



TERAPIAS CORPORALES: ESTUDIO DE CASO EN EL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO DE LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

Dr. Alfredo JIMÉNEZ EGUIZÁBAL

Catedrático de Política Educativa

Dra. Carmen PALMERO CÁMARA

Profesora Titular

Dra. M. Isabel LUIS RICO

Profesora Asociada

miluis@ubu.es

Universidad de Burgos

Fecha de recepción: 8 de febrero de 2013

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

ABSTRACT

XXI century society evolves at a vertiginous pace, and one of its features, previously unseen, is the high life expectancy. The integration of older people to University is a well-established reality for many years in several countries in which, taking a knowledge promotion center responsibility, access to cultural goods, training and the possibility of exercising an active citizen life is being offered to this segment of population.

This paper is framed within the Life-long Education University Program (Programa Interuniversitario de la Experiencia) at the University of Burgos. Our central thesis focuses on how to determine the different uses of several psycho-therapeutic techniques as a holistic strategy in order to obtain emotional, somatic and mental benefits for older people. Thus, we show how Body Therapies have a key positive impact on the psychological welfare of students.

Keywords:Life-long Education University Program, Elders, Body Therapy, Life Quality, Psychosocial Welfare.

RESUMEN

Las sociedades del siglo XXI evolucionan a un ritmo vertiginoso y una de sus características que no posee precedente es contar con una altísima esperanza de vida.

La incorporación de los mayores a la universidad es una realidad desde hace varios años en multitud de países, pues como centros de promoción del saber han cumplido con su responsabilidad de integrar a los mayores en el acceso a los bienes culturales, a la formación y a capacitar a las personas mayores para ejercer una ciudadanía activa.



TERAPIAS CORPORALES: ESTUDIO DE CASO EN EL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO DE LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

La presente comunicación se enmarca en el Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos, concretamente en la sede de Burgos. Nuestra tesis central es determinar cómo las distintas técnicas psicoterapéuticas podemos utilizarlas como una estrategia holística que produce beneficios emocionales, somáticos y mentales en las personas mayores por lo que mostramos como las Terapias Corporales influyen favorablemente en el bienestar psicológico del alumnado.

Palabras clave: Programa Interuniversitario de la Experiencia, personas mayores, terapias corporales, calidad de vida, bienestar psicosocial.

INTRODUCCIÓN

Hasta muy recientemente el envejecimiento ha sido considerado como un fenómeno social negativo, el cual ha generado conductas prejuiciadas y estereotipadas. En la actualidad existe un nuevo y pujante concepto del envejecimiento generado a través de dos factores decisivos cambio y autonomía gracias a las acciones encaminadas a transformar el reto demográfico en oportunidad de desarrollo con el fin de mejorar la calidad de vida (COM 180). El acceso al aprendizaje permanente para adquirir nuevas habilidades y conocimientos centra su actuación en las políticas sociales y en las educativas, ya que la formación atañe de forma global a los ámbitos de desarrollo individual y por ende al ámbito social consolidándose una nueva cultura del envejecimiento satisfactorio. (Fernández- Ballesteros, 1998; Neugarten, 1968; Triadó, 2006; Yanguas, 2006).

Las Universidades, respondiendo a este desafío científico y social, han asumido el liderazgo de la formación universitaria para personas mayores, implementando Programas que ofrecen la oportunidad de adquirir competencias que les permitan acceder a la cultura como fórmula de crecimiento personal, incrementar sus relaciones, así como promover una ciudadanía activa, siendo éstas las bases del envejecimiento activo. Desde sus orígenes, los Programas Universitarios para Personas Mayores –PUMs- centran sus objetivos en el desarrollo individual y social de las personas mayores que forman parte de ellos, dando cumplimiento a las orientaciones en las que se concretan las acciones de promoción del envejecimiento activo, así como a las de la conceptualización del aprendizaje a lo largo de la vida, aunando objetivos sociales y educativos en un solo contexto y tiempo (Ballester, 2006, Holgado, 2002).

La incorporación de personas mayores a las universidades con fines no profesionalizantes, sino éticos y cívicos, supone un giro social y cultural en la estructura universitaria y da origen a nuevas formas de entender y practicar la educación universitaria (Palmero y Jiménez, 2008).

La Universidad de Burgos en el año 2002 implantó el Programa Interuniversitario de la Experiencia cuyo alumnado debe cursar materias obligatorias, optativas y complementarias. Dentro de estas últimas se incluyen conferencias, cursos monográficos, informática, idiomas, así como cuantas actividades se programen por parte de la Dirección del Programa. Las Materias Complementarias que ofrece en el PIE de la Universidad de Burgos están encaminados a la consecución de distintos objetivos entre otros destacar: facilitar el acercamiento de las personas mayores a la cultura y a la ciencia como vehículo de expresión de experiencias y conocimientos y favorecer ocasiones para el aprendizaje y el crecimiento personal mediante la reflexión y el diálogo con los compañeros y el profesorado.

El presente estudio se enmarca en una de las actividades complementarias donde se ha utilizando distintas terapias corporales a lo largo de diferentes sesiones como estrategia holística pues las distintas técnicas psicoterapéuticas producen beneficios emocionales, somáticos y mentales. El humor, la risa mediante el juego refuerzan las normas sociales internas del grupo. Son actividades humanas universales, son emociones positivas, es decir, hilaridad; Su uso como modo de comunicación e influencia social ayuda a regular las emociones y a afrontar el estrés.



OBJETIVOS

Objetivo general:

Favorecer el bienestar psicológico mediante distintas técnicas en Terapias Corporales del alumnado del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos.

Objetivos específicos:

Favorecer la cohesión grupal entre los alumnos y la autoestima de los distintos componentes del grupo del P.I.E.

Incidir en la forma de pensamiento positivo con el fin de tener un mejor sentido del humor

HIPÓTESIS

Las terapias corporales producen beneficios emocionales, somáticos y mentales en el alumnado del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos por lo que su bienestar psicológico resulta favorecido

METODOLOGÍA

La metodología cuantitativa es utilizada para la obtención de información a través de la cuantificación de los datos de las variables establecidas utilizando un cuestionario estructurado con muestreo aleatorio estratificado de afijación proporcional de la muestra, aplicados personalmente a cada alumno del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos. La investigación muestra así un carácter descriptivo-explicativo, ya que obtenemos información sobre el Programa a través de uno de los grupos de interés implicados, sin realizar ningún tipo de intervención experimental que suponga un posible cambio en sus actuaciones, ni consideraciones.

Una vez establecido el objetivo de la investigación la metodología en esta primera etapa del estudio es cuasiexperimental de pretest/posttest sobre el bienestar psicológico, ya que no se ha asignado de forma aleatoria los sujetos, en este caso los alumnos mayores del PIE.

El diseño metodológico del presente trabajo se ha realizado en 4 fases:

FASE 1: Diseño y aplicación del cuestionario sobre el bienestar psicológico de los alumnos mayores matriculados en el PIE de la Universidad de Burgos.

El Cuestionario para medir el bienestar psicológico consta de dos bloques. El primero referidos a datos generales sobre el perfil: sexo, edad, estado civil, con quien convive habitualmente curso matriculado, estudios realizados, situación laboral actual y la profesión que ejerce o ha ejercido.

El segundo bloque está formado por los ítems de valoración subjetiva hacia las distintas técnicas aplicadas.

La población objeto de estudio en esta fase de la investigación son los alumnos que han participado en la actividad complementaria de terapias corporales en el curso 2012-2013, con un total de 20 alumnos, la muestra válida de cuestionarios es coincidente con el total de la población.

FASE 2: Realización de las terapias corporales dentro del PIE, concretamente danza y movimiento terapia, ludoterapia y geloterapia. A lo largo del curso académico 2012-2013 se han planificado e implementado diversas técnicas con los alumnos mayores de primer curso, segundo, tercero y graduados repartidos en distintas sesiones que se realizaron teniendo en cuenta las siguientes fases: Preparatoria a la terapia, desbloqueo, dinámica, desarrollo y de recuperación. En cuanto a la metodología destacar que ha sido: semidirectiva, activa, lúdica, terapéutica y participativa.



TERAPIAS CORPORALES: ESTUDIO DE CASO EN EL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO DE LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

Tras cada ejercicio se realizó un feed-back con los alumnos del PIE.

RESUMEN DE TÉCNICAS UTILIZADAS

-
- Entrega y realización del cuestionario de evaluación inicial
-
- Breve introducción a las Terapias Corporales.
 - “Palabras con vocales”, dicen su nombre con la letra.
 - “Globos”, los sostienen en el aire, en parejas bailan con un solo globo y luego con los dos (música). Finalmente explotan los globos.
 - Feed-back
 - “Noticia anti-seria” Los terapeutas comentarán al grupo que han de sentarse en círculo. También que interioricen que son niños pequeños. Seguidamente les dirán que han de contar noticias de actualidad y serias con gestos, voz, posturas,.. Se realizará un debate de niños mayores.
 - Feed-back
 - Relajación: “Danza suave” Bailarán con música suave y relajante dejándose llevar.
-
- Sin vocales”. Los integrantes del grupo dirán su nombre lo más rápido posible y de forma espontánea sin vocales. Todo ello lo realizarán en círculo.
 - “La manzana”. Se da al grupo una manzana la cual no pueden tocar con la mano ni con los brazos, si no que han de sujetarla con la barbilla y el cuello; Tendrán que pasarla de este modo al compañero.
 - Feed-back.
 - “Barriga”. Quienes participan han de sacar su barriguita y dar a sus compañeros con ella (sin hacerse daño). Todo ello se realizará al ritmo de la música.
 - Aplauso: en círculo cada miembro saldrá al centro donde aguantará 15 segundo al menos mientras sus compañeras le miran y le aplauden.
 - Feed-back
-



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

- Globos: en parejas han de jugar con el globo de tal manera que se den la espalda; Se lo colocan en ésta y han de encontrarse cara a cara sin que se caiga.
- Feed-back
- “Relajación” Se realizará una breve relajación guiada por la terapeuta. Los alumnos pueden estar tumbados o sentados según su preferencia.
- “Camello”. Los componentes del grupo, colocados en círculo, irán uno a uno diciendo su nombre simulando e interpretando con su rostro (mandíbula suelta) que son un camello.
- “Las hileras”. Ocupando el espacio de la sala se formarán dos hileras de tal forma que cada integrante del grupo tenga a otro de frente. Tendrán que hacer reír al compañero mediante gestos.
- Feed-back
- “La espiga”: tumbadas en el suelo boca arriba, con las piernas abiertas y la cabeza en la tripita de la compañera.
- “La naranja”: en círculo unas a otras han de pasarse la naranja sin usar las manos. Utilizarán la barbilla.
- Feed-back
- “La ola”: sentadas en fila, con las piernas abiertas y tocando con sus manos los hombros del resto. Imitarán una ola realizando sonidos graciosos que les irá diciendo el terapeuta.
- “Caricias”: simulando un túnel.
- Feed-back
- Toser como si riéramos, empezamos levemente como si nos estuviéramos riendo.
- “Por delante y por detrás”, el terapeuta lleva un libro preparado del que leerá un párrafo, intercalando la frase, por delante y por detrás. Se adquiere un significado muy gracioso.
- “Pajaritos”: todos bailan.
- Feed-back
- Ejercicios de manos, lengua y pies
- “Las palabras”: el terapeuta escogerá a tres personas las cuales cerrarán los ojos. El resto del grupo irán diciendo palabras que tendrán que imitar.
- “La ducha”: se escogerá a un miembro del grupo para ser “duchado”.
- Feed-back
- Breve relajación guiada por la terapeuta.
- Entrega y realización del cuestionario de evaluación final.



TERAPIAS CORPORALES: ESTUDIO DE CASO EN EL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO DE LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

FASE 3: Aplicación del cuestionario sobre el bienestar psicológico de los 20 alumnos mayores.

La población objeto de estudio en esta fase de la investigación son los alumnos matriculados en el Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos en el curso 2012-2013, que han participado en actividades complementaria propuesta, 20 alumnos, obteniéndose un total de 20 cuestionarios válidos.

FASE 4: Tratamiento estadístico y análisis de datos. En el procesamiento y análisis de datos se ha utilizado el paquete estadístico SPSS versión 11.0 para Windows.

RESULTADOS

A continuación concretamos el perfil de los sujetos de nuestra muestra:

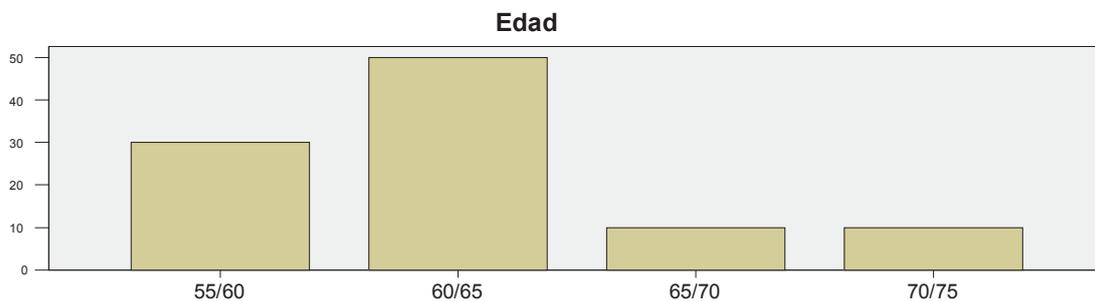


Gráfico 1: Edad del alumnado.

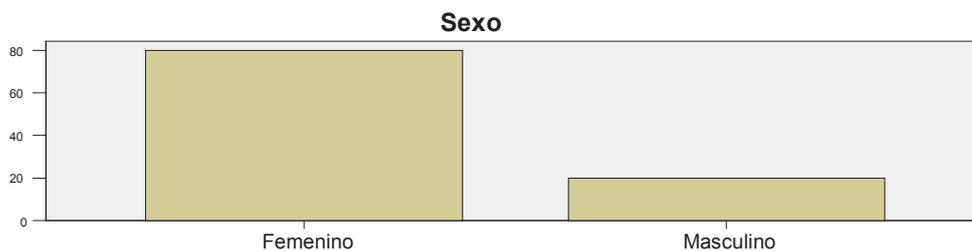


Gráfico 2: Sexo del alumnado



Gráfico 3: Estado civil del alumnado



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

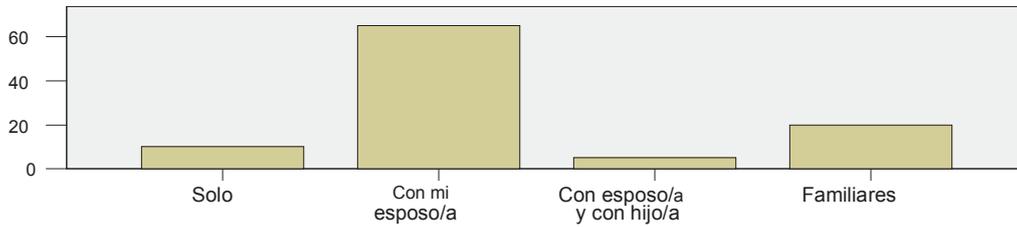


Gráfico 4: Convive habitualmente

El 50% del alumnado participante en la actividad se sitúan en la franja de edad entre los 60 y 65 años, el 30% se encuentra entre los 55 y 60 años, un 10% entre los 65 y 70 años y otro 10% entre los 70 y 75 años. Con respecto al sexo destacar el predominio femenino frente al masculino. La tendencia a la feminización es coincidente con el perfil del alumnado del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos. La mayor parte del alumnado convive habitualmente con su esposo en torno al 60%.

En las siguientes tablas mostramos de forma comparada los resultados obtenidos por los alumnos mayores en la fase 1 y en la fase 3 en aquellos criterios en los que se observa variación entre el pre test y post test:

Recuento

CUESTIONARIO			Mejora de la confianza en uno mismo			
			Mucho	Bastante	Regular	Total
pre test	Sexo	Femenino	12	3	1	16
		Masculino	2	0	2	4
	Total		14	3	3	20
post test	Sexo	Femenino	16	0	0	16
		Masculino	3	1	0	4
	Total		19	1	0	20

Tabla 1: Puntuaciones obtenidas en la fase 1 (Pre) y la fase 3 (Post), en el criterio de confianza de uno mismo.

Recuento

CUESTIONARIO			Apuntado para mejora relación compañeros		
			Si	No	Total
pre test	Sexo	Femenino	4	12	16
		Masculino	2	2	4
	Total		6	14	20
post test	Sexo	Femenino	8	8	16
		Masculino	2	2	4
	Total		10	10	20

Tabla 2: Puntuaciones obtenidas en la fase 1 (Pre) y la fase 3 (Post), sobre el criterio en apuntado para fortalecer las relaciones con los compañeros.



TERAPIAS CORPORALES: ESTUDIO DE CASO EN EL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO DE LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

Recuento

CUESTIONARIO			Apuntado para mantenerse activo		
			Si	No	Total
pre test	Sexo	Femenino	11	5	16
		Masculino	4	0	4
	Total		15	5	20
post test	Sexo	Femenino	16	0	16
		Masculino	4	0	4
	Total		20	0	20

Tabla 3: Puntuaciones obtenidas en la fase 1 (Pre) y la fase 3 (Post), para el criterio de mantenerse activo.

Recuento

CUESTIONARIO			Apuntado para mejora de la salud		Total
			Si	No	
pre test	Sexo	Femenino	6	10	16
		Masculino	1	3	4
	Total		7	13	20
post test	Sexo	Femenino	14	2	16
		Masculino	4	0	4
	Total		18	0	20

Tabla 4: Puntuaciones obtenidas en la fase 1 (Pre) y la fase 3 (Post), sobre el criterio de mejora de la salud mental.

Recuento

CUESTIONARIO			Esta actividad mejora autoestima			Total
			Mucho	Bastante	Regular	
pre test	Sexo	Femenino	11	2	3	16
		Masculino	0	2	2	4
	Total		11	4	5	20
post test	Sexo	Femenino	15	1	0	16
		Masculino	3	1	0	4
	Total		18	2	2	20

Tabla 5: Puntuaciones obtenidas en la fase 1 (Pre) y la fase 3 (Post), sobre el criterio de autoestima.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

CUESTIONARIO			Esta actividad ayuda a relacionarse con el resto de alumnos		Total
			Mucho	Bastante	
pre test	Sexo	Femenino	6	10	16
		Masculino	1	3	4
		Total	7	13	20
post test	Sexo	Femenino	12	4	16
		Masculino	3	1	4
		Total	15	5	20

Tabla 6: Puntuaciones obtenidas en la fase 1 (Pre) y la fase 3 (Post), sobre el criterio de fortalecimiento en relaciones con los compañeros.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Tras el análisis comparado de puntuaciones medias de los criterios establecidos en el Cuestionario en la Fase 1 y en la Fase 3 del estudio podemos afirmar que:

- En el criterio de confianza en uno mismo, en el de aumento de la autoestima y en el de fortalecimiento en las relaciones con los compañeros, del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos, se observa una tendencia a mejorar la valoración ya que aumenta la puntuación media obtenida.
- Para el criterio de apuntado para fortalecer las relaciones con los compañeros que realizan la actividad complementaria ha tenido una variación de cuatro alumnos concretamente en las fases 1 y 3 del estudio.
- El porcentaje de alumnos que consideran que las Terapias Corporales favorecen que se mantengan activos es del 100%, es decir los 20 alumnos por lo que en las fases 1 y 3 se muestra un cambio en la percepción de los mayores tanto del sexo femenino como masculino.
- El incremento en el criterio de mejora de la salud mental con respecto al sexo masculino es del 100%. Siendo en el femenino también superior al pre test pero de no de manera tan significativa.

CONCLUSIONES

Determinar que la variación entre las puntuaciones obtenidas en los diferentes criterios establecidos referentes a al bienestar psicológico del alumnado del PIE de la Universidad de Burgos se debe como único factor a su participación en las distintas sesiones llevadas acabo no es posible, debido a que se trata de realidad amplia y compleja en la que deben evitarse los reduccionismos, por ese motivo, una de las constantes de las investigaciones en educación es la influencia de variables independientes no sujetas a control por parte de los investigadores.

Los datos aportados en la presente comunicación nos inician en una línea de investigación en la que poder llegar a establecer cuáles son los beneficios obtenidos por parte de los mayores a través de las Terapias Corporales en lo que respecta a su bienestar psicológico.

Los resultados obtenidos en este estudio muestran una tendencia a mejorar el bienestar psicológico del alumnado a través de las terapias corporales, aumentando su autoestima, la cohesión grupal, manteniéndose activo y la mejora en la confianza en uno mismo.



TERAPIAS CORPORALES: ESTUDIO DE CASO EN EL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO DE LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

Este análisis descriptivo nos abre nuevas interrogantes sobre las Terapias Corporales que las iremos planteando en sucesivas investigaciones:

- La influencia de aspectos tales como el sexo, la edad, el nivel de estudios, nivel formativo, curso matriculado, etc., en los resultados, estableciendo diferentes sesiones en función del perfil del alumnado.
- Evaluación del impacto de cada una de las distintas terapias utilizadas planteadas estableciendo cuál obtiene mejores resultados en los criterios establecidos y en qué perfil.
- Aplicar el cuestionario en periodos temporales predeterminados con el fin de establecer un estudio longitudinal de un mismo grupo a lo largo de su permanencia en el PIE.

REFERENCIAS

- AMORÓS, P. et. Al. (2006): Construyendo futuro. Las personas mayores una fuerza social emergente. Madrid. Alianza Editorial.
- BALLESTER BRAGE, LL. y OLIVER TORELLÓ, LL (2006): "La evaluación de los programas universitarios de mayores: un modelo integral". En ORTE SOCÍAS, C. coord. (2006): El aprendizaje a lo largo de toda la vida: Los programas universitarios de mayores. Madrid. Dykinson.
- BERMEJO GARCÍA, L. (2006): Promoción del envejecimiento activo. Reflexiones para el desarrollo de programas de preparación y de adaptación a la jubilación. En GIRÓ MIRANDA, J. coord.: Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo. Logroño. Universidad de la Rioja
- C.E. D.G. DE SALUD Y PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR (2007): Envejecimiento saludable: Pautas para una Europa sostenible. Bruselas
- C.E.S. de Castilla y León (2009): Perspectivas del envejecimiento activo en Castilla y León. Informe a Iniciativa Propia IIP 1/09
- COM (2005) 94: Confronting Demographic Change: a new solidarity between generations.
- COM (2009) 180: Abordar los efectos del envejecimiento de la población de la UE
- DÍAZ MARTÍN, R. Coord.: (2009): Informe 2008: Las personas mayores en España. Madrid. IMSERSO
- FERNÁNDEZ – BALLESTEROS, R. et al. (1992): Evaluación e intervención psicológica en la vejez. Madrid. Martínez Roca
- FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (1998): Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos. Ponencias de las IV Jornadas de AMG: Envejecimiento y Prevención. Barcelona. AMG
- FERNÁNDEZ – BALLESTEROS, R. (1998): Hacia una vejez competente: un desafío a la ciencia y a la sociedad. En CARRETERO, M. et al.: Psicología evolutiva. Madrid. Alianza
- FERNÁNDEZ –BALLESTEROS, R. Coord.. (2004): Gerontología Social. Madrid. Pirámide
- HOLGADO SÁNCHEZ, A. y LAMPERT, E. (2002): Evaluación de la Universidad de la Experiencia. Salamanca. Universidad Pontificia de Salamanca.
- JIMÉNEZ EGUIZÁBAL, A. y PALMERO CÁMARA, C. (2007): "New approaches to university in Spain: academia change, creative dimensions and ethical commitment in the establishment of European Higher Education Area". Journal of Educational Administration and History, Vol 39, 3.
- KALECHE, A.; BARRETO, S.M. y KELLER, I. (2005): "Global Ageing: The demographic revolution in all cultures and societies" en Johnson, M.L. (ed), The Cambridge handbook of age and ageing 30-46. Cambridge University Press, Cambridge.
- NEUGARTEN, BL. Ed (1968): Middle age and aging. Chicago. University of Chicago Press
- PALMERO CÁMARA, C. (2008): Formación Universitaria de Personas Mayores. Políticas socioeducativas, metodologías e innovaciones. Burgos. Universidad de Burgos.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

- ORTE, C. et al (2004): "University programs for seniors in Spain: análisis and perspectives". *Educational Gerontology*, 30
- ORTE, C. y GAMBÚS, M. (Ed) (2004): *Los programas universitarios para mayores en la construcción del Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Palma de Mallorca. Universitat de les Illes Balears.
- ORTE SOCIAS, C. coord (2006): *El aprendizaje a lo largo de toda la vida: Los programas universitarios de mayores*. Madrid. Dykinson.
- ORTEGA ESTEBAN, J. (2005): "La Educación a lo largo de la vida: la educación social, la educación escolar, la educación continua... todas son educación formales". *Revista de Educación*. Nº 338.
- PALMERO, C. y JIMÉNEZ, A. (2008): *The quality of university programs for older people in Spain: Innovations, tendencies and ethics in the face of active ageing and the European Higher Education Area*. *Educational Gerontology* 44, 4.
- PINAZO, S. y KAPLAN, M. (2007): "Los beneficios de los programas intergeneracionales" en Sánchez, M. (dctor), *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades: 70-101*. fundación "La Caixa", Barcelona.
- SANCHEZ MARTÍNEZ, M. (2004): "La educación de las personas mayores en el marco del envejecimiento activo. Principios y líneas de actuación". Madrid. *Informes Portal de Mayores* nº 26
- SANCHEZ, M. y DIAZ, P. (2005): "Los programas intergeneracionales", en Pinazo, S. y Sánchez, M. (dirs), *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas: 393-430*. Pearson-Prentice Hall, Madrid.
- TRIADÓ, C. et. VILLAR, F. coord..(2006): *Psicología de la vejez*. Madrid. Alianza Editorial.
- VALBUENA, J y FERNÁNDEZ, (2007). *La actividad física en las personas mayores. Implicaciones físicas, sociales e intelectuales*. Madrid. CCS
- WALKER, A.(2006): "Active ageing in employment: Its meaning and potencial", *Asia-Pacific Review*, 13 (1), 78-93.
- WENGROWER, H. (2004): *Terapia por el movimiento y la Danza: el arte del movimiento y la danza al servicio de la salud*. Full Informatiu COL. legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya. 165: 11-13
- YANGUAS LEZAUN, JJ. (2006): *Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional*. Madrid. IMSERSO

