

EL OCIO A LO LARGO DE LA VIDA: UN ELEMENTO DE COHESIÓN SOCIAL

Yolanda Lázaro
Joseba Doistua
Sheila Romero

Universidad de Deusto

INTRODUCCIÓN

La cohesión social como elemento integrador de la sociedad ha sido analizado a lo largo de los años identificando diferentes elementos componentes como la participación, el desarrollo personal y la autonomía de la persona. El ocio, entendido como una experiencia subjetiva libre de coacción y fuente de desarrollo personal, es analizado en este capítulo incidiendo en su capacidad promotora para la cohesión social. Además, se hace hincapié en el aprendizaje a lo largo de la vida y la educación del ocio pues sus características contribuyen a que las personas sean agentes más activos en comunidad, lo que conlleva a una mejora de la calidad de vida y una mayor cohesión social general.

A lo largo de los años las definiciones sobre cohesión social han ido variando por lo que no existe una definición consensuada de la misma (Schiefer y Van der Noll, 2016; Markus, 2012).

Es en las décadas de 1970 y 1980 cuando la dimensión social comenzó a tener visibilidad en la agenda europea, pero no es hasta 1986 cuando los estados de Europa suscribieron el Acta Única Europea, documento que mantenía los valores sociales europeos de solidaridad y justicia social y supuso un compromiso de los gobiernos para modernizar el modelo social europeo y luchar contra la exclusión social (Cordero, 1993).

El Consejo de Europa entiende la cohesión social como “la capacidad de la sociedad para garantizar la sostenibilidad del bienestar de todos sus miembros, incluido el acceso equitativo a los recursos disponibles, la dignidad en la diversidad

y la autonomía personal y colectiva y a la participación responsable” (Consejo de Europa, 2005, p. 23).

Una sociedad cohesionada es una comunidad de apoyo mutuo compuesta por individuos libres que, por medios democráticos, persiguen metas comunes (Schiefer y Van der Noll, 2016; Comité Europeo para la Cohesión Social, 2004). Así podemos entender este concepto como un ideal de bienestar humano cuyos ejes principales son la dignidad y el reconocimiento, la participación y el compromiso, la autonomía y el desarrollo personal y la equidad y no discriminación (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Componentes y elementos clave de la cohesión social.

Componentes de la cohesión	Elementos clave	
Calidad de vida (bienestar de todos).	En la comunidad. Nivel individual e interpersonal.	Solución no violenta de conflictos, paz. Bienestar ciudadano: - Equidad en el ejercicio de derechos, no discriminación. - Dignidad, reconocimiento. - Autonomía, desarrollo personal. - Participación, compromiso cívico.
Áreas de vida (responsabilidad compartida por todos los actores implicados).	Condiciones generales para la corresponsabilidad de los actores implicados en el bienestar de todos.	- Se comparte el objetivo de bienestar para todos: el carácter universal e indivisible de los derechos humanos y el desarrollo sostenible. - Métodos de responsabilidad social compartida: ciudadanía, aproximación asociativa y habilidades democráticas. - Economía orientada al bienestar de todos los individuos y comunidades.
Componentes básicos (integridad).	Vínculos sociales. Confianza. Conocimiento colectivo y sentido de pertenencia. Valores. Sentimientos.	- Vínculos que trascienden las relaciones ancladas en la tradición o en los sistemas económicos e institucionales. - Dimensión triple de la confianza: auto confianza y confianza en las relaciones personales, confianza en las instituciones, confianza en el futuro. - Conocimiento compartido y conciencia cívica. Sentido de pertenencia múltiple basado en derechos, identidad posttradicional que valora la diferencia, la interdependencia y las responsabilidades mutuas. - Valores cívicos: sentido de justicia y del bien común, solidaridad y responsabilidad social, tolerancia e interés por lo diferente. - Satisfacción individual: desarrollo de una vida digna y autónoma y participación activa en actividades públicas.

Fuente: Concerted development of social cohesion indicators, Methodological guide, Consejo de Europa, 2005 http://www.coe.int/t/e/social_cohesion/social_policies/Indicators/

Aunque la cohesión social haya sido vista como un bien deseable, en los últimos años estamos asistiendo a un declive de la misma. Esto se puede englobar en tres razones fundamentales: (a), el proceso de globalización y sus cambios económicos asociados minan la cohesión (Causapié, Balbontín, Porras y Mateo, 2011; Jenson, 2010); (b), los movimientos migratorios globales y la creciente diversidad etnocultural son vistos por muchos como una amenaza para las sociedades cohesivas sociales (Ariely, 2014; Beauvais y Jenson, 2002); y (c), el desarrollo y auge de las nuevas tecnologías de la comunicación y la información cambian las relaciones sociales, que, como se ha explicado, son constitutivas de la cohesión social (Beauvais y Jenson, 2002).

Por tanto, hacer posible la cohesión social y como consecuencia favorecer la calidad de vida de la población será posible si, entre otras cuestiones, se trabaja en la consecución de tres objetivos prioritarios (Morata, 2014): (a), la participación y la construcción de ciudadanía como elementos clave en la lucha contra la exclusión social. Los nuevos modelos de ciudadanía se crean a partir de la participación social, que debe ser “relevante, significativa, viable y práctica” (Morata, 2014, p. 19) para que sea un instrumento de empoderamiento; (b), la corresponsabilidad como red que genera ciudadanía. Aumentar la motivación hacia la participación se consigue superando la compartimentación organizativa, cooperando en la gestión y con espacios de relación horizontal; y (c), la sensibilización y cambio social también se plantea como objetivo prioritario. Carmona y Rebollo (2009), definen la sensibilización social, como las acciones pedagógicas y comunicativas que tratan de producir cambios en el imaginario social, para generar situaciones sociales más satisfactorias para las personas.

Es por todo ello que este capítulo se apoya en la educación y el aprendizaje a lo largo de la vida y el ocio como ejes fundamentales de la cohesión social.

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA EN LA PROMOCIÓN DE LA COHESIÓN SOCIAL

Posiblemente, el mejor instrumento para orientar la transformación y la mejora de las personas, los colectivos y las sociedades, es la educación (Jornet, 2012).

La educación puede ser un factor de cohesión si procura tener en cuenta la diversidad de las personas y evita a su vez, ser un factor de exclusión social. La educación, así mismo, puede dar a cada persona la capacidad de participar activamente durante toda la vida en un proyecto de sociedad.

El informe realizado a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) sobre educación (Delors, 1996), identificó el aprendizaje durante toda la vida como el “latido” de una sociedad, señalando cuatro pilares fundamentales en su consecución: Aprender a conocer, aprender a

hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser y pronosticó un aprendizaje donde toda la ciudadanía pueda aprender de acuerdo con sus necesidades e intereses individuales, en cualquier lugar y en cualquier momento libre, flexible y constructivamente. Es por ello por lo que, la formación a lo largo de toda la vida puede tener un papel vital en la cohesión social (Green, 2011) ya que pretende desarrollar una visión de la educación a través de la cual todos somos supuestamente capaces de participar más plenamente en este mundo globalizado.

En la globalización actual, se encuentra inmerso lo cultural y lo educativo y tal y como apunta el Libro Blanco del Envejecimiento Activo (Causapié et al., 2011) el aprendizaje a lo largo de la vida es un poderoso recurso para lograr tanto el desarrollo personal como una mejor convivencia social. Esto es así puesto que la conexión y conocimiento de los demás (lo global), convive con la identidad del yo propio (lo local), entendiendo lo local como un aspecto de lo global.

El reto de la educación a lo largo de la vida se fundamenta en crear contextos donde el proceso educativo tenga lugar en todas las etapas de la vida de las personas y no sólo en la inicial, es decir la necesidad de adquirir toda clase de habilidades, intereses y conocimientos está presente desde “la cuna a la tumba” (sentido horizontal). Además, enfatiza, tal y como apunta Jornet (2012), todas las clases de aprendizaje desde el formal, al no formal e informal, que pueden manifestarse en todos los contextos en los que conviven e interactúan las personas como son familia, comunidad, trabajo, estudio, ocio (sentido vertical), y supone valores humanísticos y democráticos como la emancipación y la inclusión (sentido profundo). En definitiva, promueve el desarrollo del conocimiento y las competencias que permiten a la ciudadanía participar de una forma activa en la sociedad.

Diversos estudios (Bynner y Hammond, 2004; Desjardins y Schuller, 2006; Field, 2009; Green, 2011; Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), 2007; Preston y Feinstein, 2004) demuestran que el aprendizaje puede promover la cohesión social y fortalecer el espíritu cívico. Y es que, la educación supone una actividad humanizadora que ayuda a reforzar los vínculos dialógicos e interpersonales (Del Valle, Tejedor, Carbonero y De Prado, 2008). Es la mejor herramienta para cultivar la disposición a la sociabilidad y al diálogo, en definitiva al mantenimiento de la individualidad con conciencia de lo colectivo.

En todas las edades, la educación cumple una importante función socializadora y ayuda a establecer relaciones de pertenencia y de intercambio.

El aprendizaje a lo largo de la vida ha de fomentar también el desarrollo personal y social y ha de contribuir a la consecución de una ciudadanía más activa. Según el Libro Blanco del Aprendizaje a lo Largo de la Vida de Gobierno Vasco el aumento de conocimiento produce y:

refuerza el espíritu crítico y contribuye a una mejor comprensión de la sociedad, de los derechos y deberes de las personas y de los ciudadanos/as y del funcionamiento del sistema institucional, político y económico local, regional, estatal, europeo, con lo que las personas podrán influir más eficazmente en las decisiones que les afectan directamente y con ello se fomentará su participación en agrupaciones sociales y culturales, partidos políticos, sindicatos, organizaciones sin ánimo de lucro, Organizaciones No Gubernamentales (ONG) y medios de comunicación de masas, entre otros. (Gobierno Vasco, 2003, p. 11).

EL OCIO, UN ELEMENTO DE COHESIÓN SOCIAL

Las últimas décadas del siglo XX se caracterizan por profundas y significativas transformaciones en el ámbito político, económico, social y cultural. Estos cambios han alterado las condiciones de vida, de trabajo, de relación y, como no, de ocio de las personas de todas las edades. (Bru, 2010)

El disfrute democrático del ocio es también una conquista social del siglo XX y la necesidad de vivir un ocio de calidad un reto para todos. Cuenca (2011) afirma que la forma de percibir el ocio ha transcurrido paralela a los cambios de mentalidad que se han ido dando en otros aspectos de la vida.

La ciudadanía de las sociedades desarrolladas está pasando de percibir el trabajo, el dinero y el consumo como valores dominantes, a otro modelo, donde la realización personal, el ocio y el ser uno mismo se van consolidando como valores emergentes.

En general puede decirse que en el Estado Español, la creación de infraestructuras y equipamientos culturales, deportivos y turísticos ha sido una constante, al igual que la rehabilitación de playas, costas y entornos recreativos, la tecnología aplicada al ocio también evoluciona a una velocidad de vértigo y todo ello no hace más que evidenciar el momento en el que nos encontramos donde el ocio tiene y ocupa una importancia sin precedentes (Lázaro, 2007).

En términos generales, se ha definido al ocio como actividad concreta, como tiempo residual de trabajo y como experiencia subjetiva.

Cuenca (2006) afirma que el fundamento del ejercicio del ocio es la libertad, ya que no se puede obligar a nadie a estar satisfecho, alegre, o a disfrutar de un acontecimiento cultural, por poner algunos ejemplos. La libertad es la base de la dignidad de la persona, cuya meta y sentido es la autorrealización, es decir, ser uno mismo y el ocio puede ser una excelente plataforma para conseguirlo.

El ocio humanista del siglo XXI es un ocio experiencial, es decir aquel que se fundamenta en la vivencia de experiencias memorables. Pero, además, tiene un gran potencial como motivador de dinámicas de participación, cohesión e identifi-

cación social, puesto que éstas se viven muy a menudo entre los grupos de aficionados de cualquier tipo de práctica de ocio deportivo, cultural, festivo, solidario, o de cualquier otro tipo (Cuenca, 2011).

Habitualmente el ocio es un signo de pertenencia a una categoría social, pero de igual manera es símbolo de afirmación personal con respecto a los demás. Es decir, las experiencias de ocio tienen que ver con la propia vivencia personal, pero también se integran en un contexto puesto que tienen que ver con el entorno social, con la comunidad. En definitiva, la importancia del fenómeno del ocio resulta innegable en la definición de la sociedad y de las personas (Doistua, Pose y Ahedo, 2016).

Se ha comprobado que las experiencias satisfactorias nos ayudan a afirmar nuestra vida y a contrarrestar la parte negativa que pueda aparecer. Y ahí se sitúan muchas de las prácticas de ocio, permitiéndonos salir de nosotros mismos y experimentar situaciones queridas que facilitan la realización y desarrollo de nuestra personalidad. Por todo ello desde hace tiempo psicólogos americanos destacan los “beneficios del ocio” (Driver, Brown y Peterson, 1991) entendidos como mejora o cambio positivo y concibiendo el ocio como medio de crecimiento y desarrollo personal.

Los estudios (Amigo, 2009; Kleiber, 2012) afirman que la práctica de actividades gratificantes de ocio tiene una repercusión positiva y necesaria en las personas. Una misma actividad de ocio puede proporcionar a quien la practica diferentes tipos de beneficios de forma simultánea, aunque puedan ser diferentes para cada persona o diferentes tipos de beneficios los que proporcione la misma actividad a una misma persona a lo largo de su vida.

Las investigaciones (Pinazo y Kaplan, 2007; Tinsley, 2004) diferencian entre beneficios físicos, psicológicos, sociales y globales, aunque todos ellos tengan una importancia singular. Los beneficios físicos/fisiológicos derivados de las actividades de ocio son la mejora de la salud y de la condición física. Los beneficios psicológicos que proporciona el ocio pueden ser emocionales (referidos a sentimientos, afectos o emociones positivas que se derivan y producen a raíz de las experiencias de ocio, incluyen afectos y percepciones sobre uno mismo), cognitivos (las actividades de ocio son fuente de nuevos aprendizajes, desarrollo de destrezas, adquisición de conocimientos y dominio de habilidades, fomentan la creatividad, desarrollan la memoria y el pensamiento, facilitan la adquisición de destrezas y estrategias de planificación, etc.) y conductuales (ya que favorecen la adquisición de habilidades de todo tipo). Los beneficios sociales tienen que ver con la incidencia que las experiencias de ocio pueden tener en comunicación interpersonal y en las habilidades sociales.

Es por ello que el ocio posee una importancia capital en la psicología en la personalidad saludable (Tinsley, 2004). Así, la interacción social (Argyle, 1996; Chang, Wray y Lin, 2014), la autoexpresión (Whiting y Hannam, 2014), la percepción de competencia (Magda, 2001), llenar el tiempo y evitar el aburrimiento (Chang et al.,

2014) son algunas de las motivaciones para participar en actividades de ocio que experimentan las personas, y que les ayudan a hacer frente a los cambios que se producen en la vida, a lo que se suma el hecho de la influencia positiva de la participación social en la evolución de la cohesión social (Picazo, Zornoza y Peiró, 2009).

EL OCIO A LO LARGO DE LA VIDA

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). Tanto las situaciones sociales como las personales influyen en la concepción subjetiva de la experiencia de ocio (Cuenca y Goytia, 2012).

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). Así mismo, diversas investigaciones permiten relacionar las prácticas de ocio en personas mayores que demandan un posicionamiento activo con un mayor bienestar psicológico y una mejor percepción de la salud (Vivaldi y Barra, 2012; Zapata, 2001).

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; y favorecer la autonomía personal en relación con el ocio y la participación.

En esta línea, Lorente (2006), plantea dos teorías que pueden ayudar a entender cómo programas de ocio 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 Maddox (1987) y Atchley (1977) apuntan que, a mayor actividad de 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 defiende que, a pesar de los cambios físicos, sociales y psicológicos, el mantenimiento de una serie de patrones en la tipología de las actividades que se realizan y en las relaciones sociales que se mantienen, favorece al individuo.

Así pues, los programas de ocio no sólo cumplen los objetivos específicos de la participación social y del enriquecimiento intelectual y cultural, sino que, de forma colateral rompen el riesgo de aislamiento y fomentan la calidad de vida de las personas mayores.

Tal y como señala Berzosa (2009), estamos ante una nueva cultura que entiende que envejecer es un proceso individual, pero que envejecer bien es un proceso social porque somos seres en relación. El envejecimiento satisfactorio se consigue, por tanto, a través de proyectos, pero también, a través de vínculos, relaciones, encuentros y acompañamientos mutuos. Así, el entorno en el que vivimos y envejecemos es determinante para la realización de proyectos personales y para consolidar relaciones estables. La sociedad y quienes nos rodean son quienes constituyen el contexto en el que tiene sentido la vejez.

El colectivo de la tercera edad está construyendo un nuevo modelo de ser mayor en el que el desarrollo de actividades personales y sociales es el aspecto que diferencia a otros modelos de envejecer de épocas anteriores. Es un modelo donde envejecer con vitalidad es un objetivo para experimentar que siguen siendo personas útiles y participativas. Es decir, útiles como personas y activos como ciudadanía mayor, que desempeñan un rol activo y socialmente valorado.

Ser mayor activo requiere ser protagonista de la propia vida y estar presentes en todo lo que sucede a su alrededor. Es decir, activo sabiendo que participar es vivir.

La nueva cultura del envejecimiento se puede sintetizar en tres ideas básicas. La primera es entender que la vida es desarrollo, que envejecer es cambiar. En segundo lugar, las personas mayores deben ser protagonistas de su vida y deben querer participar en la vida social. Y, por último, supone reconocer la participación como elemento fundamental del buen envejecer, ya que participar es vivir.

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.

Este reto exige a las sociedades implementar políticas, acciones y programas, que sean capaces de responder con nuevas ideas, y propuestas que deben

impulsar a este colectivo para convertirse en agentes de cambio e innovación social. Por ello, las propuestas deben atender no solo a sostener y estimular los elementos cognitivos de los mayores e incrementar su nivel relacional, sino también convertirlos en actores sociales, en un colectivo con un importante peso transformador e impulsores de la mejora comunitaria.

EDUCACIÓN DEL OCIO, UNA HERRAMIENTA PARA TRABAJAR LA COHESIÓN SOCIAL

El ocio irrumpe como ámbito de aprendizaje en dos direcciones. Por un lado, para desarrollar determinadas prácticas, en ocasiones, hay que aprender unas destrezas específicas y, por otra parte, hay ciertos aprendizajes que pueden considerarse experiencias de ocio.

Por lo tanto, la educación del ocio tiene sentido dentro de la educación integral del individuo, donde la vivencia de unos valores son básicos en el ejercicio de un ocio implicado en el desarrollo humano. Estos valores son libertad, igualdad, solidaridad, respeto activo y diálogo.

Ruskin (2002) afirma que la educación del ocio contribuye a que las personas alcancen su máxima potencialidad en ocio, y se extiende a lo largo de toda la vida, porque la vivencia del ocio, tal y como señala Cuenca (2002), debe evolucionar con nosotros mismos, con nuestras necesidades, capacidades y experiencias.

La educación del ocio nos coloca en ámbitos de aprendizaje desinteresados y a su vez gratificantes, que pretenden aumentar las opciones personales y comunitarias que nos posibiliten experiencias de ocio de calidad. De acuerdo con Kleiber (2002), el ocio como contexto educativo, ofrece al individuo las posibilidades de una expansión disfrutable y de una reflexión con significado sobre lo aprendido.

En definitiva, la educación del ocio abre múltiples posibilidades de mejora que afectan a todas las edades y su potencial radica en un conocimiento de su significado y la trascendencia de su intervención.

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 de Educación de Ocio pueden contribuir, de alguna manera, a que la ciudadanía sea más feliz, independiente, desarrollada y crítica. Por todo ello, este tipo de 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 formación a lo largo de la vida y continúan facilitando el acceso a la cultura, satisfaciendo así las necesidades

básicas de aprendizaje de la población, otorgándoles de esta manera una mayor calidad de vida como ciudadanía de pleno derecho.

Aprender es para algunos individuos una forma de ocio por derecho propio, hay 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.

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. Sivan (2002, pp. 57-58) afirma que

la educación del ocio forma parte del proceso de socialización de los individuos en su contexto social. Puede ser considerado como un canal de socialización porque estimula el desarrollo de valores, actitudes, destrezas y conocimientos relacionados con el ocio para mejorar la calidad de vida de los individuos y de la sociedad.

La vivencia del ocio debe evolucionar con nosotros mismos, con nuestras necesidades, capacidades y experiencias (Cuenca, 2002).

CONCLUSIONES

En definitiva, en palabras de Orduna (2012) la promoción de la cohesión social busca contribuir a la construcción de sociedades más inclusivas ofreciendo a toda la ciudadanía el acceso a los derechos fundamentales y al empleo, a disfrutar de los beneficios del crecimiento económico con equidad y justicia social para poder desempeñar plenamente un papel en la sociedad. Después de esta revisión podemos añadir que el ocio tiene un papel fundamental en todo ese proceso. La práctica de un ocio satisfactorio permite la construcción de una ciudadanía más activa, capacitada para superar los procesos de exclusión social, y es que la participación social y la construcción de ciudadanía permiten contribuir a los procesos de cohesión social (Marzo, Sabater, Lázaro y Buch, 2016). En el siglo en el que vivimos se puede constatar la existencia de un ocio entendido como una de las experiencias más deseadas y representativas de nuestra época.

Los programas de educación del ocio se relacionan con lo local, y lo popular, entendiéndolo que la contribución al desarrollo de la comunidad y la creación y disfrute de la cultura, son ingredientes necesarios para la calidad de vida personal y social. Además, pretenden promocionar en la ciudadanía aquellas actividades en las que lo cultural, social y humano aumenten la calidad de vida, generando

así procesos de participación y sentimientos de pertenencia a una comunidad. Es evidente que el desarrollo cultural de la comunidad, permitirá desarrollar el sentido de pertenencia y de identidad comunitaria.

La participación social es uno de los pilares de la calidad de vida establecido por la World Health Organization (2002). Desde una perspectiva general, la realización de actividades de ocio y de participación social y comunitaria forma parte de la estructura vital de la población mayor de edad, siendo el elemento esencial para su valoración el de la implicación personal en su realización. Esta participación social es esencial en la consecución de la cohesión social (Farpón, Menéndez y Triguero, 2007).

Para finalizar, a pesar de los estudios que apuntan hacia el declive de la cohesión social, el ocio actúa como un promotor de las dimensiones que la componen, tales como participación, equidad y desarrollo personal. Lo que reitera la importancia del ocio a lo largo de la vida para que la cohesión no sea solamente un ideal de bienestar humano sino también una realidad alcanzada.

BIBLIOGRAFÍA

- Amigo, M. L. (2009). Beneficios de la experiencia de ocio Estético. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 9(2), 397-432.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. Nueva York: Penguin Books.
- Ariely, G. (2014). Does diversity erode social cohesion? Conceptual and methodological issues. *Political Studies*, 62(3), 573-595. <http://doi.org/10.1111/1467-9248.12068>.
- Atchley, R. C. (1977). The leisure of the elderly. *The Humanist*, 14-19.
- Beauvais, C., y Jenson, J. (2002). *Social cohesion: Updating the state of the research*. Ottawa: Canadian Policy Research Network. Recuperado de http://cprn3.library.carleton.ca/documents/12949_en.pdf.
- Berzosa, G. (2009). Hacia una nueva cultura del envejecimiento: ser persona mayor activa, relacionada y comprometida socialmente. En A. Martínez, L. Gil, P. Serrano y J. M. Ramos (Coords.), *Nuevas miradas sobre el envejecimiento* (pp. 253-269). Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Bru, C. (2010). La enseñanza universitaria para personas mayores: evolución conceptual, innovación educativa y adaptación a las demandas sociales del siglo XXI. Investigación y buenas prácticas de trabajo académico con mayores en España. *Palabras Mayores*, 5. Recuperado de <http://ezproxybib.pucp.edu.pe/index.php/palabramayores/article/view/1601/1553>.

- Bynner, J., y Hammond, C. (2004). *The benefits of adult learning: Quantitative insights*. Londres: Centre for Research on the Wider Benefits of Learning.
- Carmona, M., y Rebollo, O. (2009). *Guia operativa d'acció comunitària. Acció Social i Ciutadania*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- Causapié, P., Ballbontín, A., Porras, M., y Mateo, A. (Dir.). (2011). *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: IMSERSO.
- Chang, P.J., Wray, L., y Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health Psychology*, 33(6), 516-523. <http://doi.org/10.1037/hea0000051>.
- Comité Europeo para la Cohesión Social. (2004). *Revised strategy for social cohesion*. Recuperado de http://www.coe.int/T/E/social_cohesion/social_policies/Revised_Strategy.pdf.
- Consejo de Europa. (2005). *Elaboration concertée des indicateurs de la cohésion sociale - Guide méthodologique*. Estrasburgo: Consejo de Europa.
- Cordero, G. (1993). *La cohesión económica y social en el proyecto de unidad europea: De Roma a Edimburgo pasando por Maastricht* (Cuaderno de Relaciones Laborales, 2). Madrid: Editorial Complutense.
- Cuenca, M. (2002). La educación del ocio: el modelo de intervención UD. En C. de la Cruz (Ed.), *Educación del ocio. Propuestas internacionales* (Documentos de Estudios de Ocio, 23) (pp. 25-56). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (Coord.). (2006). *Aproximación multidisciplinar a los Estudios de Ocio* (Documentos de Estudios de Ocio, 31). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2011). El ocio como ámbito de Educación Social. *Educación Social*, 47, 25-40.
- Cuenca, M., y Goytia, A. (2012). Ocio experiencial: antecedentes y características. *Arbor*, 188, 265-281. <http://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2001>.
- Del Valle, C., Tejedor, M., Carbonero, A., y De Prado, R. (2008). Aproximación al marco teórico de los programas universitarios para mayores en la Universidad de Valladolid. En 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: Universidad de Burgos.
- Delors, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: UNESCO.
- Desjardins, R., y Schuller, T. (2006). Understanding the Social Outcomes of Learning. En R. Desjardins y T. Schuller (Eds.), *Measuring the Effects of Education on Health and Civic Engagement: Proceedings of the Copenhagen Symposium*. París: OCDE.

- Diputación Foral de Bizkaia. (2007). *Manifiesto. Bizkaia por el envejecimiento activo*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Doistua, J., Pose, H. M., y Ahedo, R. (2016). Espacios, experiencias de ocio y participación de la juventud: contribución a los modelos de gestión e intervención a partir del análisis de buenas practicas. *Contextos Educativos*, 19, 133-145. <http://doi.org/10.18172/com.2776>.
- Driver, B. L., Brown, P. J., y Peterson, G. L. (Eds.). (1991). *Benefits of leisure*. State College, Pennsylvania: Venture.
- Farpón, A. I., Menéndez, L. M., y Triguero, Y. (2007). *Guía de incorporación social*. Oviedo: Consejería de Bienestar social del Principado de Asturias.
- Field, J. (2009). *Well-being and Happiness*. (IFLL Thematic Paper, 4). Londres: National Institute of Adult Continuing Education.
- Gobierno Vasco. (2003). Libro blanco de aprendizaje a lo largo de la vida. Recuperado de http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43-2932/es/contenidos/informacion/libro_blanco_ap/es_6480/adjuntos/epa_c.pdf.
- Green, A. (2011). Modelos de formación a lo largo de toda la vida y la “sociedad del conocimiento” en Europa. *Papers. Revista de Sociologia*, 96(4), 1075. <http://doi.org/10.5565/rev/papers/v96n4.175>.
- 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., Jackson, E., y Dunn, E. (1994). Starting, ceasing and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 227-249.
- Jenson, J. (2010). *Defining and measuring social cohesion*. London: UNRISD, Commonwealth Secretariat.
- Jornet, J. M. (2012). Las dimensiones docentes y cohesión social: reflexiones desde la evaluación. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 5(1), 349-362.
- Katz, S. (2000). Busy bodies: activity, aging and the management of everyday life. *Journal of Aging Studies*, 14(2), 135-153.
- Kleiber, D. A. (2002). Intervención en el desarrollo y educación del ocio: Una visión a lo largo de la vida. En C. de la Cruz (Ed.), *Educación del ocio. Propuestas internacionales* (Documentos de Estudios de Ocio, 23) (pp. 69-83). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Kleiber, D. A. (2012). Optimizing leisure experience after 40. *Arbor. Ciencia, pensamiento y cultura*, 188(754), 341-349. <http://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2007>.

- Lázaro, Y. (2007). *Ocio y discapacidad en la normativa autonómica española*. (Documentos de Estudios de Ocio, 33). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Lorente, X. (2006). El medio educativo en la persona mayor generador de satisfacciones e insatisfacciones vitales. En C. Zorita, N. Yuste y J. J. Gázquez, *IX Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores. Mayores en la Universidad: derecho, necesidad, satisfacción* (pp. 194-199). Almería: Universidad de Almería.
- Maddox, G. L. (Ed.). (1987). *The Encyclopedia of Aging*. Nueva Cork: Springer.
- Magda, Z. (2001). *Effects of a control-relevant therapeutic recreation intervention on older adults' perceived leisure competence and control* (Tesis doctoral). Recuperada de <http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk3/ftp04/MQ62878.pdf>.
- Markus, A. (2012). *Mapping social cohesion. The scanlon foundation surveys. National Report 2012*. Australia: Monash University.
- Martínez, S., y Gómez, I. (2005). El ocio y la intervención con personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez. (Dir.), *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas* (pp. 433- 454). Madrid: Pearson Educación.
- Marzo, T., Sabater, J., Lázaro, Y., y Buch, R. (2016). Ocio educativo y cohesión social. *Búsqueda, 16*, 118-119.
- Morata, T. (2014). Pedagogía Social Comunitaria: un modelo de intervención socioeducativa integral. *Educación Social, 57*, 13-32.
- Orduna, M. G. (2012). *Identidad e identidades: Potencialidades para la cohesión social y territorial*. Barcelona: Diputación de Barcelona y Programa URB-AL III.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2007). *CERI - Understanding the Social Outcomes of Learning*. París: OCDE.
- Picazo, C., Zornoza, A., y Peiró, J. (2009). Los procesos de participación social y participación orientada a la tarea y el aprendizaje como antecedentes de la cohesión grupal. Una perspectiva longitudinal. *Psicothema, 21*(2), 274-279.
- Pinazo, S., y Kaplan, M. (2007). Los beneficios de los programas intergeneracionales. En M. Sánchez (Ed.), *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades* (pp. 70-101). Barcelona: Fundación La Caixa.
- Preston, J., y Feinstein, L. (2004). *Adult Education and Attitude Change*. (Wider Benefits of Learning Research Report, 11). Londres: The Centre for Research on the Wider Benefits of Learning Institute of Education.
- Ruskin, H. (2002). Desarrollo humano y educación del ocio. En C. de la Cruz (Ed.). *Educación del ocio. Propuestas internacionales* (Documentos de Estudios de Ocio, 23) (pp. 19-24). Bilbao: Universidad de Deusto.

- Schiefer, D., y Van der Noll, J. (2016). The essentials of social cohesion: a literature review. *Social Indicators Research*, 132(2), 579-603. <http://doi.org/10.1007/s11205-016-1314-5>.
- Schooler, C., y 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.
- Sivan, A. (2002). Educación del ocio y desarrollo humano: el caso de Hong Kong. En C. de la Cruz (Ed.), *Educación del ocio: Propuestas internacionales* (Documentos de Estudios de Ocio, 23) (pp. 57-68). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Tinsley, H. E. A. (2004). Beneficios del ocio. *Boletín ADOZ. Revista de Estudios de Ocio*, 28, 55-58.
- Velázquez, M., y Fernández, C. (1998). *Las universidades de mayores una aventura hecha realidad. Estimulación y desarrollo en el último tramo del ciclo vital*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Vivaldi, F., y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>.
- Whiting, J., y Hannam, K. (2014). Creativity, self-expression and leisure. *Leisure Studies*, 34(3), 372-384. <http://doi.org/10.1080/02614367.2014.923494>.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing. A policy framework*. Geneva: World Health Organization, Department of Health Promotion, Non-communicable Disease Prevention and Surveillance. Recuperado de http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf.
- Zapata, H. (2001). Adulto mayor: Participación e identidad. *Revista de Psicología*, X(1), 189-197.