OCIO EN LOS MAYORES: CALIDAD DE VIDA

Inés Alcalde Merino
Psicóloga
Milagros Laspeñas García
Socióloga

"El ocio no es sólo
un componente de la calidad de vida,
sino la esencia de ella"
(John Neulinger)

LA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL DEL ENVEJECIMIENTO

A lo largo de este libro se tratan diferentes aspectos de un mismo proceso, el del "envejecimiento". Este capítulo girará sobre una de sus dimensiones: el envejecimiento tratado desde una perspectiva sociocultural, para relacionarlo con el aumento del tiempo libre que, en general, infravaloramos y del que desconocemos su manera de empleo; y, a partir de esta constatación, incitar a la utilización voluntaria, satisfactoria y positiva del mismo en "tiempo de ocio", un espacio que, para las personas mayores más significativamente, conlleva -repercute o incrementa- el bienestar y calidad de vida. Entendemos por "buen envejecimiento", por un envejecimiento satisfactorio, aquel que refiere la "*salud*" entendida, no únicamente como ausencia de enfermedad, sino desde la triple perspectiva biológica -envejecimiento sano y pleno-, psicológica -envejecimiento positivo y adaptado- y social -envejecimiento integrado, activo y participativo.

Esta declaración de intenciones requiere de alguna puntualización. En primer lugar, hablaremos de "*proceso de envejecimiento*", por contraposición al término "vejez" entendida como un estado. Y es que el envejecimiento del hombre es un proceso *natural y paulatino*, que le afecta desde su nacimiento hasta su muerte, y que lleva aparejados cambios y transformaciones de tipo biológico, psicológico y social, que van unidos igualmente al desarrollo y al deterioro en estos ámbitos.

Hablamos de cambios progresivos, graduales, en los que intervienen un número considerable de variables con diferentes efectos, o que darán como resultado una serie de características diferenciales entre las personas de una

misma edad cronológica. Por tanto, la vejez ha de contemplarse como un proceso *variable y diferencial*, y no uniforme y homogéneo. No podremos hablar de un único patrón de envejecimiento, sino que cada individuo tiene un modelo, un modo de envejecimiento propio.

La segunda puntualización consiste en especificar que entendemos por "*dimensión sociocultural*" del envejecimiento. En una primera aproximación, estaríamos de acuerdo en sostener con Pedro Sánchez Vera (1997) que el concepto de envejecimiento tiene dos vertientes. Una personal, de la que nos vamos a ocupar de manera preferente, dentro de la que se conjugan variables biológicas, psicológicas y culturales. Otra vertiente colectiva o social, hace referencia a cierto envejecimiento vinculado al proceso natural, consecuencia del paso del tiempo, que involucra a la totalidad de los miembros de una sociedad. A este respecto, mencionaremos dos cuestiones que, bajo el paraguas del análisis sociológico del envejecimiento, tratan de los efectos cohorte y generación, y que consideramos de relevancia a fin de hacer mayormente comprensible parte de nuestra exposición futura. La primera de ellas es la afirmación[1] de que "*el envejecimiento de cada generación se realiza conforme a una posición generacional que de una parte es cronológica o biológica y de otra social*". Cada generación va a percibir la vejez y su propio envejecimiento de una forma determinada, percepción que va a depender de la edad cronológica del sujeto y de las vivencias compartidas generacionalmente. La segunda cuestión hace referencia a la *socialización* de los jóvenes en un determinado modelo de vejez predominante en el momento. Las personas en su juventud aceptan la definición dominante de viejo en ese momento, con la que van a ser socializados. Cuando se llega a viejo se tiende a vivir con arreglo a esa definición de vejez que se aprendió; pero sin embargo esta definición habrá cambiado con el paso del tiempo (Anderson, 1972).

Volviendo al envejecimiento personal, al considerar que el envejecimiento es un proceso ante todo individual, creemos conveniente, asumiendo que pueda resultar obvio, comenzar efectuando un examen, una deconstrucción, del término "edad", diferenciando entre edad cronológica, edad biológica, edad psicológica, edad social y edad funcional, para concluir con una definición comprensiva de los distintos factores biológicos, psicológicos y culturales que se conjugan en el envejecimiento individual.

La *edad cronológica* se refiere a la edad en años. Es la que va desde el nacimiento hasta la edad actual de la persona.

La *edad biológica* se refiere a la situación actual del sujeto en relación con su ciclo vital potencial. Podría definirse como el desgaste real de las energías producto del paso de los años (Izquierdo Moreno, 1994). Tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas.

---

1. Sánchez Vera, P. (1997): *Dimensiones del envejecimiento*, pág. 232.

La *edad psicológica* se refiere a la situación de los individuos en relación con la capacidad de adaptación observada o deducida de sus actividades básicas vitales, que inducen un comportamiento propio de una etapa en el proceso de envejecimiento (Izquierdo Moreno, 1994); a la capacidad para responder a las presiones societales y a las tareas que se le piden al individuo. Define la vejez en función de los cambios cognitivos, afectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital.

La *edad social* se refiere a las costumbres y funciones de un individuo en relación con su grupo o sociedad; al papel asignado y/o asumido en la escena de las relaciones sociales y generacionales. (Izquierdo Moreno, 1994). Suele medirse por la capacidad de contribuir al trabajo, la protección del grupo o grupos a que se pertenece y la utilidad social. La medida en que el individuo participa en los roles determinados por la sociedad.

La *edad funcional* se refiere a la competencia o la habilidad para realizar las demandas ligadas a la edad, que pueden depender de consideraciones biológicas, sociales, o personales.

Estas cinco dimensiones dibujan la realidad global del envejecimiento, que en nuestras sociedades occidentales, al margen de tener una relación directa con las edades cronológica y biológica del individuo, como es bien evidente, está determinado por los procesos de producción y reproducción, y por una serie de ritos vitales impuestos, y tamizado por la subjetividad en la forma de afrontar, de manera individual y diferente, el propio proceso de envejecimiento.

Será el significado de la edad social, construido socialmente, y que se refiere a las actitudes y conductas adecuadas conforme a unos modelos -al papel asignado y/o asumido en la escena de las relaciones sociales y generacionales, la perspectiva sobre la que pivote nuestro desarrollo sobre el envejecimiento.

ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO. ADAPTACIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL DE LOS MAYORES

Si nos referimos a papeles asignados y/o asumidos, a roles ligados a normas societarias, como señalábamos, nuestras sociedades occidentales se asientan sobre los valores de producción y de reproducción. Diríamos, en este sentido, que se es útil y valorado mientras se produce, o se es futuro productor, y mientras se tiene la capacidad para reproducir vida. No obstante, el proceso de envejecimiento presupone una serie de cambios sociales y de roles -laboral, familiar y en la comunidad, fundamentalmente.

En la esfera productiva, el gran cambio es la jubilación del individuo. Las modificaciones en las costumbres laborales que ésta acarrea tienen consecuencias, y la adaptación es difícil, puesto que la vida del individuo y sus valores están orientados en torno al trabajo y a la actividad productiva. En muchos casos, y sobre todo para los hombres, la jubilación supone una ruptura con un proyecto de vida forjado alrededor del trabajo, que ha ocupado su tiempo, ha marcado su ritmo y ha definido sus relaciones personales. Pero

la actividad laboral proporciona también la situación social al individuo. La sociedad valora al hombre activo, capaz de trabajar y generar riquezas, y el jubilado no lo es productivamente. Pasar a formar parte de la "clase pasiva" representa ser apartado del núcleo que toma decisiones, y de intervenir en las cuestiones importantes que influyen en la colectividad. En la esfera reproductiva, las mujeres viven el cambio en el momento del climaterio y los años posteriores, sobre todo si han centrado su vida en la familia y van viendo como sus hijos cada vez reclaman menor atención y protección de su parte "nido vacío". La jubilación y "el nido vacío", como los sucesos evolutivos que más se destacan en este periodo de la vida, conllevan nuevas condiciones, como la mayor disponibilidad de tiempo y la disminución de las responsabilidades, que requieren de hombres y mujeres un esfuerzo de adaptación.

De entre las reflexiones teóricas sobre el fenómeno del envejecimiento, algunas, centradas en las relaciones de las personas mayores con la sociedad, han pretendido explicar la adaptación de la persona al proceso de envejecimiento. Las más representativas: la "*teoría del retraimiento o de la desvinculación*" formulada por E. Cumming y W.E. Henry (1961), la "*teoría de la actividad*" desarrollada por R. Havighurst (1961, 1967, 1968a, 1968b) y la "*teoría de la continuidad o del desarrollo*" desarrolla por B.L. Neugarten (1961, 1968) y por R.C. Atchley (1969, 1971, 1993) en un intento de superar las críticas que reciben las dos teorías precedentes.

De forma resumida, el argumento central de la *teoría del retraimiento o de la desvinculación*, es que la desvinculación o desconexión es un proceso inevitable que acompaña al envejecimiento, en el que gran parte de los lazos entre el individuo y la sociedad se alteran o llegan a romperse. La desvinculación tendría un carácter bidireccional, mutuo de la sociedad respecto del individuo (pensemos en la jubilación, la independencia de los hijos, la muerte de la pareja, de amigos) y, de otra parte, del individuo respecto a la sociedad (palpable en la reducción de las actividades sociales y una vida más solitaria). Este sería un proceso natural -inherente al proceso de envejecimiento-, universal -presente en todas las culturas- y beneficioso, tanto para la sociedad, como para el individuo al liberarle de compromisos y obligaciones sociales adscritas a su anterior rol. Para esta teoría, los mayores deben desvincularse de la sociedad en la que viven, porque de lo contrario no consiguen adaptarse.

La *teoría de la actividad* mantiene la tesis contraria a la defendida por la teoría anterior. Parte de la idea de que la desvinculación entre individuo y sociedad opera únicamente en el sentido de la sociedad hacia los mayores. Predice que la satisfacción de los mayores, al margen de cual sea su edad, está positivamente relacionada con el número de las actividades en las que participa. Las personas mayores, al igual que el resto de los adultos, tienen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos. Para esta teoría, sólo cuando el individuo realiza alguna actividad se siente satisfecho y adaptado. El envejecimiento óptimo implicaría mantenerse activo.

Ambas teorías recibieron fuertes críticas. Por separado, a la teoría de la desvinculación se le acusó de generalizar sus postulados a todos los mayores, cuando esta vinculación pudiera ser específica de las personas muy

mayores. Aunque, probablemente, lo más sorprendente de esta teoría es la idea de que los individuos se desvinculan de todos los roles en la misma medida. Por su parte, a la teoría de la actividad se le critica que no considere que existan personas mayores satisfechas con su desconexión de la sociedad. Conjuntamente a ambas teorías se les critica: que sean prescriptivas y no informativas; que consideren el envejecimiento como un proceso uniforme, que no consideren suficientemente los factores físicos, económicos y la elección del individuo sobre cómo envejecer, puesto que cada persona elegirá el tipo de actitud que le ofrezca el mayor desarrollo personal y que esté más en consonancia con sus valores y patrones de autoconcepto; y que subestimen el nivel de control que la persona ejerce sobre su entorno.

Según la *teoría de la continuidad o del desarrollo*, las personas realizan una serie de elecciones adaptativas a lo largo de la etapa adulta y del envejecimiento que suponen una continuación de los patrones de comportamiento mantenidos a lo largo de su vida, de manera más o menos estable. Las habilidades y patrones adaptativos que una persona ha ido forjando durante su vida van a persistir en el tiempo, y van a estar presentes también en este tramo. Siendo esta una teoría del desarrollo aplicable a todo el ciclo vital, sin embargo, va a tener una especial relevancia en el proceso de envejecimiento y en la explicación de los patrones de actividad que presentará la persona durante esta etapa. Esta teoría no trata de prescribir lo que sería un modelo estándar de comportamiento exitoso durante la vejez, ya que éste va a depender de la propia historia del sujeto. Lo que sí establece es, que los mayores preferirán los patrones de comportamiento que supongan una continuidad con esquemas anteriores frente a aquellos que supongan un cambio substancial. El nivel de actividad de los mayores estará en función de sus trayectorias vitales y de los patrones de actividades que hayan mostrado durante su madurez. Para esta teoría, la continuidad va a representar un modo de afrontar los cambios físicos, mentales y sociales que acompañan al proceso de envejecimiento.

En línea con esta última propuesta teórica, creemos que, en su adaptación a una nueva etapa de su vida, la búsqueda de nuevos roles y actividades a desempeñar por los mayores, debería estar en observancia con el significado que cada uno ha dado a su propia vida -continuidad en las actitudes generales y en los basamentos de su estilo de vida-, y con una puesta en valor del ocio, que les permita y facilite satisfacer sus necesidades de actividad y, al tiempo, les proporcione canales de integración social y de realización personal. Como veremos, el ocio y las relaciones sociales, que en gran medida se ven posibilitadas por la propia naturaleza de muchas de las actividades de ocio que tienen un importante componente de interacción social, son causa fundamental del bienestar en los mayores.

Es manifiesto, como hemos señalado, que la jubilación, sobre todo para los hombres, supone una ruptura con su estilo de vida, construido alrededor del trabajo que ha ocupado su tiempo y marcado sus ritmos; pero no hay que obviar su influencia sobre sus relaciones personales y sociales. Tras la jubilación, se van a encontrar sin “su”, hasta entonces, actividad, sin “sus”, hasta entonces, contactos sociales, y con una gran cantidad de tiempo libre.

La falta de alternativas, de otros intereses, les provocará un vacío personal y una sensación de inutilidad social. Para las mujeres esta situación presenta particularidades, fundamentalmente debido a que, al margen del ámbito ocupacional -rol laboral-, no tiene lugar el retiro de su rol doméstico, en las esferas familiar y educacional. Incluso después de la jubilación, las mujeres mantienen su papel de ama de casa, y a tiempo completo. Se enfrentan al cuidado del esposo, ocasionalmente a la atención de sus ancianos y, la mayoría de las veces, sustituyen el cuidado de los hijos -papel de madres- por el de los nietos -abuelas-, con lo que, con bastante probabilidad, no sólo continuarán realizando, en lo posible, actividades similares a las que venían desarrollando, sino que conservarán parte importante de sus ritmos y de su mundo relacional, incluso en el espacio público.

El individuo, a lo largo de su etapa de trabajador activo, ha mantenido una condición social determinada en los diferentes ámbitos de relación social, portadora no sólo de estatus -cómo la sociedad lo percibe-, sino también de identidad personal -cómo el individuo se presenta- sobre todo en aquellos niveles de mayor grado de cualificación y/o prestigio social; una situación que ha conformado una forma de convivencia, de entendimiento, con los demás. La pérdida del rol laboral, como venimos mencionado, afectará directamente a las relaciones personales y sociales del individuo, a su mundo relacional más próximo -el ámbito familiar- y extenso -las relaciones con el mundo exterior-, así como al sentido de la competencia social, en tanto que influye en la implicación en las tareas comunitarias.

Dentro de la familia sufrirán modificaciones tanto las relaciones conyugales, como las relaciones con los hijos, éstas quizás en menor medida debido a un, más que probable, alejamiento -la independencia de los hijos- anterior en el tiempo, que van a requerir de una adaptación que atañe a la familia completa, y en especial a la pareja. Tras la jubilación, a la pérdida del referente de relaciones sociales abiertas que le proporcionaba el ámbito laboral, se producirá un repliegue del jubilado hacia ámbitos relacionales más próximos, en concreto hacia “su” mundo matrimonial y familiar; por otra parte, con el aumento de la disponibilidad de tiempo libre, las relaciones entre la pareja se intensificarán, lo cual puede dar lugar a conflictos en la misma. La incidencia de la calidad de las relaciones matrimoniales y familiares en el bienestar del individuo, se va a intensificar en estos momentos. Indudablemente el tipo de relación entre los cónyuges condiciona la calidad de las relaciones familiares. El hecho de que la pareja trabaje fuera del hogar o no, el que ambos se jubilen simultáneamente, su lugar de residencia -un hábitat rural o urbano- o la forma de ocupar su tiempo libre son, entre otros, algunos de los factores que influirán en el ajuste de la pareja, y la readaptación a esta nueva situación. Igualmente será precisa una reformulación de las relaciones con los hijos. Una vez perdido el rol de proveedor principal de la familia, que pasa a ser compartido, las relaciones entre padres e hijos se plantearán a otro nivel de jerarquía.

Conviene, antes de seguir con la argumentación, hacer hincapié en algo que apuntábamos al definir el envejecimiento como un proceso que lleva emparejados cambios y transformaciones unidos al desarrollo y al deterioro.

En este sentido, se están modificando algunos de los estereotipos sociales en torno a la vejez, como señalan Juan Muñoz Tortosa y Celia Alix M. Motte (2002), en un intento de cambiar la noción peyorativa que conlleva el concepto de envejecimiento, para asociarlo a un periodo de *crecimiento y desarrollo*, en el que la experiencia del individuo juega un papel fundamental. Así mismo, en el terreno de los estudios, en la actualidad se habla de la vejez en términos de potencialidad, como recoge Maria Teresa Bazo (1992). Se ha abandonado el modelo basado en los déficits para tomar el modelo basado en la "*competencia*", entendida como la capacidad o habilidades que permiten hacer frente a los acontecimientos de la vida cotidiana (Lehr, 1991). De esta forma, y según este argumentario, las modificaciones aludidas en cuanto a los roles familiares no deben valorarse como limitaciones, sino como posibilidades, si el sujeto es capaz de enfrentarse positivamente a las nuevas situaciones. Nos referíamos anteriormente a que, tras la jubilación, la convivencia conyugal se intensifica, lo que puede dar como resultado un refuerzo en la relación o una crisis importante, cuyo manejo dependerá de los actores de la relación. Del mismo modo, la variación en el papel de padre que decide, por otro menos jerárquico, no tiene porque significar una pérdida, sino tan sólo una modificación, con las posibilidades que el hecho de disfrutar de hijos adultos y autónomos, potenciales apoyos, pudieran significar para la persona mayor. A su vez, el rol de abuelo surgirá con una significación e implicación mayor emocionalmente; un papel hasta ahora menos disfrutado, debido fundamentalmente a los ritmos laborales.

En cuanto a las relaciones del individuo circunscritas al ámbito laboral, las mantenidas con los compañeros, a partir del momento de la jubilación tienden a desaparecer, bien de forma paulatina o repentinamente. Estas relaciones sociales se reducen de forma importante al abandonar el individuo el ámbito que las sustentaba. Además, con la pérdida del rol laboral, a nivel social, se pierde el estatus, el reconocimiento o prestigio, que ese papel pudiera conllevar; y a nivel individual, el hecho de la jubilación, afectará al grado de implicación en el trabajo de la comunidad, al sentido de la competencia social del individuo.

Conseguir una adecuada integración social de los mayores, o una "reintegración", es el objetivo con la potenciación de otros ámbitos de interacción social, como pueden ser la familia, las relaciones sociales fuera del ámbito laboral, la vivencia positiva del ocio y el compromiso social. Porque, una deficiente integración social tendría consecuencias, ciertos efectos negativos, entre los que señalaremos, como fundamentales, la "sensación de" exclusión social y una mayor exposición a los peligros sociales. Y es que si, como venimos apuntado, nuestra sociedad sitúa el trabajo como valor supremo, estar fuera del mercado laboral supondrá estar al margen, no sólo del primer elemento de valoración social del individuo, sino también exponerse a los riesgos de la marginación, la precarización y la exclusión social. Exclusión que se cebará, principalmente, en los segmentos sociales cuya capacidad de afrontar su inserción social es mucho menor, pensemos en los mayores de bajo estatus, y/o con poco nivel formativo, y/o con alguna discapacidad, por ejemplo. Por otra parte, a más tiempo libre mayor exposición, potencial, a

ciertos peligros sociales, y nos referimos con ello a hábitos y estilos de vida negativos, y/o comportamientos destructivos, etc.

Por una parte la búsqueda de nuevos roles y la realización de actividades, y por otra el apoyo en la familia y los amigos, así como en algún tipo de organización, asociación o club, pueden propiciar, en estas personas, la reconstrucción de su identidad y su toma de posición social en esta etapa de su vida. Respecto de las actividades de ocio y altruistas en concreto, María Teresa Bazo (2002) señala como éstas, en cuanto a actividades que conllevan compromiso, comparten con la actividad laboral y profesional la cualidad de estructuración del tiempo, y de proporcionar un sentimiento de utilidad social. Una "reconquista", recuperación, de los ritmos y del sentimiento de la competencia social.

En resumen, el desarrollo de una adecuada adaptación e integración social permitirá un adecuado ajuste personal y social al mayor, que le aporte bienestar y calidad de vida en esta nueva etapa. No obstante, no podemos dejar de considerar que la diferente actitud con la que los sujetos viven esta época de su vida, cómo se adaptan, cómo se integran, va a depender de factores biológicos culturales [edad, sexo, salud], de factores sociales y culturales [género, nivel de estudios, situación económica, situación familiar, relaciones sociales], y se va a ver afectada por el factor psicológico. Hemos dado a entender a lo largo de este escrito que sería un error considerar a las personas mayores como un grupo de comportamiento homogéneo. Tendremos que observar, entre otras, las diferencias derivadas de la pertenencia a distintos subgrupos de edad, las que tiene origen en el género o las que existen por clase social, como entre cualquier otro colectivo o grupo. Existen formas distintas de envejecer socialmente.

TIEMPO LIBRE Y OCIO EN LOS MAYORES

Como hemos manifestado, el envejecimiento sociocultural conlleva, entre otros aspectos, una mayor disponibilidad de tiempo. Los mayores disponen de gran cantidad de "*tiempo libre*", definido como aquel del que el individuo dispone una vez que se ha *liberado de la obligación de trabajar*. Pero el individuo en su cotidianidad, además de su ocupación laboral, tiene que prestar atención a toda una serie de obligaciones en el desenvolvimiento de su vida -pensamos en la satisfacción de sus necesidades básicas, cuidados de salud, la atención a familiares, etc.-, que si bien no pueden ser calificadas como trabajo, tampoco lo son de ocio. Por lo tanto, disponer de tiempo libre no significa necesariamente disfrutar de ocio. Estaríamos más de acuerdo en reparar en el ocio como *actitud* con la que se ocupa el tiempo libre. En este sentido, ya Aristóteles (Ética a Nicómaco) establece una primera distinción entre "tiempo libre" y "ocio" [*skholé*], estableciendo que el primero no implica necesariamente el segundo, y *sólo cuando el tiempo libre se usa de una forma correcta y sabia puede llegar a ser ocio.*

Rechazada por simplista la identificación de tiempo libre con ocio, y con el propósito de delimitar éste último concepto, acudimos a uno de los autores

más reconocidos en este campo: John Neulinger (1974), quien considera como ocio la actividad que es libremente elegida por la persona, y se lleva a cabo sin tener otro propósito adicional distinto a la propia satisfacción que supone realizarla. ¿Qué tiene de especial esta definición de ocio?. Su elección responde a que se trata de una definición que contiene las dimensiones fundamentales que delimitan el concepto: *libertad en la elección* -la actividad es voluntariamente elegida-, *motivación intrínseca* -la actividad proporciona al individuo recompensas personales y subjetivas- y *orientación finalista* -la actividad contiene en sí misma la finalidad de su realización. Estas dimensiones rubrican el carácter subjetivo del ocio, y dan idea de la importante influencia de los factores culturales en la clasificación de una actividad como tal. A propósito de esto último, habremos de señalar otra simplificación bastante común consistente en identificar la actividad en sí [pasear, ver televisión, practicar deporte, jugar a las cartas, hacer teatro, voluntariado...] como ocio. En el ocio se van a poner de manifiesto muchos aspectos importantes del individuo, como la etapa de la vida, la edad, los estilos de socialización y las preferencias en las actividades.

Hay una gran cantidad de actividades que pueden incluirse dentro de la categoría de ocio. Incluso, ciertas habilidades y actividades, pueden contener aspectos de las categorías de trabajo o sostén económico y de ocio a la vez. Dentro de los intentos de clasificación de estas actividades, y con miras en nuestro desarrollo argumental futuro, recogemos el de Richie (1975) que agrupa las actividades consideradas como ocio en cuatro ejes, y las clasifica en: actividades activas frente a actividades pasivas, actividades individuales frente a actividades grupales, actividades simples frente a actividades complejas, y actividades que son para pasar el rato frente a actividades que requieren una mayor implicación.

Pero alrededor del ocio se han construido otras clasificaciones que focalizan sobre el tipo de necesidades que satisfacen las actividades de ocio. Para Kabanoff (1982) once son los grandes grupos de necesidades que subyacen a las diferentes formas de ocio: autonomía -relacionada con la organización de proyectos y actividades significativas personalmente-, relajación -descanso de cuerpo y/o mente-, actividades familiares -persiguen el refuerzo de este tipo de vínculos-, huir de la rutina -evasión-, interacción -compañía y nuevas amistades-, estimulación -nuevas experiencias-, uso de habilidades, búsqueda de salud, estima -ganar el respeto y admiración de los demás-, desafío o competencia -ponerse a prueba- y liderazgo o poder social. En un sentido similar, Tinsley (1984), identificó, y agrupó en torno a ocho grandes grupos, los tipos de necesidades satisfechas por distintas actividades de ocio; necesidad de: “expresión del yo” -manifestarse a través del uso creativo de sus capacidades-, compañerismo -relaciones de apoyo en las que sentirse aceptado y valorado por los demás, con el consiguiente incremento de la autoestima-, poder -percibir control sobre situaciones sociales, y ser objeto de la atención de los otros-, compensación -experimentar algo novedoso o inusual, de romper con la rutina diaria-, seguridad -comprometerse en una actividad que le asegure la ausencia de cambios no deseados, y que garantice que sus esfuerzos serán reconocidos y valorados-, servicio -ayudar a los demás-,

intelectual y estética -estimulación intelectual, participar en actividades artísticas- y autonomía -hacer las cosas por sí mismo.

Envejecimiento y ocio

La etapa de la vida resulta determinante en la concepción del ocio. Pensemos a este respecto en los cambios personales o en las modificaciones en las oportunidades posibilitadoras del ocio, a nivel personal y social, que se van produciendo durante la vida. El segmento de las personas mayores se constituye como un grupo diferenciado, con características, intereses y demandas socioculturales propios, frente a un "tiempo de ocio", que al mismo tiempo ha de ser interpretado en términos individuales, y en la relación con los demás miembros del grupo, lo que implicaría la consideración de las esferas personal y comunitaria.

Otro de los aspectos individuales que se van a poner de manifiesto en el ocio, son los estilos de socialización, que van a jugar un papel primordial al respecto. Ya en su momento, aludíamos a la impronta, en la forma de entender y vivir la vejez, de una socialización en un determinado modelo de vejez, que por mor del paso de los años perderá vigencia contextual. La implicación social que ello supone, que se refleja en la expresión y canalización del ocio, va a resultar palpable, sobre todo, en la demarcación de las oportunidades, desde la sociedad y en concreto desde sus coetáneos, y en la autorestricción en la ejecución de las mismas. No habremos de olvidar que las oportunidades para participar en actividades también de ocio, reflejan expectativas normativas.

En su momento, nos hemos referido al ocio y las relaciones sociales como causa fundamental del bienestar de los mayores, en un engranaje en el que los mayores van a poder satisfacer sus necesidades de actividad a través de las distintas experiencias de ocio, que al tiempo les van a proporcionar canales de interacción social y de realización personal. La teoría nos informa de los beneficios del ocio en los mayores, por su influencia en la salud y el bienestar subjetivo, mediante su capacidad para facilitar conductas de afrontamiento en respuesta a los sucesos y estresores vitales (Coleman e Iso-Ahola, 1993). Por una parte, siendo las principales características del ocio la percepción de libertad y la motivación interna, ello permite el desarrollo y mantenimiento de *sentimientos de control sobre la propia vida*; y cuando las personas sienten que disponen de capacidad para controlar lo que les ocurre en sus vidas, suelen experimentar una mayor salud mental y física (Mannell y Kleiber, 1997). Al tiempo que la participación en actividades de ocio que, por su propia naturaleza, tienen un importante componente de *interacción social*, facilitan la percepción de apoyo a través del compañerismo y de la amistad (McCormick y McGuire, 1996).

TIEMPO DE OCIO Y CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS MAYORES

En este punto, antes de adentrarnos en el diseño de una "propuesta tipo" de ocio para las personas mayores, quizás sea momento de recopilar los

pilares teóricos que nos sirven de referencia, y que hemos expuesto a lo largo de estas páginas.

La perspectiva del *envejecimiento* con la que trabajamos, observa el mismo como un proceso natural y paulatino y, lo que para nuestro análisis requiere gran importancia, variable y diferencial, lo cual nos indica que debe ser considerado como un proceso sobre todo *individual*. Un análisis que, por otra parte, se efectúa en términos de *potencialidad*, rehuyendo del modelo basado en los déficits, para aplicar el modelo basado en la competencia. (María Teresa Bazo, 1992), (Lehr, 1991).

En consonancia con la teoría de la *continuidad*, entenderemos, con Havighurst (1961), que diferentes personas con diferentes valores, diferirán de manera igualmente distinta sobre lo que para ellos es una buena vejez. Esta teoría establece que las personas mayores preferirán, como en otras etapas de sus vidas, los patrones de comportamiento que supongan una continuidad a los que supongan un cambio substancial en sus vidas, aunque ello no quiera decir que se de una ausencia total de cambio, sino que hay un predominio en la continuación de esquemas anteriores. De igual modo, establece que no se puede generalizar la idea de la desvinculación social del sujeto durante el envejecimiento, ni tampoco que un aumento de su actividad o participación collevará un incremento, de igual volumen, en su nivel de bienestar subjetivo; sí, que el nivel de actividad que una persona va a mostrar en esta etapa, estará en función de su trayectoria vital y del patrón de actividades que haya venido presentando.

Basamos nuestro desarrollo en la delimitación del concepto de ocio, en base a la definición de John Neulinger (1974), en la que se resaltan sus elementos constituyentes: *libertad en la elección, motivación intrínseca* y *orientación finalista*, que sobre todo ponen de manifiesto el carácter subjetivo del ocio. Y destacar, además, que observamos el ocio como *actitud*, en referencia al empleo del tiempo libre, y no como desarrollo de una actividad concreta.

Compartimos la idea de que las actividades de ocio tendrán importancia tanto por su efecto altamente significativo en el proceso de *adaptación* a la pérdida de los roles productivos (Herzog, Franks, Markus y Holmberg, 1998), en las que jugarán un papel asimilable a las actividades productivas; como, y de modo más general, por su influencia en la calidad de vida, en el bienestar personal de los mayores en esta etapa, a través del fortalecimiento de la percepción del control sobre la propia vida, de *autocontrol*, y de *apoyo social*. Al hilo de ello, estamos de acuerdo en seguir el esquema dibujado por Tinsley y Tinsley (1986), que pone de manifiesto la relación entre la *satisfacción* de una serie de *necesidades* y los beneficios psicológicos derivados del ocio, en una secuencia de experiencias de ocio, que conlleva la satisfacción de las necesidades psicológicas, lo que contribuye a la salud física y la salud psíquica y, por ende, coadyuva a la satisfacción vital y al crecimiento personal.

Pero retomando nuestro discurso, centrado ahora en sustentar las bases para el esbozo de un modelo de ocio para los mayores, debemos recalcar que

puesto de manifiesto el carácter subjetivo del ocio, al destacar como aspectos básicos del mismo la libertad en la elección y la satisfacción personal que implica su ejercicio, ello nos da idea del número de factores individuales que influyen en la percepción de ciertas actividades como ocio y en las posibilidades de su ejecución -en la interpretación que del ocio hagan los mayores. Por otra parte, están el tipo de necesidades que subyacen a las diferentes formas de ocio: necesidades básicas de vida de los mayores, referidas fundamentalmente al mantenimiento o recuperación de la salud; necesidades personales y de desarrollo personal; necesidades de interacción entre coetáneos y con la sociedad. Ámbos -factores intervinientes en la interpretación del ocio y necesidades subyacentes a las diferentes formas de ocio- van a ser los ángulos sobre los que construir una propuesta de un modelo de ocio para las personas mayores.

Comenzando por estos factores, los hay que tienen una base biológica, son elementos constitutivos del individuo -parte esencial o fundamental del mismo, y que lo distinguen de los demás- [edad, sexo]. Otros van a forman parte de la situación sociocultural del individuo, y han sido adquiridos lo largo de su desarrollo [estado civil, cargas familiares, estudios, profesión, ingresos]. A medio camino entre los primeros y los segundos habremos de observar la variable salud, por lo que tiene de componente biológico y de relación con los estilos de vida, saludables o potenciadores de riesgos para la misma. Otros factores constituyen elementos del entramado de su personalidad [creencias y actitudes] o vienen derivados de sus propias vivencias sociales [integración social, valoración de las relaciones]. Por último, están los factores ambientales o contextuales como coadyuvantes en la interpretación de un tiempo de ocio [hábitat, lugar de residencia y recursos y medios externos]. Pero, ¿de qué forma intervienen estos factores en la percepción y la ejecución de ocio?.

A modo de ejemplo, y centrándonos en la percepción que los mayores tienen del ocio, observamos que la *edad* influirá desde varios ángulos. Desde una perspectiva generacional, teniendo en cuenta que cada vez es mayor la trascendencia y significación que se da al ocio en cualquier etapa de la vida, es precisamente a partir de la jubilación cuando este adquiere mayor peso específico. En cuanto a la edad cronológica, el ocio adquiere una mayor importancia en las edades más jóvenes; y su configuración, con frecuencia, irá acompañada de una relativización del valor del trabajo, como referente único en la satisfacción o identificación personal del sujeto. Relacionados con la edad, los diferentes estilos de socialización que van a jugar un papel primordial en la forma de entender y vivir la vejez, y consecuentemente en la conceptualización que del ocio hagan los mayores. En cuanto al *sexo*, la percepción del ocio como un valor, siempre con carácter general, y principalmente en las generaciones más mayores, aparecerá valorada más positivamente por los hombres.

En cuanto al *estado civil* reparamos en que serán las personas solteras o viudas las que muestren una percepción más positiva hacia el ocio. Muy relacionado con el anterior, el factor presencia o ausencia de *hijos* en la familia, que bien puede hacerse extensible a cargas familiares de otro tipo; los individuos sin hijos y sin personas dependientes a su cargo, es probable que

también tengan una visión más positiva del ocio. Los factores nivel de estudios, profesión y nivel social y económico -estatus-, estarán estrechamente imbricados en la percepción del ocio. Así, se espera, en general, de los mayores con un mayor nivel de *estudios* o formativo que valoren en mayor medida el ocio, y muestren un mayor interés por sus actividades. En cuanto a la *profesión* y el *estatus* social, observamos que a mayor nivel de cualificación profesional y estatus social, se dará con frecuencia una valoración más positiva del ocio; por contra, el segmento de población más ligado a la producción material y cuyas experiencias de aprendizaje están vinculadas casi exclusivamente al trabajo, mostrará una menor valoración de la creatividad o de la utilización no productiva del tiempo. Por último, en cuanto al *lugar de residencia*, un hábitat urbano creemos favorece, frente a uno rural, un modelo de vida donde la utilización no productiva del tiempo es valorada más positivamente.

Con referencia a las oportunidades, las posibilidades de ejecución o realización del ocio, estas se verán influidas por la presencia o ausencia de recursos tanto personales, como instrumentales. En primer lugar, habremos de detenernos en los factores de tipo biológico, y en concreto asociados a la *funcionalidad* o la competencia, que van a marcar una primera disquisición en la posibilidad de participación en actividades de ocio. A lo largo del proceso de envejecimiento, se producen variaciones en la autonomía personal de los individuos. A este respecto, los estudiosos del tema estarían de acuerdo en delimitar dos etapas diferenciadas: la primera, que abarcaría aproximadamente hasta los setenta y cinco años, marcada por la independencia funcional y caracterizada por el "envejecimiento activo"; y una segunda, a partir de los setenta y cinco años, marcada por una mayor dependencia funcional, es una etapa en la que las oportunidades de ocio se van a ver cuando menos condicionadas o restringidas, si no imposibilitadas. De esta manera, estamos aludiendo a la impronta de la *edad* y la *salud* real en las posibilidades para el ocio.

Otros predictores de la participación con base en los recursos personales de los mayores van a ser, por ejemplo, un buen estado de *salud*, y que así sea percibido o valorado por la persona, lo que determinará tanto las actividades que elige, como la medida -frecuencia, ritmo e intensidad- con que las realiza. La salud real, va a ser determinante en la ejecución de actividades específicas; a este respecto salud y autonomía serían cuasi equivalentes. Otro predictor será el *sexo*, ya que se observa que los hombres participan en mayor medida en actividades de ocio; y aunque se dan toda una serie de actividades comunes a hombres y mujeres, los estereotipos sociales sin embargo juegan un papel importante en la elección, por tanto el sexo orientará el tipo de actividad, el lugar y los "otros" con los que se llevará a cabo.

Respecto al *estado civil*, ser soltero/a, separado/a o viudo/a, al igual que no tener *cargas familiares* -hijos o personas dependientes-, favorece una mayor ejecución de actividades de ocio. En cuanto a los *estudios*, a la formación, podemos suponer que éste será un factor predictivo sobre todo del tipo de actividades elegidas. Igualmente creemos que el tipo de *actividad profesional* desarrollada hasta el momento, y lo que de ella se derive en la

forma de organización del tiempo, indicará u orientará el tipo de actividades a realizar, su frecuencia y ritmo. Así como entenderemos que un poder adquisitivo acomodado, unos *ingresos* suficientes, será un propiciador de primer orden del ocio.

En el apartado reservado a los factores derivados de la personalidad y de las propias vivencias de los mayores, habremos de señalar como predictores de la participación en actividades de ocio, una positiva *autopercepción* del sujeto; y es que la autoestima, observaremos, determina una mayor predisposición hacia diversos ocios. También, debemos apuntar a la *práctica de actividades de ocio* en su historia personal, como un excelente predictor. Pero, además de estos factores personales, propios del individuo - *intrapersonales*, en terminología de Crawford, Jackson y Godbey (1991), existe otro grupo de factores "*interpersonales*", que ampara las circunstancias personales derivadas del contacto con familiares, amigos o compañeros, que van a condicionar las actividades de ocio. Entre estos últimos, serán un buen predictor los *modelos próximos* de familiares y amigos con una participación positiva en actividades de ocio, ya que además de permitir observar las consecuencias positivas que éstos obtienen en su práctica de ocio, facilitan el contar con "otros" en la realización de actividades. Una *integración social* y una *valoración positiva de las relaciones interpresonales* van a favorecer por lo pronto el mantenimiento de sus redes sociales, y la apertura a relaciones con grupos extraños a su círculo relacional más próximo.

Por lo que respecta a la influencia de los recursos instrumentales, materiales o de infraestructura en las oportunidades de participación de los mayores en actividades de ocio, serán facilitadores de la misma, por ejemplo, vivir en un *hábitat urbano*, puesto que a sus residentes les suponemos una mayor disponibilidad de acceso a instalaciones, grupos, incentivos y posibilidades relacionados con el ocio, frente a los residentes en el medio rural. Un caso algo distinto lo plantea el hecho de *residir* bien en el *domicilio* o bien en una *institución*, ya que deberemos considerar la variable autonomía. En el caso de que la salud permita la autonomía, la permanencia en el domicilio favorece la utilización de recursos comunitarios; sin embargo, ante limitaciones de salud restrictivas de la autonomía, los recursos para el ocio serán mayores dentro de una institución.

Al ocuparnos de las necesidades que subyacen a las diferentes formas de ocio de los mayores, quizás sea el momento de retomar la idea de reparar en el ocio como actitud con la que se ocupa el tiempo liberado de la obligación de producir, que ha de ser "correcta y sabia" en palabras de Aristóteles; que potencie un envejecimiento *sano y pleno, positivo y adaptado, e integrado, activo y participativo*, a nuestro entender.

Un envejecimiento *sano y pleno*, implica un tiempo de ocio que aborde las necesidades básicas de vida de los mayores. Que les permita mantener o recuperar aquello que parece negárseles por el hecho de ser mayores, como son la salud mediante el autocuidado, la actividad, la energía. Un ámbito de diversión y entretenimiento, diferente de lo cotidiano, novedoso, que favorezca prácticas con fines lúdicos y terapéuticos.

Un envejecimiento *positivo y adaptado*, supone un tiempo de ocio que tenga en cuenta las necesidades personales y de desarrollo de los mayores. Que les permita sentirse personas activas y útiles, con un proyecto de vida, con seguridad y confianza en sí mismas y en la etapa que están viviendo. Un ámbito de posibilidad para aquellas capacidades que, por la edad, se cree ya no se pueden desarrollar.

Un envejecimiento *integrado, activo y participativo*, presume un tiempo de ocio que facilite y potencie la interacción entre coetáneos y con la sociedad. Que favorezca la amistad, las relaciones sociales y la implicación en los asuntos de la comunidad. Al tiempo que un espacio en el que se fomente la realización de actividades diferentes a las domésticas, lo que permitirá abrir, o en su caso crear, otros ámbitos de identificación con los coetáneos. Un espacio de participación social y comunitaria, en el que las organizaciones sociales de personas mayores, a través de lo que significa la idea de asociación como medio de interacción e integración social de los participantes, tienen clara relevancia.

Una propuesta tipo de ocio para las personas mayores

Como primera premisa, nuestra propuesta huirá de generalizaciones absolutas. Al igual que no contemplamos el proceso de envejecimiento como uniforme, sino como variable y diferencial, como un proceso sobre todo individual, del mismo modo, deberemos observar la "utilización" del tiempo de ocio. A este respecto, tendremos que tener en cuenta los factores personales -físicos, de situación, de personalidad o vivenciales- y la elección individual -en consonancia con sus valores y modelo de autoconcepto- en la búsqueda del mayor desarrollo personal.

En el mismo sentido de rechazo de propuestas absolutas y prescriptivas, nos decantaremos por referir uno u otro tipo de ocio sobre la base de los beneficios potenciales, tanto objetivos como subjetivos, que su ejercicio conlleva para los mayores que lo practiquen. Nuestra propuesta contempla el hecho de que cuanto mayor sea el abanico de actividades -activas o pasivas, individuales o colectivas, simples o complejas, para pasar el rato o con mayor implicación- que la persona practica y disfruta, mayores serán sus posibilidades de ejecución, y menores las de tiempo "vacío" o desocupado. De esta forma, y a modo de ejemplo, si una persona es capaz de disfrutar de un ocio de tipo individual o de tipo grupal, colectivo, en aquellas ocasiones en que esta persona no cuente, circunstancial o coyunturalmente, con compañía podrá desarrollarse de modo individual. No obstante, nuestra propuesta tipo, basada en la cobertura de necesidades y los beneficios derivados, sugiere un tipo de ocio activo y productivo, que se ocupe del bienestar cotidiano, que les permita a los mayores sentirse personas activas y útiles, con un proyecto de vida y con seguridad y confianza en sí mismas, y potencie o reconstruya las redes de relación social y que favorezca la participación del mayor.

La configuración del ocio que proponemos, defiende la efectividad de desarrollar un ocio que, al tiempo que debe ir en consonancia con la

evolución y valoración personal del individuo, favorezca al máximo la percepción de control de su propia vida y la interacción social; lo cual implicará autoestima, elevará el estado de ánimo, disminuirá los efectos negativos de los sucesos vitales estresantes -viudedad, soledad, jubilación-, conllevará apoyo emocional y una adecuada integración social, permitiéndole, todo ello, percibir un mayor nivel de satisfacción vital.

Sobre estas bases, cualquier propuesta de ocio para los mayores ha de ir encaminada a satisfacer una o varias de sus necesidades individuales, con lo que el ejercicio de las actividades de ocio, de uno u otro tipo, ha de reportar potenciales beneficios al sujeto que las realiza. En un intento de relacionar tipos de actividades [tipología de Richie (1975)] y satisfacción de necesidades individuales [tipologías de Kabanoff (1982) y de Tinsley (1984)] podremos entrever que:

Las actividades *activas* [nadar, jugar al tenis, montar en bicicleta, pescar, escribir cartas, relatos o poesía, tocar un instrumento musical...] fundamentalmente, favorecerán la *utilización de las habilidades* y destrezas de los mayores; al tiempo que potenciarán la *búsqueda de la salud*, a través del mantenimiento de una buena forma física y un estado vital saludable.

A las actividades *pasivas* [ver teatro, cine y otros espectáculos...], a primera vista, se las relacionará con la necesidad de *relajación*, que permitieran dar un descanso al cuerpo y/o a la mente; pero también se las vincula a otro tipo de necesidades como son las *intelectuales y estéticas*, eso sí, desde el ángulo de mero espectador.

Las actividades *individuales* [leer libros, escribir relatos o poesía, pasear, escuchar la radio...], potenciarán la vivencia de la *soledad deseada*, la necesidad de la persona mayor de hacer cosas por sí sola, sin por ello experimentar sentimientos negativos; y favorece la "*autonomía*", la organización de proyectos y actividades que resulten significativas desde un punto de vista personal.

Las actividades *grupales* [practicar juegos de mesas, visitar museos, exposiciones, jugar al tenis, jugar fútbol sala…] abarcan la cobertura de un número importante de necesidades personales, las principales quizás sean la de interacción social -que permitirá a los mayores disfrutar de compañía de los demás- y la de hacer nuevos amigos -que satisfará la necesidad de estima, a través de acciones que le permitan ganarse el respeto o admiración de los demás. En concreto, el tipo de acciones grupales incidirán positivamente en las relaciones de apoyo; a través del *compañerismo*, en el reconocimiento e integración, de un modo lúdico, la persona se sentirá aceptada y valorada por parte de los demás, incrementando así su autoestima. De mismo modo, este tipo de actividades permitirá satisfacer la necesidad de *servicio* o de asistencia y ayuda a los demás, con lo que ello conllevará de autosatisfacción o valoración personal. También, será en la ejecución de actividades grupales donde la capacidad de *liderazgo* pueda ser satisfecha, a partir del desarrollo de actuaciones en las que poder desempeñar un papel destacado de liderazgo; de igual modo, es en este ámbito de actuaciones en las que los mayores pueden satisfacer el deseo de *poder social*, en la percepción de que controlan

situaciones sociales y de que, por ende, son objeto de la atención de los demás. Por último, será a través de este tipo de actividades, esta vez reducidas al ámbito grupal más próximo, en *actividades familiares*, que se verán reforzados los vínculos entre sus integrantes.

Las actividades *simples* [ojear revistas, ver televisión, escuchar la radio, ir de compras…], se van a relacionar con la necesidad de los mayores de sentir *control*, que manejan las situaciones.

Las actividades *complejas* [practicar fotografía, manejar un ordenador, pintar…] cubrirán principalmente las exigencias *intelectuales y estéticas* de los mayores, con un compromiso mayor que el de simple espectador; pensemos en las necesidades de estimulación intelectual o de participar en actividades de carácter artístico. En un sentido similar, este tipo de actividades satisfará la necesidad de los mayores de manifestarse a través del uso creativo de sus capacidades -necesidad de *expresión del "yo"*-; e, igualmente, la de *estimulación*, a través de actuaciones que les aporten nuevas experiencias. Por otra parte, las actividades complejas enfrentan al individuo al *desafío*, al ponerle a prueba en situaciones difíciles, con el consiguiente nivel de autosatisfacción que le proporcionará el superarlas exitosamente, un reto de superación y estimulación.

Las actividades *para pasar el rato* [ir de compras, pasear…]. Relacionadas con la necesidad de *seguridad*, aludirán a la satisfacción que experimenta la persona cuando se compromete con una actividad que le asegura la ausencia de cambios no deseados, y que a la vez le garantizan que sus esfuerzos se reconocerán y serán valorados por los demás.

Por último, las actividades *que requieren de una mayor implicación* [voluntariado, hacer teatro…], permitirán que los mayores satisfagan la necesidad personal de experimentar algo novedoso o inusual, de romper, de *huir de la rutina* diaria, de poder olvidarse de las responsabilidades a través de actividades que exijan un esfuerzo y dedicación.

Ahora bien, la actividad concreta, específica, a través de la que esas necesidades individuales se van a ver satisfechas, dependerá de factores personales. Las preferencias en la elección y ejecución de una actividad u otra, en cualquier etapa de la vida, van a estar influidas por la satisfacción que la realización de estas actividades reporta al individuo, y por las normas sociales. Si bien, en el proceso de envejecimiento, aumentará de forma progresiva el peso que, a la hora de elegir las actividades para ocupar su ocio, van a tener las experiencias previas y el placer que se experimenta al realizarlas (Atchley, 1993).

Para finalizar, y a modo de recapitulación y conclusiones, sobre que aspectos deben tenerse en cuenta en el diseño de un modelo de ocio para los mayores, diremos que:

- El objetivo que se persigue es que los mayores en esta etapa de la vida, como en las anteriores, potencien una vivencia positiva y el desarrollen al máximo sus potencialidades.

- Las actividades de ocio facilitarán la adaptación personal del mayor a esta nueva etapa de la vida, le dotarán de una sensación de control o de autodeterminación sobre su propia vida, y potenciarán una adecuada integración social.
- La percepción de libertad y la satisfacción personal, rasgos definitorios del ocio, facilitan, en la ejecución del mismo, el desarrollo y mantenimiento de sentimientos de control sobre su vida, que conllevará beneficios físicos y psicológicos para el mayor [incremento de su autoconcepto, disminución del sentimiento de soledad, aumento del estado de ánimo, adquisición y mantenimiento de hábitos saludables…] y actuará como "protector" ante los riesgos provocados o favorecidos por la ausencia o déficit en su adaptación y/o integración [aislamiento, mayor exposición a hábitos no saludables o conductas de riesgo, ausencia o déficit de conductas de autocuidado…].
- A través de la utilización positiva del ocio los mayores deberán poder satisfacer varias de sus necesidades: las relacionadas con las necesidades básicas [búsqueda de salud, relajación y descanso, estimulación intelectual y estética, huida de la rutina…], las vinculadas a la necesidades individuales y de desarrollo personal [autonomía, seguridad, estima, competencia, expresión del yo…] y las necesidades de interacción entre coetáneos y con la sociedad [compañerismo, estima, liderazgo, poder social…].
- Son varias las parcelas personales que cubren las actividades de ocio: la recreativa, la de identidad, la de sociabilidad, ámbitos que tienen influencia directa en el bienestar subjetivo del mayor, en su calidad de vida; cuestión, ésta, importante en cualquier etapa de la vida y más significativamente en ésta en la que se están produciendo varias situaciones de estrés vital a un tiempo.
- La elección de actividades de ocio a desarrollar serán opciones seleccionadas individualmente, con significación en función de la trayectoria vital previa del sujeto, mediada por su proceso de socialización, y con referente en la satisfacción derivada de su ejecución. La percepción que el mayor tenga del ocio influirá, de forma significativa, en su aproximación a la ejecución, así como en su mantenimiento en la práctica de las mismas.
- Igualmente, será de gran importancia la facilitación social de oportunidades de ocio para las personas mayores, así como una intervención que fomente el uso de servicios de recreación, donde las actividades de ocio puedan ser desarrolladas.
- Por último, nuestra propuesta tipo sugiere un tipo de ocio activo y productivo, que se ocupe del bienestar cotidiano, que permita a los mayores sentirse personas activas y útiles, con un proyecto de vida y con seguridad y confianza en sí mismas, que potencie y reconstruya las redes de relaciones sociales y favorezca la participación social del mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, B.G. (1972): "The process of deculturation: its dynamics among United States aged". *Antropological Quaterly*, 45 (4), pp. 209-216.

ATCHLEY, R.C. (1993): "Continuity Theory and the Evolution of Activity in Later Adulthood", en KELLY, J.R. (ed.): *Activity and Aging: Staying involved in later life*. Newbury Park: Sage.

ATCHLEY, R.C. (1971): "Retirement and Leisure participation: Continuity or crisis?". *The Gerontologist*, 11, pp.13-17

ATCHLEY, R.C. (1969): "A Continuity Theory of normal aging". *The Gerontologist*, 2, pp.183-190

BAZO, M. T. (2002): Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, nº extr.1ª, pp.241-258.

BAZO, M. T. (1992): "La vejez como construcción cultural". *Revista de gerontología*, 4, pp. 57-73

COLEMAN, D. e ISO-AHOLA, S. E. (1993): "Leisure and health: The role of social support and self-determination". *Journal of Leisure Research*, 25, pp.111-128.

CRAWFORD, D. W., JACKSON, E. L. y GODBEY, G. C. (1991): "A hierarchical model of leisure constraints". *Leisure Sciences*, 13, pp.309-322.

CUMMING, E. y HENRY, W. E. (1961): *Growing old: The process of disengagement*. Nueva York: Basic Books.

HAVIGHURST, R. J. y HAVEN, S. (1968a): "Disengagement, personality and life satisfaction in the later years", en HANSEN, P. (dir.): *Age with a future*. Philadelphia: Davis Co.

HAVIGHURST, R.J. (1968b): "Disengagement and patterns of aging", en NEUGARTEN, B.L. y TOBIN, S.S. (ed.): *Middle age and aging*. Chicago: The University of Chicago Press.

HAVIGHURST, R. J. (1967): "Across national study of life styles and patterns of aging". Annual Meeting of the Gerontological Society.

HAVIGHURST, R. J. (1961): "The nature and value of meningful free time activity", en KLEEMEIR, R. (ed.): *Agin and Leisure*. Oxford: Oxford University Press.

HERZOG, A. R., FRANKS, M. M., MARKUS, H. R. y HOLMBERG, N. (1998): "Actives and Well-being in older age: effects of self-concept and educational attainment". *Psychology and Aging*, 132, pp.179-185.

IZQUIERDO MORENO, C. (1994): *La ancianidad: jubilación y convivencia social*. Bilbao: Mensajero.

KABANOFF, B. (1982): "Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction". *Journal of Occupational Behavior*, 3, pp.233-245.

LEHR, U. (1991): "Aging in Europe: New directions". Ponencia IIº Congreso de Gerontología (Madrid).

MANNELL, R. C. y KLEIBER, D. A. (1997): *A social psychology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing.

McCORMICK, B.P. y McGUIRE, F. (1996): "Leisure in community life of older rural residents". *Leisure Sciences*, 18 (1), pp.77-93.

MUÑOZ TORTOSA, J. y MOTTE, C. A. M. (2002): "Envejecimiento social", en MUÑOZ TORTOSA, J.: *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Pirámide.

NEUGARTEN, B. L. (1968): "Adult personality. Toward a psychology of the life cycle", en NEUGARTEN, B.L. y TOBIN, S.S. (ed.): *Middle age and aging*. Chicago: The University of Chicago Press.

NEUGARTEN, B. L., HAVIGHURST, R. J., y TOBIN, S. (1961): "The measurement of life satisfaction". *Journal of Gerontology*, 16, pp.134-143.

NEULINGER, J. (1974): *The psychology of leisure*. Illinois: Charles C. Thomas Edit.

RICHIE, J. R. (1975): "On the derivation of leisure activity types: A perceptual mapping approach". *Journal of Leisure Research*, 7, pp.128-140.

SÁNCHEZ VERA, P. (1997): "Dimensiones del envejecimiento". *Cuadernos de realidades sociales*, 49-50, pp.231-244.

TINSLEY, H. E. (1984): "The psychological benefits of leisure counseling". *Society and Leisure*, 7, pp.125-140.

TINSLEY, H. E. y TINSLEY, D. J. (1986): "A theory of the atributes, benefits causes of leisure experience". *Leisure Sciences*, 8, pp.1-45.