

Aprender Disfrutando. Una experiencia de ocio para adultos/mayores en la Universidad.

Yolanda Lázaro Fernández

Psicóloga, Master en Gestión de Ocio, especialidad Gestión Cultural y Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación (Sección Pedagogía), Programa de Ocio y Potencial Humano. Su trayectoria profesional se desarrolla en el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto (Bilbao), donde trabaja desde 1994. Desde 2004 es Coordinadora de Formación Permanente de Adultos (Formación como Ocio) y Directora del Programa Graduado Universitario en Cultura y Solidaridad del Instituto de Estudios de Ocio

End.: Universidad de Deusto. Av. de las Universidades, 24; 48007 Bilbao, Españã.

E-mail: ylazaro@ocio.deusto.es

Resumen

Actualmente nos encontramos en un momento donde los programas y sistemas educativos y de formación deben adaptarse a los cambios y dinámicas que este nuevo siglo está imprimiendo a la sociedad. Todos estos cambios tales como la mayor esperanza de vida, el desarrollo del ocio personal y colectivo como elemento de la calidad de vida y la posibilidad de conciliar la enseñanza-aprendizaje con el desarrollo laboral, la familia y el propio ocio, hacen que los entornos y sistemas educativos deban flexibilizarse.

Y la Universidad como parte de todo este cambio social, debe estar presente, favoreciendo la enseñanza-aprendizaje a lo largo de la vida de los individuos sin tener en cuenta la edad como elemento discriminador.

Diversas investigaciones, tal y como dice Withnall, A. (2002), ponen de manifiesto que la participación en espacios de aprendizaje para las personas adultas mayores tiene consecuencias positivas como la satisfacción con uno mismo, el mantener la mente activa, la estimulación intelectual, el placer y el disfrute. Es decir, promueven la autonomía personal, mejoran la calidad de vida en todos sus niveles y constituyen un importante compromiso en la construcción de una sociedad para todas las edades.

A lo largo de las siguientes páginas nos acercamos a los programas formativos para adultos/mayores desarrollados en las Universidades entendiéndolos como experiencias de ocio para este colectivo. Así, en primer lugar, se hará una aproximación a las personas mayores en la sociedad actual mostrando unas cifras que, sobre este colectivo, se manejan en el Estado Español, para continuar con una breve delimitación e historia de los programas universitarios de mayores. El artículo sigue avanzando sobre qué se entiende por experiencia de ocio, y los beneficios que ésta proporciona, para acabar reflexionando sobre si estos programas constituyen una experiencia de ocio para quienes los cursan.

Palabras clave: Adultos, Ocio, Aprendizaje, Universidad, Formación

Abstract

We are now in a time when programs and educational and training systems must adapt to changes and dynamics that this new century settles in society. Changes such as an increased life expectancy, the development of leisure as an individual and collective part of quality of life and ability to reconcile the teaching-learning with labor development, family and leisure in se, make the educational systems be much more flexible. And University, as a part of this social change, should be there promoting teaching and learning throughout the life of individuals avoiding to consider age as a discriminator.

Several investigations, according to Withnall, A. (2002) show that participation in learning spaces for the elderly has positive consequences, such as increasing self-satisfaction, keeping an active mind, or activating intellectual stimulation, pleasure and enjoyment. It promotes personal autonomy, improve the quality of life at all levels and constitute a major commitment to building a society for all ages.

Throughout the following pages, we will face training programs for adults/elder people developed at the universities as entertainment experiences for them. Thus, firstly, there will be an approximation to the elderly in today's society, trough the exhibition of the figures which represent their situation in the Spain. Secondly, we will continue with a brief definition and history of academic studies designed for them. Then, the paper will continue studying what is meant by entertainment experience, and the benefits it provides. Finally, we will consider whether these programs could be considered a leisure experience for those who attend them.

Keywords: Adults, Leisure, Learning, University, Training

Las personas mayores en la sociedad actual

Uno de los fenómenos sociales más significativos del siglo XX y que continuará durante el siglo XXI, ha sido el incremento de la esperanza de vida de la población. Esto ha traído como consecuencia el aumento de la población mayor y, por tanto, un envejecimiento progresivo de la sociedad. Así, en el marco de las diversas regiones mundiales, Europa tiene la mayor proporción de personas que supera los 65 años, junto con Japón, con unas proporciones sin precedentes.

En la actualidad se habla de la “revolución de la longevidad” (vivir más años en mejores condiciones). Esta idea trae consigo la necesidad de que la sociedad realice un esfuerzo por ofrecer, en un tiempo relativamente corto, distintas políticas que sean capaces de afrontar este desafío con audacia e imaginación.

Es necesario llevar a cabo un conjunto de actividades educativas encaminadas al sostenimiento y estimulación cognitiva y relacional tendentes a favorecer un envejecimiento constructivo.

Las teorías sociológicas sobre el envejecimiento han trabajado sobre los distintos significados de lo que supone ser una persona mayor, teniendo en cuenta las diferencias existentes en función de la sociedad y cultura en las que nos situemos. Aún así, en general, las teorías consideran que una persona mayor es aquella con 65 años o más y que la ancianidad es la etapa de la vida que comienza después de la jubilación. Actualmente puede afirmarse que, en Europa, al llegar a los 65 años, la persona tiene una media de esperanza de vida de otros 15 o 20 años, lo que exige un replanteamiento de lo que supone el envejecimiento o la ancianidad, tanto a nivel individual como a nivel político-social. Arnay (2007) distingue:

a) **Ancianidad cronológica o estadística:** definida por el hecho de haber cumplido los 65 años. Coincide con el hecho de la jubilación, aunque el impacto del paso del tiempo es diferente para cada persona. La ancianidad o vejez cronológica define mal las posibilidades vitales, culturales, económicas y de supervivencia de las personas, por lo que hay que buscar otra terminología.

b) **Ancianidad biológica o funcional:** se refiere al deterioro y desgaste de las capacidades físicas o al grado de autonomía de las personas. Por sí solo es un concepto erróneo pues el anciano no necesariamente es incapacitado.

c) **Ancianidad como última etapa de la vida:** esta etapa se caracteriza por ser la última, la más plétórica a nivel psíquico y personal, pero también la más limitada desde el punto de vista físico, principalmente en los últimos años de vida. Es la etapa con mayor experiencia vital, con más serenidad y mayor juicio, con perspectiva de la historia y con mayor madurez.

d) **Ancianidad socio-cultural actual:** hace referencia a los valores dominantes en relación con los mayores. En la sociedad actual el hombre, después de los logros culturales, tecnológicos y sociales, sigue con inquietudes culturales y sociales, preguntándose por cuestiones trascendentes del ser humano. En esta nueva etapa de la historia los mayores están adquiriendo una creciente importancia tanto cuantitativa como cualitativa. La sociedad occidental está pasando mantener el trabajo, el dinero y el consumo como valores dominantes, a otro modelo, donde la realización per-

sonal, el ocio y el ser uno mismo son valores emergentes. Es en esta nueva realidad, que se está abriendo paso, es posible que los mayores vuelvan a recuperar los status y roles de prestigio social que tuvieron en el pasado, pero esta vez debido a su peso social específico (número, poder adquisitivo etc.).

Es evidente que los mayores de hoy, siglo XXI, son diferentes a los de otras épocas. Constituyen un grupo representativo de la sociedad, viven más tiempo, poseen mayor calidad de vida y, por tanto, manifiestan unas necesidades acordes a esta realidad.

Los pronósticos apuntan que las personas mayores del futuro, además de constituir un importante porcentaje de nuestra sociedad, manifestarán diferentes características a la cohorte generacional actual, ya que tendrán un mayor nivel de vida, poseerán un nivel cultural claramente superior, serán más participativos y tendrán mayor concienciación sobre la vejez y preparación para la misma (Muñoz, 2002).

A continuación se presentan unos breves datos con el objetivo principal de ofrecer referencias que permitan conocer y valorar la dimensión, en términos de individuos, de la realidad sobre la que se reflexiona en este artículo.

Evolución de la población mayor, 1900-2060

Años*	Total España	65 años y más	
	Absoluto	Absoluto	% respecto al total
1900	18.618.086	967.774	5,2%
1910	19.995.686	1.105.569	5,5%
1920	21.389.842	1.216.693	5,7%
1930	23.677.794	1.440.744	6,1%
1940	26.015.907	1.699.860	6,5%
1950	27.976.755	2.022.523	7,2%
1960	30.528.539	2.505.165	8,2%
1970	34.040.989	3.290.800	9,7%
1981	37.683.362	4.236.740	11,2%
1991	38.872.268	5.370.252	13,8%

2001	40.847.371	6.958.516	17,0%
2007	45.200.737	7.531.826	16,7%
2010	45.311.954	7.785.480	17,2%
2020	48.664.658	9.345.955	19,2%
2030	50.878.142	11.684.570	23,0%
2040	52.540.936	14.569.813	27,7%
2050	53.159.991	16.387.874	30,8%
2060	52.511.518	15.679.878	29,9%

Años*	65-79 años		80 años y más	
	Absoluto	% respecto al total	Absoluto	% respecto al total
1900	852.389	4,6%	115.385	0,6%
1910	972.954	4,9%	132.615	0,7%
1920	1.073.679	5,0%	143.014	0,7%
1930	1.263.632	5,3%	177.112	0,7%
1940	1.475.702	5,7%	224.158	0,9%
1950	1.750.045	6,3%	272.478	1,0%
1960	2.136.190	7,0%	368.975	1,2%
1970	2.767.061	8,1%	523.739	1,5%
1981	3.511.599	9,3%	725.141	1,9%
1991	4.222.384	10,9%	1.147.868	3,0%
2001	5.378.194	13,2%	1.580.322	3,9%
2007	5.485.272	12,1%	2.046.554	4,5%
2010	5.490.621	12,1%	2.294.859	5,1%
2020	6.338.532	13,0%	3.007.423	6,2%
2030	8.025.109	15,8%	3.659.461	7,2%
2040	9.886.602	18,8%	4.683.211	8,9%
2050	10.464.874	19,7%	5.923.000	11,1%
2060	8.788.288	16,7%	6.891.590	13,1%

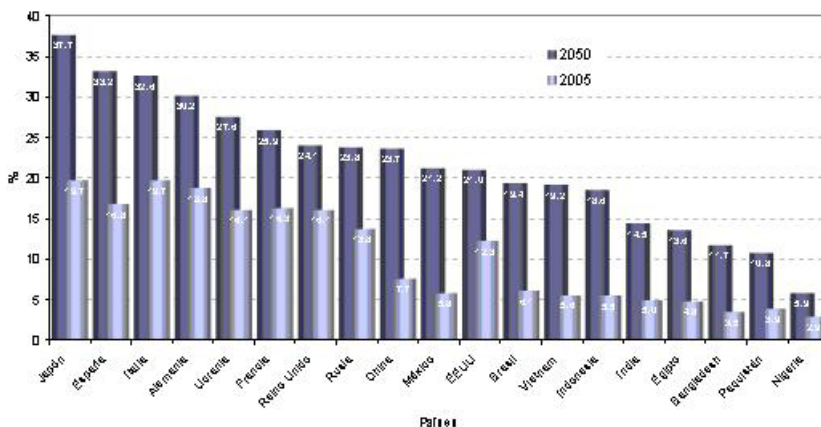
* De 1900 a 2007 los datos son reales, de 2010 a 2060 se trata de proyecciones.

Fuente: INE: INEBASE: 1900-2001 Cifras de población. **Resúmenes provinciales de población según sexo y edad desde 1900 hasta 2001.**

2007: INE: INEBASE. **Revisión del Padrón Municipal de Habitantes a 1 de enero de 2007.**

2010-2060: INE: INEBASE. **Proyecciones de la población calculadas a partir del Censo de Población de 2001. Escenario 1.**

PAISES CON MAYOR ENVEJECIMIENTO. POBLACIÓN DE 65 Y MÁS AÑOS, 2005 y 2050



Fuente: N.U.: *World Population Prospects: The 2005 Revision*, N.U. consulta en marzo de 2008.

De esta manera, para 2050, teniendo en cuenta el movimiento vegetativo de la población, España será el país más envejecido de Europa.

Es por ello que, actualmente, los dos pilares en los que se apoyan las políticas de mayores son **Independencia** y **Envejecimiento Activo**, observando (Longworth, 2003), una importante evolución conceptual del término **envejecimiento** que podría presentarse así:

- digno (principios del siglo XX)
- merecido (mediados del siglo XX)
- saludable (Baltes, 1990)

- competente (Baltes, 1993)

- activo/envejecimiento productivo / (Sánchez, 1997) empowerment (el empoderamiento de las personas mayores es una realidad) (Sánchez, 1997)

La Organización Mundial de la Salud, junto con otros organismos internacionales, círculos académicos y grupos gubernamentales, utilizan el término “envejecimiento activo” para expresar principalmente la idea de una implicación continua en actividades socialmente productivas y gratificantes del colectivo de personas mayores.

Promocionar el envejecimiento activo requiere impulsar y compensar la responsabilidad personal, el encuentro y la solidaridad intergeneracional, y la creación de entornos favorables que hagan que las decisiones saludables sean decisiones fáciles. Para ello es imprescindible el trabajo conjunto entre distintos agentes, donde los educativos tienen un peso importante.

Es evidente que las actuaciones tendentes a potenciar actitudes y conductas que promueven la inquietud intelectual, la curiosidad científica, y cultural, profundizar en las humanidades y en el conocimiento de los riesgos que conllevan determinados hábitos, va a permitir a las personas adultas/mayores estar en mejores condiciones de afrontar las diferentes etapas que la vida les va proponiendo.

Todo ello requiere un posicionamiento vital de la persona. “Ser activo” significa responsabilidad personal hacia el cuidado de su propia salud y la inserción participativa en la realidad social. Ha de formularse en clave participativa, integral, flexible, de calidad, evaluable, sostenible e innovadora (Diputación Foral de Bizkaia, 2007).

Las personas deben consolidar hábitos de ocio activos y saludables que sean una fuente de estimulación física, cognitiva y social que, además proporcione satisfacción y objetivos vitales. Para conseguirlo se requiere facilitar el acceso de la persona a los recursos culturales del entorno.

Actualmente la edad es un argumento discriminatorio, especialmente para las franjas que no forman parte de lo que se entiende como sociedad “adulta y productiva”. Los jóvenes encuentran grandes dificultades para su emancipación, debido a los ya conocidos problemas de acceso al empleo estable, a la vivienda etc., y también las personas “mayores” se sienten expulsadas de la vida productiva, en ocasiones en edades tempranas, y se los considera un segmento de la población pasivo y que, frecuentemente, genera gasto social.

La jubilación no debe ser una invitación al retiro, sino un momento donde el planteamiento respecto a la actividad debe ser diferente, no se trata de una ruptura sino de adecuar a otros ritmos, otras posibilidades y otros tiempos aquellas tareas que a las personas que se encuentran jubiladas les gusta desarrollar o tienen la oportunidad de realizar.

El aprendizaje permanente y los programas universitarios para adultos/mayores

Europa ha experimentado profundos cambios que se han traducido en una situación actual que ofrece mejores oportunidades y opciones a los ciudadanos, pero también entraña mayores riesgos e incertidumbres, es decir las personas tienen la libertad de adoptar diversos estilos de vida, pero también la responsabilidad de dar forma a sus propias vidas. Es por ello que actualmente se afirma que los protagonistas de las sociedades del conocimiento son los propios ciudadanos. Lo principal es la capacidad humana para generar y utilizar conocimientos de modo eficaz e inteligente, sobre una base en continua transformación. En definitiva, la población debe convertirse en ciudadanía activa y para ello la educación y la formación permanentes son la mejor manera de ayudar a asumir el reto del cambio. Ser activos debe ser una constante de toda la vida. Ser activos es una actitud vital y una forma de entender la relación con el mundo que nos rodea.

La educación y la formación influyen en las posibilidades que tienen los ciudadanos de empezar, situarse y mejorar en la vida. Además cabe destacar que un aprendizaje útil y placentero puede producirse y se produce en distintos contextos y entornos: en la familia, en el ocio, en la vida comunitaria y en el trabajo cotidiano.

La sociedad actual, en palabras de Cabedo (2008), ha dejado muy claro el mensaje de que para vivir dignamente ya no basta con recibir una formación inicial en los años de la adolescencia y de la juventud, sino que es necesaria la formación permanente a lo largo de toda la vida.

En la V Conferencia Internacional sobre Educación de Adultos organizada por la UNESCO en 1997, se apuntaba que la educación de adultos, más que un derecho, era la clave para el siglo XXI, ya que debía ser concebida como la consecuencia de una ciudadanía activa y una condición para participar plenamente en la sociedad.

Como señala Longworth (2003), el aprendizaje más puro se centra en dar a los aprendices las herramientas con las que puedan aprender según sus propios estilos y sus propias necesidades de aprendizaje. Además ha de ser para todos, sin excluir a nadie, facilitando las condiciones para que el aprendizaje permita el desarrollo de la creatividad, la confianza y el disfrute en todas las etapas de la vida. Es por eso que puede decirse que el aprendizaje continuo tiene una serie de características:

El aprendizaje continuo	
1. El aprendizaje libera	Libera la mente para explorar el universo del conocimiento.
2. El aprendizaje potencia	Hace posible que se cumplan nuestros sueños.
3. El aprendizaje despierta	Despierta la creatividad y la imaginación naturales de la humanidad.
4. El aprendizaje desata	Nos permite desarrollar el potencial latente que todos tenemos.
5. El aprendizaje alimenta	Da vitalidad a nuestras ganas de saber y de asombrarnos.
6. El aprendizaje inspira	Alienta el espíritu de descubrimiento que llevamos en nuestro interior.
7. El aprendizaje nutre	Mantiene el crecimiento y la comprensión del intelecto que va madurando.
8. El aprendizaje crece	Un aprendiz continuo, nunca aprende bastante.

Fuente: Longworth, N. (2003). *El aprendizaje a lo largo de la vida: Ciudades centradas en el aprendizaje para un siglo orientado hacia el aprendizaje*. Barcelona: Paidós, p. 28.

En el **Memorandum sobre el aprendizaje a lo largo de la vida**, aprobado por la Comisión Europea en octubre de 2000, se define el aprendizaje a lo largo de la vida como **“toda actividad de aprendizaje útil, con carácter permanente, encaminada a mejorar los conocimientos, las aptitudes y la competencia”**. Además se da una visión global del aprendizaje (que puede y debe llevarse a cabo en cualquier momento del ciclo vital), señalando que este tipo de aprendizaje hace necesario el incremento sustancial de las ofertas educativas tanto formales, como no formales e informales.

Hoy en día, tal y como se ha señalado, no cabe duda de que la persona está aprendiendo y socializándose a cualquier edad y que todas las personas, incluidas las personas mayores, necesitan educarse para adaptarse a los cambios de las sociedades en las que viven. El Informe Delors (1996, 125) apuntaba que **“la educación sin límites temporales ni espaciales, se convierte entonces en una dimensión de la vida misma”**.

Fernández-Abascal (1995) señala que el dinamismo propio del ser humano y su tendencia natural al desarrollo a lo largo de la vida es lo que ha dado lugar a una concepción sobre las personas mayores como momento para la maduración y el aprendizaje.

La formación permanente es, según Cabedo (2008), indicador seguro del desarrollo humano. Cualquier edad es buena para acceder al aprendizaje de nuevos conocimientos y a la formación necesaria para entender nuestro tiempo y nuestra cultura. El aprendizaje debe ser considerado como un componente importante de la existencia humana que merece ser cultivado con mucho entusiasmo, pues de su adecuado desarrollo depende en gran parte la calidad de vida y, por tanto, la felicidad.

Es en este contexto donde surge la iniciativa de Programa Universitario para Mayores (PUM). La primera propuesta aparece bajo la dirección del profesor Pierre Vellas, en Toulouse (Francia), en 1973. Siendo dos años después, en 1975, también en Toulouse, donde se funda la Asociación Internacional de Universidades de la Tercera Edad (AIUTA) con el objeto de favorecer la creación y el desarrollo de las universidades para mayores en el mundo. Al margen

de las especificidades y características propias de los distintos entornos sociales donde se imparten estos programas, puede decirse que los PUM tienen como objetivo principal, contribuir y potenciar mediante la formación académica, la calidad de vida.

Otros objetivos de la educación universitaria de las personas mayores, apuntados por March (2004), son el incremento de los saberes y conocimientos; el incremento de los saberes prácticos, del saber hacer, del aprender a seguir aprendiendo y el desarrollo del saber ser, del desarrollo personal, del desarrollo solidario, del crecimiento continuo y de la participación social.

Los resultados de los programas universitarios para adultos mayores no se miden sólo por la cantidad o calidad de aprendizajes realizados, sino también por los vínculos sociales establecidos, ya que estos programas suponen un espacio para la cultura, la convivencia y el aprendizaje.

En España, el art. 27 de la Constitución de 1978 reconoce el derecho de todos a la educación, y se desarrolla en la Ley Orgánica 8/1985 de 3 de julio, Reguladora del Derecho a la Educación, pero es a inicios de la década de los 90 cuando nacen estos programas, siendo pioneras las universidades de Alcalá de Henares (1992), Salamanca (1993) y Granada (1994). Desde entonces, hasta la actualidad, son 53 universidades en el Estado Español las que atienden a cerca de 23.000 alumnos mayores de cincuenta años, por medio de enseñanzas específicas para ellos.

Actualmente esta población mayor de 50 años, a la que se dirigen fundamentalmente estos estudios universitarios, supone un 33,1%, o lo que es lo mismo, un tercio de la población total del país y es obvio que su número supera a la población en edad escolar y universitaria española, siendo una demanda creciente en los últimos años. Este auge se explica no sólo por el aumento del número de personas de edad avanzada y de sus necesidades como mayores, sino a partir de las características específicas de los cohortes generacionales que vienen alcanzando la edad de jubilación desde hace poco más de una década, así como del contexto general de bonanza socioeconómica que había, en Europa en general, y en España en particular, cuando surgen estos programas (Cabedo y Alfageme, 2006).

Como ya se ha apuntado, las personas mayores son cada vez más conscientes de su lugar en la sociedad. En general, las personas que participan de estos programas se encuentran en buen estado de salud y manifiestan querer aprender, conocer o reconocer la Universidad, sentirse útiles y “dentro” de la sociedad, a través de un proceso formativo que no tiene un carácter instrumental, ni una formulación ligada a las necesidades del sistema productivo o el mercado laboral, sino que se convierte en un fin en sí mismo.

Es por ello que el auge de estos programas es la consecuencia de la existencia de una ciudadanía activa que encuentra en la educación universitaria la mejor herramienta para hacer efectiva su participación plena en la sociedad, además de la sensibilización cada vez más evidente de las Universidades ante este horizonte social.

A continuación se apuntan algunos de los rasgos que caracterizan a los programas universitarios de mayores:

- son actividades educativas en las que participa en mayor o menor grado la universidad;
- los objetivos generales de los programas giran en torno a cuestiones de realización personal e integración social de las personas mayores;
- son programas de intervención socioeducativa dirigidos a personas adultas mayores por el mero hecho de serlo, sin pretender otro tipo de selección *a priori* de las personas participantes, por tanto, no se requiere titulación alguna para acceder a ellos; y
- no se obtiene un Título Oficial y no habilita para el desempeño de ninguna actividad profesional.

Por otra parte estos programas también plantean una serie de dificultades, tales como:

- No formar parte de las políticas sociales, ya que en ellas no se incluyen los aspectos educativos como una forma de encarar los procesos de envejecimiento.
- Tampoco formar parte de las políticas educativas, dada la escasa implementación que el concepto de aprendizaje, a lo largo de la vida, tienen en nuestro sistema educativo.

Pero en definitiva, puede afirmarse que el futuro de las universidades pasa por abrirse a la sociedad y no teniendo un solo objetivo: la profesionalización. La Universidad de hoy debe ser un lugar de encuentro, donde todos los ciudadanos puedan entrar para recibir una educación, sea cual sea su edad.

Con una población cada vez más envejecida y con más años y mejor salud para encarar esos años con optimismo, la educación es una de las metas de esos “nuevos jóvenes estudiantes” que demandan mejores recursos para ellos y la cultura es sin duda uno de ellos.

Tal y como afirma la profesora Helena Matute (2004) **“el aprendizaje, como proceso mental, es un invento absolutamente genial, perfecto, una herramienta única para la supervivencia del individuo y la especie”**.

El ocio y la experiencia de ocio

Hasta no hace demasiado tiempo hablar de términos como “ocio” u “ociosidad” era acercarse a términos cargados de connotaciones negativas, en algunos casos dada su oposición al trabajo, o en otras ocasiones, acercarse a términos considerados carentes de importancia y relevancia para la sociedad. Pero la situación ha cambiado enormemente, incluso ahora se habla de la **“sociedad del ocio”** (Puig, 1990). El ocio ha pasado a ocupar un sitio valorado en la sociedad debido a múltiples factores, como el aumento del tiempo libre, la reducción de las jornadas laborales, la democratización de la vida cultural, deportiva, turística, la aparición de nuevas actividades y ofertas de ocio y, por supuesto, debido a la importante dimensión económica y comercial del fenómeno.

El ocio que se aborda en este texto, es un ocio humanista que participa del desarrollo de la persona, un ámbito de crecimiento humano. Como apuntaba Cuenca (1997), el fundamento del ejercicio del ocio es la libertad, uno de los grandes valores del hombre, pues no se puede obligar a nadie a estar satisfecho, a estar alegre, a tener una visión lúdica y creativa de las cosas o a vivenciar una fiesta, por poner unos ejemplos. La libertad es la base de la dignidad de la persona, cuya meta y sentido es la autorrealización, ser uno mismo y el ocio puede constituir una excelente plataforma para conseguirlo.

Bergson (en Lemieux, 1997), cuando habla de la duración de la vida, utiliza dos términos de medición que denomina “tiempo de reloj”, para medir el tiempo cronológico y “tiempo vivido”, para medir el que se experimenta en la vida.

El “tiempo del reloj” es una abstracción mecánica: una línea imaginaria que permite medir el cambio y el movimiento hacia un punto pragmático. El “tiempo vivido” por su parte, designa la cualidad de una sucesión de experiencias.

El “tiempo de vida” hace referencia a la experiencia cualitativa de los seres humanos a través del desarrollo de la vida. Esta experiencia está repleta de éxitos y de fracasos, de esperanzas y desilusiones; la experiencia de cada uno crece y se enriquece según la aptitud que se tenga ante los acontecimientos de la vida cotidiana. Esto es lo que Ericsson denomina “sabiduría”; Maslow, “autorrealización”; Jung, “individualidad”; o simplemente “alegría”, como la denominaba Aristóteles.

Cuando se estudia el ocio en adultos, se ha de tener en cuenta no sólo las cuestiones de edad, sino también las dimensiones culturales y de otro tipo de identidad personal y social. La interacción de la cultura, la edad, el género y la participación en el ocio deriva en una serie de vivencias (Henderson, 2002). Iso Ahola (1980) habla de la influencia que tienen, tanto las situaciones sociales como las experiencias personales en la definición subjetiva de la experiencia de ocio.

El ocio, entendido como experiencia con valor en sí misma, en palabras de Cuenca, (2004) se distingue por su capacidad de sentido y su potencial para gerar encuentros creativos que originan desarrollo personal. Las experiencias de ocio son estructuradas en el conjunto de la vida y de las experiencias vitales del individuo, son procesos en su vivencia y valoración, y direccionales, porque el ocio permite acceder a lo satisfactorio y positivo. Dewey apunta que la verdadera experiencia es aquella que se conserva como recuerdo perdurable.

Martínez y Gómez (2005) apuntan que la educación para el ocio es una herramienta que debe favorecer que la persona llegue a ser autónoma para acceder a experiencias de ocio satisfactorias. Se trata de favorecer que la persona sea autónoma para elegir su ocio, sepa juzgar por sí misma lo que desea y le convie-

ne, relativizando las influencias externas que pueden condicionar sus opciones, así como buscar los recursos que pueda necesitar para su disfrute.

El aprendizaje y el desarrollo a través del ocio se encuentran, en muchos sentidos, relacionados con el concepto de **“experiencia óptima”** acuñado por M. Csikszentmihalyi (1996). Uno de los rasgos que caracterizan a las experiencias óptimas o de disfrute es que dicha experiencia plantee al sujeto, algún reto para cuya solución debe contar con las habilidades necesarias. Así, en la decisión de realizar o participar en una actividad o iniciativa de ocio, parece ser necesaria cierta “percepción de capacidad personal”.

Los beneficios del ocio para personas adultas/mayores

Se entiende por beneficio aquel cambio que es visto como ventajoso para una mejora en la condición, un aumento o un progreso para un individuo, un grupo, la sociedad u otra entidad (Driver; Brown y Peterson, 1991). Determinar que un resultado constituye un beneficio del ocio requiere la evidencia de que la participación en el ocio es la responsable del resultado y que dicho resultado comporta una mejora que no habría tenido lugar en otras circunstancias. Es por ello que el ocio, en palabras de Tisley (2004), **“posee una importancia capital en la psicología de la personalidad saludable”**.

Así, según Kelly y Steinkamp (1986) la interacción social, la autoexpresión, la percepción de competencia, llenar el tiempo y evitar el aburrimiento son algunas de las motivaciones para participar en actividades de ocio que experimentan las personas mayores, y que les ayudan a hacer frente a los cambios que se producen en esta fase de la vida.

Por otra parte, el disfrute del ocio en los adultos/mayores está directamente relacionado con la percepción de felicidad, el ajuste a las circunstancias vitales y la implicación en los procesos vitales (Katz, 2000). Igualmente, las personas mayores, que disfrutan de experiencias de ocio que revisten cierto grado de complejidad de manera continuada, son personas con una capacidad de atención mayor desde un punto de vista intelectual (Schooler y

Mulatu, 2001) y más implicadas socialmente y con su entorno (Iso-Ahola, Jackson y Dunn, 1994).

De esta manera, diversas investigaciones permiten relacionar las prácticas de ocio en personas mayores que demandan un posicionamiento activo con un mayor bienestar psicológico y menores índices de depresión (Dupuis, y Smale, 1995).

Todo esto queda ordenado por Driver y Bruns (1999), que clasifican los beneficios en cuatro categorías:

1. beneficios personales del ocio;
2. beneficios sociales y culturales;
3. beneficios económicos, y
4. beneficios medioambientales.

Martínez y Gómez (2005), por su parte, señalan una serie de objetivos a desarrollar en la elaboración de programas de ocio activo y saludable en la vejez:

- La creación de actitudes positivas hacia el ocio.
- Suscitar nuevas razones o motivaciones para el ocio.
- Ampliar y diversificar el repertorio de ocio del sujeto.
- Conocer las oportunidades y los recursos para el ocio disponibles en la comunidad.
- Promover el contacto social como medio para el aprendizaje y la integración en nuevas redes sociales y de amistad.
- Desarrollo de la creatividad.
- Favorecer la autonomía personal en relación con el ocio y la participación.

Beneficios de los Programas Universitarios para Mayores

Al abordar este apartado, se distinguirán los beneficios que, a nivel general, estos Programas proporcionan a la sociedad en su conjunto, y, por otra parte, se señalarán los beneficios que adquieren los individuos que en ellos participan.

Debe señalarse que tanto la Organización Mundial de la Salud como Naciones Unidas han anotado los efectos perversos que tienen los estereotipos negativos sobre las propias personas mayores. Según Calhoun (2000, 289), **“la visión de la ancianidad será cada vez más positiva a medida que los miembros de la generación del baby boom entren en esta etapa de la vida”**. Es decir, dado el enorme potencial demográfico y cultural de la generación del baby boom, éste servirá para que cambie la percepción social de las personas mayores.

Actualmente puede decirse que, aunque no se puede imputar todo el cambio producido en la sociedad a los Programas Universitarios para Personas Mayores, es innegable que la presencia de las personas mayores en contextos universitarios tiene dos repercusiones importantes:

- a) que se producen aprendizajes propios y vicarios, y
- b) que estos aprendizajes, necesariamente, sirven de prueba de la falsedad del estereotipo.

Así, el porcentaje de personas en España que consideran que las personas mayores son incapaces de aprender ha descendido del 70% en 1991, a alrededor del 30% en 2005 (Arnay, 2007).

La democratización de la cultura debe facilitar el acceso a la formación, también a la universitaria a sectores de la población, que ni desean, ni necesitan obtener un título sino acceder a un tipo de formación permanente, que ayude a su desarrollo personal y que contribuya a conseguir una sociedad más culta, crítica y participativa, donde se construya una nueva imagen de los mayores y se combata su exclusión social.

También ha de tenerse en cuenta que en 2007 ha entrado en vigor, en el Estado español, la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas Dependientes, aportando dos aspectos significativos que hacen más notable la labor de los programas universitarios para mayores:

- 1) Promoción de la Autonomía Personal, aspecto que incentiva la formación permanente al fomentar la ciudadanía activa y la calidad de vida; y

2) Prevención de la dependencia: los siete millones de personas mayores de 65 años que aún no son dependientes en España, requieren de una política de prevención (política educativa de formación a lo largo de toda la vida) para que demoren, en la medida de lo posible, su situación de dependencia.

El desafío actual consiste en entender que con una inversión que hoy realicemos en la educación de los adultos/mayores, puede significar mañana un ahorro muy sustancial en atención a la dependencia y sanidad.

En definitiva, la política educativa es esencial en un sistema preventivo y constituye, sin lugar a dudas, una solución paliativa de los síntomas de envejecimiento, en el país de toda Europa que, como se ha señalado, más envejece.

Muchas personas mayores buscan en la Universidad respuestas a preguntas que se han desarrollado a lo largo de sus vidas. Es por ello que para muchas personas mayores la educación se vuelve una necesidad íntima y personal. La educación con calidad puede producir cambios significativos en la perspectiva de una persona, estableciendo significados nuevos para su vida, dando lugar a un proceso de cambio entre las diferentes secuencias del desarrollo que constituyen el periodo de persona mayor.

El Plan Gerontológico Nacional formula una línea de actuación cuyo objetivo es facilitar el acceso de las personas mayores a los bienes culturales para la mejora de la calidad de vida y el empleo creativo del ocio. Por tanto, es evidente que se establece una relación entre el acceso a la cultura, la actividad y la calidad de vida.

Y en relación a todo ello, Lorente (2006) plantea dos teorías que pueden ayudar a entender cómo los Programas Universitarios de Mayores mejoran, entre otros, la calidad de vida y la satisfacción vital. Por una parte, la **Teoría de la Actividad** plantea que la base del envejecimiento saludable es la actividad. Así Havighurst (1987) y Atchley (1977) concluyen que cuanto más activa sea la persona, ésta se encuentra más adaptada, vive con buen ánimo la vejez y llega a ser más longeva. Y la **Teoría de la Continuidad** que defiende que a pesar de los cambios en el sujeto, tanto de carácter físico, social y psicológico, el mantenimiento de una serie de

patrones, en la tipología de las actividades que realiza y en las relaciones sociales que mantiene, favorece al individuo.

Velázquez Clavijo (2006a) afirma que estos programas posibilitan el convertir un tiempo, que podía ser vacío y tedioso, en gratificante, lleno de actividad con sentido y en contacto con otras personas. Por tanto, no sólo cumplen los objetivos específicos de la participación social y del enriquecimiento intelectual y cultural, sino que, de forma colateral rompen el riesgo del aislamiento y fomentan la calidad de vida de las personas mayores.

Atendiendo al refranero popular, si “aprender no ocupa lugar”, ni está ceñido a una etapa determinada de la vida, sino que se puede aprender a lo largo de todo el ciclo vital, entonces está claro que “aprender no tiene edad” (Velázquez y Fernández, 1998). Además si como afirman distintos autores, el aprendizaje favorece la calidad de vida, los Programas Universitarios para Mayores contribuyen, de alguna manera, a que las gentes sean más felices, independientes, desarrolladas y críticas.

Estos Programas favorecen la calidad de vida por las siguientes razones:

- a. enriquecimiento personal que se desprende de los propios Programas, ya que la heterogeneidad en las aulas supone un espacio privilegiado para aprender y compartir conocimientos con sus compañeros/as a través del respeto;
- b. adquisición de conocimientos nuevos en la Universidad;
- c. el reciclaje de los conocimientos aprendidos en la escuela y en el vida;
- d. aumento de la autoestima y visión más positiva del autoconcepto, debido a que el acudir a las aulas puede ayudar a paliar las consecuencias negativas que algunos acontecimientos vitales propios de la edad (como son la jubilación o la viudedad), pueden causar;
- e. el establecimiento de relaciones con otras personas fuera del propio círculo, es decir, aumento de la red social; y

f. la facilitación de las relaciones intergeneracionales en el contexto universitario.

Por todo ello, las Universidades, a través de estos Programas:

- facilitan el acceso a la educación y a la cultura;
- promueven actividades para el uso creativo del tiempo libre y las relaciones intergeneracionales;
- posibilitan, en suma, la educación permanente y continúan facilitando el acceso a la cultura, satisfaciendo así las necesidades básicas de aprendizaje de este sector de la población, y otorgándole de esta manera una mayor calidad de vida como ciudadanos de pleno derecho.

Es evidente que la educación es, por naturaleza y en sí misma, una actividad humanizadora que ayuda a reforzar los vínculos dialógicos e interpersonales. Es la mejor posibilidad, según Del Valle y otros (2008), que el ser humano se ha dado para cultivar su disposición a la sociabilidad y al diálogo; su disposición al mantenimiento de la individualidad con conciencia de lo colectivo.

Los Programas Universitarios para Mayores como experiencias de ocio

Las Universidades para Mayores constituyen una oferta específica, donde el concepto de aprendizaje a lo largo de la vida es su objetivo principal, tratando de cubrir las necesidades personales de aprender, más allá de una formulación ligada a las necesidades del sistema productivo o al mercado laboral. Las personas mayores reivindican aprender desde un enfoque amplio de desarrollo cultural y no desde una perspectiva restringida de la instrucción, porque no se trata de “aprender para” sino de “aprender por” (Velázquez y Fernández, 1998). El concepto de cultura no puede reducirse a los conocimientos adquiridos a través de la instrucción, ya que limitaríamos la capacidad de participación y el uso creativo del tiempo libre.

A través del aprendizaje propuesto en estos Programas Universitarios para Mayores, se pretende abrir caminos para que el

patrimonio cultural sea disfrutado y sirva como herramienta para el progreso de la sociedad, puesto que, tal y como afirman Velázquez y Fernández (1998), la edad no debe ser obstáculo para esta sintonía, ni se debe prescindir de las aportaciones de los mayores, que deben disfrutar culturalmente con su edad y no “a pesar de sus años”.

El ocio tiene un papel importante en el proceso de ajuste óptimo a los cambios que se producen en la vejez y la prevención de trastornos asociados al proceso de envejecimiento, aunque no por ello el ocio deja de proporcionar las ventajas que reporte a cualquier persona adulta, como señala McPherson (en Martínez, 2002).

El fundamento de la búsqueda de todo ocio serio es el deseo de alcanzar una autorrealización profunda. La autorrealización engloba el acto y el proceso de desarrollo hasta la capacidad máxima de cada uno, sobre todo, el desarrollo del talento y la forma de ser de cada uno.

Así pues, los programas de formación universitaria para adultos podrían incluirse dentro de lo que Stebbins (2004) ha denominado ocio serio, puesto que en estos programas se dan las seis características señaladas por este autor:

1. necesidad de perseverar;
2. encontrar una ocupación basada en el esfuerzo;
3. esfuerzo personal significativo basado en los conocimientos, la formación y/o las habilidades adquiridas;
4. ocho beneficios duraderos:
 - 4.1. autoactualización,
 - 4.2. autoenriquecimiento,
 - 4.3. autoexpresión,
 - 4.4. regeneración o renovación del yo,
 - 4.5. sentimientos de consecución,
 - 4.6. mejora de la autoimagen,
 - 4.7. la interacción social, la idea de pertenencia, y
 - 4.8. los propios resultados duraderos de la actividad;

5. el ethos único que crece en torno a sí mismo, un componente central de un mundo social extraordinario en que los participantes pueden alimentar sus intereses de ocio y tiempo libre;

6. los participantes en ocio serio tienden a identificarse profundamente con las actividades elegidas.

Según Cuenca (2002), la educación del ocio es un proceso relacionado con el aprendizaje de habilidades y conocimientos, unido al desarrollo de actitudes y conductas que implican un mundo de valores y una capacidad de elección. La educación del ocio tiene que ver con el desarrollo de conocimientos desinteresados, acciones gratificantes, con la revalorización de lo cotidiano y lo extraordinario, con la vivencia creativa del tiempo, la libertad, la participación, la solidaridad y la comunicación. La vivencia del ocio debe evolucionar con nosotros mismos, con nuestras necesidades, capacidades y experiencias.

Aprender es para algunos individuos una forma de ocio por derecho propio, existen individuos que experimentan el aprendizaje de nuevas destrezas o conocimientos como algo satisfactorio, ya que les permite mantener o ajustar su nivel de activación hacia un nivel óptimo, consiguiendo dar respuesta a sus necesidades de novedad, variedad y cambio.

El acceso a la cultura no debe estar nunca condicionado por presiones ni obligaciones, sino que debe ser un tiempo de creatividad libremente escogido.

En la Universidad de Deusto (Bilbao), en el curso académico 1995-96 se comenzó a trabajar en el Proyecto **La Formación como Ocio**, teniendo como referente el colectivo adulto y el ocio, tanto como objetivo, momento, entorno y metodología (Gómez y Martínez, 2002), iniciando el Programa **Ocio Cultural Universitario** compuesto por cursos independientes de 15 horas de duración que abordan temáticas variadas tales como arte, historia, música, psicología, sociedad etc.

Con el paso de los años y ante la inquietud que mostraban nuestros alumnos, en el curso 1999-2000 se puso en marcha el **Graduado Universitario en Cultura y Solidaridad**, título propio de la Universidad de Deusto, de tres años de duración y que conlleva una nueva forma de estudiar en la Universidad.

Desde el inicio se tuvo claro que éste debía ser flexible, transformador, gustoso e inclusivo, en el que fuese posible el contraste y la convivencia sin perder la esencia del Proyecto Universitario. Así este programa se caracteriza (Gómez y Martínez, 2002) porque:

- Es aprendizaje

Esto es así, puesto que se produce un aprendizaje de manera continuada para mejorar las capacidades, conocimientos y cualificaciones de las personas. Las materias impartidas intentan, por una parte, ayudar a la persona a entender su entorno, y resolver los problemas que se le plantean cotidianamente. Así se cubre, lo que Habermas (1984, en Mezirow 2000) denomina el **campo instrumental** del aprendizaje. Igualmente en el programa se trabaja el **campo comunicativo del aprendizaje** a través de materias que ayudan a comprender al otro cuando se comunica. Todo ello teniendo presente que junto con el aprendizaje (resultado) es esencial el sentimiento, placer y disfrute (proceso).

- Es un proceso de aprendizaje autodirigido

El papel protagonista de la persona individual en el proceso de aprendizaje. Para ello, en el Graduado Universitario existen ciertas normas que favorecen la autodirección del alumno, a través de un curriculum flexible, con un alto grado de optatividad. Igualmente la máxima nota a la que se aspira es el aprobado, evitando así las comparaciones académicas, pero ello no impide que se anime a los alumnos a profundizar en los temas, a rectificar y a valorar los elementos destacables.

- Es una experiencia personal

El individuo aprende a proporcionarse a sí mismo recompensas y refuerzos, ser consciente de sus propios avances y concebirse como un ser inacabado con un gran potencial de crecimiento.

- Es una experiencia grupal

Las personas que conforman las promociones del Graduado son muy variadas, con muchas cosas que les diferencia pero con al menos tres que les unen: interés por la cultura, ganas de aprender y gran motivación.

- Es una ventana al mundo

La llamada **sociedad del conocimiento** alude al hecho de que la adquisición, el uso y la distribución del saber se encuentran en la base del funcionamiento general de la sociedad. Lo que ofrecen las universidades no es simple entretenimiento sino conocimiento y capacidad de análisis crítico.

- Es una experiencia intergeneracional

Como ya hemos apuntado, este Programa no está dirigido a unas edades concretas, sino a personas adultas, con la edad de 25 años como mínima, pero sin existir límite en el otro lado de la balanza.

- Es una vivencia de ocio

Una experiencia de ocio, como se ha señalado, es aquella que se desarrolla con una percepción de libertad más la suma de la motivación intrínseca por tanto, se trata de conductas que el individuo realiza por el interés y el placer de realizarlas. La necesidad de aprender tiene una estructura motivacional dominada por el puro deseo de conocer y aprender (aprender por el puro placer de aprender), por conseguir una meta social, al mismo tiempo que por la búsqueda de su desarrollo personal. Es decir, no es utilitaria y pragmática como en otros tramos de edad. El Graduado propicia que la persona se implique sin la necesidad de recompensas, logros tangibles o reconocimiento social, por tanto puede vivirse como una experiencia de ocio en su dimensión formativa.

Puede decirse que el Graduado Universitario en Cultura y Solidaridad pretende ser un espacio que permite:

- **aprender a conocer**, ya que, más allá del desarrollo económico, la educación debe servir para promover el desarrollo y mejorar y enriquecer la vida de todas las personas;

- **aprender a hacer**, puesto que uno de los objetivos de la educación es preparar para llevar a cabo distintas tareas o labores;

- **aprender a vivir juntos**, ya que la educación debe promover la interculturalidad y el respeto de otros pueblos y valores;

- **aprender a ser**, puesto que no debe olvidarse que el ser

humano es un fin en sí mismo y su desarrollo pleno es un objetivo del proceso educativo;

- y **aprender a aprender**, es decir, capacidad de adaptación a circunstancias cambiantes y de hacer frente a otras sin precedentes.

En el curso 2002-03 un tercer Programa, dentro de la Formación como Ocio, vio la luz. Es un programa con duración de un curso académico que aborda anualmente una temática concreta. Es decir, se oferta un curso monográfico que permite profundizar en una temática concreta desde una orientación multidisciplinar orientada al conocimiento y al disfrute personal y no a la intervención profesional.

Pero en la Universidad de Deusto se ha seguido avanzando y este curso académico 2008-09, dos nuevos programas se han incorporado al Proyecto La Formación como Ocio: Disfrutar las Artes y Aprender Viajando.

Disfrutar las Artes está orientado al encuentro con la manifestación estética. Como apunta la profesora M.L. Amigo (2007, 207) **“El disfrute de la obra de arte es en sí mismo valioso porque genera estados de satisfacción y armonía, pero además enriquece nuestra experiencia personal y ensancha nuestro yo”**. *Amigo continúa diciendo, “el arte nos ayuda a desarrollar la intuición perceptiva y supone un entrenamiento para la comprensión simbólica del mundo” (p. 212) y “las emociones estéticas nos hacen sentir la obra, pero también comprender y juzgar” (p. 220).*

El gran incremento de la oferta artística que rodea nuestra sociedad ha puesto de relieve su enorme poder de seducción así como el interés por conocer las distintas obras propuestas. Es por ello que el programa **Disfrutar las Artes** desea priorizar el conocimiento directo y profundo de determinadas programaciones ofertadas en nuestro entorno geográfico.

El marco de comprensión teórica que se desarrolla en el Instituto encauza la orientación de este programa, para realzar su dimensión humanista. Se pretende favorecer experiencias culturales de ocio que proporcionen emoción, gozo, disfrute y conocimiento.

Somos conscientes de que esta calidad de la experiencia depende de la intencionalidad de la persona que la vivencia y de su interacción con la realidad. Pero sabemos también que es posible favorecerla con el conocimiento. Por ello, se propone un programa de formación que posibilite su realización óptima, a través del pensamiento y del fomento de puntos de encuentro tanto con las obras como con los creadores.

Por último, el Programa **Aprender viajando** está orientado al encuentro con la cultura en su contexto geográfico, histórico, social y artístico. El gran incremento de los viajes en nuestra sociedad ha puesto de relieve el interés por conocer la riqueza de las diferentes tradiciones culturales en su lugar de origen y asentamiento. Este programa desea favorecer el conocimiento directo, teórico y práctico, de ámbitos y lugares culturales de reconocido prestigio en la historia.

La calidad de la experiencia depende de la intencionalidad de la persona que la vivencia y de su interacción con la realidad; pero también es posible favorecerla con el conocimiento. Este programa turístico-cultural propone hacer posible su realización óptima posibilitando experiencias humanas enriquecedoras que incrementen la calidad de vida de las personas. La calidad de la experiencia depende de la intencionalidad de la persona que la vivencia y de su interacción con la realidad; pero también es posible favorecerla con el conocimiento. Este programa turístico-cultural propone hacer posible su realización óptima.

En resumen, en el marco de la orientación humanística del Instituto de Estudios de Ocio, el principio educativo que inspira el Proyecto **La formación como Ocio** es la formación integral de la persona, cuidando especialmente que el desarrollo procesual sea satisfactorio y formativo. Para llevarlo a cabo se propone un modelo vivencial que posibilite el desarrollo personal a partir de experiencias culturales de ocio. Los cinco programas que constituyen este Proyecto de la Universidad de Deusto son Programas universitarios que propician a las personas que los cursan una rica actividad en lo psicológico, lo físico y la social.

La experiencia confirma que aprender es posible, siempre, con independencia de la edad y de cualquier tipo de condición social, ya que la capacidad de aprendizaje sólo desaparece con la vida.

Desde Estudios de Ocio entendemos que invertir en la educación de las personas adultas/mayores no es sólo una cuestión de justicia social, entendida ésta en términos de derechos (como una forma de acceder a la participación democrática o como una forma de hacer posible el derecho de ciudadanía); invertir en la educación de las personas adultas/mayores es una necesidad puesto que la educación es un elemento principal de la calidad de vida y a su vez es un elemento que influye sobre la misma de forma significativa.

El auge de la educación permanente es consecuencia de una ciudadanía activa que encuentra en la educación universitaria una buena herramienta para hacer efectiva su plena participación en la sociedad. Además es también significativa la sensibilización cada vez grande de las Universidades ante este horizonte social.

El principal objetivo de la educación, según Ruskin (2002), es desarrollar los valores y actividades de las personas y aportarles los conocimientos y habilidades con las que podrán sentirse más seguros, llegar a un disfrute pleno y estar más satisfechos de su vida. Y esto es lo que, a lo largo de cada curso académico, más de medio millar de personas adultas/mayores que pasan por las aulas de la Universidad de Deusto hacen: aprenden, disfrutan o mejor dicho, “**disfrutan aprendiendo**”.

Referencias

- Alcañiz Moscardó, M., Cabedo Manuel, S., & Alfageme Chao, A. (Coords.). (2006). *Los programas universitarios para mayores en España: una investigación sociológica*. Castelló de la Plana, España: Universitat Jaume I.
- Amigo, M. L. (2007). *Bilbao, un encuentro con el arte*. Bilbao, España: Beta.
- Arnay Puerta, J. (2007). *Envejecimiento de la población y necesidades de la formación de lo mayores*. Proyecto de investigación AEPUMA (inédito).
- Atchley, R. C. (1977). The leisure of the elderly. *The Humaninst*, 14-19.
- Cabedo Manuel, S. (2008). Las personas mayores y las nuevas tecnologías In S. Cabedo Manuel. (Coord.), *Jornadas de mayores*

- y nuevas tecnologías* (pp. 11-30). Castelló de la Plana, España: Universitat Jaume I.
- Calhoun, C., Light, D. & Keller, S. (2000). *Sociología*. Madrid, España: McGraw Hill.
- Comisión Europea. (2000). *Memorándum sobre el aprendizaje permanente*. Documento de trabajo de los Servicios de la Comisión. SEC (2000) 1832 final. Bruselas: Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow. Una psicología de la felicidad*. Barcelona, España: Kairós.
- Cuenca Cabeza, M. (1997). Legislación y política social sobre ocio y discapacidad: Prólogo. In M. Cuenca Cabeza (Coord.). *Legislación y política social sobre ocio y discapacidad. Actas de las II Jornadas de la Cátedra de Ocio y Minusvalías* (Documentos de Estudios de Ocio, 5, pp. 11-20). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2002). La educación del ocio: El modelo de intervención UD. In C. De La Cruz Ayuso (Ed.), *Educación el ocio: Propuestas internacionales* (Documentos de Estudios de Ocio, 23, pp. 25-56). Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2004). Las experiencias de ocio. *Boletín ADOZ: Revista de Estudios de Ocio*, 28, 15-18.
- Del Valle, C., Tejedor, M., Carbonero, A., & De Prado, R. (2008). Aproximación al marco teórico de los programas universitarios para mayores en la Universidad de Valladolid. In M. C. Palmero Cámara. (Coord.), *Formación universitaria de personas mayores y promoción de la autonomía personal: Políticas socioeducativas, metodologías e innovaciones* (pp. 115-125). Burgos, España: Universidad de Burgos.
- Delors, J. (Coord.). (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid, España: Unesco-Anaya.
- Diputación Foral de Bizkaia. (Ed.). (2007). *Manifiesto: Bizkaia por el envejecimiento activo*. Bilbao, España.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture.

- Driver, B. L., & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson, T. L. Burton (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 349-369). State College, PA: Venture.
- Dupuis, S. L., & Smale, B. J. A. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et Spécité, 18*, (1), 67-92.
- Fernández-Abascal, E. G. (1995). Psicología de la motivación y emoción. In E. García Fernández-Abascal (Coord.). *Manual de motivación y emoción* (pp. 23-55). Madrid, España: Ramón Areces.
- Gómez, I., & Martínez, S. (2002). Educación del ocio en la edad adulta: El graduado universitario. In C. De La Cruz Ayuso (Ed.). *Educación el ocio: Propuestas internacionales* (Documentos de Estudios de Ocio, 23, pp. 103-118). Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Havighurst, R. J. (1987). Gerontological society of America. In G. L. Maddox. (Ed.), *The enciclopedia of aging*. New York: Springer.
- Henderson, K. A. (2002). La vivencia del ocio durante la tercera edad desde la perspectiva de género. *ADOZ Boletín del Centro de Documentación en Ocio, 24*, 15-21.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: W. C. Brown.
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., & Dunn, E. (1994). Starting, ceasing and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research, 26* (3), 227-249.
- Katz, S. (2000). Busy bodies: Activity, aging and the management of everyday life. *Journal of Aging Studies, 14* (2), 135-153.
- Kelly, J. R. & Steinkamp, M. W. (1986). Later life leisure: How they play in Peoria. *The Gerontologist, 26*, 401-418.
- Lemieux, A. (1997). *Los programas universitarios para mayores: Enseñanza e investigación*. Madrid, España: IMSERSO.
- Longworth, N. (2003). *El aprendizaje a lo largo de la vida: Ciudades centradas en el aprendizaje para un siglo orientado hacia el aprendizaje*. Barcelona, España: Paidós.

- Lorente Guerrero, X. (2006). El medio educativo en la persona mayor generador de satisfacciones e insatisfacciones vitales. In C. Zorita Tomillo, N. Yuste Rossell & J. J. Gázquez Linares. (Eds.), *IX Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores. Mayores en la Universidad: derecho, necesidad, satisfacción* (pp. 194-199). Almería, España: Universidad de Almería.
- March, M. X. (2004). La construcción del espacio europeo de enseñanza superior y su incidencia sobre los programas universitarios de mayores. In C. Orte & M. Gambús. *Los programas universitarios para mayores en la construcción del Espacio Europeo de Enseñanza Superior* (pp.13-26). Palma, España: Universitat de les Illes Balears.
- Martínez, S. (2002). Ocio y desarrollo personal en la vejez. *ADOZ Boletín del Centro de Documentación en Ocio*, 24, 9-15.
- Martínez Rodríguez, S., & Gómez Marroquín, I. (2005). El ocio y la intervención con personas mayores. In S. Pinazo Henandis & M. Sánchez Martínez. (Coord.), *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas* (pp. 433- 454). Madrid, España: Pearson Educación.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation*. San Francisco, CA: Josey-Bass.
- Muñoz, J. (2002). *Psicología del envejecimiento*. Madrid, España: Pirámide.
- Puig, T. (1990). El ocio como proceso natural y su transformación ante la evaluación social. In Generalitat de Valencia (Ed.), *III Jornadas Minusválías: Ocio y tiempo libre* (pp. 29-34). Valencia, España.
- Ruskin, H. (2002). Desarrollo humano y educación del ocio. In C. De La Cruz Ayuso. (Ed.), *Educación el Ocio: Propuestas internacionales* (Documentos de Estudios de Ocio, 23, pp. 19-24). Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Schooler, C., & Mulatu, M. S. (2001). The reciprocal effects of leisure time activities and intellectual functioning in older people: a longitudinal analysis. *Psychology and Aging*, 16 (3), 466-482.
- Stebbins, R. A. (2004). Ocio serio: ¿debemos fomentarlo? *Boletín ADOZ: Revista de Estudios de Ocio*, 28, 47-50.

- Tinsley, H. E. A. (2004). Beneficios del ocio. *Boletín ADOZ: Revista de Estudios de Ocio*, 28, 55-58.
- Velázquez, M., & Fernández, C. (1998). *Las universidades de mayores una aventura hecha realidad. Estimulación y desarrollo en el último tramo del ciclo vital*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.
- Velázquez Calvijo, M. (2006a). Necesidad de aprender de las personas mayores en las Universidades del siglo XXI. In C. Zorita Tomillo, N. Yuste Rossell & J. J. Gázquez Linares. (Eds.), *IX Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores: Mayores en la Universidad: Derecho, necesidad, satisfacción* (pp. 231-241). Almería, España: Universidad de Almería.
- Velázquez Clavijo, M. (2006b). *Reflexiones sobre los programas universitarios de mayores: Una visión desde la práctica en el aula de la experiencia de la Universidad de Sevilla*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.
- Withnall, A. (2002). Three decades of educational gerontology: Achievements and challenges. *Education and Ageing*, 17 (1), 87-102.

Recebido em 29 de abril de 2009

Aceito em 15 de maio de 2009

Revisado em 15 de junho de 2009