

LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA DE PERSONAS MAYORES: FUNCIONES PROMOTORAS Y MODERADORAS DEL OCIO Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

Tamara de la Torre
M^a Isabel Luis
Carmen Palmero
Universidad de Burgos

INTRODUCCIÓN

Nuestras sociedades, específicamente las más avanzadas, están experimentando, desde mediados del siglo XX, una transformación demográfica profunda, debido principalmente a la caída de la mortalidad y de la natalidad, así como al éxito de las políticas sociosanitarias y educativas de fomento del desarrollo personal, y la formación de hábitos de vida saludables, lo que ha conllevado un incremento de la población mayor (Botero de Mejía, Merchán y Eugenia, 2007; Crossette, 2011; Díez, 2015; Mirkin y Weinberger, 2001; Serrano, Oliva, París, Mendizábal, Prudenciano, Navas y Plaza, 2013; Verdugo, Gómez y Arias, 2009).

En lo que afecta a la cuestión que aquí más nos interesa, resulta relevante constatar cómo el proceso de cambio en la composición por edades de la población impacta directamente en la configuración competencial de los ciudadanos, demandando de todas las instituciones y organizaciones actuaciones de éxito que posibiliten y garanticen el ejercicio de la ciudadanía activa, ya que el principal valor de las sociedades son las personas y, por ende, su capital humano (Avendaño, Paz y Parada, 2016; de la Villa, 2017; Ganuza y Francés, 2015; Molina, 2015; Raffini, 2015).

En este marco de revitalización de la ciudadanía activa, se ha intensificado la preocupación por la jubilación como etapa crítica que puede provocar procesos contradictorios de parálisis y de reactivación de la participación social, y de

cuya solución va a depender la satisfacción que sientan las personas teniéndose en cuenta el reto que supone tanto a nivel personal como financiero (Bermejo, 2010; Lizaso, Sánchez y Reizábal, 2008; Zelinski, 2003). Tal y como señalan Meira, Fernández y de Souza (2017), este tránsito despierta el deseo de intensificar las actividades de ocio, ya que el trabajador busca el descanso después de duros años de trabajo; sin embargo, en ocasiones se despiertan sentimientos de temor, casi inevitables, que han de ser combatidos edificando sociedades del aprendizaje sostenibles (IMSERSO, 2010; UNESCO, 2015).

En el despegue de este nuevo ciclo reconocemos el potencial creativo del ocio de las personas mayores, advirtiendo la escasez de las investigaciones que profundizan en este fenómeno desde un abordaje integral que contemple sus diversas expresiones a lo largo de la vida, a pesar de que es un fenómeno que acompaña a la persona en toda su existencia y que promueve de forma eficiente las funciones cognitivas del mayor (Monteagudo y Cuenca, 2012; Pérez y Rodríguez, 2007; Plaza, Requena, Rosario y López, 2015).

Atina admirablemente el profesor Cuenca (2000) cuando concibe el ocio como una recreación, es decir, como un medio para poder restablecer tanto la voluntad como el valor de vivir. Además, en sí mismo el ocio es un valor incluso relacionado con la autorrealización, la superación, la justicia, la felicidad y la formación, entre otros (Cuenca y Goytia, 2012). Por todo ello, desde las políticas públicas ha de protegerse el derecho al ocio de las personas mayores, promoviendo su formación, renovando las infraestructuras y equipamientos de ocio y el acceso a los mismos no solo en las zonas urbanas sino también en entornos rurales (Aristegui, Cuenca, Ahedo, Cuenca y Monteagudo, 2015).

De modo explícito y justificado, el ocio contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio, siendo el nivel de participación mayor entre aquellos sujetos que valoran el ocio como un aspecto muy importante. Puede conceptualizarse como una dialéctica de compromiso y desconexión que puede acrecentarse tras la jubilación ya que es cuando el individuo puede liberarse de la presión del trabajo (Cuenca y del Valle, 2016; Kleiber, Bayón y Cuenca, 2012; Sánchez, García y Troyano, 2016). Del mismo modo, el ocio tiene un papel fundamental en los estilos de vida sedentarios, que son tan perjudiciales para la salud tanto física como psicológica y que se van incrementando con la edad: concretamente, existe hasta un 80,3% de varones sedentarios en el grupo de mayor edad, y un 86,3% entre las mujeres (DiPietro, 2001; Gallego, Aguilar, Cangas, Lorenzo, Franco y Mañas, 2012; Guillen, Aguinaga y Elizondo-Armendáriz, 2005; Montaner, Llana, Moreno, Benedicto y Domínguez, 2005).

En las últimas décadas los mayores de 65 años conforman cada vez un número más elevado: concretamente en España, crece a un ritmo del 2,5% anual, frente al 0,84% del resto de la población, y se estima que representarán el 33% de la población en el año 2050. Las instituciones sociales han de responder a las demandas de este colectivo en todas y cada una de sus dimensiones, sin olvidar el ámbito social y su expresión a través del ocio (García, Marín y Bohórquez, 2012; Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2009; Serrano, Lera y Espino, 2013).

Además de todo lo anteriormente anotado, no pude obviarse la incidencia de los cambios en los roles y la forma de participación social en esta etapa de la vida dado que se encuentran en la explicación de los procesos de exclusión de las personas mayores. La pertenencia social es una fuente de valoración pues el mayor se siente reconocido y apreciado; por ello, es un estatus significativo apto para satisfacer la necesidad básica de pertenencia social, por lo que, si la sociedad brinda oportunidades, tendremos adultos mayores felices (González, Aguirre, Kraunik, Palacios, Sepúlveda y Rapiman, 2016; Moñivas, 1998).

Paralelamente al diagnóstico del ocio como mediador en los procesos de inclusión de las personas mayores, nos vemos en la necesidad de clarificar el estado de las discusiones actuales sobre el concepto de participación. Se ha concebido desde diferentes puntos de vista (acudir a actividades fuera del ámbito familiar, asistir a lugares públicos, implicarse en actividades organizadas...), incluso se ha entendido como un tipo de apoyo social, entre otros. Recurrimos en este sentido a las contribuciones del Servicio de Investigación Social de la Fundación EDE (2013), que analizan siete indicadores sobre los que abordar la participación de las personas mayores (figura 1): 1) área *política*, haciendo referencia tanto al grado de participación como al interés que muestran por la temática; 2) área *laboral*, circunscrita al mercado de trabajo; 3) área *educativa*, se adentra en la formación o su interés en ella; 4) área *social*, participación en asociaciones y movimientos sociales; 5) área relacionada con los *medios de comunicación*: prensa, televisión y radio; 6) área vinculada a la asistencia a *actividades de ocio y tiempo libre*; 7) área de participación de los mayores en el *entorno familiar* centrada en el cuidado de personas.



Figura 1. Indicadores sobre la participación de las personas mayores.

Fuente: elaboración propia a partir del Servicio de investigación social Edefundazioa, 2013.

Categorizada la participación social e identificada la función inclusiva del ocio, podemos abordar el núcleo mismo del problema pedagógico que intentamos someter a examen, focalizando los Programas Universitarios para Personas Mayores como propuesta formativa, constituida por conocimientos, competencias y estrategias, específicamente ordenadas para cubrir las nuevas expectativas académicas de las personas mayores. Además, en el orden social, proporcionan respuestas ante la tendencia de muchos mayores al aislamiento vinculado con los cambios producidos en la dinámica familiar y en la pérdida de relaciones sociales relacionadas con el trabajo, al tiempo que se convierte en un elemento clave para fomentar un envejecimiento activo y saludable, cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional conceptualizando la educación como un elemento que debe estar presente a lo largo de toda la vida (Fernández, García y Pérez, 2014; Morales, 2014; Ortiz, 2015; Pérez, Pascual, Cruz y Luca, 2014; Vives, Orte y Ballester Brage, 2015).

Bajo la tutela e impulso estatal, el aprendizaje a lo largo de la vida está contribuyendo a que las personas mayores tengan la posibilidad y oportunidad de satisfacer sus pretensiones, no solo aumentando el nivel educativo sino también favoreciendo su bienestar emocional, estableciendo nuevas relaciones sociales entre iguales y con otros grupos de edad, y su participación en la sociedad (Fonseca, Pérez, Ortuño y Lucas, 2017; Jiménez, Izal y Montorio, 2016; Morales, 2014; Ortiz 2015; Palmero, Gañan, Luis, de la Torre, Baños, Escolar, Corbí y Jiménez, 2014; United Nations, 1983; Vega, Buz y Bueno, 2002).

Investigaciones contrastadas manifiestan que los mayores universitarios muestran mayor implicación en acciones de asociacionismo y voluntariado que el resto de la población, porque se establece una relación de signo positivo entre formación y hábitos solidarios, como la participación en asociaciones, llegando incluso a reducirse los estereotipos que tienen los mayores hacia los más jóvenes tras la realización de actividades de carácter intergeneracional (Jiménez, Palmero y Luis, 2013; Jiménez, Palmero y de la Torre, 2014).

Las consideraciones expuestas en torno al ocio, la participación social y los Programas Universitarios para Mayores justifican el intento de buscar y exponer las interdependencias entre la realidad académica y las exigencias sociales, contribuyendo de esta manera a visualizar el impacto que tienen las acciones formativas que realizan las personas mayores desarrolladas en su tiempo de ocio dentro del ámbito universitario en las dimensiones académicas, personales, sociales y culturales, cuyo conjunto propicia inclusión y una mayor participación social.

MÉTODO

Para desarrollar nuestro interés investigador se ha llevado a cabo una revisión sistemática siguiendo el procedimiento propuesto por Fernández y Buela (2009). En cuanto a los medios empleados para recopilar la información, se han consultado las siguientes bases de datos: Dialnet, Scopus, WOS. La búsqueda se realizó con la combinación de los siguientes términos presentes en las palabras clave, en el título y en el resumen de los estudios: participación social, envejecimiento activo, personas mayores, ocio, aprendizaje permanente, programas universitarios para personas mayores, autoestima y motivación, relaciones sociales, estilo docente, planificación y organización, ansiedad, satisfacción, bienestar social, psicológico y emocional.

Para la selección de los estudios se han empleado los siguientes criterios de inclusión y exclusión que pueden verse en la Tabla 1.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión utilizados para la selección de estudios.

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Estudios publicados entre 2014 y 2017.	Estudios publicados como libros, capítulos de libro o tesis doctorales.
Estudios cuyo ámbito de actuación es España.	Estudios publicados antes de 2014 y después de 2017.
Estudios científicos con una metodología cualitativa, cuantitativa o ambas.	Estudios que abordan la población joven.
Estudios que se han centrado en población mayor.	Trabajos que no estén desarrollados en Programas Universitarios para Personas Mayores en España.
Estudios publicados en castellano.	Artículos que sean revisiones de la literatura existente sobre los Programas.

A continuación, se presenta en la Figura 2 un diagrama de flujo que aborda la secuencia de pasos realizada para obtener los estudios seleccionados.

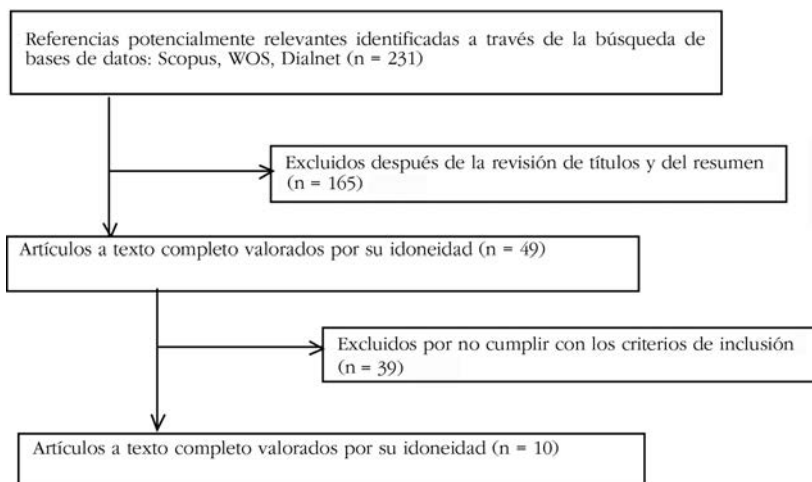


Figura 2. Diagrama de flujo con los pasos seguidos en la selección de los artículos.

En la tabla 2 reflejamos los diez artículos analizados indicando los autores de referencia, el número de sujetos participantes en las investigaciones, la metodología en la que se pueden observar las técnicas utilizadas, las categorías que han sido trabajadas y los resultados obtenidos relacionados con la participación social.

Tabla 2. Estudios incluidos en la revisión sistemática.

Autores (año)	N.º de sujetos	Metodología	Categorías	Resultados relacionados con la participación social
Fernández, A., García J. L. y Pérez, G. (2014)	57 docentes 639 alumnos 15 coordinadores	Cuestionarios Grupos de discusión 1 año	Estilo docente Motivación Organización Recursos y métodos empleados Relaciones interpersonales Satisfacción	Los programas ayudan: A los mayores a reflexionar sobre sus posibilidades y también a la aportación que realizan a la sociedad.

LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA DE PERSONAS MAYORES: FUNCIONES PROMOTORAS
Y MODERADORAS DEL OCIO Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

Autores (año)	N.º de sujetos	Metodología	Categorías	Resultados relacionados con la participación social
Morales, E. (2014)	50 profesores 459 estudiantes 14 coordinadores	Encuesta: preguntas abiertas y cerradas	Autoestima Clima del aula Estilo docente Motivación Organización Procesos de enseñanza- aprendizaje Relaciones interpersonales Satisfacción	Centrados en la intervención integral: la académica, la personal, la social y la profesional-cultural.
Ortiz, A. M. (2015)	32 profesores	Entrevista Semiestruc- turada Grupo de discusión (alumnos y profesores)	Actitudes Autopercepción Cambio: estereotipos/ actitudes Capacidades Contenidos Desarrollo cognitivo Desarrollo personal/ autonomía Motivación Satisfacción Sociabilidad	Los alumnos entienden que los programas para mayores contribuyen a la participación social.
Lucas, B., Pérez, A., Fonseca, E., y Ortuño, J. (2015)	32 alumnos (UNIR) 23 alumnos (grupo de control) 57 alumnos (programa educativo no universitario)	Cuestionario	Ansiedad Apoyo social Autopercepción bienestar psicológico Disfunción social Síntomas somáticos Situación laboral	Inmersión en actividades y contextos que permitan el crecimiento personal mediante el desarrollo de competencias, y las contribuciones sociales a través de la creación de entornos que estimulen la participación.

Autores (año)	N.º de sujetos	Metodología	Categorías	Resultados relacionados con la participación social
Trigueros, C., Rivera, E., y Delgado, J. L. (2017)	9 docentes	Grupo de discusión	Área de conocimiento Experiencia docente Estilo docente Universidad	Propuestas de mejora: a de que el alumnado pueda participar en la gestión del programa; Apostar por actividades desde un enfoque intergeneracionalidad.
Valle, J. E. (2014)	24 alumnos	Trabajo teórico Entrevista en profundidad	Autoestima Contenidos Motivación Planificación y organización Sentido de identidad Participación	Facilitar el acceso de las personas mayores a la educación y a la cultura, promoviendo la participación social.
Pérez, A., Pascual, A. I., Cruz, M. y Lucas, B. (2014)	83 alumnos	Cuestionario	Factores: educativo-cultural, social, psicológico, físico y afectividad negativa	El fomento de la participación de los mayores en la sociedad, impulsa capacidades tanto cognitivas como emocionales.
Fonseca, E., Pérez, A., Ortuño, J. y Lucas, B (2017)	66 alumnos	Escala y test Programa de intervención	Educación emocional	Optimizar distintas capacidades: cognitivas, emocionales y sociales.
Vives, M., Orte, C. y Ballester, L. (2015)	373 alumnos	Cuestionario	Apoyo social: recepción, percepción, demanda y donación del apoyo emocional, instrumental y material Red social: pérdida y ganancia de relaciones sociales, sentimiento de soledad	Los PUMs mitigan los efectos de la pérdida de calidad de vida. Se consolidan redes sociales y buenos mecanismos de apoyo social, emocional, informacional y también material.

Autores (año)	N.º de sujetos	Metodología	Categorías	Resultados relacionados con la participación social
Jiménez, M. G., Izal, M. y Montorio, I. (2016)	67 alumnos	Cuestionario	Afectividad Bienestar Emociones Felicidad Optimismo Preocupación	Aumento de la felicidad vinculada a las emociones positivas, lo que redunda en las diferentes parcelas de la vida del mayor.

RESULTADOS

De modo coherente con nuestro interés investigador centrado en profundizar en el impacto que tienen los Programas como propuesta formativa realizada por personas mayores en su tiempo de ocio dentro de la institución universitaria, hemos organizado los resultados de esta revisión analizando las contribuciones que diferentes estudios han realizado sobre los colectivos de mayores universitarios.

En concreto analizamos *la autoestima y la motivación, las relaciones sociales, el estilo docente, la planificación y la organización, la ansiedad, la satisfacción, el bienestar social, el psicológico y el emocional, participación social* dado que son las dimensiones que mayor atención investigadora han recibido en el cuerpo del trabajo.

AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN

Entendida como una dimensión personal doble, actúa como un reto detectando obstáculos en el desarrollo del adulto-mayor y permitiendo actuar preventivamente; identificando recursos y habilidades personales, teniendo en cuenta las opiniones del alumnado y buscando soluciones a través de un aprendizaje autónomo, favorece su fortalecimiento (Morales, 2014; Pérez et al., 2014) y redunda en un sentimiento que permite que tengan una concepción de sí mismos como personas válidas, útiles, capaces de aprender y participar activamente en la sociedad (Lucas et al., 2015; Ortiz, 2015).

RELACIONES SOCIALES

Concebida como una dimensión social, los trabajos de investigación analizados enfatizan la importancia de entablar relaciones con el grupo de iguales (Pé-

rez et al., 2014), previniendo la soledad (Vives et al., 2015). Con los compañeros comparten intereses coincidentes parcialmente, viéndose estos incrementados por los métodos activos y participativos que utilizan tanto los profesores como los coordinadores (Morales, 2014; Jiménez et al., 2016; Trigueros, Rivera y Delgado, 2017; Valle, 2014). Por otro lado, la Universidad como espacio que alberga diferentes grupos de edad fomenta también las relaciones intergeneracionales y, por ende, la plena integración social. A ello también contribuyen las tics, que tendrán éxito en esta población en tanto que les ayudan a relacionarse (Trigueros et al., 2017; Fernández et al., 2014; Ortiz, 2015).

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

La intervención psicopedagógica en este contexto debe tener en cuenta las características del colectivo adulto mayor, sus intereses y necesidades vinculando la teoría con la práctica, partiendo de las experiencias y conocimientos previos de los participantes y siendo la clave el contacto humano (Fernández et al., 2014; Morales, 2014; Trigueros et al., 2017).

ESTILO DOCENTE

Considerada como una dimensión académica, las actuaciones que se emprendan deben poseer conexión con el proceso educativo para que se perciba como vehículo de ayuda y apoyo, teniendo el profesorado que poseer facilidad para comunicarse con el alumnado, empleando métodos colaborativos, creativos y participativos, además de fomentar el trabajo en grupo (Morales, 2014; Trigueros et al., 2017).

Sería necesaria una mayor formación y especialización de los docentes para responder a las demandas emergentes, pero, sin embargo, son escasos los programas dirigidos a la formación del profesorado para trabajar con adultos mayores (Fernández et al., 2014), a pesar de que su quehacer docente fomenta un estilo de vida activo, estimula el cerebro, genera inquietudes y enseña a envejecer activamente (Ortiz, 2015).

ANSIEDAD

Personas implicadas en un programa educativo, bien sea en la Universidad o en otro ámbito, reducen o mantienen síntomas de ansiedad en niveles bajos, lo que redundaría en una mejora del bienestar psicológico (Lucas et al., 2015; Pérez et al., 2015).

SATISFACCIÓN

La satisfacción que produce esta experiencia universitaria tiene efectos en el alumnado, en los profesores y en los coordinadores. En el alumnado, al ver que se da respuesta a sus necesidades y expectativas, pudiendo realizar diversas actividades e integrándose en la Universidad; en el profesorado, al observar que los estudiantes mayores siguen las explicaciones que se dan en el aula; y en los coordinadores de los Programas en cuanto a la organización y funcionamiento (Fernández et al., 2014; Morales, 2014; Pérez et al., 2014). Esta iniciativa suscita satisfacción con la vida, con la percepción de la salud y el bienestar, con la participación social y con el placer de aprender (Fonseca et al., 2017; Jiménez et al., 2016; Lucas et al., 2015; Ortiz, 2015; Valle, 2014).

BIENESTAR SOCIAL, PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

Desde un enfoque multidimensional (el bienestar social, psicológico y emocional), los mayores perciben que, al participar en los programas universitarios, mejora su bienestar, e incluso llega a disminuir el estrés y aumenta su felicidad ya que aprenden estrategias de afrontamiento que les permiten una adaptación saludable a un entorno tan cambiante como en el que vivimos (Fonseca et al., 2017; Jiménez et al., 2016; Lucas et al., 2015; Pérez et al., 2014; Vives et al., 2015).

PARTICIPACIÓN SOCIAL

La participación es una variable compleja y multidimensional (Lucas et al., 2015) y el encargado de reforzarla es el profesorado a través de la participación del estudiante en su propia formación y crecimiento personal para un envejecimiento activo (Morales, 2014; Pérez et al., 2014), lo que previene diferentes situaciones de dependencia en las personas mayores (Ortiz, 2015) y contribuye a la democratización del conocimiento en el marco de las universidades, pues desde este punto de vista social se dinamiza a las personas mayores como una comunidad, cambiando el paradigma de los estereotipos que asocian la madurez como periodo de inactividad, además de dejar de ver a las universidades como espacios destinados exclusivamente a personas que desean prepararse para el mercado laboral (Valle, 2014).

CONCLUSIÓN

A través de los argumentos que constituyen el cuerpo de este trabajo hemos ido verificando, con las aportaciones documentales pertinente, en cada caso, los supuestos planteados en las consideraciones iniciales relativas a la confluencia de factores sociales, culturales y pedagógicos en la configuración de los Programas Universitarios para Mayores como estructura pedagógica adecuada y específicamente ordenada al incremento de la participación social.

De una parte, hemos descubierto el papel central del ocio en la vida de las personas mayores, toda vez que su consideración en el programa académico contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio coadyuvando a generar nuevas formas de participación en la sociedad. Por otro lado, los grupos sociales favorecidos por la convergencia de ocio y formación universitaria perciben altos niveles de calidad de vida y disponen de mecanismos de repuesta y conducta autorregulada ante el proceso de envejecimiento y los procesos de exclusión que comporta.

La Universidad española, enmarcada en el Espacio Europeo de Educación Superior, sigue dando respuestas a los giros sociales y culturales emergentes en nuestra sociedad a través del aprendizaje permanente, siendo el medio vehicular los Programas para Mayores, y conceptualizándose la educación como un elemento presente a lo largo de toda la vida. La institución universitaria prepara a los mayores para una sociedad globalizada en la que asume que esta oferta formativa no profesionalizante permite acceder a la cultura como forma de crecimiento no solo personal sino también social, suscitando una participación plena y de garantía en la sociedad global y del conocimiento.

A través de las categorías analizadas hemos podido detectar las distintas dimensiones que afectan de forma holística al alumnado que participa en los Programas, en las que tanto profesores como coordinadores juegan un papel determinante en su establecimiento, evolución y desarrollo. Así, la dimensión académica, a través del estilo del docente y sus repercusiones en los mayores al fomentar incluso que formen parte de la organización del programa; las que atañen al terreno de la dimensión personal, es decir, el bienestar psicológico y emocional, la motivación, la autoestima y la ansiedad; la dimensión social vinculada a las relaciones sociales; y, por último, la dimensión cultural facilitando el acceso a la participación social.

Advertido el efecto mediador y moderador entre formación universitaria, ocio y participación social, se abren nuevos estímulos y flancos críticos en la agenda investigadora en torno al envejecimiento, de cuya solución depende en buena medida la cohesión social del futuro inmediato.

BIBLIOGRAFÍA

- Aristegui, I., Cuenca, M., Ahedo, R., Cuenca, J., y Monteagudo, M. J. (2015). La relación entre el entorno en el que viven las personas mayores en España y su acceso al ocio. Un análisis descriptivo. *Inguruak*, 59, 145-156.
- Avendaño Castro, W., Paz Montes, L., y Parada-Trujillo, A. (2016). The construction of citizenship: a model for its development in the school. *El ágora USB*, 16(2), 359-678.
- Belando Montoro, M. (2001). *Vejez física y psicológica: una perspectiva para la educación permanente*. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Bermejo García, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores*. Madrid: Médica Panamericana.
- Botero de Mejía, B. E., Merchán, P., y Eugenia, M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12(1), 11-24.
- Causapí Lopesino, P. (2011). *Envejecimiento activo: Libro blanco*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Recuperado de http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf.
- Crossette, B. (2011). *El estado de la población mundial 2011*. New York: UNFPA.
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M., y Goytia Prat, A. (2012). Ocio experiencial: antecedentes y características. *Arbor: Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188, 265-281.
- Cuenca-Amigo, M., y Del Valle Doistua, R. S. S. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(4), 79-84.
- De la Villa Moral Jiménez, M. (2017). Intergenerational Programs and Social Participation: The Integration of Spanish and Latin-American Seniors in the Community. *Universitas Psychologica*, 16(1), 157-175.
- Díaz Martín, R. (Coord.). (2009). *Las personas mayores en España: informe 2008: datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperado de <http://www.dependencia.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/infppmm2008vol1.pdf>.
- Díez, J. L. R. (2015). Repercusión de la formación en adultos mayores: El caso del Aula Abierta de Mayores. *Pedagogía social. Revista Interuniversitaria*, 26, 372-374.

- DiPietro, L. (2001). Physical activity in aging: Changes in patterns and their relationship to health and function. *Journal of Gerontology: Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56a(11), 13-22.
- 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*, 5(2), 521-540.
- Fernández-Ríos, L., y Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(2), 329-344.
- Fonseca Pedrero E., Pérez Albéniz, A., Ortuño Sierra J., y Lucas Molina, B. (2017). Efectos de una intervención de educación emocional en alumnos de un programa universitario para mayores. *Universitas Psychologica*, 16(1), <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-1.eiec>.
- García M. Á., y Gómez L. (2014). Efectos de los talleres de ocio sobre el bienestar subjetivo y la soledad en las personas mayores. *Revista de Psicología Social*, 18(1), 35-47.
- Gallego Antonio, J., Aguilar Parra, J. M., Cangas Díaz, A. J., Lorenzo Torrecillas, J. J., Franco Justo, C., y Mañas Mañas, I. (2012). Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: Beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 125-133.
- Ganuza Fernández, E., y Francés García, F. J. (2015). Citizen participation in Europe: a comparative analysis from the sociopolitical contexts. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 10(1), 235-260.
- García, A. J., Marín, M., 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.
- Gómez Marroquín, I., Herbosa Martínez, I., Martínez Rodríguez, S., Serrano Argüeso, M., Tomás Martínez, G., y Daprà Castro, E. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/guiajubilacion.pdf>.
- Gonzalez Echeverría L. I., Aguirre Pizarro, A., Kraunik Ramirez, R., Palacios Pinto, R., Sepúlveda Barra, P., y Rapiman, M. E. (2016). El adulto mayor feliz, como ser para la muerte: estudio fenomenológico. *Medwave*, 16(9), 6574. <http://doi.org/10.5867/medwave.2016.09.674>.
- Guillén, F., Aguinaga, I., y Elizondo-Armendáriz, J. J. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79(5), 559-567.

- Jiménez Eguizábal, A., Palmero Cámara, C., y de la Torre Cruz, T. (2014). *Ocio Formativo y envejecimiento satisfactorio. Influencia de los programas universitarios para mayores en el tejido asociativo, el voluntariado y los valores intergeneracionales*. En M. J. Monteagudo, J. Cuenca Amigo, R. San Salvador del Valle (Eds.), *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio* (pp. 151-162). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Jiménez Eguizábal, J. A., Palmero Cámara, M. C., y Luis Rico, M. I. (2013). Gestión de la calidad en los programas universitarios de personas mayores. Implicaciones para el alumnado. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 347-354.
- Jiménez, M. G., Izal, M., y Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma psicológica*, 23, 51-59.
- Kleiber, D. A., Bayón Martín, F., y Cuenca Amigo, J. (2012). Leisure education for retirement preparation in the United States and Spain. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 20, 137-176.
- Lizaso, I., Sánchez de Miguel, M., y Reizábal, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 303-324.
- Lucas Molina, B., Pérez Albéniz, A., Fonseca Pedrero, E., y Ortuño Sierra, J. (2015). Programas Educativos Universitarios Para Mayores: Evaluación de su Impacto en la Autopercepción del Apoyo Social y la Salud Mental. *Revista colombiana de psicología*, 24(1), 47-60.
- Luis Rico, I., De la Torre Cruz, T., Gañán Adánez, A., Palmero Cámara, C., y Jiménez Eguizábal, A. (2013). Formación universitaria para mayores: innovación curricular y competencias emprendedoras. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2). 175-186.
- Meira da Silva, L. M., Fernandez Lourenço Haddad, M. C., y de Souza Cavalcante Pissinati, P. (2017). Ganancias y pérdidas de la jubilación: revisión integradora. *Gerokomos: Revista de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica*, 28(4), 189-193.
- Mirkin, B., y Weinberger, M. B. (2001). The demography of population ageing. *Population Bulletin of the United Nations*, 41-58. Recuperado de http://www.un.org/esa/population/publications/bulletin42_43/weinbergermirkin.pdf.
- Montaner, A. M., Llana, S., Moreno, Y., Benedicto, E., y Domínguez, D. (2005). Influencia de la natación sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años. *Apuntes, Educación Física y Deportes*, 80, 71-74.
- Monteagudo, M. J., y Cuenca, M. (2012) Los itinerarios de ocio desde la investigación: tendencias, retos y aportaciones. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 20, 103-135.

- Molina, A. (2015). Proceso de formación para una ciudadanía activa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(1), 1-4.
- Moñivas, A. (1988). Representaciones de la vejez (modelos de disminución y de crecimiento). *Anales de psicología*, 14(1), 13-25.
- Morales Muñoz, E. (2014). La orientación en los programas universitarios para mayores. Evaluación de la función del profesorado. *Reop*, 25(1), 25-43.
- Orte, C. (2006). *El aprendizaje a lo largo de toda la vida: Los programas universitarios de mayores*. Madrid. Dykinson.
- Ortiz Colón, A. M. (2015). Los programas universitarios de personas mayores y el envejecimiento. *Formación Universitaria*, 8(4), 55-62.
- Palmero Cámara, C., Gañán Adánez, A., Luis Rico, I., de la Torre Cruz, T., Baños Martínez, V., Escolar Llamazares, C., Corbí Santamaría, M., y Jiménez Eguizábal, A. (2014). Influencia de las actividades intergeneracionales universitarias en la calidad de vida de jóvenes y mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 158-169.
- Plaza Carmona, M., Requena Hernández, C., Rosario, I., y López Fernández, V. (2015). La relación entre el tiempo no estructurado, el ocio y las funciones cognitivas en personas mayores. *European Journal of Education and Psychology*, 8, 60-67.
- Peréz Albéniz, A., Pascual, A. I., Cruz Navarro, M., y Lucas Molina, B. (2015). Más allá del conocimiento. Impacto de programa universitario de mayores. *Aula Abierta*, 43, 54-60.
- Pérez Díaz, J. (2006). Demografía y envejecimiento. Madrid, Portal Mayores. *Informes Portal Mayores*, 51. Recuperado de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/perez-demografia-01.pdf>.
- Pérez Díaz, V., y Rodríguez, J. C. (2007). *La generación de la transición entre el trabajo y la jubilación*. Barcelona: Servicios de Estudios, "La Caixa". Recuperado de http://www.caixabankresearch.com/documents/10180/54279/ee35_esp.pdf.
- Raffini, L. (2015). Introducción. Una práctica de reflexión sociológica más allá de los marcos nacionales". *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 10(1), 2015, 17-35.
- Rodríguez Rodríguez, V., Rodríguez Manas, L., Sancho Castiello, M., y Díaz Martín, R. (2012). Envejecimiento. La investigación en España y Europa. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 47(4), 174-179.
- Sánchez Marín, M., García González, A. J., y Troyano Rodríguez, Y. (2016). Modelo de ocio activo en las personas mayores. Revisión desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 16(1), 157-167.

- Serrano, G. P., Oliva, Á. D. J., París, E. C., Mendizábal, M. R. L., Prudenciano, J. L., Navas, M. D. C. O., y Plaza, Á. M. (2013). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. Madrid: UNED.
- Serrano-Sánchez, J. A., Lera-Navarro, A., y Espino-Torón, L. (2013). Actividad física y diferencias de Fitness funcional y calidad de vida en hombres. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(49), 87-105.
- Trigueros Cervantes, C., Rivera García, E., y Delgado Peña, J. J. (2017). Las TIC y el alumno mayor en los programas universitarios para mayores desde la perspectiva del enseñante. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 22(72), 273-293.
- UNESCO. (2015). *Recomendación sobre el aprendizaje y la educación de adultos*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002451/245119M.pdf#page=24>.
- United Nations. (1983). *Vienna international plan of action on aging*. Recuperado de <http://www.un.org/es/globalissues/ageing/docs/vipaa.pdf>.
- 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*, 43(171), 117-138.
- Vega Vega, J. L., Buz Delgado, J., y Bueno Martínez, M. B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 45, 33-53.
- Verdugo, M. A., Gómez, L. E., y Arias, B. (2009). *La Escala FUMAT de evaluación de la calidad de vida de personas mayores y con discapacidad*. Salamanca: Universidad de Salamanca, Publicaciones del INICO.
- Vives Barceló, M., Orte Socías, C., y Ballester Brage, L. (2015). Efectos de los programas universitarios en personas mayores en su red y apoyo social. El ejemplo de la Universitat Oberta per a Majors. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 299-317.
- Zelinski, E. J. (2003). *1001 Formas de disfrutar de su jubilación*. Barcelona: Amat.