

La autoestima en personas mayores que acuden a la universidad

Antonia PADES-JIMÉNEZ
M. Antonia MANASSERO-MAS
Victoria A. FERRER-PÉREZ
Universidad de las Islas Baleares (España)

Resumen

La autoestima es una parte del autoconcepto. Contar con niveles óptimos significa sentirse útil, capaz y poder hacer uso de habilidades y destrezas. El estatus y rol que desempeñe la persona en la sociedad, están íntimamente relacionados con la autoestima. Diferentes universidades españolas han pretendido con programas formativos, acercar la universidad a la sociedad e intentar contemplar la formación de las personas mayores como herramienta útil de participación social. En este contexto, el objetivo de este trabajo es estudiar los niveles de autoestima en alumnos mayores de la *Universitat Oberta per a Majors* (UOM) de la *Universitat de les Illes Balears* (UIB) y sus implicaciones. Se realizó un estudio descriptivo transversal con 96 alumno/as mayores mediante un cuestionario de auto-informe (García Monge, 1998) administrado grupalmente. Los resultados obtenidos muestran diferencias estadísticamente significativas entre el *Yo Real* y el *Yo Ideal*, lo que implica la presencia de niveles bajos de autoestima. Además, el análisis correlacional apunta la existencia de relaciones significativas entre autoestima y género. A partir de estos resultados, se analizan posibles factores relacionados con la autoestima y se proponen estrategias para mejorarla.

Abstract

Self-esteem is a part of the self-concept. Having optimal levels means feeling useful, capable and able to make use of skills and abilities. The status and role which the person in society, are closely related to self-esteem. Different Spanish universities have sought to training programs, university closer to society and try to see training as a useful tool for social participation. The aim of this paper is study levels of self-esteem in students over *Universitat Oberta per a Majors* (UOM) of *Universitat de les Illes Balears* (UIB) and its implications. Cross-sectional study of 96 students / older has been made by a self-report questionnaire (García Monge, 1998). Results show statistically significant differences between the *Real I* and the *Ideal I*, that indicate low self-esteem. The correlations suggest existence of significant relationships between self-esteem and gender. Factors related with self-esteem and propose improvement strategies are suggested.

La educación y el aprendizaje a lo largo de todo el ciclo vital, que incluye a las personas mayores, constituye una de las funciones que actualmente debe asumir la universidad española, especialmente si tenemos en cuenta el contexto demográfico en el que nos encontramos. Aprender a lo largo de toda la vida genera numerosas ventajas y oportunidades, sobre todo si lo consideramos como un reto individual y un fenómeno social (Valle Aparicio, 2014). En este sentido, la educación y el aprendizaje se convierten en factores esencia-

les que facilitan la participación de las personas adultas en la sociedad y que les procuran una mejor calidad de vida a medida que envejecen (Lorenzo, Millán, Lorenzo y Maseda, 2013; Valle Aparicio, 2014). Así, el aprendizaje capacita a las personas mayores para estar al día en los avances científico-técnicos, les permite aumentar la confianza en sí mismas y en su autosuficiencia, y les proporciona estrategias adecuadas para mejorar el bienestar físico, la salud y las relaciones sociales.

Dirección de las autoras: Facultad de Psicología de la UIB. Ctra. de Valldemossa, km. 7'5. 07122 Palma de Mallorca (España). *Correo electrónico:* victoria.ferrer@uib.es

Recibido: octubre de 2018. *Aceptado:* julio de 2019.

Atendiendo a estas concepciones y en un contexto de participación en uno de los programas universitarios para personas mayores que han proliferado desde la década de 1970 en diferentes países y también en España (Fernández-García, García Llamas y Pérez Serrano, 2014; Gairín, Rodríguez, Armengol y del Arco, 2013; Villaplana, 2010), se entiende que, si estas personas mayores consideran el hecho de asistir a clase, e iniciar o cursar de nuevo estudios universitarios, como un aspecto digno, significativo, exitoso y meritorio, tendrán niveles altos de autoestima. Por otro lado, si estas personas mayores creen que esta participación no tiene sentido, o no la perciben como efectiva, esto también repercutirá en su nivel de autoestima y en su propia identidad personal.

Se ha estudiado la autoestima de los adultos mayores en relación con su bienestar (Ortiz y Castro, 2009), su funcionamiento social (Zavala, Vidal, Quiroga y Lassen, 2006), su actividad física (García, Marín Bohórquez, 2012; Rodríguez, Montero y Solano, 2016) o con los cambios de rol asociados a la edad (Canales, 2010) y también se han estudiado las variaciones de la autoestima de los mayores en función del sexo, la edad u otras variables sociodemográficas (Kaminski y Hayslip, 2006; McMullin y Cairney, 2004; Rodríguez *et al.*, 2016); sin embargo, no es tan habitual analizar los efectos que pueda tener sobre su autoestima la participación en actividades formativas de carácter universitario. De hecho, se han realizado diferentes investigaciones sobre los efectos de este tipo actividades formativas universitarias para personas adultas mayores (Fernández Portero, 2002; García González, 2011), pero sólo unas pocas incluyen de modo explícito la evaluación de la autoestima. Entre ellos, tanto trabajos cualitativos, como los de Carrera, Besa, Gómez y Román (2012) y Ortiz-Colón (2015), como cuantitativos, como el de Rodríguez Díez (2015), que concluyen que este tipo de programas contribuyen al envejecimiento activo, y también a la mejora de la autoestima.

Sin embargo, el proceso es complejo, y la dificultad radica en el contexto en el cual se realiza la evaluación. En base a esto, estudiar la autoestima parece un elemento clave a la hora de comprender los posibles beneficios de la participación en un programa de aprendizaje y formación a lo largo de la vida.

El estudio de la autoestima requiere algunas aclaraciones conceptuales. En tanto que el autoconcepto se entiende como la percepción y valoración coherente que hace la persona de sí misma en las tres dimensiones básicas, la cognitiva, la afectiva y la comportamental (Burns, 1990) y se desarrolla como una representación personal relacionada con las capacidades, las experiencias personales y las respuestas del entorno (Keith y Bracken, 1996), la autoestima se ha definido como la parte evaluativa del autoconcepto. Ya William James (1890) trató de explicar la autoestima considerando que era igual al éxito percibido por una persona, dividido por sus aspiraciones, por lo tanto, una persona tendrá una autoestima elevada si percibe que sus logros están a la

altura de sus aspiraciones. Así pues, desde esta perspectiva se podría aumentar la autoestima de una persona aumentando sus logros o reduciendo sus aspiraciones indistintamente. Ésta es, sin duda, una definición discutible, ya que las mismas aspiraciones y logros están fuertemente contaminados por condicionamientos de tipo cultural y social. La autoestima positiva es la interiorización de la valía personal, en tanto que el sujeto es capaz de hacer y/o dar a los demás “partes” útiles de su identidad. Se trata del reconocimiento de la valía de su rol en el grupo en el que está enmarcado.

Aunque no exenta de problemas, otra posible definición que puede ayudar a comprender qué es y cuáles son los componentes de la autoestima es la que proporciona Coopersmith (1967): “la evaluación que una persona hace y usualmente mantiene de sí misma; esto es, la autoestima global es una expresión de aprobación o desaprobación que indica la medida en que una persona se cree competente, significativa, exitosa y valiosa”. Desde este punto de vista actitudinal, el *self* puede considerarse como un punto de atención para el sujeto.

En esta misma línea, la vertiente fenomenológica conceptualiza a la autoestima haciendo hincapié en los factores cognitivos y afectivos. Los primeros implican procesos de juicio y autoconciencia (competencia), y los factores afectivos (merecimiento) incluyen unas reacciones emocionales intensas. La competencia se traduce en expresiones y pensamientos que se plantea la persona del tipo ¿Soy útil?, ¿Soy capaz de hacer esto bien?, ¿Seré competente para llevar a cabo esta tarea? El componente de merecimiento refleja el sentimiento individual de “sentirse digno y seguro de sí mismo”. La persona se pregunta ¿*Me merezco esto?* La autoestima conlleva un sentimiento de eficacia personal (autoeficacia percibida) y un sentido de mérito personal. Esta concepción se centra en las dos dimensiones: evaluación y afecto. Con la expresión *presented self-esteem* distintos autores hacen referencia a la autoestima tal como se manifiesta en la interacción social, es la autoestima que “presentamos” ante los otros, o, más exactamente, la que los demás observan o infieren a través de nuestro comportamiento.

Wells y Marwell (1976) manifiestan que la autoestima puede entenderse como una función o componente de la personalidad. Un sentimiento de valoración personal escaso o negativo, o, por el contrario, perfeccionista o escrupuloso (Hewitt y Flett, 1991), significa que alguien vive instalado en un mundo en el que se siente inferior, abatido, insatisfecho o indeciso. El miedo a equivocarse, la sensación de dejar al descubierto defectos propios, y la frustración que se produce ante la ausencia del reconocimiento esperado de los otros, son algunas de las manifestaciones más evidentes del sentimiento de baja autoestima. Si atendemos a una concepción de autoestima no únicamente como conjunto de atribuciones (positivas y negativas) que la persona hace respecto de sí misma, sino como un valor, el

concepto adquiere unas connotaciones más profundas que no se limitan al ámbito de las cualidades o carencias, sino que también las personas nos valoramos y estimamos por lo que somos (Ortega, Mínguez y Rodes, 2000).

En este contexto, el objetivo de este trabajo fue analizar el nivel de autoestima del alumnado de la *Universitat Oberta per a Majors* (Universidad Abierta para Mayores, UOM), programa universitario para mayores que se imparte en la *Universitat de les Illes Balears* (UIB). Se parte de la definición de la autoestima como la diferencia entre el *self* real e ideal, dado que esta es la forma más habitual de definirla en la literatura específica. Se atiende así, además, a la importancia que tiene la correcta percepción de las atribuciones de los demás y su adecuada aceptación en la conceptualización de la propia autoestima. La hipótesis planteada fue: el alumnado de la UOM presentará niveles óptimos o adecuados de autoestima y esto se operativiza en esperar que no se observarán diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de su *Yo real* y su *Yo ideal*.

Método

Sujetos

La población objeto de estudio fue el alumnado del Diploma Senior de una universidad pública española, la *Universitat de les Illes Balears* (UIB). La muestra estuvo constituida por 96 alumnas y alumnos del tercer curso, con una edad media de 65'52 años (desviación típica 5'6, rango 56-81 años), con una distribución, en función del sexo, de 40 hombres y 55 mujeres. Atendiendo al estado civil, la muestra estaba compuesta por un 58% de casados/as, un 20% de viudos, divorciados o separados y un 13% de solteros/as; el 5 % no respondió a esta cuestión.

Instrumentos

Se utilizó un cuestionario autoadministrado, el *Test de Evaluación de Autoestima*, de García Monge (1998a y 1998b), que se aplicó de manera grupal, anónima y por escrito. Se trata de un cuestionario de 17 ítems que mide la autoestima definida como una actitud positiva de la persona hacia sí misma, fundamental para el crecimiento armónico y la salud.

La formulación de este cuestionario atiende a una concepción tridimensional de la autoestima y se divide en tres categorías:

- *Yo Ideal*: Yo mismo, tal y como me gustaría ser (MEGUS).
- *Yo Real*: Yo mismo, tal y como me veo (MEVEO).
- *Yo Real, a través de los otros*: Yo mismo, tal y como me ven, o percepción de uno mismo a través de los otros (MEVEN)

Se utiliza como Índice de Autoestima la congruencia/ discrepancia entre el *Yo Real* (MEVEO) y el *Yo Ideal* (MEGUS). Una baja discrepancia o una alta correlación entre estas dos series de respuestas es interpretada como indicador de una elevada autoestima. La tercera dimensión (MEVEN) se refiere a la percepción de uno mismo a través de los otros. Así, si la valoración que uno hace de sí mismo es producto de la interacción con los otros, los diferentes contextos en que esta interacción se produce estarán asociados a distintas evaluaciones sobre uno mismo.

La persona debe responder a cada ítem en relación a cada una de estas tres categorías en un formato de diferencial semántico de Osgood, esto es, se presentan pares de adjetivos opuestos a los que la persona debe responder en una escala gráfica de siete puntos (guiones para situar las respuestas). Para responder a cada ítem se solicita al sujeto que marque una cruz donde consideraba que estaba situado o donde le gustaría estar.

Este instrumento tiene una fiabilidad (medida con el α Cronbach) de 0'869 en conjunto, y por escalas de 0'861 para MEVEO, 0'667 para MEVEN y 0'834 para MEGUS.

Procedimiento

La recogida de datos se realizó en el contexto de una asignatura de tercer curso impartida por una de las autoras de este trabajo. Concretamente, se propuso al alumnado su participación en este estudio, señalando explícitamente el carácter voluntario y anónimo de dicha participación, y respetando en todo momento las normas de confidencialidad y éticas al uso. Para el tamaño de la población ($n=300$), el tamaño de la muestra recogida supone, para un nivel de confianza del 90%, un error de $\pm 6'93\%$, para la condición más desfavorable ($p=q=50\%$).

La recogida de datos se hizo antes de iniciar la explicación teórica sobre el tema relacionado autoestima para así evitar condicionar las propias respuestas.

Análisis de datos

El análisis de los datos obtenidos se realizó con el paquete estadístico SPSS, versión 21 para Windows. Como paso previo, se comprobó la normalidad de los datos obtenidos en esta muestra a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Al observarse que estos no cumplían los parámetros de normalidad ($D=0'21$; $p < 0'01$), se procedió a aplicar pruebas no paramétricas.

Resultados

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de la Autoestima para toda la muestra. Para ello se compararon las puntuaciones obtenidas para el *Yo Real* con las obteni-

das para el *Yo Ideal*, y éstas con el *Yo Real*, a través de los otros (tabla 1).

Los resultados obtenidos utilizando la prueba de Kruskal-Wallis indican que se han obtenido diferencias en autoestima ($Chi-cuadrado= 84.31; p < 0.01$). Concretamente, las puntuaciones más elevadas se obtienen en la categoría *Yo Ideal* (MEGUS), seguidas por el *Yo Real* (MEVEO) y por el *Yo Real, a través de los otros* (MEVEN).

Los análisis *post hoc* (tabla 2) muestran diferencias estadísticamente significativas al comparar el *Yo Real* (MEVEO) con el *Yo Ideal* (MEGUS), y al comparar el *Yo Real, a través de los otros* (MEVEN) con el *Yo Ideal* (MEGUS), pero no entre el *Yo Real, a través de los otros* (MEVEN) y el *Yo Real* (MEVEO).

A continuación, se realizaron comparaciones atendiendo a las variables sociodemográficas estudiadas (sexo y estado civil). En relación al sexo (tabla 3), si bien no se observan diferencias estadísticamente significativas, se aprecia que las mujeres presentan un *Yo Ideal* (MEGUS) más elevado que los hombres, aunque la diferencia entre el *Yo Real* (MEVEO) y el *Yo Ideal* (MEGUS) es menor que en el caso de los varones.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos.

	MEGUS	MEVEO	MEVEN
<i>N</i>	91	91	91
<i>Media</i>	97.29	85.46	83.52
<i>SD</i>	9.46	13.95	12.59
<i>Rango</i>	57-105	55-161	53-105
<i>Rank Midpoint</i>	2.76	1.60	1.64
<i>Chi-Cuadrado</i>	84.319	<i>Sig.</i>	0.000

Tabla 2. Pruebas no paramétricas. Rangos y estadísticos de contraste.

	Rangos	<i>N</i>	<i>Rango promedio</i>	<i>Suma de rangos</i>	<i>z</i> Basado en los rangos positivos	<i>Sig.</i> Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon
MEVEO - MEGUS	Negativos	79	46.44	3669.00	-7.122	0.000 MEVEO < MEGUS
	Positivos	9	27.44	247.00		
	Empates	6				
	Total	94				
MEVEN - MEGUS	Negativos	79	47.01	3713.50	-7.307	0.000 MEVEN < MEGUS
	Positivos	9	22.50	202.50		
	Empates	4				
	Total	92				
MEVEN - MEVEO	Negativos	37	46.15	1707.50	-0.624	
	Positivos	42	34.58	1452.50		
	Empates	12				
	Total	91				

Tabla 3. Estadísticos de Grupo y de Contraste (U de Mann-Whitney) en función de la variable Sexo.

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SEM</i>	<i>UM-W</i>	<i>Sig.</i>
MEGUS	Varón	40	96.40	8.72	928.000	0.187
	Mujer	55	98.15	9.74		
MEVEO	Varón	39	84.03	11.11	1020.000	0.687
	Mujer	55	86.09	5.61		
MEVEN	Varón	38	83.03	13.10	980.000	0.715
	Mujer	54	84.13	2.36		

La literatura sugiere que las personas separadas, viudas o divorciadas mostrarían más diferencias entre su *Yo Ideal* (MEGUS) y su *Yo Real* (MEVEO); sin embargo, en relación al estado civil, el análisis realizado mostró que no existen diferencias estadísticamente significativas en función de esta variable (tabla 4).

Tabla 4. Estadísticos de Grupo y de Contraste en función de la variable Estado Civil.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	χ^2	<i>Sig.</i>	
MEGUS	Soltero	12	99.42	8.26	1.471	0.689
	Casado	58	97.03	8.45		
	Viudo/Sep./Div.	20	98.30	8.92		
MEVEO	Soltero	12	89.50	24.40	3.474	0.324
	Casado	58	83.81	11.93		
	Viudo/Sep./Div.	19	88.21	11.03		
MEVEN	Soltero	12	83.17	11.50	3.284	0.350
	Casado	58	82.60	12.46		
	Viudo/Sep./Div.	19	87.58	14.20		

Discusión y conclusiones

El análisis de la autoestima demuestra que, a nivel general, el alumnado estudiado muestra diferencias entre el *Yo Real* (MEVEO) y el *Yo Ideal* (MEGUS), y entre el *Yo ideal* (MEGUS) y el *Yo Real, a través de los otros* (MEVEN). Ello sugiere a la existencia de niveles bajos autoestima en este alumnado, lo cual contradice tanto la hipótesis formulada inicialmente como los resultados de la investigación previa sobre el tema (Carrera, Besa, Gómez y Román, 2012; Ortiz-Colón, 2015; Rodríguez Díez, 2015).

Cabe pues estudiar y discutir estos resultados desde diferentes perspectivas. Así, desde el punto de vista de la formulación teórica de la autoestima con la que se ha trabajado, cabe cuestionar, al menos en cierta medida, que una discrepancia entre el *Yo Real* y el *Yo Ideal* implique necesariamente deseos de superación. El *Yo Ideal*, como señalan Markus y Nurius (1986) respecto de los selves posibles, puede ser también un importante elemento motivador. El *Yo Ideal* puede empujar a la persona a avanzar, a crear identidades posibles y futuras nuevas y posiblemente mejores. En este sentido, es posible que personas que estén participando asistiendo a la Universidad deseen mejorar su autoconcepto y su identidad. Este *Yo Ideal* puede, por tanto, ser una discrepancia negativa con su yo real; pero puede ser también un importante impulso que motiva a participar en actividades académicas y formativas como estas. Esta podría ser otra hipótesis explicativa de las diferencias entre el *Yo Real* y el *Yo Ideal*, siendo percibido este *Yo Ideal* como accesible y motivador.

Por otra parte, este tipo de resultados podrían estar también relacionados con aspectos de carácter personal previos y no evaluados, como podría ser bajo nivel de satisfacción personal; pero también con aspectos sociales, como los valores sociales imperantes (que potencian el síndrome del logro, asocian juventud y plenitud, con fortaleza, competencia laboral y social), o los cambios en el estatus y el rol social asociados a la edad, y los problemas de comunicación, o de auto reconocimiento de la valía del rol en el grupo en el que la persona está enmarcada. Cabe recordar, en este sentido, que la vejez es un período de cambio y de adaptación, donde la persona se cuestiona su propia valía. Y esto puede repercutir en la propia autoestima y en la calidad de vida. Los conceptos de productividad y valoración social están muy focalizados en los segmentos poblacionales más jóvenes, sin que se hayan buscado de modo convincente papeles sustitutivos que permitan una revaloración social y personal para este grupo de edad. En este sentido, aunque cabría pensar que acudir a la universidad tendría un efecto beneficioso (vinculado, entre otros, a factores como el contacto con nuevos canales comunicativos, las nuevas amistades, la pertenencia a un nuevo grupo, el sentimiento de utilidad y valía,...) y, por tanto, que estas personas tendrían un buen nivel de autoestima, lo cierto es que los

resultados obtenidos señalan que la subjetividad percibida en relación a la calidad y apreciación de ellos mismos no es del todo adecuada en este colectivo.

Una cuestión de interés a señalar es la contradicción entre estas apreciaciones cuantitativas surgidas al administrar un cuestionario, y las manifestaciones del propio alumnado. Así, durante las sesiones formativas el alumnado manifestaba sentirse más valorado y útil, así como satisfecho por acudir a la universidad. Además consideraba que sus familiares les reconocían el esfuerzo que realizaban y ellos/as mismos/as se sentían más activos/as, participativos/as, capaces de aprender y aportar también sus propias experiencias. Cabe, en este sentido, preguntarse nuevamente si el modo de medir la autoestima empleado pueda ser el óptimo (Ortega *et al.*, 2000) y recordar que algunos de los trabajos previos que obtuvieron buenos resultados en cuanto a la autoestima en universitarios/as mayores habían sido obtenidos a partir de metodología cualitativa (Carrera *et al.*, 2012; Ortiz-Colón, 2015).

A la vista de estos resultados cabría pues apuntar la necesidad de incorporar como buenas prácticas a los programas universitarios para mayores la intervención para la mejora de la autoestima, tal y como ya se viene realizando en algunos de estos programas (AEPUM, 2016). En este sentido, se sugieren algunas posibilidades como las siguientes:

A nivel personal, cabría intervenir realizando ejercicios para fortalecer la autoestima personal. Un ejercicio útil en este sentido podría ser aquel que propone que la persona se ponga en contacto con sus cualidades positivas (merecedoras) dejando de lado los pensamientos negativos que les impiden verlas. Las técnicas de reestructuración cognitiva pueden ser útiles y funcionan deshaciendo los patrones irracionales de pensamiento asociados con la conducta auto-derrotista. La línea de actuación que debería seguirse sería: modificar la conciencia de uno/a mismo/a, como persona; incrementar el reconocimiento de su rol, en las diferentes facetas; afrontar y superar los cambios en su modo de vida; y fomentar la búsqueda de apoyo social, que ayuda a mantener vínculos afectivos, obtener información estratégica en la vida diaria, y, en conjunto, a preservar cierta calidad de vida. (Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca, 2003).

También a nivel académico cabe sugerir toda una serie de estrategias de intervención y cambio, desde incrementar el número de profesores/as, atendiendo a las necesidades del alumnado, así como ofrecer una formación didáctica específica al profesorado que participa en estas experiencias (Morón, 2014), dado que se requiere un enfoque diferente, tanto en el planteamiento conceptual como en el procedimental o metodológico. Se sugieren, entre otras, actuaciones como: fomentar el trabajo en equipo en el aula; adaptar nuevos aprendizajes, siendo participativo/a e implicándose sobre todo en la dinámica de trabajo grupal; programar la realización de seminarios formativos sobre estrategias

y habilidades sobre autoestima, estrés, comunicación y habilidades sociales. En este sentido, la potenciación de recursos como la autoestima es a un elemento fundamental en la mejora del ajuste y bienestar psicosocial de la persona (Ortega y Mínguez, 1999).

Por último, a nivel social, cabe sugerir la necesidad de un cambio en los valores imperantes, dejando de lado los estereotipos negativos relacionados con la vejez, y poniendo el foco en cómo mejorar la calidad de vida y ocio de las personas mayores (Castellón, Rubio y Alexandre, 1999; Herrera, Montorio y Cabrera, 2010; Miñano y Martínez, 2011).

En este sentido, cabe recordar que investigaciones previas han demostrado el efecto protector de los vínculos sociales en la salud en general y en la funcionalidad física en particular, para las personas mayores (Avlund, Lund, Holstein y Due, 2004; Otero, Zunzunegui, Rodríguez-Laso, Aguilar y Lázaro, 2004). Cabe recordar que la red social, la integración social y la participación actúan como predictores de la discapacidad en la vejez (Escobar, 2008; Escobar, Puga y Martín, 2008).

Igualmente, es fundamental un cambio de planteamiento del envejecimiento pasivo al activo, al que están contribuyendo los diferentes programas innovadores en los que las personas mayores son los protagonistas como miembros activos de la sociedad (Escarbajal, Martínez y Salmerón, 2015; Fernández-García, García Llamas y Pérez serrano, 2014; Herrera, Muñoz, Martín y Cid, 2011; IMSERSO, 2011; Junta de Andalucía, 2010). Como sugiere Morón (2014), hay que aprovechar la voluntariedad de los más mayores hacia el “ocio educativo”, y hacer que vuelvan a dar ganas de formarse a quienes no han querido o no han podido integrarse en los sistemas clásicos de enseñanza.

Finalmente, es importante recordar que el trabajo realizado no está exento de limitaciones. En primer lugar, cabe señalar como una limitación el tamaño y composición de la muestra. Concretamente, se trata de una muestra pequeña (lo que, por ejemplo dificulta la comparación en función de algunas de las variables estudiadas) y no se seleccionó de manera aleatoria, sino que vino impuesta por el formato grupo-clase. En segundo lugar, el uso de autoinformes para la medición puede acarrear problemas de tipo intrínseco como la deseabilidad social. Además, la discrepancia entre los resultados obtenidos y los descritos en la literatura sobre el tema sugiere que sería interesante, por una parte, realizar trabajos de este tipo empleando instrumentos para la medida de la autoestima personal adaptados a este grupo social (edad similar) y a las situaciones a las que se enfrentan y, en cualquier caso, complementar los datos cuantitativos con información de carácter cualitativo. Por último, es importante remarcar que, al tratarse de un estudio descriptivo transversal, no se dispone de medidas sobre la situación previa de este alumnado, por lo que no fue posible determinar el nivel de autoestima previo, establecer

comparaciones antes-ahora, o analizar el efecto real de su participación en la actividad formativa sobre su autoestima.

Sin embargo, y a pesar de todo, se considera que este trabajo, aún con las limitaciones mencionadas, aporta resultados de interés para una primera aproximación a la comprensión de un aspecto importante de las personas que participan en programas universitarios para mayores como es la autoestima, y para desarrollar buenas prácticas en este tipo de programas tendentes a que estas personas se sientan más seguras, realizadas y útiles, y, a que puedan mejorar las carencias en su autoestima que nos sugieren trabajos como éste. Igualmente, este trabajo abre algunas líneas de investigación como la relativa al análisis en profundidad de las diferencias vinculadas al género (que en este trabajo sólo han podido atisbarse a partir de la comparación entre hombres y mujeres) y, en su caso, en el posible efecto diferencial que este tipo de experiencias puedan aportar a hombres y mujeres y que se apuntan en algunos trabajos previos (i.e. Escarbajal *et al.*, 2015).

Referencias

- AEPUM (Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores) (2016). [Buenas prácticas en los programas universitarios para mayores en España. VII Seminario de Trabajo AEPUM](#). Universidad de Burgos.
- Avlund, K., Lund, R., Holstein, B.E. y Due, P. (2004). [Social relations as determinant of onset of disability in aging](#). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 38, 85-99 [DOI: 10.1016/j.archger.2003.08.003].
- Canales, E. (2010). Mujeres mayores: Estudio de la repercusión de la pérdida del papel de cuidadoras en su autoestima. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 5(1), 60-72.
- Carrera, M., De Besa, M.R., Gómez, A. y Román, P. (2012). [Los programas educativos innovadores de las Aulas de Mayores. II Jornadas de Innovación Docente de la Facultad de Ciencias de la Educación](#). Universidad de Sevilla.
- Castellón, A., Rubio, R. y Alexandre, M. (1999). [Nivel de autoestima en los mayores tras un programa de ocio](#). *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 34(4), 225-229.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: WH Freeman.
- Escarbajal, A., Martínez, S. y Salmerón, J.A. (2015). [La percepción de la calidad de vida en las mujeres mayores y su envejecimiento activo a través de actividades socioeducativas en los centros sociales](#). *Revista de Investigación Educativa*, 33(2), 471-488 [DOI: 10.6018/rie.33.2.213211].
- Escobar, M.A. (2008). [Influencia de las relaciones sociales en la aparición y progresión de la discapacidad en personas mayores en Europa](#). *Enfermería Clínica*, 18(3), 166-167 [DOI: 10.1016/S1130-8621(08)70720-4].

- Escobar, M.A., Puga, D., y Martín, M. (2008). [Asociaciones entre la red social y la discapacidad al comienzo de la vejez en las ciudades de Madrid y Barcelona en 2005](#). *Revista Española de Salud Pública*, 82(6), 637-651.
- Fernández Portero, C.B. (2002). [Impacto sobre el desarrollo de los programas universitarios de mayores. Un estudio sobre el Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla](#). Tesis doctoral. Universidad de Sevilla.
- Fernández-García, A., García Llamas, J.L. y Pérez Serrano, G. (2014). [Los programas universitarios de mayores y su contribución al aprendizaje a lo largo de la vida](#). *Revista Complutense de Educación*, 25(2), 521-540.
- Gairín, J., Rodríguez, D., Armengol, C. y DelArco, I. (2013). [El acceso a la universidad para personas mayores en España. Los programas universitarios para personas mayores: revisando la realidad](#). *Revista de Orientación Educativa*, 51, 45-65.
- García González, A.J. (2011). [Variables psicosociales que inciden en la calidad de vida de alumnado participantes en programas universitarios de mayores](#). Tesis doctoral. Universidad de Sevilla.
- García, A.J., Marín, N., y Bohórquez, M.R. (2012). [Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores](#). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 195-200.
- García-Monge, J.A. (1998a). Algunas técnicas de medición de la autoestima y desarrollo. En M.I. Serrano (Comp.), *La educación para la salud del siglo XXI* (pp. 505-511). Madrid: Díaz de Santos.
- García-Monge, J. A. (1998b). Autoestima y salud. En M. I. Serrano (Comp.), *La educación para la salud del siglo XXI* (pp.83-93). Madrid: Díaz de Santos.
- Guzmán, J.M., Huenchuan, S. y Montes de Oca, V. (2003). [Redes de apoyo social de las personas mayores: marco conceptual](#). *Notas de población*, 77, 35-70.
- Herrera, E., Muñoz, I., Martín, V. y Cid, M. (2011). [Experiencias españolas en la promoción de la autonomía personal en las personas mayores](#). *Gaceta Sanitaria*, 25(2), 147-157 [DOI: 10.1016/j.gaceta.2011.09.016].
- Herrera, S., Montorio, I. y Cabrera, I. (2010). [Relación entre los estereotipos sobre el envejecimiento y el rendimiento en un programa de estimulación cognitiva](#). *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, 45(6), 339-342 [DOI: 10.1016/j.regg.2010.07.008].
- Hewitt, P.L. y Flett G.L. (1991) [Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment and Association with Pscopathology](#). *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470 [DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456].
- IMSERSO (2011). [Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo](#). Madrid: IMSERSO-Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Nueva York: Henry Holt & Co.
- Junta de Andalucía (2010). [Libro blanco del envejecimiento activo](#). Sevilla: Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.
- Kaminski, P.L. y Hayslip, B. (2006). [Gender differences in body esteem among older adults](#). *Journal of Women & Aging*, 18(3), 19-35 [DOI: 10.1300/J074v18n03_03].
- Keith, L.K. y Bracken, B.A. (1996). Self-concept instrumentation: An historical and evaluative review. En B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of Self-concept* (pp.91-170). Nueva York: Wiley.
- Lorenzo, T., Millán, J.C., Lorenzo, L. y Maseda, L. (2013). [Efectos del programa educativo GERO-HEALTH sobre el nivel de interiorización de conocimientos de prevención y promoción de la salud en personas mayores](#). *Revista de Investigación Educativa*, 31(2), 501-516 [DOI: 10.6018/rie.31.2.163391].
- Markus, H. y Nurius, P. (1986). [Possible selves](#). *American Psychologist*, 41(9), 954-969 [DOI: 10.1037/0003-066X.41.9.954].
- McMullin, J.A. y Cairney, J. (2004). [Self-esteem and the intersection of age, class, and gender](#). *Journal of Aging Studies*, 18(1), 75-90 [DOI: 10.1016/j.jaging.2003.09.006].
- Miñano, L. y Martínez, S. (2011). [El asociacionismo y las necesidades socioeducativas en los centros de mayores del municipio de Murcia](#). *Revista de Investigación Educativa*, 29(2), 325-340.
- Morón, J.A. (2014). [Educación y personas mayores. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado](#), 17(1), 107-121 [DOI: 10.6018/rei-fop.17.1.198871].
- Ortega, P. y Mínguez, R. (1999). [La educación de la autoestima](#). *Revista de Educación*, 320, 335-352.
- Ortega, P., Mínguez, R. y Rodes, M. (2000). [Autoestima: un nuevo concepto y su medida](#). *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 12, 45-66 [DOI: 10.14201/2868].
- Ortiz-Colón, A.M., (2015). [Los programas universitarios de personas mayores y el envejecimiento activo](#). *Formación Universitaria*, 8(4), 55-62 [DOI: 10.4067/S0718-5006201500040000].
- Ortiz, J.B. y Castro, M. (2009). [Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: Contribución de enfermería](#). *Ciencia y Enfermería*, 15(1), 25-31 [DOI: 10.4067/S0717-95532009000100004].
- Otero, Á., Zunzunegui, M.V., Rodríguez-Laso, Á., Aguilar, M.D. y Lázaro, P. (2004). [Volumen y tendencias de la dependencia asociada al envejecimiento en la población española](#). *Revista Española de Salud Pública*, 78(2), 201-213 [DOI: 10.1590/S1135-57272004000200007].
- Rodríguez, D.A., Montero, W.E.H. y Solano, L.C. (2016). [Comparación de los niveles de autoestima según el género y el nivel de actividad física en dos grupos de](#)

- [personas adultas mayores](#). *Movimiento Humano y Salud*, 13(1) [DOI: 10.15359/mhs.13-1.4]
- Rodríguez Díez, J.L. (2015). [Repercusión de la formación en adultos mayores: el caso del Aula Abierta de Mayores](#). *Revista Interuniversitaria de Pedagogía Social*, 26, 372-374.
- Valle Aparicio, J.E. (2014). [Educación permanente: los programas universitarios para mayores en España como respuesta a una nueva realidad social](#). *Revista de la Educación Superior*, 171, 117-138 [DOI: 10.1016/j.resu.2015.03.003].
- Villaplana, C. (2010). [Relación entre los programas universitarios para mayores, la satisfacción durante la jubilación y la calidad de vida](#). *Revista de Investigación Educativa*, 28(1), 195-216.
- Wells, E.L. y Marwell, G. (1976) *Self esteem. Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Zavala, M., Vidal, M., Castro, S., Quiroga, P., y Klassen, G. (2006). [Funcionamiento social del adulto mayor](#). *Ciencia y Enfermería*, XII(2), 53-62 [DOI: 10.4067/S0717-95532006000200007].