



Resultados de Historias para Recordar 2023

Andrea Castillo
Universitat Jaume I

¿En qué consiste el programa?

Historias Para Recordar consiste en 4 fases.

- 1) La **persona mayor** revisa, narra y **comparte su historia de vida**. Este proceso se realiza a través de entrevistas semiestructuradas guiadas por una graduada en filología con formación en terapia narrativa.
- 2) Elaboración de un **libro que contiene todas las historias de vida**.
- 3) **Presentación del libro** en un evento al que acuden los/as protagonistas de las historias con sus familiares y amistades.
- 4) Los/as protagonistas tienen la oportunidad de **compartir su historia** de vida con un grupo de **personas jóvenes**. Esta fase se realiza en las aulas de los centros donde estudian. En esta sesión se fomenta el diálogo entre las personas jóvenes y mayores.



¿Qué nos interesó evaluar?

Se evaluaron **4 variables psicosociales** que afectan a la salud de las personas mayores:

- 1) **Soledad no deseada** (*Escala de De Jong Gierveld*)
- 2) **Edadismo** (*Escala CENVE-II*)
- 3) **Bienestar mental** (*Escala WHO-5*)
- 4) **Satisfacción con la vida** (*Escala de Diener*)

[Ver encuesta](#)

Muestra de la evaluación

En la evaluación del programa colaboraron un total de **39 personas mayores**, de las cuales **20 participaron en Historias para Recordar**. Las otras 19 personas formaron parte del grupo control, que nos permite la comparación entre grupos para poder inferir el efecto que ha tenido la intervención

Esto se logró gracias a la colaboración de varios centros residenciales de la Fundación Colisee (Valencia, Sagunto, Godella, Alaquás y Alicante) y la asociación Hogares Compartidos.



Descripción de la muestra inicial: 39 personas

Género	Mujer	23 (59%)
	Hombre	16 (41%)

Edad	Rango	65-97 años
	M (SD)	80,56 (7,605)

Lugar de residencia	Vivienda propia	20 (51,3%)
	Residencia de personas mayores	19 (48,7%)

Convivencia	Con otras personas	33 (84,6%)
	Solo/a	6 (15,4%)

¿Cómo se están las 39 personas mayores que han participado?

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
BIENESTAR MENTAL	12	100	64,72	20,165
SATISFACCIÓN VITAL	10	25	17,95	4,174
SOLEDAD EMOCIONAL	0	3	1,44	,912
SOLEDAD SOCIAL	0	3	1,56	1,273
SOLEDAD TOTAL	0	6	3,00	1,606
EDADISMO SALUD	6	20	12,97	3,175
EDADISMO MOTIVACIONAL-SOCIAL	5	18	11,87	2,966
EDADISMO CARÁCTER-PERSONALIDAD	6	20	13,33	3,651
EDADISMO TOTAL	21	54	38,18	8,391

Alto bienestar mental

Neutro

Hay soledad emocional

Hay soledad social

Soledad moderada

¿Cómo se están las 39 personas mayores que han participado?

		Frecuencia	Porcentaje válido
SATISFACCIÓN VITAL	insatisfechas	9	23,1
	ligeramente por debajo de la media	15	38,5
	puntuacion media	11	28,2
	puntuacion alta	4	10,3
	Total	39	100,0

		Frecuencia	Porcentaje válido
RIESGO DEPRESIÓN	no	38	97,4
	hay riesgo	1	2,6
	Total	39	100,0

¿Cómo se están las 39 personas mayores que han participado?

		Frecuencia	Porcentaje válido
SOLEDAD	NO	8	20,5
	SÍ	31	79,5
	Total	39	100,0

		Frecuencia	Porcentaje válido
SOLEDAD EMOCIONAL	NO	6	15,4
	SÍ	33	84,6
	Total	39	100,0

		Frecuencia	Porcentaje válido
SOLEDAD SOCIAL	NO	11	28,2
	SÍ	28	71,8
	Total	39	100,0

Muestra final

A lo largo del tiempo un total de 13 personas cesaron su participación en el estudio. Así, la **muestra total consiste en 16 personas mayores** (8 grupo control y 8 experimental).

Género	Mujer	7 (43,8%)
	Hombre	9 (56,3%)

Edad	Rango	72-90 años
	M (SD)	80,13 (5,749)

Lugar de residencia	Vivienda propia	11 (68,8%)
	Residencia de personas mayores	5 (31,2%)

Convivencia	Con otras personas	13 (81,2%)
	Solo/a	3 (18,8%)

¿Cómo se están las 16 personas mayores de la muestra final?

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
BIENESTAR MENTAL	32	100	72	21,116
SATISFACCIÓN VITAL	2	5	3,31	1,078
SOLEDAD EMOCIONAL	0	3	1,44	1,031
SOLEDAD SOCIAL	0	3	1,19	1,223
SOLEDAD TOTAL	0	6	2,63	1,628
EDADISMO SALUD	7	20	13,25	3,493
EDADISMO MOTIVACIONAL-SOCIAL	7	15	11,38	2,941
EDADISMO CARÁCTER-PERSONALIDAD	6	19	13,31	4,110
EDADISMO TOTAL	21	54	37,94	9,139

Alto bienestar mental

Neutro

Hay soledad emocional

Hay soledad social

Soledad moderada

¿Cómo se están las 16 personas mayores de la muestra final?

		Frecuencia	Porcentaje válido
SATISFACCIÓN VITAL	insatisfechas	4	25
	ligeramente por debajo de la media	6	37,5
	puntuacion media	3	18,8
	puntuacion alta	3	18,8
	Total	16	100,0

		Frecuencia	Porcentaje válido
RIESGO DEPRESIÓN	no	16	100
	hay riesgo	0	0
	Total	16	100,0

¿Cómo se están las 16 personas mayores de la muestra final?

		Frecuencia	Porcentaje válido
SOLEDAD	NO	4	25
	SÍ	12	75
	Total	16	100,0

		Frecuencia	Porcentaje válido
SOLEDAD EMOCIONAL	NO	3	18.8
	SÍ	13	81.2
	Total	16c	100,0

		Frecuencia	Porcentaje válido
SOLEDAD SOCIAL	NO	6	37,5
	SÍ	10	62,5
	Total	16	100,0

Diferencias entre el grupo control y el experimental en PRE HPR

	Bienestar	Satisfacción vital	Soledad total	Soledad emocional	Soledad social	Edadismo Salud	Edadismo Motivacional Social	Edadismo Caracter Personalidad	Edadismo Total
U de Mann-Whitney	8,000	7,000	27,000	25,000	30,500	27,000	22,500	28,000	25,500
W de Wilcoxon	44,000	43,000	63,000	61,000	66,500	63,000	58,500	64,000	61,500
Z	-2,535	-2,639	-,537	-,766	-,166	-,531	-1,010	-,423	-,684
Sig. asin. (bilateral)	,011	,008	,591	,444	,868	,595	,312	,673	,494
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,010 ^b	,007 ^b	,645 ^b	,505 ^b	,878 ^b	,645 ^b	,328 ^b	,721 ^b	,505 ^b

Diferencias entre el grupo control y el experimental en PRE HPR

	Bienestar	Satisfacción vital	Soledad total	Soledad emocional	Soledad social	Edadismo Salud	Edadismo Motivacional Social	Edadismo Caracter Personalidad	Edadismo Total
U de Mann-Whitney	8,000	7,000	27,000	25,000	30,500	27,000	22,500	28,000	25,500
W de Wilcoxon									1,500
Z									-684
Sig. asin. (bilateral)									,494
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]									,505 ^b

Existen diferencias en:

- 1) Bienestar mental → control (M=58.50); experimental (M=85.50)**
- 2) Satisfacción vital → control (M=15,25); experimental (M=21.13)**

El grupo experimental se encuentra mejor a nivel de bienestar mental y satisfacción con la vida ya antes de participar en HPR

Diferencias entre grupo control y experimental POST HPR

	Bienestar	Satisfacción vital	Soledad total	Soledad emocional	Soledad social	Edadismo Total	Edadismo Salud	Edadismo Motivacional Social	Edadismo Caracter Personalidad
U de Mann-Whitney	1,000	8,500	18,500	18,000	23,500	14,500	16,000	17,000	12,500
W de Wilcoxon	37,000	44,500	39,500	39,000	44,500	35,500	37,000	38,000	33,500
Z	-2,992	-2,008	-,743	-,818	-,067	-1,231	-1,042	-,913	-1,501
Sig. asin. (bilateral)	,003	,045	,457	,413	,946	,219	,297	,361	,133
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,001 ^b	,043 ^b	,491 ^b	,491 ^b	,950 ^b	,228 ^b	,345 ^b	,414 ^b	,142 ^b

Diferencias entre grupo control y experimental POST HPR

	Bienestar	Satisfacción vital	Soledad total	Soledad emocional	Soledad social	Edadismo Total	Edadismo Salud	Edadismo Motivacional Social	Edadismo Caracter Personalidad
U de Mann-Whitney	1,000	8,500	18,500	18,000	23,500	14,500	16,000	17,000	12,500
W de Wilcoxon	<p>Las diferencias perduran después de la intervención:</p> <p>1) Bienestar mental → control (M=60.52); experimental (M=91,32)</p> <p>2) Satisfacción vital → control (M=16); experimental (M=19.83)</p>								33,500
Z	<p>El grupo experimental se encuentra mejor a nivel de bienestar mental y satisfacción con la vida después de participar en HPR</p>								-1,501
Sig. asin. (bilateral)	<p>No se observan diferencias en otras variables.</p>								,133
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]									,142 ^b

Grupo experimental antes y después de participar en HPR

Antes	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
WHO_5_Total	8	52	100	85,5	16,27
SWLS_Suma	8	17	25	21,1	3,44
Soledad_total	8	1	4	2,3	1,3
Soledad_emocional	8	0	3	1,2	,88
Soledad_social	8	0	3	1,1	1,24
Edadismo_Total	8	21	54	39,5	10,37
Edadismo_Salud	8	7	20	13,7	4,3
Edadismo_MotivacionalSocial	8	8	15	12,1	2,53
Edadismo_CaracterPersonalidad	8	6	19	13,6	4,71

Después	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
post_WHO_suma	6	84	100	91,3	1,8
post_SWLS_suma	6	16	24	19,8	3,06
post_Soledad_total	6	1	5	2,6	1,3
post_Soledad_emocional	6	0	2	1,3	,8
post_Soledad_social	6	0	3	1,3	1,5
Post_Edadismo_Total	6	29	45	35,8	6,3
Post_Edadismo_Salud	6	9	16	12,5	3
Post_Edadismo_Social	6	11	16	13	2
Post_Edadismo_Carácter	6	9	13	10,3	1,75119

Grupo experimental antes y después de participar en HPR

	Bienestar	Satisfacción vital	Soledad total	Soledad emocional	Soledad social	Edadismo Total	Edadismo Salud	Edadismo Motivacional Social	Edadismo Caracter Personalidad
Z	-2,201 ^b	,000 ^c	-,541 ^d	-,707 ^d	,000 ^c	-,422 ^b	-,314 ^b	-1,656 ^d	-1,214 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,028	1,000	,589	,480	1,000	,673	,753	,098	,225

De los cambios que han habido antes y después de HPR, sólo el aumento de los niveles de bienestar es significativo.

Bienestar mental: WHO-5

	Nunca	De vez en cuando	Menos de la mitad del tiempo	Más de la mitad del tiempo	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
5) Me he sentido alegre y de buen humor	0	1	2	3	4	5
6) Me he sentido tranquila/o y relajada/o	0	1	2	3	4	5
7) Me he sentido activa/o y energética/o	0	1	2	3	4	5
8) Me he despertado fresca/o y descansada/o	0	1	2	3	4	5
9) Mi vida cotidiana ha estado llena de cosas que me interesan	0	1	2	3	4	5

No se han encontrado diferencias significativas antes y después del programa en las respuestas del grupo experimental a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo de interesante considera que es su historia de vida?
- Si compartiese su historia de vida con otras personas ¿Cómo de valioso cree que sería para las personas que escuchan?
- Si le dieran la oportunidad de compartir su historia de vida con otras personas ¿lo disfrutaría?



Conclusiones

El programa Historias Para Recordar ha tenido un impacto positivo en los niveles de bienestar mental de las personas mayores que han participado.

Recomendaciones para el futuro

- Parear los grupos control y experimental (por ejemplo: edad y residencia/hogar).
- El momento de la evaluación (por ejemplo: justo después de las entrevistas).
- Mayor participación, mayor muestra
- Otras variables, por ejemplo propósito vital o soledad existencial
- Evaluación cualitativa



