

XIII

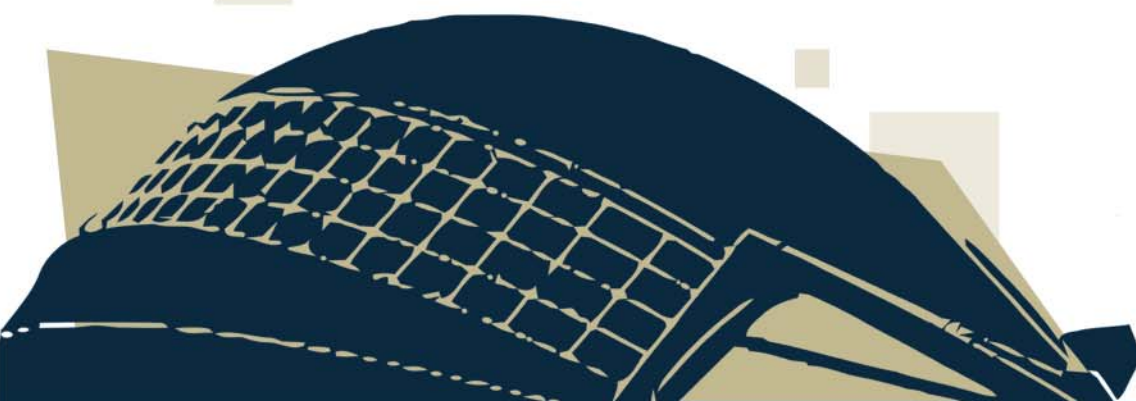
VNIVERSITAT
D' VALÈNCIA

ENCUENTRO ESTATAL

de

PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA MAYORES

del 19 al 21 de Junio de 2013



NUEVOS TIEMPOS,
NUEVOS RETOS PARA LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA MAYORES



Asociación Estatal de Programas
Universitarios para Personas Mayores



Servei d'Extensió
Universitària

Más Información:
<http://aepum13.uv.es>

XIII Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores, 2013

Nuevos tiempos, Nuevos retos para los
Programas Universitarios para Mayores

Los trabajos incluidos en este volumen forman parte de los trabajos seleccionados por el Comité Científico para su presentación en el XIII Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores, 2013. Con el lema "Nuevos tiempos, Nuevos retos para los Programas Universitarios para Mayores", celebrado en Valencia del 19 al 21 de junio de 2013.

Comité científico e investigador

Isabel Vázquez Navarro, Vicerectora d'Estudis i
Política Lingüística de la Universitat de València
Cristina Civera Mollá, Universitat de València
Amparo Ayuso Moya, Universitat de València
Cristina Crespo Soler, Universitat de València
M^a Angeles Tortosa Chuliá, Universitat de València
Concepción Bru Ronda, Universidad de Alicante
Carmen Palmero Cámara, Universidad de Burgos
Xavier Lorente i Guerrero, Universidad Ramón Llull
Pilar García de la Torre, Universidad de A Coruña
Salvador Cabedo Manuel, Universidad Jaume I
Josep Torrellas Vendrell, Universidad de Girona
Concepción Argente del Castillo, Universidad de Granada
Fidel Molina Luque, Universidad de Lleida
Marcos Roca Sierra, Universidad Complutense de Madrid

Coordinación general: Cristina Civera Mollá

Coordinación de textos: M^a Angeles Tortosa Chuliá,
Amparo Ayuso Moya y Cristina Crespo Soler

Maquetación: M^a Dolores Tortajada Ballester

Portada: Ramón Pérez-Aineto

© de esta edición: Servei d'Extensió Universitària. Universitat de València

© de los textos: Los propios responsables autores de cada ponencia y comunicación

ISBN-13: 978-84-695-7743-1

Editor: Servei d'Extensió Universitària. Universitat de València.

C/ Amadeo de Saboya, n^o 4

46010 Valencia (España)

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



Impacto de la relación entre los programas de Formación Permanente del Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto con instituciones y agentes culturales y sociales de Bizkaia

Y. Lázaro Fernández⁹⁵ e I. Rubio Florido

Universidad de Deusto

Resumen

Esta comunicación presenta los programas que desde 1993 la Universidad de Deusto trabaja y que han ido configurando lo que hoy se conoce como *Proyecto OcioBide. La formación como Ocio*. Dicho proyecto está compuesto por programas abiertos a personas adultas de todas las edades (uno de sus objetivos es la intergeneracionalidad), sin el requisito de formación, sin controles o pruebas finales (motivación intrínseca) que intentan fomentar el disfrute de la diversidad y reúne a personas que tienen en común cierta motivación hacia el ocio y la formación.

A través de los cinco programas que configuran el Proyecto se intenta favorecer la creación de nuevos intereses, el desarrollo de habilidades que faciliten el encuentro e intercambio con otras personas y el disfrute de la realidad sociocultural. Y así queda reflejado en el entorno, las personas que llevan tiempo participando en los distintos programas de formación universitaria presentan una actitud más favorable hacia el ocio.

Estos programas formativos orientados a la población adulta se relacionan con lo local, y lo popular, entendiendo 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. Pretenden promocionar en las personas adultas aquellas actividades que en el aspecto 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.

Palabras clave: Ocio, Adultos, Formación, Artes, Ciudad

95 yolanda.lazaro@deusto.es

Abstract

This paper presents the programs that since 1993 the University of Deusto working and have shaped what is now known as OcioBide Project. Training as Leisure. This project consists of programs open to adults of all ages (one of his goals is intergenerationality), without the requirement of training without controls or final tests (intrinsic motivation) that attempt to foster enjoyment and brings diversity people who share a certain motivation towards leisure and training.

Through the five programs that make up the project are trying to encourage the creation of new interests, develop skills to facilitate meetings and exchanges with others and enjoyment of cultural reality. And this is reflected in the environment, people who have long been involved in various university programs have a more favorable attitude towards leisure.

These training programs aimed at the adult population relate to the local, and popular, meaning that the contribution to community development and the creation and enjoyment of culture, are necessary ingredients for the quality of personal and social life. They want to promote in adults those activities in the cultural, social and human quality of life increase, thus generating processes of participation and feelings of belonging to a community. It is clear that the cultural development of the community, will develop a sense of belonging and community identity.

Keywords: Leisure, Adult, Education, Arts, City

Introducción

Esta comunicación presenta los programas que desde 1993 la Universidad de Deusto trabaja y que han ido configurando lo que hoy se conoce como *Proyecto OcioBide. La formación como Ocio*. Dicho proyecto está compuesto por programas abiertos a personas adultas de todas las edades (uno de sus objetivos es la intergeneracionalidad), sin el requisito de formación, sin controles o pruebas finales (motivación intrínseca) que intentan fomentar el disfrute de la diversidad y reúne a personas que tienen en común cierta motivación hacia el ocio y la formación.

A través de los cinco programas que configuran el Proyecto se intenta favorecer la creación de nuevos intereses, el desarrollo de habilidades que faciliten el encuentro e intercambio con otras personas y el disfrute de la realidad sociocultural. Y así queda reflejado en el entorno, las personas que llevan tiempo participando en los distintos programas de formación universitaria presentan una actitud más favorable hacia el ocio.

Estos programas formativos orientados a la población adulta se relacionan con lo local, y lo popular, entendiendo 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. Pretenden promocionar en las personas adultas aquellas actividades que en el aspecto 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.

Por todo ello desde la Universidad de Deusto compartimos el conocimiento con otros profesionales e instituciones del ámbito cultural de la ciudad para conseguir una intermediación adecuada entre las instituciones y agentes culturales de la ciudad y los intereses particulares, trabajando las propuestas culturales que ofrece Bilbao para que sean concebidas como lugares donde se generan valiosas experiencias de conocimiento y aprendizaje. Posibilitar el acceso a la información y la generación de conocimiento, entre la población adulta, son la estrategia y la infraestructura básica para el desarrollo cultural de la ciudadanía.

Objetivos

En primer lugar, se pretende dejar claro que la formación puede ser una experiencia satisfactoria de ocio. Por todo ello esta comunicación pretender exponer el impacto en la Sociedad de los Programas Universitarios para Mayores llevados a cabo por la Universidad de Deusto en el campus de Bilbao. Y finalizaremos mostrando que el posibilitar el acceso a la información y la generación del conocimiento, entre la población adulta, son la estrategia y la infraestructura básica para el desarrollo cultural de la ciudadanía.

La dimensión creativa y la experiencia de ocio

Las personas mayores, en opinión de Subirats (2011) han de estar presentes en las dinámicas sociales y políticas de cada ciudad y de cada comunidad. Debemos avanzar hacia una sociedad en la que podamos estar todos, cada uno desde su propia especificidad y dignidad. Por tanto, los valores básicos para fundamentar esta visión de ciudadanía tienen que ver con la autonomía personal, la igualdad y la diversidad.

En este escenario la educación es central, determinante para el bienestar y el progreso de la población, por tanto aceptar este reto implica construir y mejorar los espacios educativos para adultos y gente mayor. El aprendizaje es entendido como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia (Feldman, 2005).

Podemos asumir que el desarrollo y la educación para la mejora es una realidad en las personas mayores si tenemos claro y defendemos que es posible evolucionar independientemente de la edad que cada uno tenemos. Del mismo modo, en el colectivo de mayores la motivación supone lograr que el aprendizaje se mantenga en su experiencia formativa y, tal y como apunta Cuenca (2011), es preciso conservar y crear condiciones adecuadas que estimulen tanto la motivación extrínseca como intrínseca. Aunque podemos afirmar que son los motivos intrínsecos los que destacan

entre las personas mayores al ser estimulados desde la propia persona con mayor conocimiento de ello. Ryan, Cornell y Deci (1985) apuntan que la motivación intrínseca es la experiencia de la autonomía.

La experiencia de ocio hace referencia a experiencias satisfactorias, a un tipo de vivencia humana elegida libremente, no necesaria (Cuenca, 2000), entendida como un *fluir* o experiencias óptimas (Csikszentmihalyi, 1998); motivadas intrínsecamente (Neulinger, 1974), sustanciales (Stebbins, 2004a y 2004b) y definidas subjetivamente (Iso-Ahola, 1980). En resumen, el centro es la persona, la protagonista de momentos vividos de manera satisfactoria y libremente elegidos, o percibidos como tal.

Cuenca (2000) señala que la dimensión creativa del ocio tiene en común con las demás dimensiones (lúdica, festiva, medioambiental y solidaria) la libertad de acción y elección (percibida), el autotelismo (fin en sí mismo), lo gratificante de la acción (satisfacción), y el hecho de ser una actitud ante la acción (más que la acción en sí misma). Pero, se diferencia en su carácter consciente, reflexivo (de mejora), de apertura (de mente), de entrega a la acción y de encuentro con la belleza, con uno mismo y con el otro. Así pues estos aspectos que definen esta dimensión creativa del ocio están relacionados estrechamente con la autorrealización, en la que están implícitos el aprendizaje y la formación.

La dimensión creativa del ocio es en esencia la manifestación de un ocio cultural, formativo, reflexivo, creativo y de crecimiento personal. Por tanto, la dimensión creativa del ocio es una dimensión de desarrollo personal que tiene lugar a través de acciones gratificantes que, realizadas por propia voluntad, hacen que la persona sea algo mejor en cualquier aspecto. Es una manifestación específica del ocio caracterizada por la vivencia de experiencias creativas, entendidas en su sentido más global, como creación y re-creación, que encuentran en la cultura su máxima expresión.

La cultura da al ser humano, en palabras de Lazcano (2011) la capacidad de reflexionar sobre sí mismo, es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de la cultura el ser humano se expresa, toma conciencia de sí mismo, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden. Así el ocio cultural es, desde un enfoque clásico-humanista, aquél en el que la persona dota a su actividad de ocio de una actividad mental capaz de generar realidades utópicas que le permiten resolver una necesidad derivada de su propia esencia humana. Como animal cultural, necesita aumentar su conocimiento, crear y re-crearse, necesita desarrollar herramientas, habilidades, así como nuevos símbolos y nuevos valores.

Actualmente, la cultura, entendida como conjunto de actividades artísticas e intelectuales, se refiere no sólo a las artes tradicionales (teatro, danza, música, pintura) sino también al diseño (de moda, industrial) y a la cultura de masas (cine, medios de comunicación, música grabada). En la actualidad existen una extensa gama de modalidades artísticas lo que permite, además, interpretarlas desde un enfoque más social eliminando así la tradicional oposición entre artes consideradas mayores y otras menores, cultura de élite y cultura popular.

Impacto del Proyecto Ociobide, la Formación como Ocio en el entorno en el que se inserta

Los programas que configuran el Proyecto Ociobide desarrollados en la Universidad de Deusto se implementaron con la finalidad de que los participantes pudieran ampliar el horizonte cultural, descubrir valores y buscar en el ocio nuevos cauces de realización personal (Cuenca, M.; Lázaro, Amigo & Cuenca, J. 2012). Desde un punto de vista social, las experiencias de ocio se pueden entender como proyectos experienciales de ocio. Dichos proyectos actúan a modo de modelos favorecedores de la realización de experiencias personales, a partir de un contexto y unas condiciones de posibilidad. Este es el planteamiento en el que nos situamos cuando hablamos de ocio experiencial en nuestro Proyecto universitario.

En el marco de la orientación humanista del Instituto de Estudios de Ocio, el principio educativo que inspira el Proyecto Ociobide es la formación integral de la persona, cuidando especialmente que el desarrollo procesual sea satisfactorio y formativo (Csikszentmihalyi, Cuenca y otros, 2001). Para llevarlo a cabo se propone un modelo vivencial que posibilite el desarrollo personal a partir de experiencias culturales de ocio. Los programas que constituyen el Proyecto propician a las personas que los cursan un proceso formativo pleno de posibilidades personales y sociales (Cuenca, 2004).

Destacamos dos de los programas que desarrollamos: *Ocio Cultural Universitario* y *Disfrutar las Artes*. Ambos programas pretenden de una forma más específica poner de relieve el Proyecto Universitario de la Universidad de Deusto que apunta que dentro del horizonte universal de los saberes y del interés general por lo humano, característicos de la universidad, la de Deusto se siente particularmente próxima a la sociedad vasca, a la que quiere servir como institución universitaria, tanto en sus necesidades culturales, como en el desarrollo social, técnico y económico a todos los niveles.

Ocio Cultural Universitario es el primer programa que se puso en marcha en 1993 y desde entonces se desarrolla tanto en la propia Universidad como en distintos municipios de nuestro Territorio, siendo estos municipios de un tamaño muy variado. Hemos llegado a estar presentes hasta en 8 municipios, algunos no llegaban a los 5.000 habitantes y otros superaban la cifra de los 80.000. Pero en todos los casos, esta oferta desarrollada e impartida por la Universidad que se traslada a entornos diferentes al del campus universitario, ha tratado de ser constantemente un ámbito de posibilidad de desarrollo personal y social, dando posibilidades a un público que por distintas razones tiene más dificultades para desplazarse a la Universidad.

Si analizamos los datos de los tres últimos cursos académicos, el programa se ha desarrollado en la Universidad y en tres municipios. El número de cursos ofertados se ha situado entre los 30 de este 2012-13 a los 36 que se ofertaron el pasado 2011-12. En cuanto al número de alumnos inscritos se han superado los 600 en estos tres últimos cursos y las inscripciones a los mismos superaron el millar durante el 2010-11 y 2011-12, siendo en este curso 2012-13, 933 las inscripciones al Programa Ocio Cultural Universitario.

Todo esto hace que esta oferta de ocio formativo pueda ser *generalizable*, ya que el consumo de productos culturales forma parte de los que denominamos calidad de vida y toda la ciudadanía tienen derecho a su disfrute; *accesible* en el sentido de que exista una amplia difusión de ella y sea cercana a la ciudadanía y que responda a la *demanda* que está cambiando a un ritmo acelerado por lo que podemos decir que las nuevas generaciones (y también las generaciones de mayores) tienen gustos culturales diferentes a sus antepasados.

Por otra parte cabe destacar cómo el Plan de Revitalización liderado por la asociación Bilbao Metrópoli-30 aspiraba, cuando se inició a finales de los 80 del pasado siglo, a la consecución de una dimensión cultural de la metrópoli bilbaína que ofreciera, entre otras, las siguientes características: unos mecanismos de información cultural y recreativa, que además de facilitar una mejor divulgación de la oferta, actuaran como cauce para lograr una mayor formación cultural; disponer de un sistema educativo con una mayor presencia de la cultura en los planes de estudio y actividades complementarias; y una iniciativa privada que aceptara el compromiso de una participación activa en la difusión cultural.

La Universidad de Deusto a través del programa *Disfrutar las Artes* recoge el guante en este tema e inicia este programa en el curso 2008-09. Disfrutar las Artes está orientado a favorecer el conocimiento y el disfrute de las creaciones artísticas que formen parte de la programación cultural de la ciudad de Bilbao. Se lleva a cabo en colaboración con las instituciones culturales de la ciudad, pretendiendo una acción conjunta y complementaria de sus actividades, con la finalidad de favorecer el gozo de las artes vinculado a su conocimiento y a su comprensión. Pretende ser un lugar de encuentro que fomente una experiencia más rica en la sala de conciertos, en la ópera, en el teatro o en el museo, ya que las manifestaciones artísticas que se trabajan son: artes plásticas, ópera, música sinfónica, literatura y cine.

Desde el curso 2010-11, las inscripciones a este programa han superado en todo momento las 150 inscripciones. Apostamos por el arte como vivencia de ocio ya que es una experiencia de nuestra vida cotidiana (Amigo, 2007, 2000). Las experiencias artísticas proporcionan emoción y disfrute; experiencias gozosas que tienen en sí mismas el beneficio de su propia vivencia.

Y todo esto se desarrolla en Bilbao, ciudad que en las últimas décadas, ofrece interesantes itinerarios culturales que han permitido situar nuestra ciudad, con letras mayúsculas, en el mapa. Actualmente Bilbao es una ciudad de vanguardia, referente en arte contemporáneo y en regeneración urbanística, pero Bilbao es además tradición, con un folklore, un patrimonio, unas costumbres... y toda una riqueza cultural heredada y que definen sus señas de identidad.

La enseñanza, el conocimiento y la práctica de las artes no sólo contribuyen a la adquisición de conocimientos, sino que se desarrolla, además, la sensibilidad estética, se incrementa la formación integral de los estudiantes, en este caso, adultos, y se fortalecen los valores de la ciudadanía, la participación y la colaboración, la tolerancia y el respeto hacia los otros. Conocer, valorar y disfrutar de las expresiones artísticas

de diferentes culturas fomenta entre la ciudadanía el reconocimiento y el respeto de la diversidad cultural y personal.

Conclusiones

A lo largo del siglo XX, los avances científicos y tecnológicos han propiciado una vida más cómoda y una mayor disponibilidad de tiempo libre a todos los niveles de la sociedad, generando así un proceso de democratización, que ha permitido que el ocio al alcance de todos se convierta en una realidad. La democratización y la democracia cultural son vertientes complementarias y, deben integrarse en las políticas culturales. Ander-Egg (2000), argumenta a través de objetivos estratégicos la esencia de ambas filosofías y apunta que el de democratización es el acceso a la cultura, mientras que el de la democracia es la participación cultural.

Podemos afirmar que en el siglo en que vivimos se puede constatar la existencia de un ocio entendido como una de las experiencias más deseadas y representativas de nuestra época. Soñamos con las vacaciones, con los viajes, el disfrute de la Naturaleza o de las propuestas culturales, deportivas y recreativas a nivel global.

Ahora bien disfrutar de toda esa oferta requiere enseñanza, práctica y adquisición de conocimientos y todo ello se puede lograr a través de una realización equilibrada y dinámica de lo que Stebbins ha llamado "ocio serio" y "ocio casual", entendiendo estos de la siguiente manera: Ocio casual puede entenderse como una actividad inmediata e intrínsecamente gratificante, de sensaciones placenteras relativamente efímeras y que requiere poca o ninguna formación específica para disfrutar de ella (Stebbins, 2008). En términos coloquiales se podría decir que el ocio casual sería algo así como hacer aquello que surge de forma espontánea y natural (Stebbins, 2004a, 2004b). El Ocio serio puede entenderse como la búsqueda sistemática de una actividad *amateur*, de voluntariado o un *hobby*, cuya naturaleza llene al participante y éste la encuentre suficientemente sustancial e interesante como para encontrar en ella una carrera centrada en adquirir y expresar la combinación de habilidades, conocimientos y experiencia específicas de la actividad (Stebbins, 2008).

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.

La formación de estos programas intenta cubrir y complementar la demanda de las instituciones culturales de nuestra ciudad, que se ha ido enriqueciendo a lo largo de los últimos años con grandes e interesantes infraestructuras. La formación como ocio en los adultos es una apuesta a largo plazo para cubrir esta demanda. Hay que despertar el gusto de los participantes a distintas propuestas y ayudar a resignificar las formas tradicionales y todo ello ayudará a que la opción personal de la ciudadanía sea querer y poder disfrutar de la oferta cultural que el entorno le proporciona.

Bibliografía

- Amigo, M. L. (2007). *Bilbao, un encuentro con el arte*. Bilbao: Beta.
- Amigo, M. L. (2000). *El arte como vivencia del ocio*. Colección de Documentos de Estudios de Ocio, núm. 13. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la innovación*. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M.; Cuenca, M.; Buarque, C.; Trigo, V. y otros, (2001). *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*. Colección de Documentos de Estudios de Ocio, núm. 18. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Amigo, M. (2012). *La creación y desarrollo de públicos de la ópera en Europa. Análisis y propuesta de mejora desde los Estudios de Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto. (Tesis Doctoral, Inédito).
- Cuenca, M^aE. (2011). Motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores más allá de los resultados y el rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 239-264.
- Cuenca Cabeza, M. (2004a). *Pedagogía del Ocio: Modelos y propuestas*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2004b). Las experiencias de ocio. *Boletín ADOZ: Revista de Estudios de Ocio*, 28, 15-18.
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del Ocio*. Colección de Documentos de Estudios de Ocio, núm. 16. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M.; Lázaro, Y.; Amigo, M^a L. y Cuenca, J. (2012). Ocio experiencial en la universidad: el programa multigeneracional Cultura y Solidaridad. *Memorialidades*, 17, 475-510.
- De La Cruz Ayuso, C. (Ed.). (2002). *Educación el ocio: Propuestas internacionales*. Documentos de Estudios de Ocio, 23. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Delors, J. (coord.). (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Unesco-Anaya.
- Dewey, J. (1949). *El arte como experiencia*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y práctica de la animación socio-cultural*. Madrid: CCS.
- Feldman, R.S. (2005). *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*. México: McGrawHill.
- Iso-Ahola, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque: W.C. Brown.
- Lazcano Quintana, I. (2011). *El asociacionismo cultural en la sociedad del siglo XXI*. Bilbao: Universidad de Deusto. (Tesis Doctoral, Inédito).
- Martínez Rodríguez, S. y Gómez Marroquín, I. (2005). El ocio y la intervención con personas mayores. En S. Pinazo Henandis y M. Sánchez Martínez. (coord.). *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas* (pp. 433- 454). Madrid: Pearson Educación.
- Neulinger, J. (1974). *Psychology of Leisure: Research approaches to the study of leisure*. Springfield. IL: Charles C. Thomas. En Rodríguez-Suárez. J. y Agulló-Tomás. E. (2002). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema* 14(1). 124-133.
- Pine II, B.J. y Gilmore, J.H. (2000). *La economía de la experiencia*. Barcelona: Granica.
- Ramiro Farinas, R. (coord.). (2012). *Informe Una vejez activa en España. Grupo de Población del CSIC*. Madrid: EDIMSA Editores Médicos, S.A.

- Rodríguez, V.; Fernández Mayoralas, G. y Rojo, F. (2012). Actividades de ocio y participación como base de una vejez activa. En R. Ramiro Farinas. (coord.). *Informe Una vejez activa en España. Grupo de Población del CSIC* (pp. 53-80). Madrid: EDIMSA Editores Médicos, S.A.
- Ryan, R.M.; Cornell, J.P. y Deci, C.L. (1985). Amotivational analysis of self determination and regulation in education. En L. Ames y R. Ames. *Research on motivation in education*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Stebbins, R.A. (2008). *Serious leisure: a perspective for our time*. New Brunswick: Transaction.
- Stebbins, R. (2004a). Ocio serio: ¿debemos fomentarlo? *ADOZ, Revista de estudios de ocio*, 28, 47-50.
- Stebbins, R. (2004b). Serious leisure, volunteerism and quality of life. En T.J. Haworth y A.J. Veal .(ed.). *Work and leisure* (pp. 200-212). New York: Routledge.
- Subirats Humet, J. (2011). El reto de la nueva ciudadanía. Nuevos relatos y nuevas políticas para distintas personas mayores. En P. Causapé Lopesino; A. Balabotín López-Cerón; M. Porrás Muñoz y A. Mateo Echenagorria. *Envejecimiento Activo. Libro Blanco* (pp. 87-102). Madrid: IMSERSO.
- World Health Organization (2002). *Active ageing. A policy framework*. Geneva, World Health Organization, Department of Health Promotion, Non-communicable Disease Prevention and Surveillance, 1-60. URL: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf