

Efectos de los talleres de ocio sobre el bienestar subjetivo y la soledad en las personas mayores

MIGUEL ÁNGEL GARCÍA Y LUIS GÓMEZ

Universidad de Málaga



Resumen

En el presente trabajo se estudian los efectos psicológicos que los talleres de actividades de ocio desarrollados en un Centro de Día para Mayores tienen sobre el bienestar subjetivo de sus usuarios. Sobre una muestra de 122 personas de edades comprendidas entre los 50 y 82 años (edad media = 67.6), repartidas en cinco grupos –gimnasia, manualidades, informática, dibujo–pintura y control–, utilizando un diseño cuasiexperimental pre-test/post-test, se analizan las siguientes variables: satisfacción vital, depresión y soledad. Los resultados hallados confirman que estas actividades de ocio hacen disminuir los niveles de depresión y soledad entre sus usuarios, al tiempo que ayudan a incrementar su satisfacción vital. Estos beneficios se mantienen tres meses después de la conclusión de los talleres.

Palabras clave: Actividades de ocio, envejecimiento, servicios sociales, bienestar subjetivo, salud, apoyo social.

Psychosocial effects of leisure workshops on the subjective well-being and loneliness in the elderly

Abstract

In this work, the psychological effects of leisure activity workshops set up in a Daily Care Centre on the subjective well-being of users are studied. The sample was composed of 122 people aged between 50 and 82 (average = 67.6), divided into five groups –aerobic, handicrafts, computing, painting and control. Using a pre-test/post-test quasiexperimental design, the following variables were analysed: life satisfaction, depression and loneliness. Results allow confirming that these activities decrease the levels of depression and solitude among their users, at the same time increasing their life satisfaction. These benefits remain three months after workshops have finished.

Keywords: Leisure-activities, aging, social-services, subjective-well-being, health, social support.

Correspondencia con los autores: Departamento de Psicología Social, Antropología Social, Trabajo Social y Servicios Sociales, Facultad de Psicología. Universidad de Málaga. Tel.: 952.13.29.92. Fax: 952.13.11.00. E-mail: magarcia@uma.es – jacinto@uma.es

Introducción

La relación entre actividades de ocio y bienestar subjetivo ha sido objeto de numerosos estudios gerontológicos (DeCarlo, 1974; Dunn y Wilhite, 1997; Fly, Reinhart y Hamby, 1981; Kaufman, 1988; Lilley y Jackson, 1993; Markides y Lee, 1990; Palmore, 1979; Simper, 1985). En torno a la actividad durante el proceso de envejecimiento se ha suscitado un considerable debate entre las principales teorías psicosociales del envejecimiento. Algunos autores como Markides y Lee (1990) sitúan las actividades de ocio entre los mejores predictores de la satisfacción vital en personas mayores. De acuerdo con la Teoría de la Actividad (Neugarten, Havighurst y Tobin, 1961), la interacción social que acompaña la implicación en este tipo de actividades aumenta la calidad de vida de este colectivo. En este sentido, se ha hallado que el contexto en que se desarrollan provee oportunidades a las personas mayores para mejorar su autoconfianza y sentirse más competentes, elementos clave en la adaptación durante el envejecimiento (Freysinger y Nevius, 1992, Kelly, Steinkamp y Kelly, 1986; Montorio, Izal y Fernández, 1997; Reitzes, Mutran y Verrill, 1995). Por contra, la Teoría de la Desvinculación (Cumming y Henry, 1961) defiende que esta adaptación consistirá en la aceptación individual de la desvinculación o desconexión social con la que inevitablemente se acompaña este proceso universal.

La revisión de la literatura aporta mas apoyo a la primera aproximación teórica. Gran parte de los estudios que se han centrado en los beneficios psicológicos derivados de la participación en actividades de ocio en los mayores han aportado resultados satisfactorios. Así, se ha comprobado que una mayor implicación en este tipo de actividades se traduce en niveles de bienestar subjetivo más alto (Brown, Frankel y Fennell, 1991; Dupuis y Smale, 1995; Headey, Veenhoven y Wearing, 1991; Hersch, 1990; Lomranz, Bergman, Eyal y Shmotkin, 1988), disminución del sentimiento de soledad (Lee e Ishii-Kuntz, 1987; Mullins y Mushel, 1992), aumento del estado de ánimo (Lee e Ishii-Kuntz, 1987; Tinsley, Teaff, Colbs y Kaufman, 1987) o incremento en la capacidad de afrontamiento de los cambios producidos durante el envejecimiento (Kelly *et al.*, 1986; Steinkamp y Kelly, 1987).

Son pocas las investigaciones que han analizado los efectos psicológicos de las actividades de ocio en las personas mayores. La mayor parte de estos trabajos se ha centrado en los beneficios derivados de las actividades deportivas (de Febrer, Soler y Ramón, 1983; de Gracia y Marcó, 2000; Maroto, 1994; Torrado, Aparici y Sanz, 1994). No han recibido la misma atención otras ocupaciones que también forman parte de la oferta de actividades de ocio que se van incorporando a los Centros Gerontológicos (Hogares, Clubes, Centros de Día, Residencias, etc.). Esta nueva dinámica se va implantando progresivamente y supone un cambio cualitativo en la intervención llevada a cabo con estas personas. Las nuevas demandas sociales que presentan reclaman el análisis de la utilidad de los servicios dirigidos a ellos desde las distintas administraciones. La oferta de estos talleres de actividades supone, posiblemente, uno de los más claros exponentes de esta iniciativa que trata de fomentar una concepción de este período vital como una oportunidad y un tiempo de realización personal (García, 2001).

En esta dirección se plantea el objetivo del presente estudio, que trata de resolver el siguiente interrogante: ¿Repercute positivamente sobre el bienestar subjetivo de los mayores su participación regular en este tipo de actividades? Ante esta pregunta se abren otra serie de interrogantes a los que igualmente se intenta dar una respuesta adecuada: ¿Sobre qué variables recae su acción terapéutica?, ¿Repercute la actividad formal de ocio sobre el resto de las actividades desarrolladas habitualmente por los participantes?, ¿Sus efectos se limitan al

período que dura la actividad o se mantienen una vez que ésta ha concluido?, ¿Qué actividades son las más beneficiosas? Cuestiones éstas que reclaman el análisis de las actividades desarrolladas en los Centros Gerontológicos.

El marco teórico desde el que se analizan las posibles respuestas a estos interrogantes descansa en tres modelos. El primero es el Paradigma del Estrés Vital –*Life Stress Paradigm*– de Lin y Ensel (1989), que distingue tres ámbitos: social, psicológico y fisiológico, integrados por estresores y recursos, cuya interacción o contraposición dinámica se va a reflejar en el bienestar de la persona. En este sentido, consideramos que los talleres de ocio van a influir fundamentalmente en los planos social y psicológico, dotando respectivamente de apoyo social y recursos de afrontamiento para superar el estrés que acompaña la desvinculación de la actividad productiva. Del mismo modo, de acuerdo con el modelo conceptual de contribución de las redes de apoyo social al bienestar de las personas mayores (Ward, 1985), el acceso a redes de apoyo informal, va a facilitar la satisfacción de las necesidades sociales del mayor, tanto de manera indirecta, favoreciendo el acceso y utilización de los recursos y servicios sociales formales, como directa, incrementando su bienestar personal. Por último, en línea con el Modelo de *Buffer* de Coleman e Iso-Ahola (1993), las actividades de ocio, y las experiencias a que dan lugar, representan una oportunidad no sólo para recibir el apoyo social que comentamos sino también para incrementar la percepción de control en la vida de estas personas. Concretamente, en el presente estudio se ponen a prueba las dos hipótesis siguientes:

H₁: El bienestar subjetivo de los participantes se verá incrementado tras su paso por los talleres de actividades. Concretamente, el componente cognitivo del bienestar (satisfacción vital) experimentará un incremento al final de la experiencia, mientras que el indicador de la dimensión afectiva (depresión) descenderá.

H₂: Los niveles de soledad en los usuarios de los talleres se reducirán tras su participación. Por lo que se espera obtener unas puntuaciones finales en soledad percibida significativamente inferiores a las registradas al inicio de los talleres.

Método

Muestra

La muestra inicial estaba formada por 122 sujetos. Todas estas personas eran socios del Centro de Día para la Tercera Edad “Málaga-Trinidad”, ubicado en la capital malagueña. El único requisito que debían satisfacer, además de tener al menos cincuenta años, era haber solicitado formalmente su participación en alguno de los Talleres de Actividades ofertados por este Centro para el período 1998-99. En la composición de la muestra de usuarios de los talleres tomaron parte tanto personas que habían participado el año anterior –participantes con experiencia– como aquellas otras que lo hacían por primera vez –participantes sin experiencia–. De esta forma se obtenía una medida del mantenimiento temporal de los posibles efectos derivados de la participación en los talleres. De la muestra original se perdieron veinticuatro sujetos por diversas causas: baja motivada por la falta de asistencia al taller, imposibilidad de contactar con la persona una vez finalizada la actividad o negativa por parte de ésta a completar el cuestionario final.

En cuanto al grupo control, sus integrantes eran usuarios que habían pedido participar en alguna de las actividades del Centro pero que, debido al número limitado de plazas en cada taller, se encontraban en la lista de espera aguardando que se produjera alguna baja en la actividad solicitada. Precisamente, la reducción de este grupo estuvo motivada por la incorporación de algunos de sus

miembros a estos talleres. Las características de la muestra que completó el estudio, esto es, las dos evaluaciones inicial y final son las siguientes: edad (media =67.6; D.T. =6.9; rango =50-82 años), sexo (mujer =69.4 %; hombre =30.6 %), estado civil (soltero =6.1 %; casado =59.2 %; viudo =31.6 %; separado =3.1 %), nivel de estudios (No sabe leer =5.1 %, Estudios primarios no completos =43.9 %, E. primarios: 27.6 %, F.P./E. Medias =18.3 %; E. universitarios =5.1 %). La reducción de la muestra original no influyó significativamente en su configuración inicial.

Instrumentos de evaluación

Las variables analizadas en el presente trabajo fueron las siguientes: satisfacción vital, depresión, soledad, actividad no formal desarrollada y satisfacción con el taller de actividad. Con la variable satisfacción vital se mide el componente cognitivo o evaluativo del bienestar psicológico subjetivo (Diener, 1994). Para su evaluación se ha utilizado el Índice de Satisfacción Vital –forma A– de Neugarten *et al.* (1961) (items de ejemplo: “*A medida que envejezco, las cosas me parecen mejores de lo que pensé*”, “*Esta parte de mi vida es la más triste*” (alfa de Cronbach: .75; Stock y Gómez, 1994).

Para medir la dimensión más afectiva del bienestar se empleó la Escala de Depresión Geriátrica GDS (Brink, Yesavage, Lum, Heersema, Adey y Rose, 1982) (items de ejemplo: Durante la semana pasada: “*He estado de buen humor la mayor parte del tiempo*”, “*He pensado que muchas personas se encuentran en mejor situación que yo*”) (fiabilidad test-retest: .86; Brink, 1985). Izal y Montorio (1993) llevaron a cabo una nueva adaptación de la escala original con unos resultados psicométricos satisfactorios que aconsejan su uso con personas mayores.

La variable soledad percibida fue evaluada con la escala UCLA-revisada (Russell, Peplau y Cutrona, 1980) (items de ejemplo: “*Carezco de compañía*”, “*Me siento aislado de los demás*” (rango de valores alfa de Cronbach: .94 a .96; Bowling, 1997). La validez discriminante de este instrumento, permite afirmar que mide la soledad en sí misma y no conceptos relacionados como son la depresión, la ansiedad o la inhibición social (Lara, 1997).

Junto con estos instrumentos, se confeccionó una pequeña escala compuesta por ocho cuestiones en las que el sujeto expresaba su grado de satisfacción con los aspectos organizativos y el desarrollo de las actividades, así como los beneficios personales que había obtenido a través de su participación en el taller (items de ejemplo: “*¿Cómo valora la forma de explicar del/de los monitor/es?*”, “*¿Cómo valora las instalaciones y los medios con los que ha contado el taller?*”). A estas preguntas se añadía un apartado donde los participantes podían indicar las observaciones que estimaran oportunas.

Procedimiento

Se constituyeron cinco grupos, cuatro de los cuales se correspondían con los integrantes seleccionados de otros tantos talleres, concretamente: gimnasia, informática, manualidades y dibujo-pintura. El quinto grupo era el de control, y estaba formado por aquellos solicitantes mayores de cincuenta años que, una vez completado el cupo de participantes, se encontraban en la lista de espera para ocupar alguna de las vacantes que apareciera durante el desarrollo del taller solidario.

Los sujetos que formaron parte de los grupos de actividades participaron semanalmente entre dos horas y media y cuatro horas. Si bien en el caso de gimnasia, la propia naturaleza de la actividad exigía dosificarla en varios días, la con-

centración de sesiones en otros talleres respondía a motivos de disponibilidad de recursos económicos y de espacio físico. Las actividades de gimnasia, manualidades y dibujo y pintura se extendieron durante ocho meses. El taller de informática tuvo una duración de dos meses.

La medición inicial de las variables objeto de estudio se realizó en los meses de septiembre y octubre de 1998. La evaluación final se completó justo tras la finalización de cada taller; en diciembre de 1998 en el caso de informática y en junio de 1999 en los restantes talleres. Completados los datos sociodemográficos y de identificación por parte del evaluador, se les explicaba el modo de rellenar el resto, a excepción de la escala de autoeficacia y deterioro cognitivo, que se administraban en formato de entrevista. La naturaleza de esta última prueba exigía que se llevara a cabo de este modo. En cuanto a la primera, se optó por realizarla mediante entrevista por considerar que su formato de respuesta resultaba de difícil comprensión para algunas personas mayores.

Resultados

Los análisis de los datos se han realizado a través del paquete estadístico S.P.S.S. 8.0. Para el contraste de la H_1 , al igual que con el resto de diferencia de medias, se emplearon pruebas no paramétricas, ya que no había una total garantía de que las variables analizadas reunieran todos los requisitos necesarios para el uso de estadísticos paramétricos. Se ha empleado el estadístico de contraste *U de Mann Whitney* para comprobar la significación estadística de las diferencias observadas entre el grupo de actividades y el control tanto al inicio como al final, y la *W de Wilcoxon* para analizar las diferencias dentro de cada grupo al inicio y al final del período de actividad (comparación antes-después). Para adecuar el contraste de los valores arrojados por estos estadísticos, se empleó la prueba exacta de *Monte Carlo*, que en ausencia de garantías acerca de la distribución normal de las variables analizadas, permite asegurar (N.C. =99%) su significación estadística. En la primera columna de la tabla I aparecen reflejados los valores medios iniciales y finales de las variables estudiadas en los grupos experimental y control, así como los valores z de los contrastes con su correspondiente nivel de significación. En las columnas de datos tres y cuatro aparecen los resultados de comparar el grupo experimental y el control al inicio y al final respectivamente. La columna cinco refleja los valores de la comparación antes-después en el grupo de actividades, mientras que la columna seis hace lo mismo con el grupo que permaneció en lista de espera.

En la columna 1 de esta tabla se puede apreciar el incremento de la satisfacción vital en el grupo de talleres. Este aumento (1.94) resulta altamente significativo ($z = -4.31$; $p < .01$). Asimismo, la disminución en la media de las puntuaciones de la escala de depresión GDS (-2.92) es también estadísticamente relevante ($z = -4.29$; $p < .01$). Esto confirma claramente la hipótesis inicial. Como se aprecia en las columnas 3 y 4, la ausencia de diferencias significativas en satisfacción vital y depresión al comienzo de los talleres entre ambos grupos, se convirtió en tal tras la finalización de éstos. La diferencia entre los grupos de actividades y el control resultó significativa en satisfacción vital ($z = -2.65$; $p < .01$) y en depresión ($z = -3.23$; $p < .01$).

A modo de control, dado que podía afectar a los resultados, se hacía necesario el análisis de la actividad informal desarrollada por los usuarios aparte del taller. Era lógico pensar que sólo aquellas facetas más vinculadas a las salidas del domicilio (visitas, asistencia a espectáculos, excursiones, etcétera) o a los cambios en la rutina diaria provocados por la propia actividad podrían acusar alguna modificación. Los resultados encontrados son parcialmente confirmatorios. En la tabla I

TABLA I
 Comparaciones de los valores iniciales y finales de las variables analizadas en los grupos experimentales y control

		MEDIAS				DIFERENCIAS												
VARIABLE	n	Grupos Experimentales (Talleres)		Grupo Control (Reserva)		Gr: Exper.-Gr: Cont. (Inicio)		Gr: Exper.-Gr: Cont. (Final)		Gr: Exper.-Gr: Exper. (Inicio)		Gr: Cont.-Gr: Cont. (Final)						
		Inicio	Final	Inicio	Final	n	Z	Sig.	n	Z	Sig.	n	Z	Sig.				
Satisfacción Viral	78	12.98	14.92	20	12.35	11.90	122	-54	.589	98	-2.65	.007**	78	-4.31	.000**	20	-.46	.660
Depresión	78	11.03	8.11	20	11.55	13.05	122	-32	.758	98	-3.23	.001**	78	-4.29	.000**	20	-1.33	.192
Soledad	78	34.11	30.48	20	37.65	37.55	121	-2.07	.010*	98	-3.64	.000**	78	-4.063	.000**	20	-1.12	.921
Actividad Informal																		
Frecuencia de Actividades	78	33.35	33.85	20	33.00	33.35	122	-58	.571	98	-.69	.550	78	-1.76	.080	20	-5.87	.578
Satisfacción con Actividades	77	40.46	41.40	19	40.52	39.84	121	-20	.843	96	-.68	.499	77	-1.27	.194	19	-2.13	.853
Satisfacción con tiempo libre	78	1.76	1.87	20	1.40	1.25	122	-2.08	.043*	98	-3.71	.000**	78	-1.97	.035*	20	-8.28	.571

1) Estadístico de contraste U de Mann Whitney a través de la prueba exacta de Monte Carlo, basada en 10.000 muestras calculadas a partir de la muestra original (nivel de confianza 99%)

2) Valor Z del estadístico W de Wilcoxon a través de la prueba exacta de Monte Carlo, basada en 10.000 muestras calculadas a partir de la muestra original (nivel de confianza 99%)

(*) Estadísticamente significativo con un = 0,05 bilateral

(**) Estadísticamente significativo con un = 0,01 bilateral

Tabla II
 Comparaciones de los valores iniciales y finales de las variables analizadas en los grupos experimentales atendiendo a la experiencia previa de participación de los usuarios

		MEDIAS				DIFERENCIAS												
VARIABLE	Grupo con experiencia anterior (GCE)		Grupo sin experiencia anterior (GSE)		GCE - GSE (Inicio)		GCE - GSE (Final)		GCE - GSE (Inicio)		GCE - GSE (Final)		GSE - GSE (Inicio)		GSE - GSE (Final)			
	n	Inicio	Final	n	Inicio	Final	n	Z	Sig. (1)	n	Z	Sig. (1)	n	Z	Sig. (2)	n	Z	Sig. (2)
Satisfacción Vital	25	14,6	16,24	53	12,23	14,30	92	-1,79	.073	78	-2,20	.027*	25	-2,39	.016*	53	-3,61	.000**
Depresión	25	9,28	6,92	53	11,87	8,68	92	-1,53	.128	78	-1,34	.179	25	-2,51	.011*	53	-3,57	.000**
Soledad	25	29,36	28,28	53	36,34	31,53	91	-3,97	.000**	78	-2,11	.037*	25	-1,07	.295	53	-4,01	.000**
Actividad Informal	25	33,96	33,84	53	33,07	33,87	92	-1,07	.290	78	-.45	.657	25	-1,30	.903	53	-2,08	.035*
Frecuencia de Actividades	24	38,84	41,66	53	40,96	41,28	91	-.850	.393	77	-.30	.773	24	-1,78	.075	53	-.37	.717
Satisfacción con tiempo libre	25	1,96	2	53	1,66	1,81	92	-2,20	.025*	78	-2,17	.052	23	-.58	1,000	53	-1,89	.086

1) Estadístico de contraste U de Mann Whitney a través de la prueba exacta de Monte Carlo, basada en 10.000 muestras calculadas a partir de la muestra original (nivel de confianza 99%)

2) Valor Z del estadístico W de Wilcoxon a través de la prueba exacta de Monte Carlo, basada en 10.000 muestras calculadas a partir de la muestra original (nivel de confianza 99%)

(*) Estadísticamente significativo con $\alpha = 0,05$ bilateral

(**) Estadísticamente significativo con $\alpha = 0,01$ bilateral

se muestra cómo, en el grupo de talleres, la media de la frecuencia de actividades sólo se incrementó medio punto. El aumento en la satisfacción con estas actividades estuvo cercano a la unidad (.94) aunque no fue significativo ($z = -1.27$; $p < .19$). Sí lo fue el incremento experimentado con la satisfacción en el uso del tiempo libre (.11; $p < .05$).

En cuanto a la H_2 , En la tabla I se aprecia que las puntuaciones de la escala UCLA experimentaron un descenso en el grupo de talleres (-3.63), lo que representa una diferencia claramente significativa ($z = -4.06$; $p < .01$). Mientras, la diferencia observada en el grupo de la lista de espera fue inapreciable (-0.1). Aunque el grupo de control tenía inicialmente un grado de soledad ligeramente superior al de los grupos experimentales ($z = -2.07$; $p < .05$), la diferencia se incrementó considerablemente al finalizar el período de talleres ($z = -3.64$; $p < .01$).

Para responder a la cuestión de si los efectos se limitaban al período de actividades, se llevó a cabo una comparación entre los resultados obtenidos por los usuarios con y sin experiencia. En la tabla II aparecen recogidos los valores iniciales y finales al inicio y término del período de actividades en ambos grupos así como los contrastes de las cuatro comparaciones posibles entre ambos. En la evaluación inicial aparecen diferencias significativas en la variable satisfacción con el uso del tiempo libre ($z = -2.20$; $p < .05$). En cuanto a los indicadores de bienestar subjetivo empleados, ambos alcanzan valores superiores entre los participantes con experiencia previa. La media de las puntuaciones en depresión en el grupo que anteriormente tomó parte en los talleres estaba por debajo de la del grupo novel (-2.59) pero esta diferencia no alcanzó la significación estadística ($z = -1.53$; $p < .128$). Tampoco la alcanzó la relativa a satisfacción vital, superior en el grupo con experiencia (2.37; $z = -2.20$; $p < .1$), aunque indicaba una clara tendencia favorable a éste. Del resto de diferencias iniciales merece ser destacada la relativa a soledad, claramente superior en el grupo sin experiencia (6.98; $z = -3.97$; $p < .01$). Estos resultados indican un mantenimiento de los resultados, lo que hace que los grupos con y sin experiencia partan de posiciones diferentes al comenzar los talleres. Por otra parte, si se comparan en la tabla los valores medios finales de las variables en el grupo novel con los valores medios iniciales en el grupo con experiencia, se puede advertir que presentan una gran similitud. Como era de esperar, el grupo novel alcanzó el nivel que presentaba el grupo con experiencia al inicio de la actividad. En la tabla III se muestran los resultados de este contraste. Se puede apreciar que no aparecen diferencias significativas; con lo que se confirma la equiparación entre ambos grupos una vez concluido el período de actividades.

TABLA III

Comparación de los valores medios iniciales en el grupo con experiencia previa con los valores medios finales del grupo que no había participado anteriormente

VARIABLE	N	Media Inicial GSE	Media Final GCE	z	Sig.
Satisfacción Vital	78	14.6	14.30	-.306	.767
Depresión	78	9.28	8.68	-.682	.508
Soledad	78	29.36	31.53	-1.32	.186
Actividad Informal					
Frecuencia Actividades	78	33.96	33.87	-.064	.948
Satisfacción Actividades	78	38.84	41.28	-1.26	.208
Satisfacción con tiempo libre	78	1.96	1.81	-1.41	.185

TABLA IV
 Comparaciones de los valores iniciales y finales de las variables analizadas en cada uno de los grupos experimentales (talleres)

VARIABLE	GRUPOS EXPERIMENTALES																			
	GIMNASIA				MANUALIDADES				DIBUJO Y PINTURA				INFORMÁTICA							
	n	Media Inicial	Media Final	Z (1)	Sig.	n	Media Inicial	Media Final	Z (1)	Sig.	n	Media Inicial	Media Final	Z (1)	Sig.					
Satisfacción Vital	23	12.7	15.2	-2.92	.003**	15	12.1	13.4	-1.44	.159	8	9.9	12.9	-1.98	.07	20	13.5	15.4	-2.31	.020*
Depresión	23	12.5	7.82	-2.96	.002**	15	13.9	10.1	-1.93	.054	8	12.1	11	-.93	.416	20	8	6.9	-1.77	.075
Soledad	23	33.9	30.7	-1.85	.064	15	36.9	32	-1.68	.095	8	36.4	33.6	-1.05	.349	20	33.3	30.4	-2.38	.016*
Actividad Informal																				
Frecuencia Actividades	23	32	32.6	-.94	.357	15	32.2	32.9	-.950	.381	8	32.4	33.6	-1.45	.185	20	34.6	34.6	-.38	.717
Satisfacción Actividades	23	39.8	41.1	-.79	.437	14	40.2	40.2	-.055	.984	8	40.1	39.6	-1.19	.281	20	39.9	40.9	-.80	.432
Satisfacción con tiempo libre	23	1.87	1.87	.00	1.00	15	1.73	1.87	-.816	.748	8	.88	1.63	-2.12	.061	20	1.8	1.9	-.45	1.00

(1) Valor Z del estadístico W de Wilcoxon a través de la prueba exacta de Monte Carlo, basada en 10.000 muestras calculadas a partir de la muestra original (nivel de confianza 99%)

(*) Estadísticamente significativo con un = 0,05 bilateral

(**) Estadísticamente significativo con un = 0,01 bilateral

En cuanto al potencial benéfico de cada actividad de talleres, a pesar de que hay determinadas características en cada una de ellas (por ejemplo, interacción social, prácticas físicas, ejercicio mental, etcétera) que las pueden hacer más o menos beneficiosas para determinadas dimensiones (soledad, salud, deterioro cognitivo, etc.), el carácter idiosincrásico de cada una de ellas, tanto por su naturaleza como por el modo en que se desarrollan, no permite avanzar ninguna hipótesis concluyente sobre cuál será la actividad de la que se obtendrán unos beneficios más altos. Por ello no se avanzó ningún pronóstico sobre los resultados que cabría esperar. Efectivamente, como se puede observar en la tabla IV, aparecen diferencias en cuanto a la repercusión que cada actividad tuvo sobre sus integrantes. Atendiendo a los resultados hallados, la disposición de las actividades en orden decreciente de efectividad terapéutica es la siguiente: gimnasia, informática, manualidades y, por último, dibujo y pintura.

Discusión

Como afirman McNeil, Stones y Kozma (1986) en su interesante trabajo de revisión, la Psicología y la Gerontología han dedicado casi cuatro décadas a resolver la cuestión de qué factores influyen en el bienestar subjetivo durante el envejecimiento: "*La Psicología y la Gerontología han invertido los últimos treinta y cinco años investigando para responder la cuestión de: "Cuáles son los factores que influyen sobre el bienestar subjetivo durante el envejecimiento"*". (p. 35)

En la actualidad, se puede asegurar que esta pretensión sigue siendo igualmente válida. Uno de los factores que han focalizado más la atención de los investigadores ha sido sin duda el de la actividad. Muestra de ello es la importante controversia mantenida entre las principales teorías psicosociales sobre el envejecimiento. Aunque, como se comentaba al comienzo de este trabajo, los estudios parecen apoyar a la Teoría de la Actividad frente a la de la Desvinculación, la cuestión sobre el papel que la actividad tiene en el proceso de adaptación personal y social durante el envejecimiento no está aún resuelta. La confirmación empírica de esta teoría ha dado resultados dispares. La revisión de estos estudios ofrece, a veces, conclusiones casi opuestas. En este sentido, el estudio de Lemon, Bengtson y Peterson (1972) no corroboró sus hipótesis iniciales. Frente a esto, y de manera casi simultánea, Palmore y Luikart (1972) encuentran que la actividad organizada representa, después de la salud, la segunda variable predictora de la satisfacción vital a medida que avanza la edad. Diez años después, la replicación del estudio de Lemon *et al.* (1972), realizada por Longino y Kart (1982), ofrecía unos resultados que merecen ser comentados. Por una parte, en las tres muestras analizadas, la actividad informal, conforme a la hipótesis inicial de Lemon, era la que más se relacionaba con la satisfacción vital de los mayores. Además, contrariamente a lo hallado por Palmore y Luikart (1972), la actividad formal se correlacionaba inversamente con la satisfacción vital. No obstante, los propios autores señalan la posibilidad de que sea precisamente una baja satisfacción vital lo que conduzca a las personas mayores a implicarse en actividades formales, que les permitan paliar la soledad y aburrimiento experimentados. Otra posibilidad es que las actividades formales actúen como substrato en cuyo seno se desarrollan las relaciones de apoyo que van a permitir incrementar el autoconcepto. En este sentido, su potencial benéfico dependerá de la calidad de las relaciones sociales a que den lugar, pudiendo ocurrir que, si éstas son excesivamente críticas o negativas para el sujeto, afecten negativamente de manera directa a su autoconcepto e indirectamente a su satisfacción vital. El metanálisis llevado a cabo por Okun, Stock, Haring y Witter en 1984 aporta apoyo a la Teoría de la Actividad. Así, en las 107 investigaciones analizadas, de las 506 asociaciones

entre actividad y bienestar subjetivo estudiadas, 424 dan muestra de relaciones directas. Además, esta relación se ve reforzada cuando se controla el efecto de covariables tales como salud, educación, género o ingresos, entre otras. Este efecto se muestra más significativo para las actividades formales.

Estos resultados animan a continuar los estudios dirigidos a conocer las variables que median la relación entre la actividad desarrollada por los mayores y sus beneficios potenciales. Este trabajo representa un intento en esta línea. Se trata de avanzar un pequeño paso en el estudio de unas actividades concretas como son los talleres de ocio que, de acuerdo con lo anterior, representan un ejemplo de lo se entiende por actividad formal desarrollada en el ámbito de los Servicios Sociales dirigidos a las personas mayores.

Es necesario insistir en las limitaciones que acompañan al presente estudio a la hora de establecer conclusiones generales. Su naturaleza cuasiexperimental, motivada por la propia naturaleza del objeto de estudio, obliga forzosamente a restringir la generalización que se pueda llevar a cabo a partir de los resultados obtenidos. En este sentido, teniendo como objetivo el estudio las actividades de ocio, resulta metodológicamente imposible asignar aleatoriamente a cada sujeto a una condición experimental. Esto quebrantaría uno de los principios que definen precisamente el ocio como tal, como es la libre elección por parte del sujeto. De no hacerlo así, este estudio sería un equivalente a estudiar la conducta altruista y solidaria de los ciudadanos a través del pago del impuesto sobre la renta.

Con las necesarias limitaciones, la pregunta inicial sobre el potencial efecto positivo de los talleres de actividad sobre el bienestar subjetivo halla una respuesta afirmativa. Los resultados encontrados así lo corroboran: este tipo de actividad hace disminuir los niveles de depresión y soledad entre sus usuarios, al tiempo que ayuda a incrementar su satisfacción vital. Aunque en menor medida, igualmente se ve afectada positivamente la satisfacción con el uso del tiempo libre. La participación en estos talleres de actividades no afecta, sin embargo, al resto de actividades desarrolladas habitualmente por sus usuarios, no modificándose significativamente ni la frecuencia ni la satisfacción que obtienen con ellas. Estos resultados autorizan a alentar el fomento de este tipo de actividades y prácticas de ocio en los Centros de Día para Mayores porque: 1) Repercuten muy positivamente en el bienestar subjetivo y, en definitiva, en la calidad de vida de las personas mayores; 2) Atienden a las demandas de un colectivo cada vez mayor de personas que reclaman unos servicios y prestaciones sociales que les permitan desempeñar roles más activos; 3) Promueven la educación y formación continuadas, así como la autonomía del mayor al contribuir a su autopercepción como agente activo en su propio proceso de envejecimiento. 4) Porque favorecen la integración de los usuarios en el propio Centro al fomentar una dinámica participativa que acoge en su seno a personas mayores de diferente edad, sexo, nivel de estudios y condición social.

Otro motivo que aconseja el desarrollo de estas actividades es el mantenimiento temporal de sus efectos. Okun, Olding y Cohn (1990) informan en su estudio de revisión, que la mayor parte de las intervenciones dirigidas a incrementar el bienestar subjetivo entre las personas mayores tienen unos efectos poco duraderos. El diseño utilizado permite afirmar que la influencia beneficiosa de los talleres permanece al menos tres meses después de que éstos hayan concluido.

Los resultados obtenidos alientan a continuar en esta línea de investigación. En este sentido, se hace necesario seguir avanzando en el conocimiento tanto de las variables implicadas en estas dinámicas —por ejemplo: apoyo social, control percibido o autoeficacia—, como de los procesos a través de los cuales estas actividades resultan tan beneficiosas para las personas mayores (García, 2001; García,

Hombrados y Lara, 2001; García y Hombrados, en prensa). Se precisan nuevos estudios en los que se indague en las variables relacionadas con el desarrollo de estas actividades, por ejemplo: a) Analizar la relación entre patrones de actividad y bienestar considerando variables motivacionales (Holahan, 1984-85, 1988; Riopel, Kielhofner y Hawkins, 1986); b) Estudiar los efectos mediadores de constructos como el autoconcepto o la autoestima sobre la relación entre el patrón de actividad desarrollado durante el envejecimiento y la satisfacción vital (McClelland 1982; Reitzes, Mutran y Verill, 1995); c) Profundizar en la percepción de control como variable relevante en la repercusión de los talleres de ocio sobre el bienestar subjetivo de la persona mayor; d) Ampliar el estudio de estas actividades a otros contextos residenciales (Ejaz, Schur y Noelker, 1997; Madigan, Mise y Maynard, 1996; Martin y Smith, 1993; Williams, Haber, Weaver y Freeman, 1998); o d) Ahondar en las propiedades benéficas que presentan cada una de estas actividades de acuerdo a sus características (Driver, Tinsley y Manfredó, 1991; Tinsley y Eldredge, 1995).

Referencias

- BRINK, T. L. (1985). Geriatric Depression Scale reliability: Order, examiner and reminiscence effects. *Clinical Gerontologist*, 3 (4), 57-60.
- BRINK, T. L., YESAVAGE, J. A., LUM, O., HEERSEMA, P., ADEY, M. & ROSE, T. L. (1982). Screening tests for geriatric depression. *Clinical Gerontologist*, 1, 37-44.
- BOWLING, A. (1997). *Measuring Health: A review of quality of life measurement scales*. Buckingham: Open University Press.
- BROWN, B. A., FRANKEL, B. G. & FENNEL, M. (1991). Happiness through leisure: The impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. *Journal of Applied Recreation Research*, 16, 367-391.
- CUMMING, E. & HENRY, W. E. (1961). *Growing Old*. Nueva York: Basic Books.
- COLEMAN, D. & ISO-AHOLA, S.E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25 (2), 111-128.
- DE FEBRER, A., SOLER, A. & RAMÓN, C. (1983). El tiempo libre en la tercera edad: propuesta de actividad física como un medio más para la racionalización del mismo. *CEUMT*, 60, 40-46.
- DE GRACIA, M. & MARCÓ, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12 (2), 285-292.
- DECARLO, T. J. (1974). Recreation participation patterns and successful aging. *Journal of Gerontology*, 29, 416-422.
- DIENER, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3 (8), 67-113.
- DRIVER, B. L., TINSLEY, H. E. & MANFREDO, M. J. (1991). The Paragraphs about Leisure and Recreation Experience Preference Scales: Results from Two Inventories Designed to Assess the Breadth of the Perceived Psychological Benefits of Leisure. En B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of Leisure* (pp. 263-286). Pennsylvania: Venture Publishing.
- DUNN, N. J. & WILHITE, B. (1997). The effects of a leisure education program on leisure participation and psychosocial well-being of two older women who are home-centered. *Therapeutic Recreation Journal*, 31 (1), 53-71.
- DUPIUS, S. L. & SMALE, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18 (1), 67-92.
- EJAZ, F. K., SCHUR, D. & NOELKER, L. S. (1997). The effect of activity involvement and social relationships on boredom among nursing home residents. *Activities, Adaptation and Aging*, 21 (4), 53-66.
- FLY, J. W., REINHART, G. R. & HAMBY, R. (1981). Leisure activity and adjustment in retirement. *Sociological Spectrum*, 1, 135-144.
- FREYSINGER, V. J. & NEVIUS, C. (1992). Activity involvement and self-confidence in later adulthood: A descriptive study. Proceedings of the Sandra A. Modisett Symposium on Aging & Leisure in the 1990's (pp. 41-46). Reston, VA: AAHPERD.
- GARCÍA, M. A. (2001). *Los talleres de ocio y el bienestar de nuestros mayores: Análisis de la experiencia malagueña*. Málaga: Aljibe.
- GARCÍA, M. A., HOMBRADOS, M. I. & LARA, F. (2001). Un modelo estructural del proceso de actuación de los talleres de ocio sobre el bienestar de las personas mayores. Comunicación presentada en el I Congreso Internacional de Discapacidad y Envejecimiento. Celebrado en Oviedo los días 28, 29 y 30 de noviembre y 1 de diciembre de 2001.
- GARCÍA, M. A. & HOMBRADOS, M. I. (En prensa). Intervención social con personas mayores: Los talleres de ocio como recurso para incrementar su apoyo social y control percibidos. *Intervención Psicosocial*.
- HEADY, B., VEENHOVEN, R. & WEARING, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
- HERSCH, G. (1990). Leisure and aging. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 9 (2), 55-78.
- HOLAHAN, C. K. (1984-85). The relations between life goals at thirty and perceptions of goal attainment and life satisfaction at seventy for gifted men and women. *International Journal of Aging and Human Development*, 20, 21-31.
- HOLAHAN, C. K. (1988). Relation of life goals at age seventy to activity participation and health and psychological well-being among Terman's gifted men and women. *Psychology and Aging*, 3, 286-291.
- IZAL, M. & MONTORIO, I. (1993). Adaptation of the GDS in Spain: A preliminary study. *Clinical Gerontologist*, 13 (2), 83-91.
- KAUFMAN, J. E. (1988). Leisure and anxiety: A study of retirees. *Activities, Adaptation and Aging*, 1, 3-10.
- KELLY, J. R., STEINKAMP, M. & KELLY, J. (1986). Later life leisure: How they play in Peoria. *The Gerontologist*, 33, 109-125.
- LARA, F. (1997). *Apoyo social deficitario, soledad y animales de compañía*. Tesis doctoral: Universidad de Málaga.
- LEE, G. R. & ISHII-KUNTZ, M. (1987). Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly. *Research on Aging*, 9, 459-482.

- LEMON, B. W., BENGTSON, V. L. & PETERSON, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27, 511-523.
- LILLEY, J. & JACKSON, L. T. (1993). The value of activities: Establishing a foundation for cost-effectiveness: A review of the literature. *Activities, Adaptation and Aging*, 18 (1), 49-64.
- LIN, N. & ENSEL, W. M. (1989). Life stress and health: Stressors and resources. *American Sociological Review*, 54, 382-399.
- LOMRANZ, J., BERGMAN, S., EYAL, N. & SHMOTKIN, D. (1988). Indoor and outdoor activities of aged women and men as related to depression and well-being. *International Journal of Aging and Human Development*, 26 (4), 303-314.
- LONGINO, C. F. & KART, C. S. (1982). Explicating activity theory: A formal replication. *Journal of Gerontology*, 37, 713-722.
- MADIGAN, M. J., MISE, D. H. & MAYNARD, M. (1996). Life satisfaction and level of activity of male elderly in institutional and community settings. *Activities, Adaptation and Aging*, 21 (2), 21-36.
- MARKIDES, K. S. & LEE, D. J. (1990). Predictors of well-being and functioning in older mexican-americans and anglos: An eight-year follow-up. *Journal of Gerontology*, 45, 69-73.
- MARKIDES, K. S. & MARTIN, H. W. (1979). A causal model of life satisfaction among the elderly. *Journal of Gerontology*, 34, 86-93.
- MAROTO, J. D. (1994). Actividad física y tercera edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 29 (2), 65-66.
- MARTIN, S. & SMITH, R. W. (1993). OBRA Legislation and Recreational Activities: Enhancing Personal Control in Nursing Homes. *Activities, Adaptation and Aging*, 17 (3), 1-14.
- MCCLELLAND, K. A. (1982). Self-Conception and Life Satisfaction: Integrating Aged Subculture and Activity Theory. *Journal of Gerontology*, 37 (6), 723-732.
- MCNEIL, J. K., STONES, M. J. & KOZMA, A. (1986). Subjective well-being in later life: Issues concerning measurement and prediction. *Social Indicators Research*, 18, 35-70.
- MONTORIO, I., IZAL, M. & FERNÁNDEZ, M. (1997). La vejez con éxito. Pero, ¿por qué las personas mayores no se deprimen más? *Intervención Psicosocial*, 6 (1), 53-75.
- MULLINS, L. C. & MUSHELL, M. (1992). The existence and emotional closeness of relationships with children, friends, and spouses: The effect on loneliness among older persons. *Research on Aging*, 14, 448-470.
- NEUGARTEN, B., HAVIGHURST R. & TOBIN, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- OKUN, M., STOCK, W. A., HARING, M. J. & WITTER, R. A. (1984). The social activity/subjective well-being relation: A quantitative synthesis. *Research on Aging*, 6, 45-65.
- OKUN, M. A., OLDING, R. W. & COHN, C. M. (1990). A meta-analysis of subjective well-being interventions among elders. *Psychological Bulletin*, 108 (2), 257-266.
- PALMORE, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, 19, 427-431.
- PALMORE, E. & LUIKART, C. (1972). Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13 (1), 68-90.
- REITZES, D. C., MUTRAN, E. J. & VERRILL, L. A. (1995). Activities and Self-Esteem: Continuing the Development of Activity Theory. *Research on Aging*, 17 (3), 260-277.
- RIOPEL, N., KIELHOFNER, G. & HAWKINS, J. (1986). The relationships between volition, activity pattern, and life satisfaction in the elderly. *The American Journal of Occupational Therapy*, 40 (4), 278-283.
- RUSSELL, D., PEPLAU, L. A. & CUTRONA, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472-480.
- SIMPER, M. S. (1985). Programming for optimum health and wellness. *Activities, Adaptation and Aging*, 6 (3), 61-67.
- STEINKAMP, M. W. & KELLY, J. R. (1987). Social integration, leisure activity, and life satisfaction in older adults: Activity theory revisited. *International Journal of Aging and Human Development*, 25 (4), 293-307.
- STOCK, W. A. & GOMEZ, J. (1994). Subjective Well-Being measures: Reliability and validity among spanish elders. *International Journal of Aging and Human Development*, 38 (3), 221-235.
- TINSLEY, H. & ELDRIDGE, B. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (2), 123-132.
- TINSLEY, H. E., TEAFF, J. D., COLBS, S. L. & KAUFMAN, N. (1987). The relationship of age, gender, health and economic status to the psychological benefits older persons report from participation in leisure activities. *Leisure Sciences*, 9, 53-65.
- TORRADO, V. M., APARICI, M. & SANZ, P. (1994). Actividad física y tercera edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 29 (2), 65-66.
- WARD, R. A. (1985). Informal networks and well-being in later life: A research agenda. *The Gerontologist*, 25, 55-61.
- WILLIAMS, A. L., HABER, D., WEAVER, G. D. & FREEMAN, J. L. (1998). Altruistic activity: Does it make a difference in the senior center? *Activities, Adaptation and Aging*, 22 (4), 31-39.