

Evaluación del impacto personal y social de los Programas Universitarios para Mayores

Alicia Pérez de Albéniz, Ana Isabel Pascual, M^a Cruz Navarro
Universidad de La Rioja

1. Introducción

En los últimos años las tasas de fecundidad y de envejecimiento de la población han experimentado un fuerte cambio. Esto ha motivado que la proporción de personas mayores frente a jóvenes sea cada vez mayor. Las previsiones para los años venideros apuntan a que esta tendencia se vea incrementada. A pesar de la edad estas personas están, en la mayoría de los casos, en perfectas condiciones físicas y mentales y pueden ser un recurso importante tanto para sus familias como para la sociedad.

A partir de los años 90 surge un movimiento que trata de extender la idea del envejecimiento activo (*active ageing*). La Organización Mundial de la Salud define este término como el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida (OMS, 2002). El objetivo por tanto es extender la calidad de vida a las personas de edad avanzada. El término activo no se refiere sólo a la actividad física sino que anima a seguir participando en los acontecimientos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos. Según los principios de Naciones Unidas, los tres pilares que garantizan el envejecimiento activo son: salud, participación en la sociedad y seguridad.

Es precisamente en el marco del segundo de estos pilares, la participación en la sociedad, en la que han aparecido en los últimos años los programas universitarios para mayores. Estas aulas tienen como objetivo potenciar la integración de las personas mayores en el contexto sociocultural que representa la Universidad, favoreciendo su calidad de vida a través del ejercicio intelectual. Los programas educativos para mayores pueden ser enmarcados además en los objetivos relacionados con la educación a lo largo de toda la vida que, de manera creciente, se van incorporando a las agendas políticas de instituciones y gobiernos, de ámbito nacional y supranacional. Sirvan de ejemplo las referencias a este objetivo en la Unión Europea, en el Ministerio de Educación español, en las leyes educativas aprobadas en los últimos años e, incluso, en organizaciones específicas como es el caso de la Organización Internacional del Trabajo. Las instituciones de la Unión Europea vienen realizando desde el año 2000, una apuesta clara por la educación a lo largo de toda la vida y vinculan este objetivo a metas relacionadas con el progreso económico, el desarrollo personal, y la igualdad de oportunidades, entre otras.

En 2005, la Universidad de la Rioja decide poner en marcha un proyecto educativo dirigido a la población adulta que pretende promover su incorporación a la vida universitaria a través de programas de formación paralelos a las enseñanzas regladas. Con ello se pretende abrir un espacio de formación, participación, encuentro y

convivencia entre adultos que comparten el interés por la cultura y la ciencia, y la voluntad de implicarse de forma activa en un proceso de aprendizaje.

La oferta educativa nace comprometida con unos objetivos comunes en muchos de los programas vigentes en otras universidades, como son: a) responder a las demandas de formación global de los adultos, b) contribuir a la adaptación continua de los mayores a los cambios que caracterizan a la sociedad actual, c) impulsar las capacidades cognitivas y emocionales y, con ello, mejorar la calidad de vida de las personas, con independencia de su edad o nivel educativo previo, d) ofrecer oportunidades de actualización o aproximación a nuevos ámbitos del saber a quienes, aunque en su momento ya hubiesen cursado estudios superiores, sientan la necesidad de desarrollar sus capacidades y enriquecerse culturalmente, e) fomentar la participación de los mayores en la sociedad para contribuir a su desarrollo personal y su máxima integración social, f) enriquecer el espacio académico y social de la Universidad con la aportación de las vivencias adquiridas por los adultos a lo largo de su vida. Como puede apreciarse, aunque el objetivo fundamental de la Universidad de La Rioja a la hora de plantear el proyecto se basaba en fines educativos, la perspectiva era mucho más ambiciosa: conseguir mejorar la calidad de vida de las personas que se implicaran en el mismo a diferentes niveles. Los objetivos planteados pretendían responder a las demandas de formación de los adultos en el ámbito universitario, además de contribuir a su adaptación a la sociedad, impulsar sus capacidades cognitivas y emocionales y favorecer su desarrollo personal y su máxima integración social.

Desde un principio se definió como un proyecto educativo riguroso, pero con la flexibilidad suficiente para que tuvieran cabida alumnos muy heterogéneos, con diferentes niveles educativos, objetivos, y dedicación. Los resultados de un estudio llevado a cabo con anterioridad (Navarro y Pérez de Albéniz, en prensa) pusieron de manifiesto que, con carácter general, existía un grado de satisfacción muy elevado con el programa, las materias y los profesores que las imparten. Además, los alumnos estaban satisfechos con el nivel de exigencia del programa. En general, los alumnos consideraban que los sistemas aplicados favorecen un aprendizaje activo y les motivan en este sentido. Este estudio se centró en la percepción por parte de los alumnos de los sistemas de evaluación del programa. Los resultados del estudio de Rubio Herrera (2000) indicó unos altos índices de satisfacción tanto de los mayores que participan, como de profesores y coordinadores. Un estudio reciente en la Universidad de Granada (Castellón, Gómez y Martos, 2004) encontró que, independientemente de la edad y el género de la persona, el participar en el Aula de Mayores estaba relacionado con una alta satisfacción vital.

Sin embargo, cabe preguntarse qué se llevan los alumnos de su paso por el programa y si los objetivos mencionados son alcanzados. Son numerosos los comentarios que estos alumnos trasladan a quienes vienen gestionando el programa sobre los beneficios obtenidos al participar en el mismo. Sin embargo, es necesaria una evaluación más rigurosa en la que los resultados obtenidos sean aportados por el mayor número de alumnos, de los que hayan acabado el programa o que estén a punto de hacerlo. Se

requiere conocer sobre qué áreas se obtienen resultados y con qué intensidad. Con esta intención, se llevó a cabo el presente estudio.

2. Método

2.1. Muestra

La muestra estuvo compuesta por un total de 83 alumnos de la Universidad de la Experiencia. Del total, 33 estudiantes pertenecían al grupo de los cursos de formación permanente (para los alumnos que han superado los estudios de la Universidad de la Experiencia) de la sede de Logroño, 22 pertenecían al grupo de los cursos de formación permanente de la sede de Calahorra y 28 alumnos pertenecían al grupo del Módulo 3 del programa educativo de Logroño (último curso de los estudios de la Universidad de la Experiencia). Los grupos de alumnos que respondieron al cuestionario representaban un alto porcentaje de los alumnos matriculados en cada grupo.

En cuanto al género, 25 de los alumnos que respondieron el cuestionario eran hombres y 56 eran mujeres. Dos de los participantes no informaron sobre su género. La media de edad de los participantes fue de 62.57 años con una desviación típica de 6.50. El participante más joven tenía 48 años y el mayor 79.

La situación laboral de los 81 participantes que aportaron esta información se distribuía de la siguiente manera: el 13.6% estaban trabajando, el 9.9% se encontraba desempleado, el 66.7% eran jubilados y el 9.9% se encontraban en otras situaciones laborales.

Respecto a los estudios que poseían con anterioridad a su implicación en la Universidad de la Experiencia, el 2.4 % no tenían estudios, el 20.5% habían cursado estudios primarios, el 48.2% tenían el título de Bachiller o Formación Profesional y finalmente el 28.9% habían cursado estudios universitarios.

2.2. Procedimiento para la elaboración del cuestionario ‘ad hoc’

El estudio se llevó a cabo en dos fases. En la primera fase, se solicitó a un grupo de exalumnos que describieran cuáles son las áreas en las que creían que la participación en la Universidad de la Experiencia tiene un impacto relevante.

Se realizó una categorización y elaboración de estas respuestas, que tuvo como resultado el establecimiento de 5 dimensiones o factores: educativo-cultural, social, psicológico (afectivo y cognitivo), físico y un último factor que correspondía a posibles efectos negativos percibidos por el paso por el programa de la Universidad de la Experiencia.

3. Resultados

Los resultados mostraron (ver Tabla 1) que los efectos positivos que los alumnos percibían como más intensos debido a su participación en el programa educativo de la

Universidad de la Experiencia eran los ítems, en el siguiente orden: (1) haber obtenido satisfacción personal por realizar actividades que les enriquecían, (2) satisfacción por haber podido realizar estudios que no habían podido cursar anteriormente o recuperar y enriquecer los que ya tenían, (5) haber tenido la oportunidad de acercarse a materias desconocidas y otras conocidas desde otros puntos de vista, (8) haber ganado relaciones de amistad y (12) sentirse integrados en la Universidad.

Tabla 1. Medias, modas y desviaciones típicas de las puntuaciones de resultados positivos y negativos obtenidos por la implicación en el programa educativo de la Universidad de la Experiencia.

	Moda	Media	Desviación típica
Aspectos positivos como resultado de la participación en el programa:			
General			
1. He obtenido satisfacción personal por realizar actividades que me enriquecen	5	4.43	.58
Factor educativo-cultural			
2. Me ha gustado poder realizar estudios que no había podido cursar anteriormente o recuperar y enriquecer los que ya tenía	5	4.34	.75
3. He experimentado una mejora en mi cultura general	4	3.89	.82
4. He superado un reto a nivel intelectual	4	3.59	.96
5. He tenido la oportunidad de acercarme a materias desconocidas y a otras conocidas desde otros puntos de vista	5	4.21	.80
6. Me siento motivado para profundizar en algún área de conocimiento de manera autónoma una vez que he cursado algunas asignaturas	4	3.73	.96
7. He seguido desarrollando habilidades adquiridas a lo largo de la vida que corrían el riesgo de oxidarse prematuramente	4	3.70	1.08
Factor social			
8. He ganado relaciones de amistad	5	4.10	.97
9. He profundizado más en las relaciones que he establecido	4	3.49	1.05
10. Las actividades que han surgido “alrededor” del proyecto (salidas, comidas, cumpleaños, ...) me han enriquecido personalmente	4	3.49	1.02
11. Ahora puedo hablar con personas con las que antes no me atrevía	3	2.72	1.30
12. Me siento integrado en la Universidad	5	4.10	.94
Factor psicológico: afectivo y cognitivo			
13. Ha aumentado mi autoestima porque superar el programa era todo un reto personal para mí	4	3.59	1.15
14. Me ha aportado bienestar psicológico general (me siento renovado, más vivo, en rodaje continuo, ...)	4	3.90	1.01
15. He reducido sentimientos de ansiedad o depresión previos	1	2.52	1.38
16. Participar en este programa me ha ayudado a superar alguna situación vital traumática (viudedad, enfermedad o pérdida de algún familiar, amigo o similar)	1	2.36	1.51
17. Mi capacidad intelectual ha mejorado respecto a la que tenía antes	3	3.40	.98
18. Ha mejorado mi memoria	4	3.11	1.15
19. Ha sido una alternativa enriquecedora para hacer frente a la jubilación	5	3.58	1.36
20. Me ha ayudado a sentir que puedo seguir enfrentando retos día a día y superarlos	4	3.63	1.27
21. He descubierto el placer de compartir con los demás lo que uno sabe	4	3.66	1.05
22. He conseguido vencer temores y complejos	3	2.81	1.32
23. Ahora soy más receptivo a aprender a usar el móvil (agenda, mensajes, ...) y el ordenador	4	3.36	1.32
24. Ha mejorado mi humor	4	2.93	1.27
25. Asistir a las clases me ha servido para liberarme de mis múltiples obligaciones y pensar más en mí	4	3.18	1.36
26. Soy más tolerante y humilde, porque acepto las observaciones de los demás y mis errores	4	3.48	.98

Factor físico			
27. He experimentado una mejora en mi estado físico general	4	2.67	1.25
28. Ha disminuido la frecuencia con la que voy al médico	1	1.94	1.16
Aspectos negativos como resultado de la participación en el programa:			
29. Me he sentido culpable porque he dejado de hacer algunas actividades en familia o con amigos que antes hacía	1	1.45	.91
30. Me he sentido en algunos momentos estresado y agobiado	2	2.33	1.12
31. Me he sentido frustrado por no obtener los resultados que yo deseaba por la exigencia del programa	1	1.65	.81
32. Me he sentido frustrado por no obtener los resultados que yo deseaba por mi falta de capacidad	1	1.61	.94
33. Me he sentido frustrado por no obtener los resultados que yo deseaba porque no he dispuesto del tiempo suficiente	1	1.55	.81
34. Me he sentido mal por problemas que he tenido con algunos compañeros	1	1.48	.98
35. Me he sentido mal por problemas que he tenido con algunos profesores	1	1.30	.85

Los ítems anteriormente mencionados hacen referencia a los factores educativo y social respectivamente. Tal y como puede observarse en las Figuras 1 y 2, los ítems pertenecientes a estos factores obtuvieron un alto porcentaje de puntuaciones elevadas.

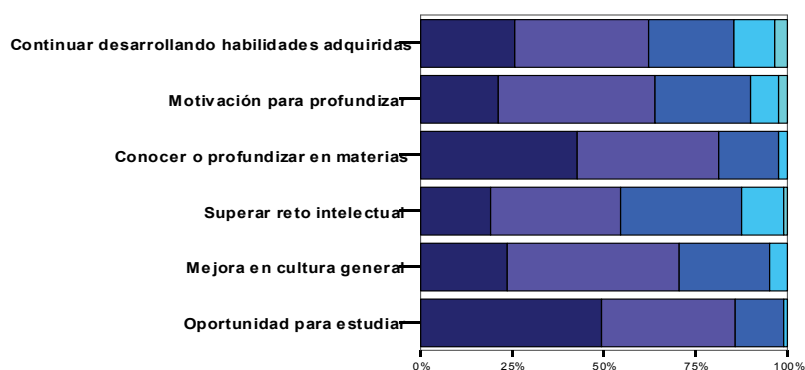


Figura 1. Distribución del porcentaje de puntuaciones en el factor educativo-cultural.

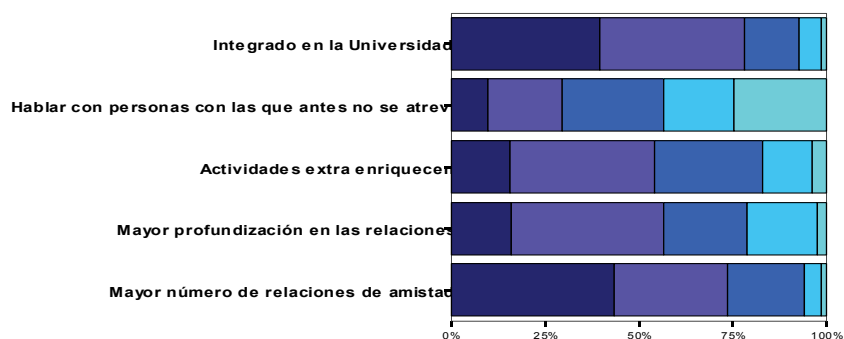


Figura 2. Distribución del porcentaje de puntuaciones en el factor social.

Aunque no tan destacables, las puntuaciones medias de los ítems (ver Tabla 1) correspondientes al factor psicológico fueron asimismo medias o altas indicando que muchos alumnos percibían una mejora a nivel psicológico. En la Figura 3 puede observarse el porcentaje de puntuaciones de 4 (bastante) y 5 (mucho) que obtuvieron estos ítems. Las excepciones en este factor las constituyen los ítems 16 y 15 que obtuvieron puntuaciones medias bajas pero que algunos alumnos puntuaron como resultado positivo.

Es destacable asimismo el ítem (ítem 19) que hacía referencia a que el programa educativo había supuesto una alternativa enriquecedora para hacer frente a la jubilación, dado que, aunque la media no haya sido de las más altas, su moda sí muestra una alta frecuencia de puntuaciones máximas. Además, es necesario tener en cuenta que no todos los alumnos son jubilados.

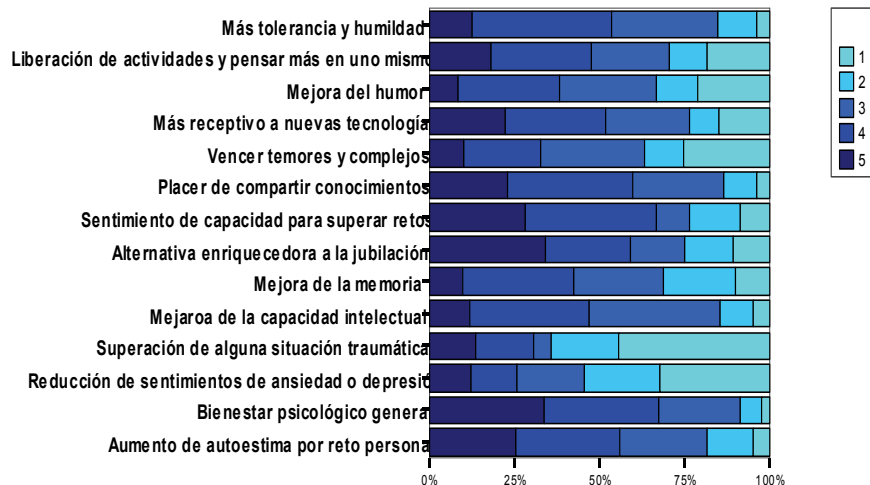


Figura 3. Distribución del porcentaje de puntuaciones en el factor psicológico.

En cuanto a la dimensión física, los resultados mostraron puntuaciones bajas o moderadas (ver Tabla 1). La media de las puntuaciones para la afirmación *He experimentado una mejora en mi estado físico general* fue moderada pero de nuevo es interesante observar que la moda que muestra este ítem es de 4, indicando que, aunque no para la mayoría de los alumnos, para algunos ha sido un resultado importante (ver Figura 4).

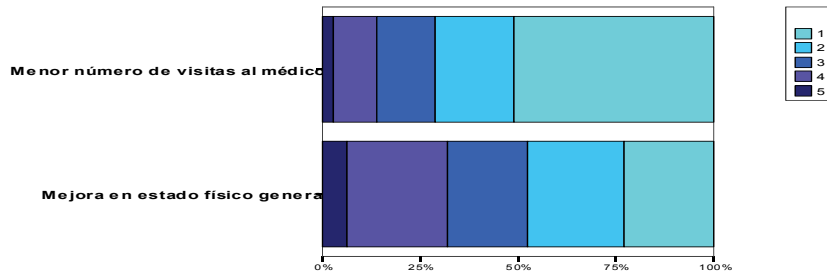


Figura 4. Distribución del porcentaje de puntuaciones en el factor físico.

El cuestionario incluyó asimismo ítems para valorar posibles efectos o resultados negativos que los alumnos hubieran podido percibir a partir de su participación en el programa (ítems 29 a 35 del cuestionario). Las respuestas vienen a reforzar el panorama positivo que apuntan los resultados anteriores. De hecho, los alumnos no afirmaban haber experimentado efectos negativos. Tal y como puede observarse en la Tabla 1, todos los ítems fueron evaluados con puntuaciones muy bajas. El único aspecto a señalar es que el ítem que hacía referencia a los sentimientos de estrés generados por la exigencia del programa recibió puntuaciones mayores, pero dentro del rango de las más bajas igualmente (ver Figura 5).



Figura 5. Distribución del porcentaje de puntuaciones en los resultados negativos.

A los alumnos se les solicitó asimismo la selección de 3 de los resultados expuestos con el fin de conocer el grado de importancia que les concedían, independientemente de su

nivel de consecución. A continuación, en la Tabla 2, se expone la frecuencia total con la que cada ítem fue seleccionado.

Sin lugar a dudas, los alumnos destacaron la satisfacción personal por realizar actividades que les enriquecen y la oportunidad que les brinda el programa para ganar relaciones de amistad. Además, y en coherencia con los resultados que percibían haber obtenido, los alumnos puntuaron como resultados más relevantes aquéllos que hacían referencia a nivel cultural y educativo (como los ítems 2, 3 y 19).

Por otra parte, los alumnos destacaron como relevantes algunos beneficios a nivel psicológico (mejora de la autoestima, del bienestar psicológico general, de la capacidad intelectual). Los alumnos, aunque en el apartado anterior afirmaban que obtenían resultados moderados a este nivel, percibían como relevante el impacto que el programa puede tener en este aspecto.

Por último, en relación con los resultados obtenidos en el apartado anterior, los alumnos destacaron moderadamente la importancia del programa como alternativa enriquecedora para hacer frente a la jubilación.

Tabla 2. Frecuencia con la que los alumnos seleccionaron como importante cada ítem del cuestionario.

	Frecuencia
Aspectos positivos como resultado de la participación en el programa:	
General	
1. He obtenido satisfacción personal por realizar actividades que me enriquecen	31
Dimensión educativo-cultural	
2. Me ha gustado poder realizar estudios que no había podido cursar anteriormente o recuperar y enriquecer los que ya tenía	19
3. He experimentado una mejora en mi cultura general	12
4. He superado un reto a nivel intelectual	7
5. He tenido la oportunidad de acercarme a materias desconocidas y a otras conocidas desde otros puntos de vista	19
6. Me siento motivado para profundizar en algún área de conocimiento de manera autónoma una vez que he cursado algunas asignaturas	7
7. He seguido desarrollando habilidades adquiridas a lo largo de la vida que corrían el riesgo de oxidarse prematuramente	6
Dimensión social	
8. He ganado relaciones de amistad	22
9. He profundizado más en las relaciones que he establecido	2
10. Las actividades que han surgido “alrededor” del proyecto (salidas, comidas, cumpleaños, ...) me han enriquecido personalmente	3
11. Ahora puedo hablar con personas con las que antes no me atrevía	2
12. Me siento integrado en la Universidad	11
Dimensión psicológica: afectiva y cognitiva	
13. Ha aumentado mi autoestima porque superar el programa era todo un reto personal para mí	12
14. Me ha aportado bienestar psicológico general (me siento renovado, más vivo, en rodaje continuo, ...)	14
15. He reducido sentimientos de ansiedad o depresión previos	0
16. Participar en este programa me ha ayudado a superar alguna situación vital traumática (viudedad, enfermedad o pérdida de algún familiar, amigo o similar)	3
17. Mi capacidad intelectual ha mejorado respecto a la que tenía antes	10
18. Ha mejorado mi memoria	2
19. Ha sido una alternativa enriquecedora para hacer frente a la jubilación	11
20. Me ha ayudado a sentir que puedo seguir enfrentando retos día a día y superarlos	5
21. He descubierto el placer de compartir con los demás lo que uno sabe	6

22. He conseguido vencer temores y complejos	2
23. Ahora soy más receptivo a aprender a usar el móvil (agenda, mensajes, ...) y el ordenador	6
24. Ha mejorado mi humor	1
25. Asistir a las clases me ha servido para liberarme de mis múltiples obligaciones y pensar más en mí	6
26. Soy más tolerante y humilde, porque acepto las observaciones de los demás y mis errores	8
Dimensión física	
27. He experimentado una mejora en mi estado físico general	5
28. Ha disminuido la frecuencia con la que voy al médico	0
Aspectos negativos como resultado de la participación en el programa:	
29. Me he sentido culpable porque he dejado de hacer algunas actividades en familia o con amigos que antes hacía	0
30. Me he sentido en algunos momentos estresado y agobiado	4
31. Me he sentido frustrado por no obtener los resultados que yo deseaba por la exigencia del programa	3
32. Me he sentido frustrado por no obtener los resultados que yo deseaba por mi falta de capacidad	1
33. Me he sentido frustrado por no obtener los resultados que yo deseaba porque no he dispuesto del tiempo suficiente	0
34. Me he sentido mal por problemas que he tenido con algunos compañeros	1
35. Me he sentido mal por problemas que he tenido con algunos profesores	1

4. Discusión

De acuerdo con las hipótesis formuladas, los resultados indican que los alumnos obtienen de su participación en el programa educativo de la Universidad de la Experiencia de la Universidad de La Rioja mucho más que conocimiento. A la luz de los resultados, el impacto del programa percibido por los alumnos trasciende el ámbito educativo y alcanza todas las esferas relevantes de la persona. Los alumnos refieren haber obtenido también resultados positivos a nivel social, psicológico, físico.

A nivel educativo, destacan las percepciones por parte de los alumnos de que el programa les ofrece una alta satisfacción personal por realizar actividades que les enriquecen, por haber podido realizar estudios que no habían podido cursar anteriormente o recuperar y enriquecer los que ya tenían, y valoran el haber tenido la oportunidad de acercarse a materias desconocidas y otras conocidas desde otros puntos de vista.

A nivel social, los alumnos destacan que el programa les ha permitido establecer nuevas relaciones de amistad y el hecho de sentirse integrados en la Universidad.

Por otro lado, aunque los alumnos no destacan tanto los resultados obtenidos a nivel psicológico, sí refieren que la Universidad de la Experiencia les ha aportado, especialmente, bienestar psicológico general, aumento de autoestima, mejora de la capacidad cognitiva previa y el sentimiento de que pueden seguir enfrentando retos día a día y superarlos. Asimismo, para muchos parece haber sido una alternativa enriquecedora para hacer frente a la jubilación.

Por último, a pesar de que para la mayoría de los alumnos la participación en el programa no parece haber supuesto un gran beneficio a nivel físico, es importante destacar que la moda del ítem *He experimentado una mejora en mi estado físico general* fue de 4. Este dato indica que para muchos sí ha supuesto un resultado importante.

Es importante destacar asimismo la baja frecuencia con la que los alumnos refieren haber experimentado consecuencias negativas como resultado de su participación en el programa.

Finalmente, los resultados mostraron una alta coherencia entre los resultados obtenidos y los resultados percibidos como más importantes (independientemente de si los hubieran conseguido o no). Los alumnos destacaron los resultados a nivel educativo-cultural, la satisfacción personal por realizar actividades que les enriquecen y la oportunidad que les brinda el programa para ganar relaciones de amistad.

Por otra parte, los alumnos destacaron como relevantes algunos beneficios a nivel psicológico (mejora de la autoestima, del bienestar psicológico general, de la capacidad intelectual). Los alumnos, aunque en el apartado anterior afirmaban que obtenían resultados moderados a este nivel, percibían como relevante el impacto que el programa puede tener en este aspecto.

Estos resultados ponen de manifiesto la eficacia del programa educativo de la Universidad de la Experiencia de la Universidad de La Rioja en la consecución de los objetivos previstos en el mismo. En concreto, el programa parece responder a las demandas de formación global de los adultos, fomenta la participación de los mayores en la sociedad, impulsa sus capacidades cognitivas y emocionales y, con ello, mejora la calidad de vida de las personas.

Más allá de los beneficios individuales, los resultados del estudio permiten adivinar la existencia de beneficios sociales que trascienden a los sujetos que participan en el mismo. Los resultados expuestos afectan de manera indirecta a las personas más próximas a los estudiantes, que disfrutan de las consecuencias del mejor estado personal de aquéllos, y a la sociedad en su conjunto que se beneficia de un aumento de su capital humano.

Los resultados observados en el presente estudio son coherentes con otros de naturaleza similar (Cabedo, 2010; Castellón et al, 2004; Rubio Herrera, 2000) que han mostrado altos índices de satisfacción y consecución de objetivos de las personas implicadas en programas universitarios para mayores.

El presente estudio constituye un análisis inicial de los beneficios que los alumnos experimentan debido a su participación en este programa universitario para mayores. Se requiere, de cara al futuro, un análisis más exhaustivo de las variables analizadas, con instrumentos de medida estandarizados y con grupos de comparación dentro y fuera del programa para conocer con mayor rigor el impacto que tienen estos programas para los adultos.

5. Bibliografía

CABEDO, A. (2010). *La educación permanente: la Universidad y las personas mayores*. Castelló de la Plana: Publicaciones de la Universitat Jaume I.

CASTELLÓN, A.; GÓMEZ, M. A.; MARTOS, A. (2004). “Análisis de la satisfacción en los mayores de la Universidad de Granada”. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, núm. 14, p. 252-257.

IMSERSO. Publicaciones del Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Disponible en: http://www.imserso.es/imserso_01/documentacion/publicaciones/colecciones/coleccion_estudios/seriepersonasmayores/index.htm [Consultado: 1 marzo 2010].

MONTORO-RODRÍGUEZ, J.; PINAZO, S. (2005). "Evaluating social integration and psychological outcomes for older adults enrolled at a University Intergenerational Program". *Journal of Intergenerational Relationships*, núm. 3, p. 65-81.

NAVARRO, M. C.; PÉREZ DE ALBÉNIZ, A. (en prensa). Los programas universitarios para mayores. La Universidad de la Experiencia de la Universidad de la Rioja.

OMS (2002). *Envejecimiento activo: un marco político (Active ageing: a policy framework)*. Ginebra: Suiza.

RUBIO HERRERA, R. (2000). "Una aproximación teórica a la experiencia de las Aulas de Mayores". *Temas de Gerontología III*. Granada: Grupo Editorial Universitario. 324-443.

Web

AULA PERMANENTE DE FORMACIÓN ABIERTA

Disponible en: <http://www.ugr.es/~aulaperm/Publicaciones.html> [Consultado: 1 marzo 2010].

OMS Disponible en: <http://www.who.int/ageing/publications/active/en/> [Consultado: 1 marzo 2010].