisimon.edu.co.

Samlowski, M. (2012) Beneficios del aprendizaje de adultos e inclusión social. DVV International.

Sanchez, J. 2021). Dimensiones del bienestar psicológico y apoyo social. Avances en psicología latinoamericana.

Sanz Fernández, M., Gómez, J., & Martínez, A. (2018). Bienestar psicológico en la vejez: Factores asociados y estrategias de intervención. *Revista de Psicología y Salud*

Sara Kedikian, V (2020). Estudio sobre la educación no formal con adultos mayores en los programas sociales argentinos: el caso de la localidad de huerta grande durante el periodo 2008/2016 (Doctorado en Educación). Escuela Internacional de Doctorado Universidad de Almería.

Schaie, K. W. (1995). The anatomy of a longitudinal study of cognitive aging. *International Journal of Aging and Human Development*

Schneider, E. F. (2003). The impact of cognitive aging on memory: A review. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences,*

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions." *American Psychologist,*

Trilla, A., Guarner, J., & Martínez, M. (2003). La educación para la salud: Concepto y desarrollo. *Medicina Clínica,*

Varela Pinedo, Luis F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.

Varela Pinnedo, E. (2016). Estrategias para mejorar el bienestar psicológico en adultos mayores. *Revista de Psicología y Salud Mental*

Vera Poseck, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicologí*a. Papeles del Psicólogo.

Vivaldi, F. & Barra, E. (2012). *Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y percepción de Salud en Adultos Mayores*. Terapia Psicológica.

Yarimar Rosa-Rodríguez, Nadjah Negrón Cartagena, Maldonado-Peña, Y. E., & Areliz Quiñones-Berrios. (2014). *Dimensiones del bienestar psicológico y su relación con el apoyo social percibido en estudiantes.*

Yuni, J. Y Urbano, C. (2005). *Educación de adultos mayores. Teoría, investigación e intervenciones*. Córdoba, Editorial Brujas.

Yuni, J: "*El mito del eterno retorno: educación de mayores y subjetividad. En tutelados y asistidos*". Editorial Paídos. 2000.

ANEXO 1

Consentimiento informado para adultos

Consentimiento informado para el participante:

Estoy en conformidad de completar la ficha de datos sociodemográficos y la escala referida a la temática: Bienestar psicológico.

Estoy en conocimiento de que los datos tendrán un tratamiento absolutamente anónimo y confidencial.

Los datos obtenidos serán utilizados con fines exclusivamente de investigación, en el marco del Trabajo Final de la carrera, titulado *"*Bienestar Psicológico de Adultos Mayores que asisten o no a Talleres de Educación No Formal*",* llevada a cabo por las alumnas Fabrello Malleret, Juliana y Yeri, Agostina de la Licenciatura en Psicopedagogía de la Universidad Católica Argentina.

Firma: …….

Datos de Contacto:
Juliana, Fabrello Malleret. Correo electrónico: jjuli.fabrello@gmail.com
Agostina Belén, Yeri. Correo electrónico: agoos7yeri@gmail.com

ANEXO 2

Ficha de datos sociodemográficos

FECHA DE NAC: ……. / **EDAD:** ……..……

SEXO: ……..

OCUPACIÓN: ……

NIVEL DE ESCOLARIDAD: ……

CENTRO EDUCATIVO ACTUAL: …….

Los datos personales solicitados solo se recabarán con el fin de conocer determinadas variables pertinentes a la investigación, conservando así, la imagen privada del participante.

ANEXO 3

Escalas de bienestar psicológico. Versión corta, traducida por Díaz et al. (2006)

INSTRUCCIONES: Lea atentamente la siguiente lista. A continuación, indica por favor si está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones, utilizando la siguiente escala: 1 "totalmente en desacuerdo" y 6 "totalmente de acuerdo".

1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2	*A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.*	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	*Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.*	1	2	3	4	5	6
5	*Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.*	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	*No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.*	1	2	3	4	5	6
9	*Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.*	1	2	3	4	5	6
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	*Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.*	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19	*Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.*	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6

21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22	*No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.*	1	2	3	4	5	6
23	*Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.*	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26	*Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.*	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

Autoaceptación: ítems 1, 7, 17, y 24.

Relaciones Positivas: ítems 2, 8, 12, 22, y 25.

Autonomía: ítems 3, 4, 9, 13, 18, 23.

Dominio del entorno: Ítems 5, 10, 14, 19, y 29.

Crecimiento personal: Ítems 21, 26, 27, y 28.

Propósito en la vida: Ítems 6, 11, 15, 16, y 20.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

ANEXO 4

SALIDAS DE SPSS

```
GET DATA /TYPE=XLSX
  /FILE='D:\Backup Pen Drive 32 GB\2023\Octubre\UCA 2017-2023\Asesoramiento Metodológico\Proyectos recibidos\2023\Yeri Agostina y Juliana\ANÁLISIS TEST.xlsx'
  /SHEET=name 'Hoja1'
  /CELLRANGE=full
  /READNAMES=on
  /ASSUMEDSTRWIDTH=32767.
EXECUTE.
DATASET NAME Conjunto_de_datos1 WINDOW=FRONT.
RECODE P2 P4 P5 P8 P9 P13 P19 P22 P23 P26 (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1).
EXECUTE.
COMPUTE Autoaceptación=mean(P1, P7,P17,P24).
EXECUTE.
COMPUTE RelPositivas=mean(P2, P8,P12,P22,P25).
EXECUTE.
COMPUTE Autonomía=mean(P3,P4,P9,P13,P18,P23).
EXECUTE.
COMPUTE DomEntorno=mean(P5,P10,P14,P19,P29).
EXECUTE.
COMPUTE CrecPersonal=mean(P21,P26,P27,P28).
EXECUTE.
COMPUTE PropósitoVida=mean(P6,P11,P15,P16,P20).
EXECUTE.
COMPUTE
BienestarPSI=mean(Autoaceptación,RelPositivas,Autonomía,DomEntorno,CrecPersonal,PropósitoVida).
EXECUTE.

SAVE OUTFILE='D:\Backup Pen Drive 32 GB\2023\Octubre\UCA 2017-2023\Asesoramiento '+
    'Metodológico\Proyectos recibidos\2023\Yeri Agostina y Juliana\Matriz Datos Tesis.sav'
  /COMPRESSED.
```

CAPÍTULO METODOLÓGICO

Descripción de la Muestra - Sujetos

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=EDAD
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptivos

```
[Conjunto_de_datos1] D:\Backup Pen Drive 32 GB\2023\Octubre\UCA 2017-2023\Asesoramiento Metodológico\Proyectos recibidos\2023\Yeri Agostina y Juliana\Matriz Datos Tesis.sav
```

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
EDAD	61	60	87	73,41	6,934
N válido (por lista)	61				

```
FREQUENCIES VARIABLES=SEXO
  /PIECHART PERCENT
  /ORDER=ANALYSIS.
```

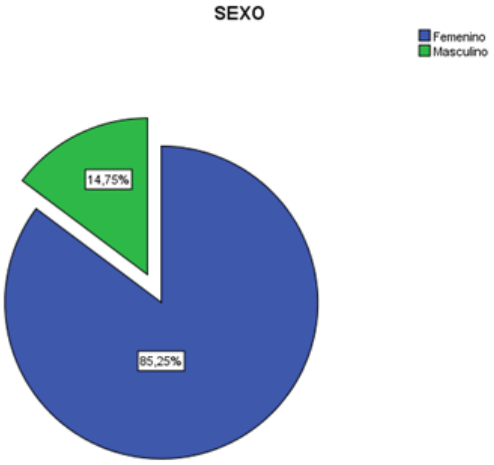
Frecuencias

Estadísticos

SEXO		
N	Válido	61
	Perdidos	0

SEXO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	52	85,2	85,2	85,2
	Masculino	9	14,8	14,8	100,0
	Total	61	100,0	100,0	




```
FREQUENCIES VARIABLES=OCUPACION
  /PIECHART PERCENT
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frecuencias

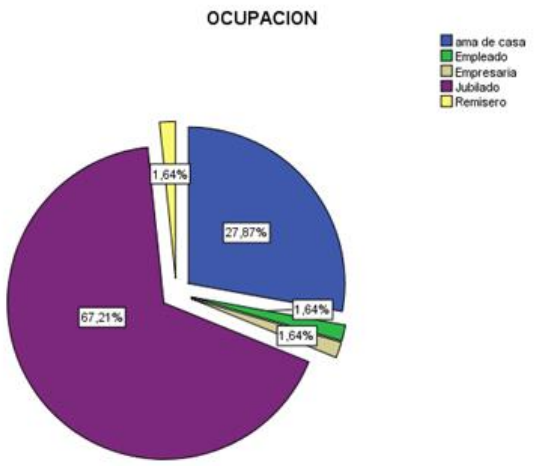
Estadísticos

OCUPACION

N	Válido	61
	Perdidos	0

OCUPACION

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ama de casa	17	27,9	27,9	27,9
	Empleado	1	1,6	1,6	29,5
	Empresaria	1	1,6	1,6	31,1
	Jubilado	41	67,2	67,2	98,4
	Remisero	1	1,6	1,6	100,0
	Total	61	100,0	100,0	




```
FREQUENCIES VARIABLES=NEDUC
  /PIECHART PERCENT
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frecuencias

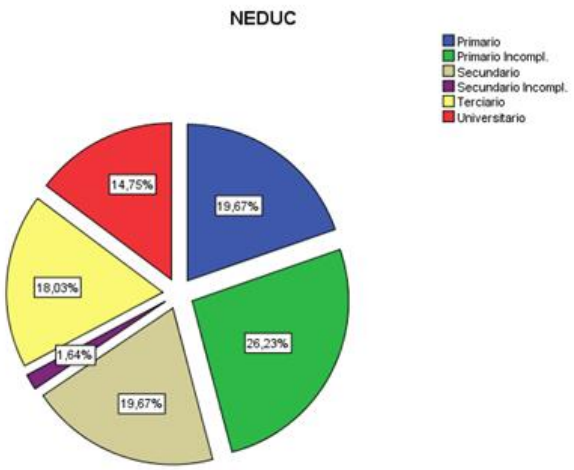
Estadísticos

NEDUC

N	Válido	61
	Perdidos	0

NEDUC

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primario	12	19,7	19,7	19,7
	Primario Incompl.	16	26,2	26,2	45,9
	Secundario	12	19,7	19,7	65,6
	Secundario Incompl.	1	1,6	1,6	67,2
	Terciario	11	18,0	18,0	85,2
	Universitario	9	14,8	14,8	100,0
	Total	61	100,0	100,0	



CAPITULO DE RESULTADOS

OBJ. 1: Niveles BP de los que no asisten a TENF

```
USE ALL.
COMPUTE filter_$=(Grupo = 0).
VARIABLE LABELS filter_$ 'Grupo = 0 (FILTER)'.
VALUE LABELS filter_$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
FORMATS filter_$ (f1.0).
FILTER BY filter_$.
EXECUTE.

DESCRIPTIVES VARIABLES=BienestarPSI Autoaceptación RelPositivas Autonomía
DomEntorno CrecPersonal PropósitoVida
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptivos

Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico y sus Dimensiones para los que No asisten (N=30)

	Media	Desviación estándar
Bienestar Psicológico	4,80	,556
Auto-aceptación	5,15	,709
Relaciones Positivas	4,03	1,241
Autonomía	4,65	,863
Dominio del Entorno	4,91	,676

Crecimiento Personal	4,97	,765
Propósito en la Vida	5,07	,746

OBJ. 2: Niveles BP de los que asisten a TENF

```
FILTER OFF.
USE ALL.
EXECUTE.
USE ALL.
COMPUTE filter_$=(Grupo = 1).
VARIABLE LABELS filter_$ 'Grupo = 1 (FILTER)'.
VALUE LABELS filter_$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
FORMATS filter_$ (f1.0).
FILTER BY filter_$.
EXECUTE.
DESCRIPTIVES VARIABLES=BienestarPSI Autoaceptación RelPositivas Autonomía
DomEntorno CrecPersonal PropósitoVida
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptivos

Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico y sus Dimensiones para los que asisten (N=31)

	Media	Desviación estándar
Bienestar Psicológico	5,03	,713
Auto-aceptación	5,11	,961
Relaciones Positivas	4,95	,821
Autonomía	4,78	,885
Dominio del Entorno	5,09	,750
Crecimiento Personal	5,16	,994
Propósito en la Vida	5,10	1,029

OBJ.3: Comparar los niveles de BP de ambos grupos

```
FILTER OFF.
USE ALL.
EXECUTE.
T-TEST GROUPS=Grupo(0 1)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=BienestarPSI Autoaceptación RelPositivas Autonomía DomEntorno
CrecPersonal PropósitoVida
```

```
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Prueba T PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES

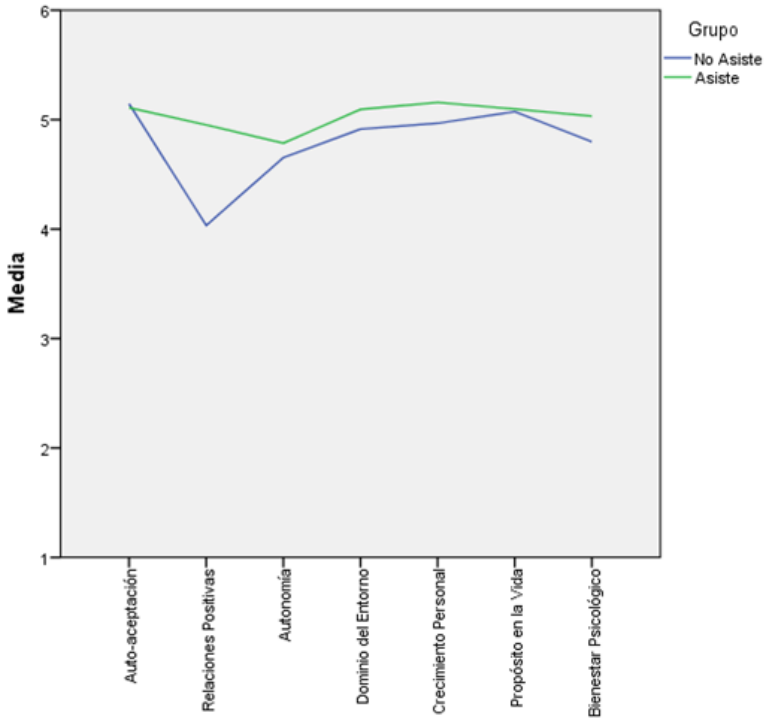
Comparativa del bienestar psicológico por grupos

Indicadores	Grupo	N	Media	t	Sig. (bilateral)	
Bienestar Psicológico	**No Asiste**	**30**	**4,80**	**-1,43**	**,158**	
	Asiste	**31**	**5,03**			
Auto-aceptación	No Asiste	30	5,15	0,17	,865	
	Asiste	31	5,11			
Relaciones Positivas	No Asiste	30	4,03	-3,42	,001	(*)
	Asiste	31	4,95			
Autonomía	No Asiste	30	4,65	-0,59	,557	
	Asiste	31	4,78			
Dominio del Entorno	No Asiste	30	4,91	-0,98	,329	
	Asiste	31	5,09			
Crecimiento Personal	No Asiste	30	4,97	-0,84	,406	
	Asiste	31	5,16			
Propósito en la Vida	No Asiste	30	5,07	-0,10	,919	
	Asiste	31	5,10			

Nota: (*) las diferencias de medias son significativas al valor p<0,05

```
DATASET ACTIVATE Conjunto_de_datos1.

SAVE OUTFILE='D:\Backup Pen Drive 32 GB\2023\Octubre\UCA 2017-2023\Asesoramiento '+
    'Metodológico\Proyectos recibidos\2023\Yeri Agostina y Juliana\Matriz Datos Tesis.sav'
  /COMPRESSED.
* Generador de gráficos.
GGRAPH
  /GRAPHDATASET NAME="graphdataset" VARIABLES=MEAN(Autoaceptación) MEAN(RelPositivas) MEAN(Autonomía) MEAN(DomEntorno) MEAN(CrecPersonal) MEAN(PropósitoVida) MEAN(BienestarPSI) Grupo MISSING=LISTWISE REPORTMISSING=NO
    TRANSFORM=VARSTOCASES(SUMMARY="#SUMMARY" INDEX="#INDEX")
  /GRAPHSPEC SOURCE=INLINE.
BEGIN GPL
```

```
  SOURCE: s=userSource(id("graphdataset"))
  DATA: SUMMARY=col(source(s), name("#SUMMARY"))
  DATA: INDEX=col(source(s), name("#INDEX"), unit.category())
  DATA: Grupo=col(source(s), name("Grupo"), unit.category())
  GUIDE: axis(dim(2), label("Media"))
  GUIDE: legend(aesthetic(aesthetic.color.interior), label("Grupo"))
  SCALE: cat(dim(1), include("0", "1", "2", "3", "4", "5", "6"))
  SCALE: linear(dim(2), include(0))
  SCALE: cat(aesthetic(aesthetic.color.interior), include("0", "1"))
  ELEMENT:      line(position(INDEX*SUMMARY),      color.interior(Grupo),
missing.wings())
END GPL.
```

Graph