

La educación en la vejez: razones para participar en programas educativos y beneficios que se obtienen

Carmen Solé Resano (Investigadora principal del grupo GRE¹)

Carmen Triadó Tur

Feliciano Villar Posada

Mariangels Riera

Ander Chamarro Lusar

Grupo GRE (Grup de Recerca en Envel·liment de la Universitat Ramon Llull)

Correspondencia:

Carmen Solé Resano

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna

C/Císter,34

08022 Barcelona

carmesr@blanquerna.url.es

Publicado en:

Solé, C., Triadó, C., Villar, F., Riera, M.A. y Chamarro, A. (2005). La educación en la vejez: razones para participar en programas educativos y beneficios que se extraen. *Revista de Ciencias de la Educación*, 203, 453-465.

¹ Este estudio fue realizado gracias a una ayuda de investigación de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna (Universidad Ramon Llull)

RESUMEN

Fundamentos: En este artículo se estudian las razones y los beneficios de la educación desde el punto de vista de las personas mayores que realizan actividades formativas. Se parte de las principales clasificaciones que hasta el momento han tratado de estudiar el tema.

Método: A partir del análisis cualitativo de opiniones de una muestra piloto (entrevista semiestructurada), y de ítems adicionales procedentes de estudios anteriores sobre el tema se ha realizado un cuestionario con dos listas de ítem: la primera sobre algunas de las razones que les han impulsado a realizar actividades formativas, y la segunda sobre los beneficios que creen que aporta a su vida. La muestra comprende un total de 79 personas (59 mujeres y 20 hombres) con edades entre 60 y 75 años.

Resultados: Los valores medios atribuidos a las diferentes razones y a los beneficios son elevados en torno a una puntuación de 3 en una escala de 1 a 4.

Las principales razones para implicarse en actividades educativas son: “estar activo /a mentalmente”; “ocupar el tiempo de manera útil”; “crecer como persona”; “ampliar conocimientos”; “realizar una afición o vocación”, “pasarlo bien” y “distraerse”.

Respecto, los beneficios que les aporta la educación las personas mayores estudiadas constatan especialmente: “sentirse mejor con ellos mismos”; “relacionarse con personas de su edad” y “sentirse más útiles”

Conclusiones: Existe una gran variedad de motivos para participar en experiencias de formación, los mayores estudiados no se centran en una única razón para realizar actividades educativas. Asimismo, para ellos la educación principalmente contribuye especialmente a la autoestima y genera nuevos ámbitos de relación social.

Pensamos que saber más sobre esta temática nos permitirá promover la participación de los mayores en actividades de formación y ajustar el diseño de los programas educativos y la oferta a sus necesidades.

Palabras clave: Personas mayores. Educación. Aprendizaje. Formación a lo largo de la vida. Programas educativos. Motivación.. Satisfacción vital. Aulas de mayores. Universidad de Mayores.

Summary

Grounds:

Method:

Results:

Conclusion:

Key Words:

INTRODUCCIÓN

Un rasgo característico de las sociedades del siglo XXI es el envejecimiento de la población. Estudios recientes indican que la esperanza de vida al nacer se sitúa en nuestro país alrededor de los 80 años, con lo que a los 65 años, la edad tradicionalmente asignada al comienzo de la vejez, a una persona aún le quedaría más de un 20% de su vida por vivir. Esta mayor longevidad media, junto con la drástica disminución de la natalidad en el último tercio del siglo XX, hace que el número de personas mayores y su peso dentro del conjunto de la población sea cada vez mayor. En el caso de nuestro país, en el año 2000, el porcentaje de personas de 65 años representaba el 16,7% de la población, unos 6,6 millones de personas (Imsero, 2002).

Junto con este aumento de la longevidad, el perfil medio de personas mayores actuales también ha cambiado respecto al pasado. Debido a los avances médicos, los mayores son hoy no sólo un sector social cada vez más numeroso, sino también un colectivo en el que la incapacidad y la dependencia se ven relegadas a edades cada vez más avanzadas. La calidad de vida de las personas mayores ha mejorado, cada vez hay más personas sanas durante más años, con más recursos económicos, más cultas, más vitales, más activas, y se espera que esta tendencia se acentúe incluso en las próximas décadas. De esta manera, las personas podemos esperar pasar la última etapa de la vida fuera de las obligaciones del trabajo remunerado, con los beneficios en términos de tiempo libre que conlleva y con todas las condiciones para poder implicarnos en actividades y disfrutar de nuevos retos. Por ello, no es extraño que cada vez sean más las personas interesadas en continuar aprendiendo.

Actualmente hay un gran número de personas mayores que están llevando a cabo programas educativos y/o cursos formativos de diversa índole en distintos contextos educativos (Universidad de Mayores, aulas de extensión universitaria, cursos en centros cívicos, fundaciones, clubs o asociaciones, etc.), lo que hace de la educación de mayores un movimiento en auge en la sociedad actual y con grandes perspectivas de seguir creciendo. Este potencial de la educación en la vejez también ha sido reconocido desde niveles institucionales, por ejemplo, en 1996 se declaró el “Año europeo de la formación a lo largo de toda la vida” lo que supuso una significativa renovación del concepto de educación permanente. También, la ONU, en el plan de acción surgido a partir de la II Asamblea Mundial del Envejecimiento (2002) menciona explícitamente la promoción de la educación como un objetivo ineludible en los próximos años de las políticas relacionadas con la vejez.

En este contexto, el estudio de los fenómenos educativos protagonizados por las personas mayores adquiere una gran relevancia, como demuestran el número creciente de investigaciones que abordan este tema desde diversos puntos de vista. Un aspecto especialmente interesante, sobre todo si queremos promover la incorporación de los mayores a actividades formativas, es el análisis de, por una parte las razones que han llevado a participar a las personas mayores que ya lo hacen, y por otra de las repercusiones que este tipo de actividades tienen en su vida.

En este sentido, los estudios que hasta el momento han tratado de estudiar este tema suelen elaborar clasificaciones de esas razones y beneficios. Una de las más

mencionadas (Jamieson, Miller y Stafford, 1998; Jarvis y Walter, 1997; Swindell 1993) es la que diferencia entre **factores asociados al producto** y **factores asociados a las relaciones**.

Los factores asociados al producto tienen que ver con aspectos vinculados a la adquisición de conocimientos, al reto cognitivo que supone aprender para los mayores y al interés que pueden tener los mayores por los contenidos específicos de los cursos en los que participan. Desde esta óptica, la educación en la vejez promueve el desarrollo personal y, lejos de la idea del envejecimiento como un proceso sólo de pérdidas, hace posible el crecimiento también en las últimas décadas de la vida. Dentro de este mismo grupo de factores se incluyen los beneficios que comporta el aprendizaje sobre el funcionamiento cognitivo general de las personas mayores, como elemento de estimulación. Como parecen demostrar algunas investigaciones, el ejercicio regular de nuestras capacidades intelectuales contribuye en alguna medida a su conservación. Es decir, aquello que se ejercita tiene más posibilidades de conservarse (Schaie, 1994). En este sentido, también hemos de tener en cuenta que la propia conciencia de estar aprendiendo ('a pesar de mi edad', que dirían muchas personas mayores) incrementa nuestra confianza en nosotros mismos como aprendices, facilitando logros posteriores.

En contraste, los factores asociados a las relaciones, tendrían que ver con el contacto social que facilita la asistencia a cursos de formación. Envejecer muchas veces conlleva perder algunos de estos ámbitos (como consecuencia, por ejemplo, de la jubilación o la muerte de amigos o del propio cónyuge), y la implicación en programas formativos puede ser un nuevo contexto que los sustituya hasta cierto punto y evite el peligro de aislamiento mediante el establecimiento de nuevos lazos sociales satisfactorios, hecho que ha sido enfatizado como una de las claves para afrontar ciertas consecuencias negativas del envejecimiento.

Cuando se estudia el peso relativo de ambos tipos de factores en los motivos para asistir a cursos de formación y en los beneficios que se extraen de ellos, los orientados al producto suelen mencionarse más frecuentemente o con mayor intensidad (Jarvis y Walker, 1997), aunque los orientados a las personas también están presentes y son muy significativos.

Una segunda clasificación, complementaria a la anterior, al estudio de las razones para participar en programas educativos y de los beneficios que se extraen de ellos es la división entre aspectos de **orden expresivo** y de **orden instrumental**. Mientras los primeros tendrían que ver con el propio proceso educativo, con el 'aprender por el placer de aprender', en los segundos aprender sería un medio para conseguir metas ajenas al propio proceso de aprendizaje.

Kim y Merriam (2004) indican que el interés cognitivo es el factor que más influencia tiene para que los mayores participen en programas educativos. Las personas mayores están interesadas en encontrar placer en el aprendizaje. El contacto social es el segundo factor más importante.

En el caso de las personas mayores, se ha argumentado que los factores expresivos podrían ser especialmente importantes. Dentro de ellos encontramos los aspectos relacionados con el crecimiento intelectual que mencionábamos anteriormente, pero también otros vinculados al bienestar y satisfacción del aprendiz. Mientras en otras

etapas la educación se concibe como un prerrequisito cuya finalidad es la obtención de determinados conocimientos que nos proporcionen cierta certificación de aptitud profesional o ciertas posibilidades de promoción en nuestro trabajo, en la vejez esto tiene menos sentido y son más importantes los motivos y beneficios centrados en el propio placer y satisfacción que proporciona el proceso de aprendizaje y la obtención de una comprensión mayor de cierta área de conocimientos. Aprender para las personas mayores parece especialmente vinculado al disfrute, al crecimiento y desarrollo personal.

Obviamente, también podemos encontrar aspectos de orden instrumental en la educación de mayores. En este caso, sin embargo, suelen relacionarse con el establecimiento de vínculos sociales, como mencionábamos antes, o, en el caso de ciertos programas educativos, en el aprendizaje de contenidos que sean útiles para la vida cotidiana o incluso que capaciten a la persona para influir en su entorno social y comunitario (Mehrotra, 2003).

En suma, el objetivo del presente artículo es, precisamente, ofrecer algunos datos preliminares respecto a las razones que llevan a las personas mayores a implicarse en programas formativos y a los beneficios que extraen de esos programas.

PARTICIPANTES E INSTRUMENTO

Participantes

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 79 personas (59 mujeres y 20 hombres). Todos ellos residían en el momento del estudio en la ciudad de Barcelona o área metropolitana y reunían los requisitos siguientes: tener 60 o más años, estar jubilados, ser independientes y asistir en ese momento a una o más actividades de formación. La muestra se escogió de dos Centros de mayores, de dos barrios céntricos de la ciudad de Barcelona.

Más de las tres cuartas partes de la muestra tenía entre 60 y 75 años (31% entre 60 y 65 años; 30% de 66 a 70 años; 28% de 71 a 75 años) y sólo el 11% tenía más de 75 años. En nuestra muestra contamos con un porcentaje muy bajo de sujetos sin estudios (7%). Más de un tercio han realizado estudios primarios (34%) o medios (34%) y el restante (24%) han cursado estudios superiores. Respecto a la convivencia las personas de la muestra estudiada mayoritariamente son casados (65%), frente a viudos (26%), solteros (8%) y separados o divorciados (1%).

Este perfil (mayoría de mujeres, casadas, pocas personas de más de 75 años, con un nivel educativo previo por encima de la media habitual en esas generaciones) parece similar al que presentan otros estudios afirman que corresponde a las personas mayores que se implican en procesos de formación (Fisher, 1986; Gómez, y cols., 2002; Sharan y Merriam, 2004).

Por último, el 61% de participantes en nuestro estudio llevaban al menos cuatro años realizando cursos, el 26% de 2 a 4 años y el 13% un año. Es decir, el 87% de la muestra son personas que tienen en su haber varios años de formación, es decir cuentan con cierta experiencia en el campo de la educación de mayores. También es de resaltar que

el 76% de los participantes realizan tres o más actividades de formación cada curso académico, lo que nos hace pensar que las personas mayores que han participado en este estudio dedican un considerable tiempo a su formación.

Instrumentos y procedimiento

Para elaborar el cuestionario de recogida de datos se planteó en primer lugar una entrevista semiestructurada en la que se preguntaba por las razones para apuntarse al curso y los beneficios que estaban extrayendo de él. La entrevista incluía preguntas tanto sobre la experiencia personal del entrevistado como sobre otras razones o beneficios que él/ella no había experimentado, pero que podrían ser posibles o estar presentes en otras personas.

Esta entrevista se aplicó a una muestra piloto de 10 personas extraídas de dos centros de mayores de la ciudad de Barcelona que organizaban algún tipo de actividad formativa. De estas 10 personas, 8 eran participantes en cursos de formación para mayores y dos docentes en estos cursos. Ninguna de las personas de esta primera muestra participaron en la recogida de datos con el cuestionario definitivo.

Las entrevistas fueron grabadas y transcritas. A partir del análisis cualitativo de las respuestas obtenidas, se generaron dos listas de ítem: la primera sobre algunas de las razones que les han impulsado a realizar actividades formativas y la segunda sobre los beneficios que creen que aporta a su vida la participación en actividades educativas. Estas listas se completaron con ítems adicionales procedentes de estudios anteriores sobre el mismo tema (Jarvis y Walter, 1997; Mehrotra, 2003).

En los cuestionarios definitivos, los ítem de ambas listas se acompañaban de unas casillas para mostrar su acuerdo o desacuerdo, con un formato de respuesta tipo Likert (nada, algo, bastante, mucho).

Cada cuestionario fue antecedido de unas instrucciones generales que possibilitaban ser contestados de manera individual. En el caso de los motivos para participar en actividades formativas, estas instrucciones fueron las siguientes:

‘A continuación encontrará una serie de razones para participar en actividades de formación. En cada una de ellas, señale utilizando las casillas de la derecha, hasta qué punto ha sido importante esa razón en su caso’

Una vez elaborados los cuestionarios definitivos, dos miembros del grupo investigador, acudieron a diferentes cursos que se realizaban a lo largo de una semana en dos centros de mayores de la ciudad de Barcelona, distintos a los utilizados para recoger la primera muestra piloto. Se comentaban a los asistentes los objetivos y la importancia del estudio, se les motivaba a participar y se explicaban las instrucciones para responder el cuestionario. A la semana siguiente los investigadores volvían a recoger los cuestionarios.

Cabe mencionar la relativa buena acogida del cuestionario por parte de las personas mayores participantes en el estudio. Inicialmente se administraron 106 cuestionarios, de ellos 79 fueron debidamente complementados y devueltos, 21 no fueron devueltos o se entregaron demasiado tarde y 4 fueron desestimados por estar completados de manera

incorrecta: dos por indicar más de una opción adecuada en las escalas de Likert y dos por dejar en blanco más de la mitad de los ítems de las escalas.

RESULTADOS

Motivos y beneficios de la formación

En referencia a los motivos que llevan a las personas mayores implicarse en cursos formativos, como se puede observar en la Tabla 1 los valores medios atribuidos a las diferentes razones son elevados, con medias en torno a valor máximo (la escala era de 1 a 4).

INSERTAR TABLA 1

No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres para el conjunto de la escala, pero si se observaron para tres de los ítems razones: 'no estar solo/a' ($t = -1,98$; $p < 0,05$) y 'tener la obligación de salir de casa' ($t = -2,3$; $p < 0,05$) con medias favorables a las mujeres, mientras que en 'estar activo mentalmente' ($t = 2,43$; $p < 0,05$) la puntuación media era superior en los hombres.

La escala mostró una adecuada consistencia interna ($\alpha = 0,89$) y unidimensionalidad ($\lambda = 0,89$). El coeficiente theta (Carmines y Zeller, 1979) y el coeficiente alfa, (pero este menos) nos dan evidencia empírica de la unidad conceptual de los ítems de las escalas (Morales, 2000). Esta unidad ya se podría prever en la medida en la que los ítems se han obtenido por medio de las entrevistas, lo que nos daba una cierta seguridad de que los diferentes ítems generados apuntaban a un mismo concepto.

Como hemos podido observar el motivo que obtiene una media más alta es: "Estar activo/a mentalmente" (media = 3,53); seguido de 'Ocupar y distribuir el tiempo de manera útil' (media = 3,42) y en tercer lugar las razones: 'Crecer como persona' y 'Interés en profundizar en nuevos conocimientos, habilidades y /o competencias' (Media = 3,26). Al contrario, las razones que obtienen medias más bajas son los ítems siguientes: 'Relacionarse con personas más jóvenes' (Media = 1,86), 'no estar solo/a' (Media = 2.14) y 'Necesidad de pertenecer a un grupo de mi edad' (Media = 2.46).

Respecto a los beneficios de las actividades educativas, como se puede apreciar en la Tabla 2, los valores medios de los diferentes beneficios de la formación son también elevados, en torno a una puntuación de 3 en una escala de 1 a 4. Esto parece querer decir que los participantes en nuestro estudio consideran que las actividades realizadas tienen una repercusión bastante considerable en diferentes aspectos de su vida. No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en los diferentes ítems ni en el conjunto de la escala.

La escala mostró un adecuada consistencia interna ($\alpha = 0,84$) y unidimensionalidad ($\lambda = 0,90$).

INSERTAR TABLA 2

Como podemos observar, las repercusiones que obtuvieron medias más altas son: ‘Sentirse mejor con uno mismo’ (media = 3,14), ‘Relacionarse con personas de la misma edad’ (media = 3,03) y ‘Sentirse más útil’ (media = 3,00). Por el contrario, las medias más bajas las obtuvieron los ítems ‘Cambios positivos relaciones familiares’ (media = 2,20), ‘Sentirse más seguro en las relaciones’ (media = 2,68) y ‘Llevar a cabo un proyecto personal’ (media = 2,79).

No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres para las diferentes repercusiones y para el conjunto de la escala.

Discusión y conclusiones

El presente estudio, tal como se comentó en la introducción, pretende proporcionar datos preliminares sobre algunos de las razones que llevan a las personas mayores a realizar actividades educativas y los beneficios que piensan que les aportan.

Los resultados de esta investigación concuerdan con los resultados de otros estudios previos en las características demográficas de las personas mayores que participan en actividades de aprendizaje: la mayoría de personas son mujeres, casadas y con un nivel alto de estudios.

Respecto a la primera cuestión, y como muchos autores indican, existen una gran variedad de motivos para participar en experiencias de formación. En general, la presencia de puntuaciones altas en muchos ítems que hemos obtenido podría significar que los mayores no se centran en una única razón, sino que son varios los motivos para realizar actividades educativas,

Los motivos principales están vinculados al reto cognitivo que supone aprender para los mayores, al desarrollo personal y a divertirse. Los participantes tienen ganas de poder realizar actividades que les estimule intelectualmente, que les permita autorealizarse, ampliar su conocimiento y distraerse, es decir actividades que le beneficien.

También cabe mencionar que los motivos menos aludidos por las personas de la muestra son: “para no estar solo” y “pertenecer a un grupo”. En este sentido un estudio de Swindell (1993), también encontró que el interés de adquirir conocimientos estaba por delante del de establecer relaciones aunque evidentemente los factores sociales también juegan un papel importante. Quizá el hecho de en nuestra muestra sólo contásemos con una minoría de personas que vivían solas (un 11% en concreto) hace que este tipo de razones no sean las primordiales a la hora de participar en actividades de formación, ya que tendrían cubiertas estas necesidades. Desgraciadamente, el escaso número de personas que viven solas de las que disponemos nos impide saber si precisamente en ellas estas razones sociales sí son importantes.

En cuanto al género, existen diferencias significativas, para las mujeres, ‘no estar solas’ y la ‘obligación de salir de casa’ son consideradas más importantes que para los hombres, que a su vez muestran mayor interés por estar activos mentalmente. Estas

diferencias parecen coherentes con la división tradicional de los roles femeninos y masculinos en la familia: mientras en ellos se potencia la autonomía, la actividad, la competitividad, en ellas (y esto puede ser especialmente cierto para las mujeres de las generaciones más mayores) la tendencia era a potenciar más los valores expresivos, las relaciones con otras personas, el cuidado mutuo.

Respecto los beneficios que les aporta la educación, las personas mayores estudiadas constatan especialmente 'sentirse mejor con ellos mismos' (media = 3,14); 'relacionarse con personas de su edad' (media = 3,03) y 'sentirse más útiles' (media = 3,00).

Estos datos confirman, que la educación en la vejez contribuye a la autoestima, genera nuevos ámbitos de relación social y les ayuda a sentirse útiles y por tanto válidos. En otras palabras, permite mantener sus funciones cognitivas, sus intereses, interactuar con otras personas y sentirse productivos en la vejez. Como hemos visto en la introducción, contamos con numerosos estudios que citan la importancia de educación en los aspectos personales y sociales.

Este estudio aporta dos escalas, una para abordar las razones que lleva a las personas mayores a realizar cursos formativos y otra para analizar los beneficios que comporta dicha educación. Dichas escalas, como se ha expuesto en el apartado de resultados, muestran una adecuada fiabilidad y unidimensionalidad. Aunque estos son indicadores de la viabilidad de su uso para el estudio de las razones para aprender y los beneficios de la educación en los mayores, sin duda son necesario nuevos estudios que lo corroboren. Estos nuevos estudios, con muestras más numerosas y variadas que la nuestra, serían también necesarios para comprobar si los resultados que hemos obtenido son generalizables a colectivos más amplios. En estos grupos quizá también sería adecuado replicar el estudio cualitativo previo con entrevistas, ya que quizá los motivos para seguir aprendiendo y los beneficios que aporta la educación son más variados y complejos que los que recogen las escalas elaboradas por nosotros.

Finalmente, es importante poner de manifiesto las diversas limitaciones del estudio que presentamos y que han de ser tenidas en cuenta para la interpretación de sus resultados. Así, por ejemplo, los criterios de selección de los participantes en nuestro trabajo no fueron aleatorios, lo que unido a su algo escaso número hace que los resultados no puedan ser generalizables a otras muestras y a que no hayan podido estudiarse algunas variables cuyo efecto hubiese sido interesante evaluar.

Por ello, nuestro estudio ha de ser entendido como uno primer esfuerzo que aporta algunos datos preliminares que han de ser replicados por posteriores estudios más sistemáticos y que tengan en cuenta mayor una gama de factores más amplia que puede estar influyendo en las razones y beneficios de la participación de los mayores en actividades de formación. La salud, la red social o la satisfacción con la vida podrían ser algunos de estos factores. Actualmente, nuestro propio equipo está trabajando en estos nuevos estudios más ambiciosos.

En cualquier caso, saber más sobre esta temática nos permitirá promover la participación de los mayores en actividades de formación y ajustar la oferta y diseño de estos cursos a las necesidades expresadas por los propios mayores. Hemos de tener en cuenta el aumento del nivel educativo de las personas mayores y la necesidad de

ofrecer una gran variedad y calidad de programas educativos que responda a sus necesidades y les brinde nuevas oportunidades.

Referencias

1. IMSERSO. *Las personas mayores en España. Informe 2002*. Madrid: Imserso.
2. ONU . *II Asamblea Mundial del Envejecimiento. Plan de acción*. Madrid.2002.
3. Jamieson, A., Miller, A. y Stafford, J. Education in a life course perspective: continuities and discontinuities. *Education and Ageing*; 1998; 13: 213-228.
4. Jarvis, P. y Walker, J. When the process becomes the product. Summer universities for seniors. *Education and Ageing*, 1997; 12: 60-68.
5. Swindell, R. The University of the Third Age in Australia: a model for successful ageing. *Ageing and Society*,1993;13: 245-266.
6. Schaie K.W. The course of adult intellectual development. *American Psychologist*, 1994; 49: 304-313.
7. Kim, A. y Merriam S.B. Motivations for learning among older adults in a learning in retirement institute. *Educational Gerontology*, 2004; 30: 441-455.
8. Mehrotra, C. In defense of offering educational programs for older adults. *Educational Gerontology*, 2003; 29: 645-655.
9. Fisher, J.C. Participation in educational activities by active older adults. *Adult Education Quarterly*, 1986; 36: 202-210..
10. Gómez, R; Fernández, M.; Gandoy, M.; Antelo,M.; Rodríguez.A.; Mayán, J.M Características de una población mayor a través de la formación. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*.2002; 12: 185-189.
11. Carmines, E. G. y Zeller. R. A. *Reability and validity assessment*. Londres: Sage, 1979.
12. Morales, P. *Medición de actitudes en Psicología y Educación*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas, 2000.

TABLA 1. Motivos para realizar actividades formativas: medias para cada ítem en una escala de 1 a 4 (entre paréntesis figura la desviación típica)

	Hombres	Mujeres	Total
Estar activo /a mentalmente	3,79 (0,41)	3,45* (0,77)	3,53 (0,71)
Ocupar el tiempo de manera útil	3,53 (0,61)	3,38 (0,76)	3,42 (0,73)
Crecer como persona	3,31 (0,87)	3,25 (0,91)	3,26 (0,90)
Profundizar conocimientos	3,16 (0,95)	3,30 (0,79)	3,26 (0,83)
Vocación o afición	3,00 (1,08)	3,24 (1,01)	3,17 (1,02)
Pasarlo bien	3,11 (0,93)	3,14 (0,93)	3,13 (0,92)
Distraerse	2,95 (0,84)	3,07 (0,92)	3,04 (0,90)
Compartir momentos de ocio	2,94 (0,99)	2,92 (0,97)	2,92 (0,97)
Obligación de salir de casa	2,26 (1,19)	2,90* (0,98)	2,74 (1,06)
Compartir trabajo voluntario	2,47 (1,06)	2,83 (1,03)	2,73 (1,04)
Conocer gente	2,63 (0,89)	2,73 (0,98)	2,71 (0,95)
Mejorar la salud	2,56 (1,22)	2,53 (1,10)	2,56 (1,12)
Pertenencia grupo misma edad	2,24 (1,03)	2,54 (0,97)	2,46 (0,99)
Solución de problemas cotidianos	2,39 (1,09)	2,47 (1,06)	2,45 (1,06)
No pensar en los problemas	2,11 (1,10)	2,35 (1,09)	2,28 (1,09)
Para no estar solo /a	1,71 (0,98)	2,28* (1,17)	2,14 (1,14)
Relación con personas jóvenes	1,89 (1,13)	1,85 (1,09)	1,86 (1,09)

Significación estadística: *<0,05

TABLA 2. Beneficios extraídos de la formación: medias para cada ítem en una escala de 1 a 4 (entre paréntesis figura la desviación típica)

	Hombres	Mujeres	Total
Sentirse mejor con uno mismo	3,21 (0,71)	3,12 (0,80)	3,14 (0,78)
Relación con personas de la misma edad	2,89 (0,99)	3,07 (0,88)	3,03 (0,91)
Le hace sentir más útil	2,79 (0,97)	3,07 (0,94)	3,00 (0,95)
Reto para mejorar sus posibilidades	2,67 (1,18)	3,00 (0,94)	2,92 (1,01)
Sentirse más optimista ante la vida	2,95 (1,026)	2,91 (0,95)	2,92 (0,96)
Gozar de nuevas amistades	2,94 (0,87)	2,88 (0,92)	2,90 (0,90)
Realizar proyectos personales	2,63 (0,89)	2,85 (1,04)	2,70 (1,00)
Sentirse más seguro en las relaciones	2,56 (0,98)	2,72 (1,08)	2,68 (1,05)
Cambios positivos relaciones familiares	2,06 (1,02)	2,25 (0,96)	2,20 (0,97)