

Ocio, elemento constituyente en el aprendizaje a lo largo de la vida de las personas mayores

Recepción: 25/09/19 Aceptación: 11/11/19

Resumen

Este artículo explora la relación entre el ocio y el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV), también denominado Life Long Learning (LLL), y ahonda en los beneficios que tiene sobre la población mayor. En primer lugar, se presentan datos estadísticos sobre las personas mayores a nivel mundial, europeo y relativas al Estado español que nos permiten ver y entender el peso específico de este grupo de población. Esta situación, relativamente nueva, ha conducido a los expertos a desarrollar un concepto de envejecimiento estrechamente vinculado al nivel de actividad física y mental y a la participación activa de la persona mayor en su entorno. En segundo lugar se esboza una aproximación al ocio partiendo de la relevancia que dicho fenómeno tiene hoy día en la sociedad y en la vida de cualquier persona y entendiendo el ocio como un derecho humano y como una experiencia personal; todo ello, promotor de un desarrollo humano integral. Por último, se destaca el papel del ocio en las personas mayores en el marco del aprendizaje a lo largo de la vida, para contribuir a que la persona mayor tenga mejor calidad de vida, continúe desarrollando su potencial y perciba altos niveles de bienestar psicológico y social.

Palabras clave

Personas mayores, ocio, aprendizaje a lo largo de la vida.

Lleure, element constituent en l'aprenentatge al llarg de la vida de la gent gran

Aquest article explora la relació entre el lleure i l'aprenentatge al llarg de la vida (ALV), també anomenat Life Long Learning (LLL), i aprofundeix en els beneficis que té sobre la població més gran. En primer lloc, s'hi exposen dades estadístiques sobre la gent gran a nivell mundial, europeu i relatives a l'Estat espanyol que ens permeten veure i entendre el pes específic d'aquest grup de població. Aquesta situació, relativament nova, ha conduït els experts a desenvolupar un concepte d'envelliment estretament vinculat al nivell d'activitat física i mental i a la participació activa de la persona gran en el seu entorn. En segon lloc, s'hi esbossa una aproximació al lleure partint de la rellevància que aquest fenomen té avui en la societat i en la vida de qualsevol persona i entenen el lleure com un dret humà i com una experiència personal; tot plegat, promotor d'un desenvolupament humà integral. Finalment, s'hi destaca el paper del lleure en les persones grans en el marc de l'aprenentatge al llarg de la vida, per contribuir que la persona gran tingui una millor qualitat de vida, continuï desenvolupant el seu potencial i percebi alts nivells de benestar psicològic i social.

Paraules clau

Gent gran, lleure, aprenentatge al llarg de la vida.

Leisure, a key element in lifelong learning among elderly people

This article explores the relationship between leisure and lifelong learning (LLL), focusing on its benefits for older people. Firstly, statistical data is presented on the elderly, at world level, in Europe and in Spain, to help us to visualise and understand the specific weight of this population group. The relatively new situation described has led experts to develop a concept of ageing that is closely linked to the level of physical and mental activity and the active participation of elderly people in their environment. Secondly, an approach to leisure is outlined, based on the importance of this phenomenon in society and life generally nowadays, understanding leisure as a human right and a personal experience; in short, an essential element in integral human development. Finally, the role of leisure among older people is discussed within the context of lifelong learning, with the aim of helping senior citizens to achieve better quality of life, to continue developing their potential and to enjoy high levels of psychological and social well-being.

Keywords

Elderly people, leisure, lifelong learning.

Cómo citar este artículo:

Lázaro Fernández, Y.; Madariaga Ortuzar, A. (2019). Ocio, elemento constituyente en el aprendizaje a lo largo de la vida de las personas mayores. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 73, 65-81.

- En primer lugar vamos a detenernos en un elemento definitorio de las sociedades de países desarrollados, como es el envejecimiento de la población. En este inicio del siglo XXI nos encontramos ante un desafío sin precedentes (Varela, 2016). Se puede afirmar que el escenario actual se caracteriza por vivir en una sociedad envejecida y que va a seguir envejeciendo en la próxima década. En ese contexto, debe entenderse el envejecimiento como un proceso natural y deseable tanto a nivel personal como a nivel social y comunitario, un proceso que se apoya en nuevos conceptos en los que la participación activa (Montero-López, López-Giménez, Acevedo-Cantero y Mora-Urda, 2015) de la persona mayor es cada vez más elevada.

El ocio constituye un espacio temporal y un ámbito para el desarrollo humano, la mejora y el mantenimiento del bienestar individual y social

El disfrute del ocio tiene una repercusión positiva para la propia persona pero también para el entorno familiar y social, por lo que es muy importante cultivar este ámbito de la vida a lo largo de toda la existencia. El ocio, evidenciado en numerosos estudios e investigaciones de diferente enfoque disciplinar, constituye un espacio temporal y un ámbito para el desarrollo humano, la mejora y el mantenimiento del bienestar individual y social, todo ello en el marco de una sociedad del bienestar, en la que la calidad de vida constituye un importante fin en sí mismo y a la vez una herramienta de planificación y gestión de servicios y programas (Guerra, Hernández y Pedraza, 2018). Además, en la actualidad, la participación se contempla como fuente de desarrollo, y esta participación puede ser presencial pero también virtual. En ambas modalidades, presencial o en red, el ocio es un espacio significativo de relación y desarrollo (Llorente-Barroso, Vinaras-Abad y Sánchez, 2015).

El término aprendizaje a lo largo de la vida ha ido cobrando cada vez una mayor importancia tanto en el plano de la percepción de cada persona –ya que se puede continuar aprendiendo más allá de la situación laboral (población activa o jubilación)– como en el ámbito de la política y de la sociedad (Bru, 2010). La sanidad, la educación y los servicios sociales son áreas que, en el desarrollo de políticas, programas y proyectos, han incorporado de manera estable elementos o actividades que se apoyan en el aprendizaje a lo largo de la vida y que fomentan oportunidades de participación en ocio a las personas mayores.

Situación de las personas mayores en la actualidad

El envejecimiento de la población es un fenómeno con el que nos encontramos en las sociedades desarrolladas y que nos presenta una realidad en la que cada vez las personas llegan a edades más avanzadas y, además, lo hacen en condiciones notablemente mejores (Rodríguez-Pardo del Castillo y López Farré, 2017). Esto conlleva una forma de entender esta fase vital muy diferente a la de épocas anteriores. Actualmente nos encontramos con

una generación de personas mayores con unas experiencias significativas y con posibilidades de mantenerse socialmente activas y participativas durante muchos más años que en el pasado.

Al final de esta segunda década del siglo XXI podemos afirmar categóricamente que la población global está en un proceso claro de envejecimiento. El mundo envejece cada día más. Los datos que presenta el National Institute of Aging¹ (2014) permiten estimar que el crecimiento de la población de sesenta y cinco años en adelante será el más rápido en todas las regiones del mundo por encima de cualquier otro segmento de edad, con prevalencia en gran parte de los países en vías de desarrollo, donde se espera un aumento de personas mayores del 250 por ciento para el año 2050. En muchos lugares del mundo, el grupo formado por personas mayores de 80 años es el que presenta el crecimiento más rápido (Santiago, 2016), siendo las estimaciones de crecimiento para este grupo de población entre el año 2010 y 2050 de un 351%.

En España, según Abellán, Ayala, Pérez y Puyol (2018), la proyección del Instituto Nacional de Estadística (INE) apunta que en el año 2066 habrá más de 14 millones de personas mayores, lo que supone un 34,6% del total de la población, que superará los 41 millones de personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) identifica varios factores para explicar esta situación, la ampliación de la esperanza de vida, la disminución de la fertilidad, un mayor crecimiento económico, estilos de vida más sanos, mejor nutrición, mayor control de las enfermedades infecciosas, control del agua, avances de la medicina o el desarrollo de la ciencia y la tecnología, entre otras cuestiones. La OMS utiliza dos términos para tratar sobre la salud y el funcionamiento en la vejez. Por una parte aborda la capacidad intrínseca, definiéndola como la combinación de todas las capacidades físicas y mentales que una persona puede utilizar en un determinado momento. Y por otra, señala la importancia del entorno que ofrece una serie de recursos u obstáculos que determinarán si una persona puede hacer las cosas que para ella son importantes. Esta relación entre la persona y el entorno es lo que se conoce como capacidad funcional, y que la OMS define como los atributos relacionados con la salud que permiten a las personas llevar a cabo aquellas acciones que son valoradas por ellas. A partir de estos dos conceptos, la OMS asume el envejecimiento saludable como el proceso personal e individual de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

De acuerdo con De Jaeger (2011), el envejecimiento es un fenómeno multidimensional, que incluye aspectos fisiológicos, genéticos, morfológicos, celulares, moleculares, sociales y psicológicos. Hay teorías que, en la actualidad, se vinculan al envejecimiento activo y que se centran básicamente en la importancia de mantener una actitud activa ante la vida, hecho que implica mantenerse participativo en la comunidad tanto en aspectos intelectuales



Al final de esta segunda década del siglo XXI podemos afirmar categóricamente que la población global está en un proceso claro de envejecimiento. El mundo envejece cada día más

como sociales o físicos. Estudios actuales describen una relación positiva entre la realización de actividades cotidianas, físicas, sociales y de ocio con un mejor funcionamiento cognitivo en la vejez (Varela, 2016); incluyendo una menor probabilidad de discapacidad o dependencia y un factor de protección contra la demencia (James *et al.*, 2011; Santiago, 2016).

La Comisión Europea designó el año 2013 como Año Europeo de los Ciudadanos, lo cual avala la importancia de la ciudadanía activa, entendida como una cuestión de actitud participativa, de implicación en la vida de las comunidades, de desarrollo del sentido de identidad y pertenencia al lugar donde se interactúa socialmente, con sus responsabilidades, derechos y obligaciones. Es evidente que los mayores de hoy, siglo XXI, son diferentes a los de épocas anteriores, constituyen un grupo representativo de la sociedad, viven más tiempo, poseen mayor calidad de vida y, por tanto, manifiestan unas necesidades acordes a esta realidad en las que han aumentado las demandas en ocio y el deseo de participar. Las personas mayores quieren participar activamente y de manera integral en la sociedad, sintiéndose miembros valorados y reconocidos socialmente (Castillo, Ruiz y Castillo, 2017). Todo esto lleva a repensar la realidad con la que nos encontramos y a incidir en una concepción plena del concepto de ciudadanía, en la que podamos caber todos, sea cual sea nuestra edad, género u origen. La ciudadanía es la expresión de pertenencia que una persona tiene hacia una sociedad determinada en la que participa.

El envejecimiento satisfactorio se consigue a través de proyectos, pero también a través de vínculos, relaciones, encuentros y acompañamientos mutuos en contextos sociales que generan oportunidades de relaciones personales enriquecedoras

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 con el otro y con los otros en un contexto comunitario. El envejecimiento satisfactorio se consigue, por tanto, a través de proyectos, pero también a través de vínculos, relaciones, encuentros y acompañamientos mutuos en contextos sociales que generan oportunidades de relaciones personales enriquecedoras (García y Angulo, 2016). Así, el entorno en el que vivimos y envejecemos es determinante para la realización de proyectos personales y para consolidar relaciones estables. La sociedad en la que vivimos y las personas que nos rodean son quienes constituyen el contexto en el que tiene sentido la vejez.

Las personas mayores están construyendo un nuevo modelo de ser mayor en el que el desarrollo de actividades personales y sociales es el principal aspecto que le diferencia de otros modelos de envejecimiento de épocas anteriores (Gobierno Vasco, 2015). 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, dada su experiencia y conocimiento de la vida, en general, y de la sociedad en la que han crecido y envejecido, en particular. Así, la participación les proporcionará una vinculación al mundo, en continuidad con lo que cada uno ha sido a lo largo de su vida (Prieto, Herranz y Rodríguez, 2015).

De acuerdo con Del Barrio, Marsillas y Sancho (2018), el momento actual es considerado un momento de transición donde las diferencias basadas en la edad están desapareciendo y el ocio, los estilos de vida o el consumo son elementos de construcción de la identidad. Por esta razón, las personas mayores quieren seguir contribuyendo y quiere seguir integrándose en procesos con distintas personas y colectivos con las que se identifican, independientemente de su edad.



Moreno (2011) incide en la necesidad de una longevidad con calidad de vida destacando como relevantes en la promoción del envejecimiento activo entre las personas mayores los siguientes elementos:

- La formación continua y permanente.
- La atención sociocomunitaria y sociocultural.
- La participación en la comunidad.
- El incremento de las ofertas culturales, artísticas y creativas.
- Las ocupaciones diversas en el ocio y el tiempo libre.
- La participación en actividades altruistas, asociacionistas, solidarias y de voluntariado.
- El reconocimiento social del rol del adulto mayor en la comunidad.
- El estado de satisfacción y bienestar con uno mismo.

Ser mayor activo requiere ser protagonista de la propia vida y estar presente en todo lo que sucede a su alrededor (Ryan y Deci, 2017). Es decir, activo vivenciando experiencias en primera persona, en definitiva, viviendo en un entorno comunitario que proporcione cada vez más oportunidades de participación en ocio para las personas mayores.

Por último, cabe señalar que la nueva cultura del envejecimiento, tal y como indican Rodríguez-Pardo del Castillo y López Farré (2017), se puede sintetizar en tres ideas básicas. La primera es entender que la vida es desarrollo, que envejecer es cambiar, evolucionar y avanzar. En segundo lugar, las personas mayores deben ser protagonistas de su vida y deben querer participar en la vida social en primera persona respondiendo a sus intereses, demandas, deseos, gustos y motivaciones. Y, en tercer lugar, supone reconocer la participación como elemento fundamental del buen envejecer, ya que participar es vivir, y todo ello incide directamente en el mantenimiento de mejores cotas de bienestar personal y social y una mayor calidad de vida tanto en las condiciones objetivas como en las subjetivas. Estas tres ideas deben ser interiorizadas por el entorno social (salud, servicios sociales, educación), el ámbito familiar y la propia persona para que todos los agentes implicados adopten y promuevan una cultura del hecho de ser persona mayor basada en el respeto y el estatus social positivo.

Un acercamiento al concepto de ocio humanista

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, cómo no, de ocio de las personas de todas las edades (Bru, 2010).

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 (Rivera, 2017) y el ser uno mismo se van consolidando como valores emergentes y todo ello entendido como garante de un desarrollo humano integral.

Este fenómeno, el ocio, ha pasado a ocupar un sitio valorado debido a múltiples factores como el aumento del tiempo libre, la reducción de las jornadas laborales, la democratización de la vida cultural, deportiva, turística, la aparición de nuevas actividades y ofertas de ocio (Pascucci, 2012) y, por supuesto, debido a la importante dimensión económica y comercial del fenómeno.

El disfrute democrático del ocio es también una conquista social del siglo xx, y la necesidad de vivir un ocio de calidad se ha convertido en un reto para todos. Barnett (2013) 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 y todo ello ha modificado la importancia del ocio en la sociedad y en las personas mayores.

El siglo en que vivimos nos presenta el ocio entendido como una de las experiencias más deseadas y representativas de nuestra época. Vacaciones, viajes, el disfrute de la naturaleza o de las propuestas culturales, deportivas, entre otras, son ofertas que están a la orden del día. En definitiva, la comprensión del ocio como tiempo libre o como actividad ha sido superada en la primera década del siglo xxi (Kleiber, 2012) por la irrupción de un ocio experiencial. El ocio es un valor en alza a nivel personal, social y económico, lo que ha supuesto que éste haya ascendido en la escala de valores de la sociedad (MECD, 2014). Por tanto, se puede considerar que el ocio es un ámbito de desarrollo humano ya que proporciona satisfacción, vivencia de libertad y autotelismo.

En este artículo defendemos el ocio humanista, que puede definirse como “una experiencia humana (personal y social) integral, motivada por la vivencia intencional del ocio autotélico, entendido como derecho humano y ámbito de desarrollo, al que se accede mediante la formación” (Cuenca, 2014, p. 66). Se caracteriza por su multidimensionalidad y por sus actuaciones queridas, satisfactorias y con un fin en sí mismas, lo que subraya el autotelismo. Constituye un ocio experiencial positivo, que favorece la mejora de la

En este artículo defendemos el ocio humanista, que puede definirse como “una experiencia humana (personal y social) integral, motivada por la vivencia intencional del ocio autotélico, entendido como derecho humano y ámbito de desarrollo, al que se accede mediante la formación” (Cuenca, 2014, p. 66)

persona y la comunidad y que se sustenta en valores fundamentales: libertad, satisfacción, gratuidad, identidad, superación y justicia. Es decir, una vivencia de ocio, personal, grupal o comunitaria, que sobrepasa lo espontáneo y se trata de una experiencia integral y compleja que, para provocar mayor satisfacción y bienestar, requiere de preparación y formación.



En esta línea, Cuenca (2014) identifica las siguientes funciones del ocio:

- **Compensatoria.** El ocio restablece el equilibrio físico y psicológico, ya que implica alejarse de la rutina y desconectar de la realidad.
- **Autorrealización.** El ocio como ámbito de desarrollo humano promueve el crecimiento personal a través del aumento de conocimientos, habilidades y destrezas.
- **Relacional.** El ocio es un marco de convivencia, de disfrute, de solidaridad y de convivencia y cohesión grupal.
- **Identificadora.** El ocio permite la construcción de la personalidad a partir de la identificación con aspectos sociales.
- **Terapéutica.** El ocio, desde un punto de vista más utilitarista, es una herramienta para alcanzar objetivos de corte rehabilitador a través de la práctica de actividades de ocio.

En toda experiencia de ocio humanista, es clave considerar los siguientes aspectos: el marco de referencia es la persona, tiene un predominio emocional, la no obligación, se integra en valores y modos de vida, cobra importancia no solo en el presente sino en el pasado y en el futuro y se experimenta en distintos niveles de intensidad. Este ocio favorece el desarrollo personal y social (Kleiber, 2012; Kleiber y McGuire, 2016) siendo un ámbito de valor, un ocio positivo que se integra en modos de vida y potencia valores personales, grupales, sociales y comunitarios.

Habitualmente el ocio es un símbolo de pertenencia a una categoría social, pero de igual manera es un 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 (Gañan y Villafruela, 2015). Por tanto, la importancia del fenómeno del ocio resulta innegable en la definición de la sociedad, las comunidades y las personas. Cabe resaltar (OMS, 2015) 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, 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 positivamente a la persona.

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 concibiéndolo como medio de crecimiento y desarrollo personal.

El disfrute del ocio en los adultos y/o personas mayores está directamente relacionado con la percepción de felicidad, el ajuste a las circunstancias vitales y la implicación en los procesos vitales

El disfrute del ocio en los adultos y/o personas mayores está directamente relacionado con la percepción de felicidad, el ajuste a las circunstancias vitales y la implicación en los procesos vitales (Larson, Jarrett, Hansen, Pearse, Sullivan, Walker, Watkins y Wood, 2014). Igualmente las personas mayores que disfrutaban 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 y más implicadas socialmente y con el entorno (Ryan y Deci, 2017). 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 del estado de salud (Vivaldi y Barra, 2012).

Las actividades de ocio suponen un estímulo exterior que ayuda a desarrollar las áreas física, mental, emocional y relacional; potencia el descubrimiento de las facultades de la persona, generando una mayor confianza en uno mismo, mejora los procesos de socialización, previene hábitos perjudiciales para la salud y mejora la capacidad de atención y decisión (Castro, Briegas, Ballester e Iglesias, 2018). Hay autores (Castillo, Ruiz y Castillo, 2017) que centran los estudios en la mejora de las capacidades cognitivas e identifican como beneficios derivados de actividades de ocio una mayor resistencia a la enfermedad, mejoras en la salud, mejora en las destrezas sociales, aumento de las relaciones sociales, mejora de la autoestima, mejora de la salud mental y mejoras en las interacciones con los demás. Larson *et al.* (2014) destacan como consecuencias positivas de la participación en actividades de ocio el desarrollo de la iniciativa personal, el fomento de la motivación intrínseca, la adquisición de habilidades, respeto a la diversidad y cultivo de la responsabilidad. Por último, destacamos a Barnett (2013), que apunta que el ocio proporciona beneficios sociales como la armonía, la cohesión y el cambio social, también aporta beneficios personales que posibilitan la diversión, el aprendizaje, el desarrollo mental, la salud psicológica y el crecimiento personal (autoidentidad y autoafirmación).

El ocio es un motor de bienestar según Montero-López, López-Giménez, Acevedo-Cantero y Mora-Urda (2015) ya que ayuda a disminuir el estrés al movilizar la dimensión socioemocional, favorece establecer nuevas relaciones, permite sentirse libre y capaz de controlar la propia vida y disminuye el aburrimiento.

Uno de los retos y escenarios que el cambio demográfico ha puesto en evidencia en la sociedad actual es el aumento del tiempo libre y el significado que tiene para las personas mayores. El *Libro Blanco del Envejecimiento*

Activo (Causapié, Balbontín, Porras y Mateo, 2011) apunta que en las actividades de ocio lo importante no es la actividad en sí, no es lo que las personas realizan, sino lo que piensan y sienten mientras las llevan a cabo. La actividad no es un fin en sí misma sino un medio por el cual la persona puede desarrollarse y satisfacer sus deseos y necesidades.

En el *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (2011) se describen cuatro grupos ligados a los diferentes estilos de vida que presenta la persona de sesenta y cinco años en adelante. Son los siguientes:

1. Participativo: asistencia a clase, voluntariado, ejercicio físico, asistencia a espectáculos.
2. Ocio social: formar parte o asistir a centros sociales o asociaciones, pasar, bailar, asistir de forma cotidiana a bares y cafeterías.
3. Ocio inactivo: mayoritariamente corresponde al consumo de medios de comunicación (en cualquiera de sus formatos).
4. Doméstico: actividades en el hogar, como puede ser coser, manualidades, cuidar de un huerto, visitar a familiares, hacer compañía a alguien, ir a la iglesia o fer actividades religiosas.

En el caso de las personas mayores, su tiempo libre ya no es un elemento compensador del tiempo de trabajo y ello puede suponer un riesgo o una fortuna, dependiendo de cómo la persona lo gestione o lo afronte. Dentro del tiempo libre situamos el tiempo de ocio, que es el que la persona dedica a realizar lo que quiere, lo que prefiere y lo que le permite configurar determinados hábitos, estilos de vida y formas de entender el descanso y el desarrollo recreativo de nuevas actividades (Gañán y Villafruela, 2015), además le genera bienestar y satisfacción. 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 social y fomentan la calidad de vida de las personas mayores.

El papel esencial del ocio en el aprendizaje a largo plazo

Hace ya casi cien años que algunos autores apuntaban la educación como algo inseparable de la vida misma, señalando que la vida debía experimentarse de manera plena, fuerte y creativa (Bernasconi y Rodríguez-Ponce, 2017). La cohesión social desde un punto de vista humanista es el activo fundamental de las sociedades avanzadas y designa el grado de consenso de los miembros de un grupo social o la percepción de pertenencia a un proyecto o situación común, siendo la educación una herramienta muy útil para la creación de conciencia colectiva y para el aprendizaje de la ciudadanía activa en cada etapa de la vida (Kleiber, Walker y Mannell, 2011).



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 social y fomentan la calidad de vida de las personas mayores

Es evidente que la educación es, por naturaleza y en sí misma, una actividad humanizadora que ayuda a reforzar los vínculos dialógicos e interpersonales. Es la mejor opción de la que el ser humano se ha dado para cultivar su disposición a la sociabilidad y al diálogo y para el mantenimiento de la individualidad con conciencia de lo colectivo y comunitario. En todas las edades, la educación cumple una importante función socializadora y ayuda a establecer relaciones de pertenencia y de intercambio y esto no es distinto en las personas adultas mayores (Martínez, Fernández y Chamorro, 2015). La educación de adultos, más que un derecho, es la clave para el siglo XXI, ya que debe ser concebida como la consecuencia de una ciudadanía activa y una condición para participar plenamente en la sociedad.

El incremento del nivel educativo de la población y el aumento de la esperanza de vida genera nuevas necesidades de aprendizaje relacionadas con el desarrollo personal (Bernasconi y Rodríguez, 2017), lo que conlleva una nueva concepción del aprendizaje situando a la persona en el centro del mismo, convirtiéndose en el protagonista principal. Rizvi (2010) afirma que el aprendizaje es algo intrínsecamente humano y que nunca se deja de aprender, por tanto desarrollar la educación a lo largo de la vida es una idea pertinente y sensata. Kleiber y McGuire (2016), por su parte, apuntan cómo, en las fases o etapas críticas de tránsito que suceden en la vida de toda persona, acceder a experiencias basadas en el aprendizaje a lo largo de la vida ayuda a mantener niveles óptimos de salud física y mental y posibilita la percepción de mayor satisfacción vital.

Una educación que tenga en cuenta la perspectiva del ciclo vital de la persona permite observar el desarrollo del ser humano en la globalidad de su existencia. La educación a lo largo de la vida pretende desarrollar una visión de la educación a través de la cual todos somos supuestamente capaces de participar más plenamente y más activamente en este mundo globalizado y conectado. Este nuevo enfoque posibilita un nuevo modelo de educación que se extiende a lo largo de toda la vida de la persona, donde el ocio (Veal, 2016) y todos sus ámbitos, cultura, deporte, turismo y recreación, son elementos sobre los que trabajar como motivadores de dinámicas de participación e identificación social.

El concepto aprendizaje a lo largo de la vida se va introduciendo en todas las capas sociales. Mediante la educación se puede conseguir que los adultos mantengan el conocimiento real de sus posibilidades, realicen proyectos y se reintegren en una sociedad de la que han sido, en algunas ocasiones, separados por razones cronológicas. Tal y como se señala en el *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (2011), el aprendizaje a lo largo de la vida es un poderoso recurso para lograr tanto el desarrollo personal como una mejor convivencia social. Y también es un importante recurso para el empoderamiento de las personas mayores, entendiendo el empoderamiento como el proceso por el cual las personas, organizaciones y comunidades ganan control, gestión, decisión y poder sobre sus vidas.

El reto del aprendizaje a lo largo de la vida se fundamenta en crear contextos (González y Rosende, 2018) donde el proceso educativo tenga lugar en todas las etapas de la vida de las personas y no sólo en la inicial ni en los niveles obligatorios. El aprendizaje a lo largo de la vida puede considerarse como la clave desde la cual focalizar toda la educación. Se acerca al concepto de sociedad educadora en la que todo puede ser ocasión propicia para desarrollar nuestra capacidad de aprendizaje (Veal, 2016). Su significado actual podría situarse en aprovechar y utilizar durante toda la vida cada oportunidad que se presenta de actualizar, de profundizar y de enriquecerse; en definitiva, de desarrollarse (Rivera, 2017) y de adaptarse a un mundo en permanente cambio. Incluso podríamos afirmar que se trata de un concepto más humanista que académico (Lázaro y Doistua, 2016), donde prima la elección y la determinación del propio proyecto vital, el desarrollo personal y, en definitiva, la construcción de uno mismo.



Según el plan estratégico de aprendizaje a lo largo de la vida en 2013, el 10,9% de las personas mayores estaban inmersas en una acción de formación permanente (MECD, 2014). Los programas confeccionados para estos alumnos no están orientados a alcanzar la excelencia y la competencia profesional, sino que sus objetivos se centran más bien en cultivar la mente, propiciar la reflexión sobre la cultura, la sociedad y los valores o simplemente percibir una experiencia de disfrute y satisfacción (Roberts, 2013).

El aprendizaje a lo largo de la vida puede considerarse como la clave desde la cual focalizar toda la educación

El aumento de la esperanza de vida nos presenta personas mayores que van a vivir jubilados más de quince años de su vida. Por ello la sociedad deberá atender los deseos y necesidades de aprendizaje de la ciudadanía jubilada y prepararle para el envejecimiento activo. Por ello hay que seguir impulsando una oferta global de aprendizaje para las personas mayores que deseen cultivar y ampliar sus conocimientos (Moreno, 2011). De ahí la importancia de adoptar medidas que fomenten el ocio activo y de satisfacer el deseo de conocimientos culturales de las personas, así como promover espacios y ámbitos intergeneracionales para el aprovechamiento compartido del capital personal y social acumulado.

La necesidad de que los mayores experimenten una valoración positiva e incondicional de sí mismos requiere desarrollar un proceso de educación que ayude a potenciar el autodesarrollo, la autovaloración y el autoconocimiento y favorezca los ámbitos cognoscitivos y afectivos, resultando un proceso saludable que propicie el bienestar y la autoestima de los mayores (Rizvi, 2010).

En este contexto podemos afirmar que una de las principales iniciativas en el proceso de modernización de Europa en el siglo XXI es el impulso del aprendizaje a lo largo de la vida. Actualmente, el incremento del nivel educativo de la población y el aumento de la esperanza de vida generan nuevas necesidades de aprendizaje relacionadas con el desarrollo personal, lo cual sitúa a la persona en el centro del mismo (González y Froment, 2018). El aprendizaje a lo largo de toda la vida favorece la consecución de la ciudadada-

Actualmente, el incremento del nivel educativo de la población y el aumento de la esperanza de vida generan nuevas necesidades de aprendizaje relacionadas con el desarrollo personal, lo cual sitúa a la persona en el centro del mismo

El 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

nía activa, por medio del aumento de conocimiento, reforzando el espíritu crítico y contribuyendo a una mejor comprensión de la sociedad, de los derechos y deberes de las personas y de la ciudadanía (González y Rosende, 2018) y del funcionamiento del sistema institucional, político y económico local, regional, estatal y europeo.

Igualmente, se producen cambios trascendentales (Del Barrio, *et al.*, 2018), tales como la manera de entender el propio ciclo vital sobre el que gira la organización social y económica al difuminarse las fronteras, en ocasiones rígidas, entre las distintas fases vitales (Guerra, Hernández y Pedraza, 2018); cambia la asunción de responsabilidades hacia el diseño de los propios itinerarios de aprendizaje frente a los currículos obligatorios de la enseñanza reglada; cambia la forma de entender el estudio frente al aprendizaje como algo lúdico y participativo; e, incluso, cambia la organización del tiempo de ocio y de trabajo. Posiblemente, el mejor instrumento para orientar la transformación y la mejora de las personas, los colectivos y las sociedades es la educación (Jornet, 2012).

Por otra parte, el ocio serio puede entenderse como la búsqueda sistemática de una actividad *amateur*, de voluntariado o un *hobby*, cuya naturaleza llene al participante, y a este le resulte 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

Tal y como promueve la UNESCO (2012), se constata la necesidad de adquirir toda clase de habilidades, intereses y conocimientos desde la cuna a la tumba (sentido horizontal); todo ello en todas las clases de aprendizaje, desde el formal al no formal y el informal, que pueden manifestarse en todos los contextos en los que conviven e interactúan las personas como son familia, comunidad, trabajo, estudio y ocio (sentido vertical), y supone valores humanísticos y democráticos como la emancipación y la inclusión (sentido profundo). En definitiva, se debe promover el desarrollo del conocimiento y las competencias que permiten a la ciudadanía participar de una forma activa en la sociedad (Roberts, 2013).

Como se ha señalado, el siglo en que vivimos presenta el ocio entendido como una de las experiencias más deseadas y representativas de nuestra época (Lázaro, Aguilar y Madariaga, 2014). 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. El 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, que no requiere demasiado esfuerzo y que nos genera un placer inmediato. Por otra parte, el ocio serio puede entenderse como la búsqueda sistemática de una actividad *amateur*, de voluntariado o un *hobby*, cuya naturaleza llene al participante, y a este le resulte 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 (Pascucci, 2012). Es ahí donde el aprendizaje a lo largo de la vida juega un papel fundamental.

Conclusiones

Este artículo tenía como objetivo hablar del ocio como elemento constituyente del aprendizaje a lo largo de la vida (ALV) y de los beneficios que tiene sobre las personas mayores. Y para ello hemos ido desgranando las cifras que verifican el envejecimiento de la población, el ocio entendido como ámbito de desarrollo humano y parcela de la vida que cada vez es considerada como más relevante por la ciudadanía y la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

Debemos tener presente los cambios demográficos que estamos experimentando y los que se avecinan (García y Angulo, 2016), ya que el no estar preparados para dar respuesta a las necesidades e inquietudes de las personas mayores nos puede acarrear una serie de consecuencias negativas para la sociedad. El aumento de la esperanza de vida nos sitúa en un escenario nunca visto. Las cifras actuales de segmentos de población mayores de sesenta y cinco, setenta y cinco y ochenta y cinco años o incluso habiendo pasado la frontera de los cien años son más altas que nunca y en las próximas décadas seguirán en aumento.

Un ocio adaptado al siglo XXI es aquel que defiende y promueve los valores de convivencia y ciudadanía y facilita el desarrollo personal, social y comunitario (Pascucci, 2012) de toda la población, incluyendo la atención a las necesidades de las personas mayores y promoviendo espacios de encuentro, aprendizaje y participación.

El desarrollo y el auge del ocio personal y social como elemento de la calidad de vida (Lázaro y Doistua, 2016) ha influido en que las posibilidades de acceso a la educación de las personas mayores, las nuevas concepciones respecto a ellas o los cambios en las políticas de jubilación, entre otros, hayan modificado sustancialmente los procesos de atención y las demandas educativas de la población mayor.

Lo relevante e interesante del ejercicio del ocio así como del aprendizaje a lo largo de la vida es la percepción de libertad y la motivación intrínseca por el propio placer de hacerlas, aspectos que redundan en la persona en un sentimiento de bienestar general (González y Froment, 2018) que se refleja en una percepción subjetiva de mejor calidad de vida y una situación objetiva de mayor satisfacción y bienestar.

En definitiva, la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida como actividad de ocio para las personas mayores mejora el enriquecimiento cultural y la integración social de cada persona convirtiendo el ocio en un espacio de formación integral (Gobierno Vasco, 2015), que logra paliar o minimizar



achagues de la edad, fomenta la alegría y la actividad dinámica, batalla contra el sedentarismo y la apatía y lucha contra la soledad y la tristeza, aumentando la autoestima y teniendo presente que el verdadero protagonista de su vida es la propia persona.

Yolanda Lázaro Fernández
 Coordinadora del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
 PDI de la Facultad de Psicología y Educación
 Universidad de Deusto
 yolanda.lazaro@deusto.es

Aurora Madariaga Ortuzar
 Directora de la Cátedra Ocio y Discapacidad
 Investigadora principal del equipo oficial Ocio y Desarrollo Humano (tipo A)
 Instituto de Estudios de Ocio
 Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
 Universidad de Deusto
 aurora.madariaga@deusto.es

Bibliografía

- Abellán, A.; Ayala, A.; Pérez, J.; Puyol, R.** (2018). Un perfil de las personas mayores en España, 2018 Indicadores estadísticos básicos. *Informes Envejecimiento en Red*, núm. 17.
- Barnett, L. A.** (2013). What people want from their leisure. *Journal of Leisure Research*, 45 (2), 150-191.
- Bernasconi, A.; Rodríguez-Ponce, E.** (2017). ¿La educación en la era del conocimiento: ¿desarrollo de capital humano o formación de personas? *Interciencia*, 42(10), 630-630.
- 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/>.
- Castillo, M. A.; Ruiz, J. C. R., Castillo, M. I. A.** (2017). Mejora de las capacidades cognitivas en personas mayores. *Salud y cuidados durante el desarrollo*, 145.
- Castro, F. V.; Briegas, J. J. M.; Ballester, S. G.; Iglesias, A. I. S.** (2018). La realidad de la memoria en mayores saludables y envejeciendo. Memoria, envejecimiento y longevidad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 1(2), 43-54.
- Causapié, P.; Balbontín, A.; Porrás, M.; Mateo, A.** (dirs.). (2011). *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: IMSERSO.

Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Documentos de Estudios de Ocio, núm. 52. Bilbao: Universidad de Deusto.

De Jaeger, C. (2011). Fisiología del envejecimiento. *EMC-Kinesiterapia-Medicina Física*, 32(3), 1-8.

Del Barrio Truchado, F.; Marsillas Rascado, S.; Sancho Castiello, M. (2018). Del envejecimiento activo a la ciudadanía activa: el papel de la amigabilidad. *Aula Abierta*, 47(1), 37-44.

Driver, B. L.; Brown, P. J.; Peterson, G. L. (eds.). (1991). *Benefits of leisure*. State College, Pennsylvania: Venture.

Gañán, A.; Villafruela, I. (2015). El ocio, tiempo libre y calidad de vida para un envejecimiento activo, el caso de la Universidad de Burgos. *European Journal of Investigation in Health*, 5(1), 75-87.

García, F. G.; Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 113-122.

Gobierno Vasco/Eusko Jaurlaritza (ed.). (2015). *Estrategia vasca de envejecimiento activo 2015-2020*. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia/Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

González, A. J. G.; Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 3-9.

González, L.; Rosende, I. (2018). Ocupaciones de ocio, calidad de vida y envejecimiento activo: Un análisis desde las percepciones de ciudadanos mayores autónomos. *Revista Electrónica De Terapia Ocupacional Galicia, TOG*, 15, (27), 10-18.

Guerra, L. F. B.; Hernández, J. L. A.; Pedraza, E. R. (2018). Perspectivas para el estudio del bienestar: Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social. *UVserva*, (6), 1-3.

Instituto de la UNESCO para el Aprendizaje a lo Largo de Toda la Vida (2012). *Directrices de la UNESCO para el reconocimiento, validación y acreditación de los resultados del aprendizaje no formal e informal*. Alemania: UNESCO.

James, B. D.; Wilson, R. S.; Barnes, L.L.; Bennett, D. A. (2011). Late-life social activity and cognitive decline in old age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(06), 998-1005.

Jiménez, M. G.; Izal, M.; Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma psicológica*, 23(1), 51-59.

Jornet, J. M. (2012). Las dimensiones docentes y cohesión social: reflexiones desde la evaluación. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 5(1), 349-362.

Kleiber, D. A. (2012). Optimizing leisure experience after 40. *Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188, 341-349.



- Kleiber, D. A.; McGuire, F. A.** (2016). *Leisure and human development*. Illinois: Sagamore-Venture Publishing.
- Larson R.; Jarrett, R.; Hansen, D.; Pearce, N.; Sullivan, P.; Walker, K.; Watkins, N.; Wood, D.** (2014). Organized youth activities as contexts of positive development. En Linley, P.A., y Joseph, S. (eds.). *Positive psychology in practice* (p. 540-560). New York: John Wiley y Sons.
- Lázaro, Y.; Aguilar, E.; Madariaga, A.** (2014). Beneficios del Ocio. Una realidad en las experiencias de ocio formativas. *Inguruak. Revista Vasca de Sociología y Ciencia Política*, Monográfico especial: Congreso Vasco de Sociología, núm. 57-58, 2361-2368.
- Lázaro, Y.; Doistua, J.** (2016). El profesorado como facilitador del binomio aprendizaje y disfrute. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 86 (30,2), 89-102.
- Llorente-Barroso, C.; Vinaras-Abad, M.; Sánchez Valle, M.** (2015). Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. *Comunicar 45*(xxiii), 29-36. doi <http://dx.doi.org/10.3916/C45-2015-03>.
- Martínez, A. R. O.; Fernández, E. R.; Chamorro, A.** (2015). Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(1), 23-33.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD).** (2014). *Plan estratégico de aprendizaje a lo largo de la vida*. Catálogo de publicaciones del Ministerio. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/estudios-sistemas-educativos/espanol/especificos/estrategia-competencias->
- Montero-López, M. P.; López-Giménez, M. C.; Acevedo-Cantero, P.; Mora-Urda, A. I.** (2015). Envejecimiento saludable: Perspectiva de género y de ciclo vital. *European Journal of Investigation in Health*, 5(1), 55-63.
- Moreno, P. A.** (2011). *Mayores y Formación. Aprendizaje y Calidad de Vida*. Tesis doctoral (no publicada). Sevilla: Universidad Pablo de Olavide ocde/documentacion/Plan-estrategico-de-aprendizaje-a-lo-largo-de-la-vida.pdf.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- Pascucci, M.** (2012). El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida. *Revista Calidad de Vida y Salud*, 5(1), 39-53.
- Prieto, D.; Herranz, D.; Rodríguez, P.** (2015). *Envejecer sin ser mayor*. Madrid: Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Rivera, E. M.** (2017). Informe sobre Desarrollo Humano 2016: Desarrollo Humano para Todos: Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, New York, E-DHC, *Quaderns Electrònics sobre Desenvolupament Humà i la Cooperació*, 7, 77-81.
- Rizvi, F.** (2010). La educación a lo largo de la vida: más allá del imaginario neo-liberal. *Revista Española de Educación Comparada*, 16, 185-210.
- Roberts, K.** (2013). Leisure and the life course. En Blackshaw, T. (ed.). *Routledge Handbook of Leisure Studies* (p. 257-265). Abingdon: Routledge.

Rodríguez-Pardo del Castillo, J. M.; López Farré, A. (2017). *Longevidad Envejecimiento en el Tercer Milenio. Nuevas perspectivas*. Madrid: Fundación Mappfre.

Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.

Santiago, J. (2016). Factores que contribuyen al envejecimiento saludable. *Ciencia y Futuro*, 6(2), 121-136. Recuperado de file:///C:/Users/askao/Downloads/1283-2899-2-PB.pdf.

Varela L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 33(2), 199-201. doi: 10.17843/rpmesp.2016.332.2196.

Veal, A. J. (2016). The Serious Leisure Perspective and the Experience of Leisure. *Leisure Sciences*, 39(3), 205-223.

Vivaldi, F.; Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>.



1 National Institute of Aging (www. <https://www.nia.nih.gov/>)
