

Programa Adaptación a la jubilación:

Análisis de los resultados del entrenamiento

Cencibel

M^a Jesús Chumillas

**Centro de Psicología
Conducta y Salud**

Introducción

Con la intención de evaluar la eficacia del entrenamiento se ha llevado a cabo una evaluación.

La evaluación ha consistido en la administración de dos pruebas psicológicas estandarizadas y baremadas para población española.

Las pruebas han sido cumplimentadas de forma personal y de manera colectiva tanto al inicio del entrenamiento (medida pre) como en la sesión de repaso (medida post).

Posteriormente se ha realizado un análisis estadístico de los datos recogidos en los cuestionarios

La evaluación

Los datos recogidos en la evaluación han sido:

- **Información general (estado civil, edad, tiempo jubilado, etc.).**
- **Las pruebas psicológicas:**
 - **La escala EBP. (Escala de Bienestar Personal)**
 - **El cuestionario STAI. (Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo).**

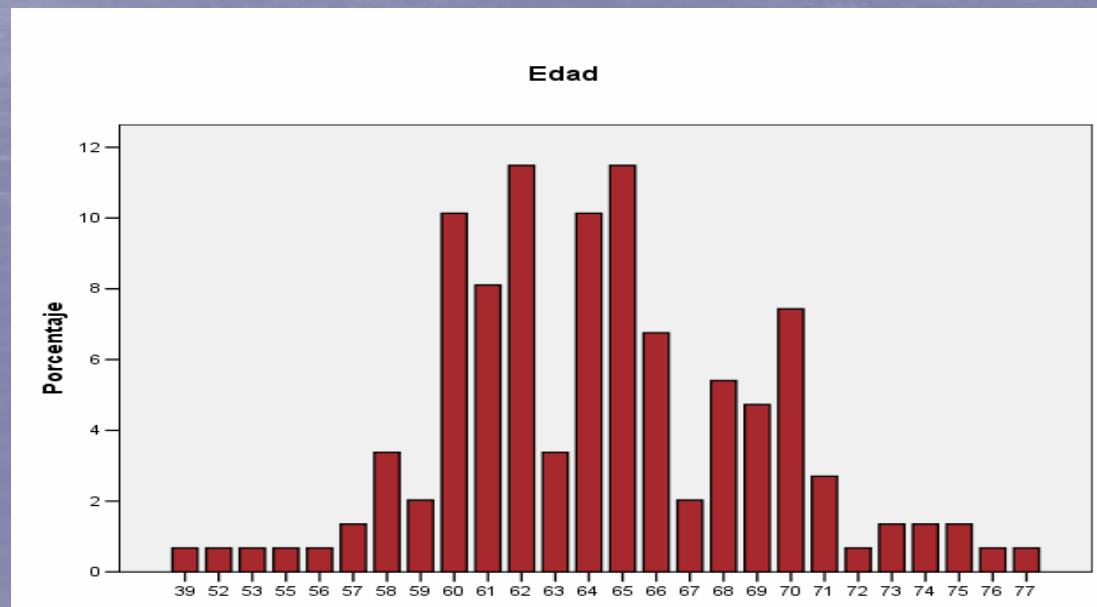
Características de la muestra

- **La muestra total es de 149 personas.**
- **De las cuales**
 - **Todas ellas cumplieron la evaluación pre. (149)**
 - **Pero solo 63 la valoración post.**

Descripción de la muestra 1

➤ Edad:

- Menores de 65 años= 53,4 %
- Mayores de 65 años= 35,1%

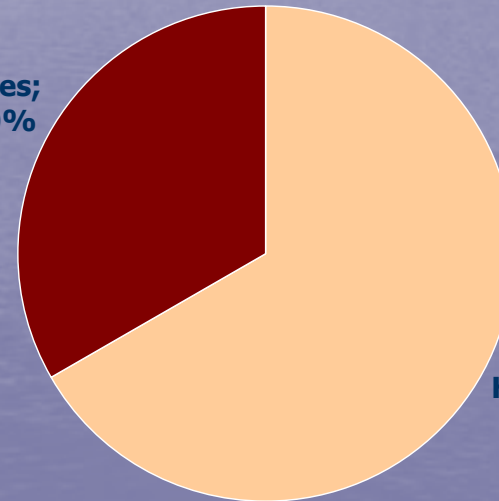


Descripción de la muestra 2

➤ **Género:**

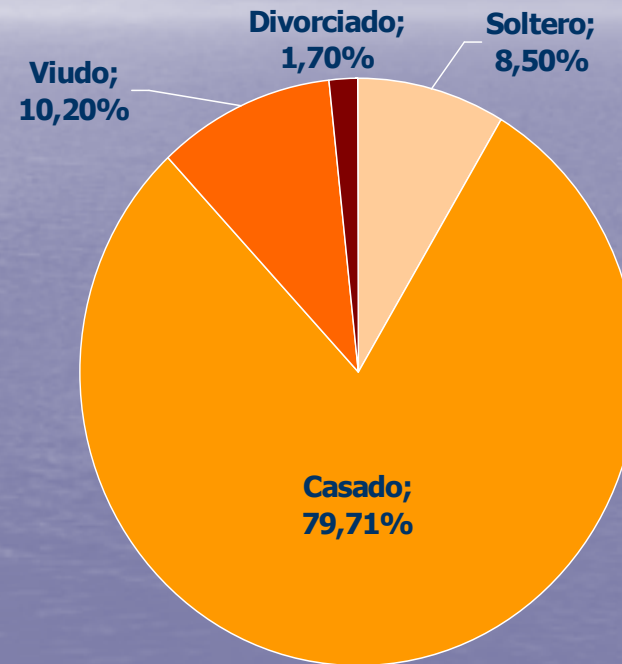
- **Hombres: 66,7 %**
- **Mujeres: 33,3 %**

Mujeres;
33,30%



Hombres;
66,70%

Descripción de la muestra 3



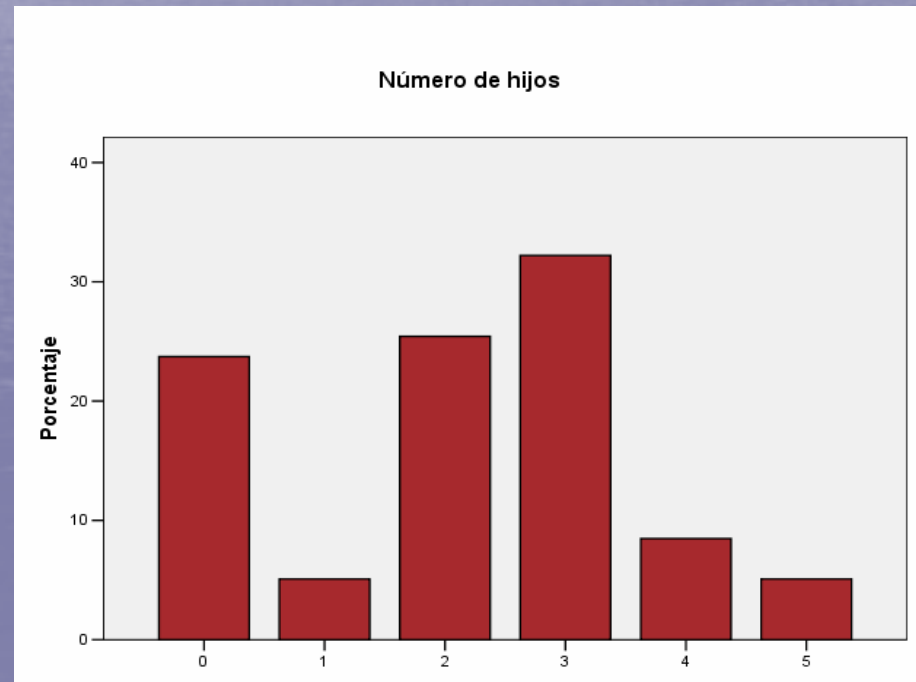
➤ Estado civil:

- **Casados: 79,71 %**
- **Viudos: 10,2 %**
- **Solteros: 8,5%**
- **Divorciados: 1,7%**

Descripción de la muestra 4

➤ Numero de hijos:

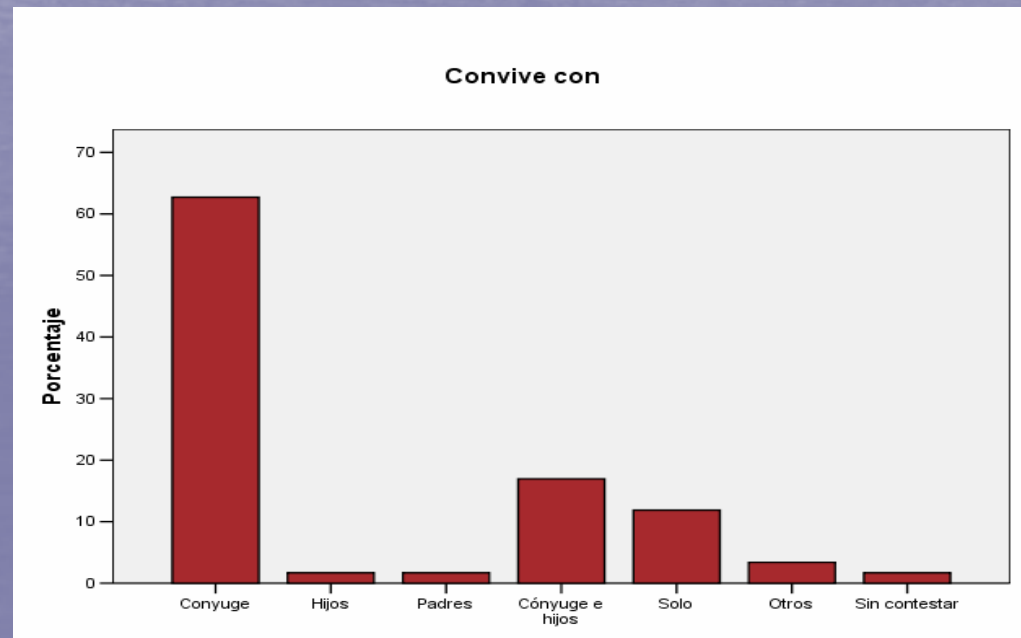
- **Tres: 32,2 %**
- **Dos: 25,4%**
- **Ninguno: 23,7 %**
- **Cuatro: 8,5 %**
- **Uno: 5,1%**
- **Cinco: 5,1%**



Descripción de la muestra 5

➤ Convive con:

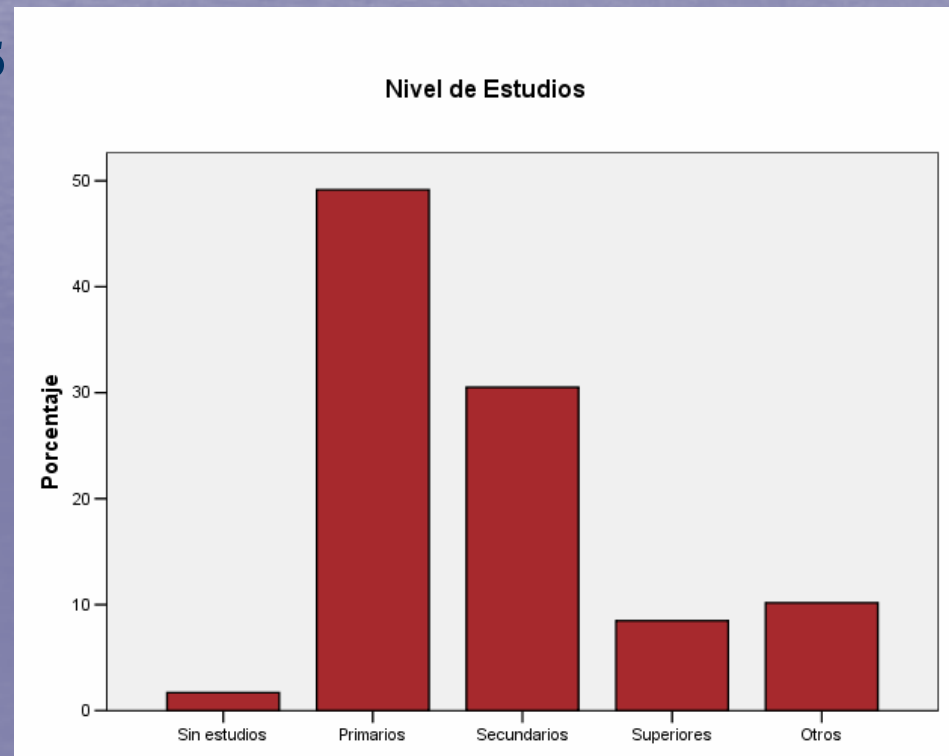
- **Cónyuge: 62.7 %**
- **Hijos: 1.7 %**
- **Padres: 1.7 %**
- **Cónyuge e hijos: 16.9 %**
- **Vive sólo: 11.9 %**
- **Otros: 5.1 %**



Descripción de la muestra 6

➤ Nivel de estudios:

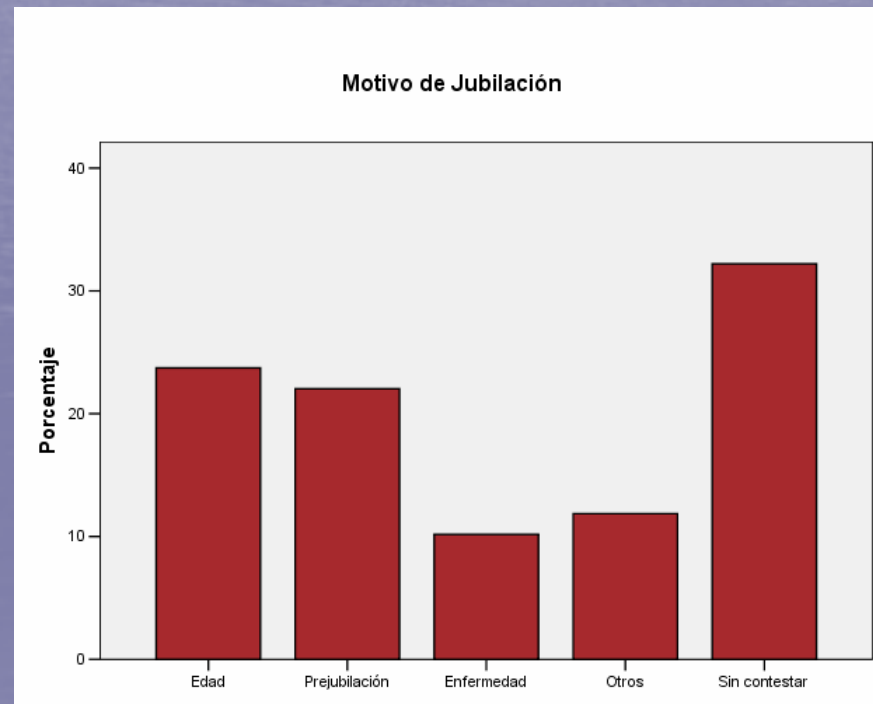
- Sin estudios: 1.7 %
- Estudios Primarios: 49.2 %
- Estudios Secundarios: 30.5 %
- Estudios Superiores: 8.5 %
- Otros: 10.2 %



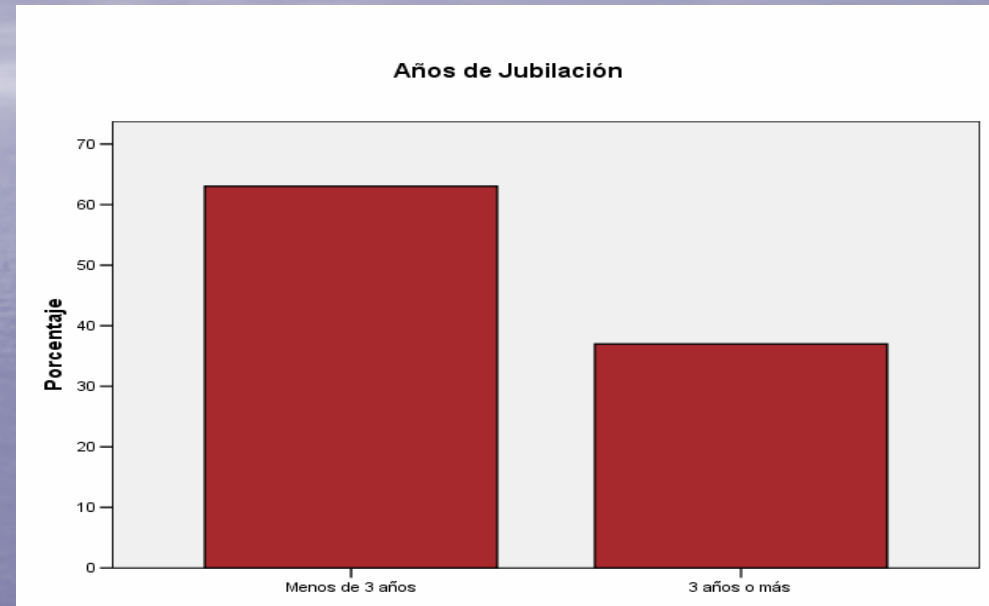
Descripción de la muestra 7

➤ Motivo jubilación:

- **Edad: 23.7 %**
- **Prejubilación: 22 %**
- **Enfermedad: 10.2 %**
- **Otros: 11.9 %**



Descripción de la muestra 8



➤ **Años desde la jubilación:**

- **Menos de 3 años: 63.00 %**
- **3 años o más: 37.00 %**

Características de las pruebas 1

- **STAI:** Es un cuestionario de autoevaluación para medir la respuesta de ansiedad. Evalúa la ansiedad en dos conceptos la ansiedad estado y rasgo.
 - Dos subescalas de 20 items cada una.
 - Ansiedad Estado
 - Ansiedad Rasgo
 - Ambas puntuaciones se distribuyen en un rango entre 0-60

■ Ansiedad estado (A-E)

Hace referencia al estado o situación emocional del momento. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad

Ansiedad rasgo (A-R)

Señala la tendencia más o menos estable de la persona de responder ante las situaciones

Características de las pruebas 2

- **EBP: Es una escala para medir el bienestar psicológico y personal. Consta de 65 items.**
 - **Cuatro subescalas.**
 - **Bienestar Psicológico subjetivo 30 items**
 - **Bienestar material 10 items**
 - **Bienestar laboral 10 items**
 - **Relaciones con la pareja 15 items**
 - **La puntuación va desde un mínimo 95 puntos y un máximo de 325.**

**Para el análisis se ha tenido en cuenta la escala global.
Dado que la dirección de los resultados en cada subescala
era similar a la de la escala global.**

Análisis de los resultados I

➤ STAI Ansiedad Estado A-E (Pre):

- Las puntuaciones medias obtenidas en la variable ansiedad estado es de **18,06** para los hombres y **19,35** para las mujeres.

Ambas puntuaciones se encuentran en el centil 45. .

➤ STAI Ansiedad Rasgo A-R (Pre):

- Las puntuaciones medias obtenidas en la variable ansiedad estado es de **21,33** para los hombres y **23,48** para las mujeres.

La puntuación de los hombres corresponde a un centil 60 y la de las mujeres al centil 50.

Análisis de los resultados II

➤ EBP Bienestar global (Pre):

- La puntuación media obtenida es de **221,37**.

La puntuación corresponde a un centil 40.

Análisis de los resultados III

- **Para comprobar la incidencia de la asistencia al entrenamiento se ha analizado la diferencia entre las puntuaciones obtenidas antes y después de la intervención.**
- **El análisis se ha llevado a cabo mediante la T de Student para muestras relacionadas.**
- **El programa estadístico utilizado para realizar los análisis ha sido el paquete estadístico SPSS.**

Análisis de los resultados IV

➤ EBP Bienestar global

- Diferencias (Pre- Post):

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post no obtuvo una significación estadística.

Aunque la media de las puntuaciones de la variable bienestar aumento de la medida pre a la post este no alcanzó la significación estadística.

	EBP Pre	EBP Post
Media	221,37	228,13
Centil	40	50
Desviación típica	39,59	41,71
Diferencia de Medias (T)	P=0,09	

Análisis de los resultados V

➤ STAI Ansiedad Estado (A-E)

- Diferencias (Pre- Post):

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post no obtuvo significación estadística.

Aunque la media de las puntuaciones de la variable ansiedad estado disminuyó es casi inapreciable la diferencia.

Hombres	A-E Pre	A-E Post
Media	18,06	17,89
Centil	45	45
Desviación típica	9,53	8,80
Diferencia de Medias (T)	P=0,15	

Análisis de los resultados VI

➤ STAI Ansiedad Estado (A-E)

- Diferencias (Pre- Post):

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post no obtuvo significación estadística.

Aunque la media de las puntuaciones de la variable ansiedad estado en el caso de las mujeres disminuyó y se observa una reducción evidente del centil, esta diferencia no llega a alcanzar significación estadística.

Mujeres	A-E Pre	A-E Post
Media	19,35	15,50
Centil	45	30
Desviación típica	10,04	1,98
Diferencia de Medias (T)	P=0,09	

Análisis de los resultados VII

➤ STAI Ansiedad Rasgo (A-R)

- Diferencias (Pre- Post):

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post no obtuvo significación estadística.

Aunque la media de las puntuaciones de la variable ansiedad rasgo disminuyó y se una reducción en el centil, esta diferencia no alcanzó significación estadística.

Hombres	A-R Pre	A-R Post
Media	21,33	19,60
Centil	60	50
Desviación típica	9,30	9,89
Diferencia de Medias (T)	P=0,13	

Análisis de los resultados VIII

➤ STAI Ansiedad Rasgo (A-R)

- Diferencias (Pre- Post):

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post no obtuvo significación estadística.

Aunque se ve que la media de las puntuaciones ha disminuido ligeramente esto se traduce en una pequeña reducción del centil pero no llega a alcanzar significación estadística.

Mujeres	A-R Pre	A-R Post
Media	23,48	22,90
Centil	50	45
Desviación típica	10,28	11,92
Diferencia de Medias (T)	P=0,20	

Diferencias con significación estadística

Al analizar las diferencias con significación estadística en los resultados encontramos que:

- En algunos grupos concretos si aparecían diferencias significativas entre la puntuación pre y post, con una significación igual o menor a 0,05.**
- En estos casos podemos afirmar con una fiabilidad de 0,95 o una probabilidad de acierto del 95 % que el aumento o disminución de la puntuación no es de origen azaroso, sino que tiene como causa la intervención.**

Diferencias con significación estadística 1

- **EBP Bienestar global**
 - **Diferencias (Pre- Post):**

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post en el grupo con nivel de estudios primarios obtuvo una significación estadística. Con un nivel de significación menor a 0,05.

Estudios primarios	EBP Pre	EBP Post
Media	179,50	216,67
Centil	10	35
Desviación típica	29,15	41,53
Diferencia de Medias (T)	P<0,05	

Diferencias con significación estadística 2

- **EBP Bienestar global**
 - **Diferencias (Pre- Post):**

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post en el grupo con estado civil viudo obtuvo una significación estadística. Con un nivel de significación menor a 0,05.

Estar viudo/a	EBP Pre	EBP Post
Media	210,90	225,87
Centil	30	45
Desviación típica	45,93	45,82
Diferencia de Medias (T)	P<0,05	

Diferencias con significación estadística 3

- **EBP Bienestar global**
 - **Diferencias (Pre- Post):**

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post en el grupo con numero de hijos igual a 3 obtuvo una significación estadística. Con un nivel de significación menor a 0,05.

3 hijos	EBP Pre	EBP Post
Media	210,90	225,87
Centil	30	45
Desviación típica	45,93	45,82
Diferencia de Medias (T)	P<0,05	

Diferencias con significación estadística 3

- **EBP Bienestar global**
 - **Diferencias (Pre- Post):**

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post en el grupo con edad de jubilación mayor de 63 años resulto significativa estadística. Con un nivel de significación menor a 0,05.

Más de 63 años	EBP Pre	EBP Post
Media	220,47	234,95
Centil	40	55
Desviación típica	39,68	39,37
Diferencia de Medias (T)	P<0,05	

Diferencias con significación estadística 4

- **STAI Ansiedad Estado (A-E)**
 - **Diferencias (Pre- Post):**

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post en las personas que llevaban más de 3 años jubiladas resulto significativa. Con un nivel de significación menor a 0,05.

Más de 3 años	STAI AE Pre	STAI AE Post
Media	20,19	17,29
Centil	55	45
Desviación típica	9,62	7,22
Diferencia de Medias (T)	P<0,05	

Diferencias con significación estadística 5

- **STAI Ansiedad Rasgo (A-R)**
 - **Diferencias (Pre- Post):**

La diferencia de medias entre las puntuaciones pre y post en las personas que se habían jubilado por la edad obtuvo una diferencia significativa. Con un nivel de significación menor a 0,05.

Jubilación por Edad	STAI AR Pre	STAI AR Post
Media	19,46	17,61
Centil	50	40
Desviación típica	9,31	7,85
Diferencia de Medias (T)	P<0,05	

Conclusiones I

- ✓ **Las puntuaciones han aumentado o disminuido en la dirección que pretendía la intervención, aunque no de forma estadísticamente significativa. Aumentando las puntuaciones que hacen referencia al Bienestar y disminuyendo las puntuaciones relacionadas con la Ansiedad. Si bien es cierto que al no obtener significación estadísticas estas diferencias no pueden atribuirse claramente a la intervención. Además hay que tener en cuenta la variabilidad de la muestra (no ser una muestra homogénea) y la discrepancia en el número de los cuestionarios pre y post.**

Conclusiones II

- ✓ **En cuanto a las puntuaciones que si han obtenido significación estadística en la variable bienestar, mencionar:**
 - ✓ **Estudios primarios**
 - ✓ **Estar viudo/a**
 - ✓ **Tener 3 hijos**
 - ✓ **Y que la jubilación fuera por encima de 63 años**

Conclusiones III

- ✓ **En cuanto a las puntuaciones que si han obtenido significación estadística en la variable ansiedad.**

Comentar:

- ✓ **Ansiedad estado:**
 - ✓ **Llevar jubilados más de tres años.**
- ✓ **Ansiedad rasgo:**
 - ✓ **Estar jubilados por motivos de edad**

Conclusiones IV

Con estos datos cabe pensar que aunque no de forma llamativa la población jubilada presenta:

- ✓ **Una disminución de la sensación de bienestar.**
- ✓ **Una respuesta de ansiedad estado sobre la media de la población general y aparecen equiparadas en hombres y en mujeres en la medida pre. En la medida post las mujeres habían mejorado en relación a los hombres aunque no de forma significativa.**
- ✓ **Por el contrario en la ansiedad rasgo los hombres se encuentran por encima de la media y las mujeres en la media de la población general**

Conclusión

Y por último, que a aquellas personas que llevan más tiempo jubiladas, son mayores de 60 años, se han jubilado por motivos de edad, tienen un nivel de estudios más bajo o que tienen una situación personal más difícil (estar viudo) son más sensibles a la intervención.