

**EXPERIENCIAS DE COMO MEJORAR LA CALIDAD Y  
ESPERANZA DE VIDA EN MUJERES DE LA TERCERA EDAD  
DESDE LA EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**

**MsC. Luz Amaro Suárez<sup>1</sup>, Lic. Mercedes Quevedo Rizo<sup>2</sup>, Lic. Mirian Velunza  
Quintana<sup>3</sup>**

*Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Medardo Vitier Guanche,  
Calle Jovellanos E/ Contreras y Milanés, Matanzas.*



---

*CD de Monografías 2015  
(c) 2015, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”  
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X*

## Resumen

El presente trabajo tiene como punto de partida los diferentes estudios realizados en Cuba que caracterizan los diferentes grupos de mujeres, en los cuales se evidencia en su mayoría, que lo que define la problemática de la mujer a pesar de sus diferencias desde un punto de vista socio-psicológico, es la forma de asumir el conflicto que enfrenta entre el legado cultural y las transformaciones sociales, lo cual marca contrastes significativos en cuanto a la manera de ser mujer, llegar a la tercera edad y a su modo de insertarse en la vida social y familiar.

Se aborda en el mismo, las experiencias obtenidas por un grupo de profesores de la Filial Universitaria Medardo Vitier Guanche de la Universidad de Matanzas, que desde la extensión universitaria han propuesto alternativas metodológicas para contribuir a mejorar la calidad y esperanza de vida en mujeres de la tercera edad, teniendo como referencia la problemática que presentan las mujeres en el contexto social y familiar al arribar a esta etapa del desarrollo. Se utiliza un sistema de métodos que permitió recopilar información de las vivencias de mujeres que incorporadas a la Cátedra del Adulto Mayor reclaman espacios que les permitan satisfacer las necesidades fundamentales de un adulto mayor, mujer, que contribuyan a mejorar la calidad y esperanza de vida en esta etapa del desarrollo.

*Palabras claves: patrimonio, historia, Pedro E. Betancourt Dávalos.*

---

## Desarrollo

La mujer cubana ha sido protagonista de una revolución social, en la cual se hizo necesaria su participación como eslabón imprescindible del progreso económico y social, se le abrieron las posibilidades a la educación, al desarrollo cultural, al protagonismo en la esfera legal, lo cual amplió sus expectativas, su derecho a la autorrealización y a la independencia económica.

Ser mujer conllevó al reto de ser libre, aprender a defender sus derechos, tener una participación social diferente, dejar de ser madre y esposa todo el tiempo, lo cual implicó enfrentar contradicciones entre lo asignado desde la cultura y lo asumido desde los nuevos retos, y esto supuso para la mujer conquistas y riesgos.

El mayor derecho conquistado por la mujer ha sido el derecho a la libre elección, a la autodeterminación, lo cual desde el punto de vista psicológico representa a la mujer cubana. La independencia económica y el desarrollo profesional condicionan fuertemente este derecho a la autodeterminación y a erigirse como protagonistas de su propia vida, lo cual difiere de la marginalidad y sometimiento de una gran cantidad de mujeres en Latinoamérica y el Caribe.



La percepción del derecho a la autorrealización, a ocupar un lugar protagónico en la sociedad a partir de la equidad de género, también constituye un cambio importante en la subjetividad femenina. El derecho a la autodeterminación y a la autorrealización son conquistas importantes legadas a la mujer cubana, que han tenido un impacto en su autoestima y en su dignidad como ser humano.

Estas conquistas suponen, asumir riesgos, como señala Arés, M. (1996). Lo asignado a la mujer desde las cargas culturales sigue estando presente a través de comentaristas sociales muy fuertes, como son las generaciones precedentes que transmiten sus mensajes a través de mitos, legados y lealtades, que se asumen por identificación afectiva o desde legados culturales.

Al asumir estos riesgos desempeñando un papel nuevo que niegue el legado cultural genera, resistencias, culpas, inseguridades, temores, ansiedades en la mujer, acrecentados en la edad adulta, tanto con los demás miembros de la familia como con la sociedad.

Al enfrentar estos nuevos retos, analizados desde los indiscutibles avances que han tenido lugar en la condición de la mujer en Cuba, se hace evidente, que aun cuando han tenido repercusión, no se han alcanzado los objetivos deseados, en relación con la equidad de género, la familia y la sociedad, lo cual alcanza un particular matiz desde la perspectiva de la tercera edad.

La llamada Tercera Edad, o como también se le conoce con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, constituye una auténtica etapa del desarrollo humano, se ubica alrededor de los 60 años, asociada al evento de la jubilación laboral. El envejecimiento es un proceso dinámico, gradual, natural que ocurre inevitablemente durante el transcurso de la vida, en todos los organismos, a consecuencia de la interacción de la genética del individuo y su medio ambiente. Por lo tanto el arribo a la vejez, al igual que los períodos etéreos anteriores, coloca al individuo en un punto de su desarrollo cualitativamente superior al anterior, con nuevas particularidades psicológicas y nuevos retos que vencer. (Orosa, 2003)

Es frecuente encontrar personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo. Muchos hombres y mujeres científicos, literatos, escritores, investigadores, políticos, hombres de campo, amas de casa, etc., aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas al llegar a la vejez, mantienen inalterados sus deseos de hacer cosas interesantes. (Rodríguez, 2007)

Y es que el hombre envejece como ha vivido, y no es posible comprenderlo si lo uniformamos o introducimos en un gran saco de "características de la edad." Por supuesto, esta etapa, al igual que las anteriores, tiene sus características. Sin embargo, cada generación aporta su colorido, cultura e imagen social colectiva, así como cada individuo aporta su singularidad. (García y Ortiz, 2004)



Muchas investigaciones sobre la tercera edad están relacionadas con los cambios negativos que ocurren en esta etapa: dificultades motoras; problemas de la memoria; aparición de estados de ánimo de soledad y aislamiento; disminución de la autoestima; la autonomía; la creatividad; etc. (Orosa, 2003)

Sin embargo autores como Estrada, (1987) y Quintero, (1997) centran su atención en las ventajas que representa arribar a esta etapa del desarrollo: la desaparición de muchas responsabilidades (el trabajo, el cuidado de los hijos, etc.) y con ello, una fuente importante de tensión y preocupación; el mayor tiempo libre que tienen para dedicarse a actividades o intereses personales; la práctica en la resolución de las dificultades presentes a lo largo de la vida les permite un mayor control sobre estas, concediéndoles mucha menos importancia, y así pueden dedicarse a los aspectos que realmente les interesan.

Con relación al apoyo de la familia hacia los ancianos, se reportan diferentes motivaciones: sentimientos de afecto, expectativas de reciprocidad, sentido de obligación o deber, entre otras, y en este sentido se está constatando un incremento del “apoyo a distancia”, por la movilidad de los miembros de la familia hacia los lugares de trabajo y residencia distantes, lo cual dificulta el vínculo. (FPNU, 1998 citado por Orosa, 2003)

En Cuba se vive la ancianidad en familia, por razones de tradición y de vivienda, ello proporciona al miembro mayor de la familia un sentido de protección y continuidad, pero también produce sobrecarga de trabajo doméstico o sobre exigencia a la familia que lo cuida; aunque en múltiples ocasiones el manejo de las dificultades de la vida diaria y de los conflictos interpersonales no favorece a la generación más longeva. En sentido general es criticada la familia cuando mantiene a un miembro anciano en una institución, desconociendo las posibilidades reales del grupo familiar para la atención de los de la tercera edad. (Orosa, 2003)

En el contexto familiar la mujer que arriba a la tercera edad, debe encontrar límites y espacios bien definidos, teniendo en cuenta que el respeto al espacio físico y psicológico del otro, así como la elaboración de límites precisos y permeables representa un elemento importante a valorar para desarrollar su identidad, autonomía, e independencia.

En los momentos actuales un tema de vital importancia en esta etapa del desarrollo lo constituyen los roles, ya que cada sociedad sufre un proceso progresivo de redimensionar y re conceptualizar estos papeles, pudiéndose producir fenómenos tales como contradicción entre lo asignado y lo asumido a cada rol y la sobrecarga y conflictos de roles.

La diversidad de tipos de familia, la incorporación de la mujer al trabajo, los avances tecnológicos, los procesos de cambios sociales, generan impactos severos en la forma de asumir los roles sociales, de ahí la importancia del abordaje del tema de la mujer en la esfera familiar y en la sociedad y de los retos y conflictos a los cuales se encuentra al arribar a en la tercera edad.



Los adultos mayores tienen un desafío como es adaptarse y asumir los propios cambios, además de aprender a ajustarse a los cambios y a la realidad. Es lo que los hace estar activos, lúcidos, no marginados, ni aislados, ni desestimados. Los adultos mayores pueden y deben aportar lo que acumularon en los años vividos, sus experiencias y sus ideas. (Viguera, 2003).

Las personas mayores necesitan aprender a vivir con calidad y estar preparadas para defender esta condición. Para ello han de saber enfrentar nuevas y diversas situaciones que se pueden presentar en la etapa, como pérdidas de familiares, amigos, deterioro físico y cognitivo, etc. En esta tarea no solo las características personológicas juegan un papel primordial, sino también las relaciones interpersonales del anciano y sus redes de apoyo social, por ejemplo, las personas de su propia generación: cónyuge, hermanos, amigos, además de la experiencia como neoformación psicológica del período que les permite resolver diversos problemas cotidianos como la depresión, el miedo a la muerte, la discriminación e incompreensión, el despojo de roles tanto sociales como familiares, etc. (Herrera, 2012)

Las principales necesidades que se reconocen en esta edad, según Teresa Orosa (2003), se identifican cuatro fundamentalmente: la necesidad de comunicación, la necesidad de transmisión de experiencias, la necesidad de autoafirmación y la necesidad de trascendencia, constituyendo esta última la neoformación central de la etapa.

La necesidad de la trascendencia significa la necesidad de legarse, de quedarse en los que rodean. Para eso requiere de la comunicación, ser escuchado, dialogar, transmitir su experiencia de vida tanto intelectual como emocional alcanzada. Se debe enfatizar en que la actividad depende del contexto sociocultural, y que la comunicación se encuentra en relación a quienes son los principales “otros” para las personas mayores. Como formación precedente ha de verse la importancia de la madurez psicológica alcanzada en la edad adulta alrededor de los 40 años, y tener en cuenta las características de los cambios biológicos. (Buendía, 1997)

En la actualidad el período de vida del ser humano se cuantifica con un máximo de 120 años, cuando los fenómenos intrínsecos del crecimiento y del envejecimiento se desarrollan en un medio adecuado. El envejecer con éxito, saludable, feliz o satisfactorio tendrá que ver con la flexibilidad ante los cambios, lo que permitirá aceptar las transformaciones propias y ajenas, construir proyectos y recrearlos, romper con rutinas rígidas, probar, innovar, realizar actividades nunca antes exploradas, cuestionar y autocuestionarse. (Triana, 2009)

El envejecimiento exitoso combina tres elementos: sobrevivida (longevidad), salud (sin discapacidad) y satisfacción de vida (felicidad). Zaldívar (2003) señala elementos y factores que favorecen una longevidad satisfactoria: sentirse útil, Conservar condiciones físicas favorables, mantener el sentido del humor, disfrutar de la compañía de pareja, suprimir lo no solucionable, mantener múltiples intereses, ver los cambios como retos más que como amenazas, contar con una red de apoyo social, poseer mecanismos apropiados para el



manejo del estrés, sentimientos de control, compromiso y utilización del tiempo libre de manera correcta y sabia.

Desde un punto de vista metodológico una vía oportuna de intervención a la problemática de la mujer de la tercera edad lo constituye el análisis de las vivencias de mujeres que incorporadas a la Cátedra del Adulto Mayor en la Filial Universitaria de Matanzas “Medardo Vitier Guanche”, reclaman espacios que les permitan satisfacer las necesidades fundamentales de un adulto mayor, mujer, que contribuyan a elevar su calidad de vida.

En el Programa General que se desarrolla a través de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en el Modulo “Desarrollo humano. Un nuevo enfoque” impartido en la Filial se abordó el concepto de desarrollo humano con el fin de contribuir a una educación de calidad a lo largo de la vida en las mujeres de la tercera edad, lo cual constituye un requerimiento del desarrollo humano en el siglo XXI.

El concepto de desarrollo humano implica en cada persona la necesidad de adaptarse a situaciones nuevas a lo largo de la vida, lo que demanda ciertos ajustes y reorientaciones, supone el abandono de modos anteriores de comportamiento, derechos, y obligaciones, y asumir nuevas tareas, roles, deberes, lo cual exige un aprendizaje permanente.

En la metodología implementada se utilizaron los siguientes procedimientos:

#### PRIMERA ETAPA: DIAGNOSTICO

Objetivos:

1. Elaborar métodos y técnicas para el diagnóstico
2. Identificar necesidades, intereses, expectativas y demandas de los miembros del grupo. en términos de competencias para que su actuación dinámica creadora y efectiva sobre si y el medio ambiente, logren una calidad de vida satisfactoria.
3. Elaborar la estrategia para la implementación del Módulo “Desarrollo humano. Un nuevo enfoque”

#### SEGUNDA ETAPA: IMPLEMENTACION.

Objetivos:

- ↳ Implicar y comprometer a los sujetos en la ejecución del sistema de acciones a desarrollar para contribuir a la satisfacción de necesidades, intereses, expectativas y demandas de los miembros del grupo.
- ↳ Seleccionar y aplicar los métodos y las vías más adecuados, para lograr la incorporación activa y responsable de los sujetos en la realización de las acciones y



actividades para contribuir a satisfacer necesidades, intereses, expectativas y demandas de los miembros del grupo.

- ↳ Crear espacios que contribuyan en el proceso de adquisición de conocimientos y entrenamientos de competencias, comunicación, actitudes y valores necesarios para elevar el nivel de calidad de vida en el contexto de la familia y la sociedad.

Acciones a desarrollar:

Impartir el Modulo “Desarrollo humano. Un nuevo enfoque”

Objetivos:

1. Fundamentar el desarrollo humano como un producto de la interrelación de factores biogénéticos y psicosociales, demostrando que para la mujer en la adultez mayor surgen nuevas adquisiciones vitales enriquecedoras.
2. Estudiar desde un punto de vista biopsicosocial el proceso de envejecimiento, dando respuesta a las demandas del desarrollo humano, propósito fundamental de las aspiraciones de la sociedad.
3. Profundizar en el estudio del desarrollo humano, a partir de los retos y desafíos que para la mujer de la edad adulta se presentan en la sociedad contemporánea.
4. Estimular el desarrollo emocional de mujeres de la tercera edad propiciando el dialogo y el intercambio de ideas, el análisis, la creación, el crecimiento personal donde la mujer puede indagar, replantearse, cuestionarse desde la problemática de la vida cotidiana los prejuicios, los valores, las creencias transmitidas por la cultura de generación en generación.
5. Crear en el grupo un clima de seguridad emocional que les permita a las mujeres de la tercera edad la expresión de sus propios sentimientos y pensamientos en un ambiente de aceptación a la persona.
6. Contribuir con la difusión de ideas básicas esenciales y accesibles por un lado y transformadora por el otro para impulsar su reinserción en la sociedad acorde con los lineamientos de nuestro Estado.

Sistema de contenidos:

- ↳ Encuentro 1. Desarrollo humano: una introducción necesaria.
- ↳ Encuentro 2. El sujeto del desarrollo humano. Envejecimiento y vejez.
- ↳ Encuentro 3. Biología del envejecimiento y la vejez.





- ↪ Encuentro 4. Generalidades del proceso psicológico del envejecimiento.
- ↪ Encuentro 5. El envejecimiento intelectual. .
- ↪ Encuentro 6. La familia. Particularidades. La abuelidad.
- ↪ Encuentro 7. Aspectos esenciales de la vida cotidiana del AM. Eventos que lo afectan.
- ↪ Encuentro 8. La Sociología del envejecimiento y la vejez.
- ↪ Encuentro 9.-La comunicación interpersonal y social.
- ↪ Encuentro 10. La sexualidad en el adulto mayor.
- ↪ Encuentro 11. La educación para la Paz y los Derechos Humanos.
- ↪ Encuentro 12. Los adultos mayores y el medio ambiente sostenible.

#### Métodos y procedimientos:

- ↪ Se utilizará un sistema de métodos visuales, verbales y prácticos en correspondencia con las acciones que se proponen. Se debe tener en cuenta las exigencias para la educación de un adulto de la tercera edad, para el diseño de métodos participativos a partir de la creación de situaciones problémicas y de planteamientos de problemas que se presentan a mujeres de la tercera edad en relación a las brechas detectadas en el diagnóstico sobre necesidades, intereses, expectativas y demandas.
- ↪ Los procedimientos a utilizar deben estar basados en el trabajo en grupo para propiciar la discusión y análisis colectivo de forma que se favorezca el dialogo y el intercambio de ideas, la creación, el crecimiento personal donde la mujer puede indagar, replantearse, cuestionarse desde la problemática de la vida cotidiana los prejuicios, los valores, las creencias trasmitidas por la cultura de generación en generación.

#### Formas de organización del proceso de enseñanza aprendizaje.

- ↪ Talleres

#### Medios de enseñanza.

- ↪ Se propone la utilización de los medios de enseñanza en correspondencia con las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones.

#### Evaluación:





- ↪ Se debe utilizar un sistema de evaluación que permita durante todo el proceso evaluar en qué medida se han asimilado los conocimientos impartidos para lo cual se propone realizar talleres que propicien la autoevaluación como vía de retroalimentación de los resultados obtenidos, el debate y la reflexión en grupo así como la modificación de las actitudes de los sujetos, necesarios para elevar el nivel de calidad de vida en el contexto de la familia y la sociedad.

### TERCERA ETAPA: EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN

Objetivo: Utilizar el sistema de acciones diseñado como el principal espacio de evaluación y autoevaluación sistemática de los avances y limitaciones en la adquisición de conocimientos y la modificación de actitudes de los sujetos, necesarios para elevar el nivel de calidad de vida en el contexto de la familia y la sociedad. Valorar los resultados del control y evaluación sistemática para enriquecer el sistema de acciones diseñado

Procedimientos metodológicos que se proponen:

- ↪ Las acciones de control y evaluación han de ser sistemáticas, se deben llevar a cabo durante todas las etapas lo cual permitirá ir introduciendo las variantes necesarias en correspondencia con las opiniones, criterios y sugerencias de los participantes con vistas a satisfacer necesidades, intereses, expectativas y demandas de los miembros del grupo.
- ↪ Determinación de métodos y vías para la evaluación, en lo cual es fundamental el uso de métodos participativos para constatar la efectividad del sistema de acciones diseñado a partir de la aplicación de los conocimientos adquiridos y la modificación de actitudes.
- ↪ Aplicación de entrevistas y encuestas que permitan evaluar el impacto del sistema de acciones diseñado.
- ↪ Aplicar métodos y técnicas que permitan evaluar la percepción de las mujeres de la tercera edad miembros del grupo acerca de cuáles son los principales impactos logrados en la familia y la sociedad.
- ↪ Realizar observaciones en diferentes actividades que permitan conocer si las acciones diseñadas han tenido algún impacto negativo.
- ↪ Aplicar los métodos y técnicas para realizar el diagnóstico que permita evaluar en qué medida las acciones implementadas contribuyó a satisfacer las necesidades, intereses, expectativas y demandas.



## RESULTADOS OBTENIDOS CON LA IMPLEMENTACION DEL SISTEMA DE ACCIONES DISEÑADO.

Los resultados de la implementación del sistema de acciones diseñado evidencian que se ha creado un clima más favorable que beneficia la satisfacción de las necesidades, intereses, expectativas y demandas de las mujeres de la tercera edad que participaron en la implementación del sistema de acciones diseñado, por participar en las actividades de la Cátedra del Adulto Mayor de la Filial Universitaria de Matanzas “Medardo Vitier Guanche”.

Al respecto señala M.A., jubilada de 58 años, quien llegó al grupo muy llorosa y deprimida: “Me incorporé a este curso del Adulto Mayor desconociendo lo que se hacía en él, lo hice para ocupar mi mente, pues la muerte de mi esposo hace 2 años me dejó un vacío muy grande, vivo sola, y estaba muy deprimida, encontré en este grupo nuevas amistades con quien compartir mi tiempo, me siento muy motivada, y lo que aquí se hace me ha ayudado más que si hubiera buscado una ayuda profesional”

El diagnóstico de las necesidades, intereses, expectativas y demandas de las mujeres de la tercera edad que participaron en la implementación del sistema de acciones diseñado, fue valorado con las participantes, las cuales muestran actitudes más positivas hacia su incorporación a las actividades de la Cátedra del Adulto Mayor, y han comenzado a modificar las actitudes necesarias para elevar el nivel de calidad de vida en el contexto de la familia y la sociedad.

Al respecto señala J.A. jubilada de 60 años, reincorporada a la actividad laboral:

“Ya estuve en un curso anterior y me sentí muy motivada, me reincorporé al trabajo pues me siento con fuerzas para hacerlo, pero las actividades de la Cátedra del Adulto Mayor me han ayudado a aprender a valorarme más, a dedicar más tiempo a las cosas que me gusta hacer, a sentirme útil, me planifico cada jueves para estar aquí y después hago lo que tenga que hacer, pero primero mi curso”

La implementación del sistema de acciones diseñado permitió que las mujeres identificaran lo que está incidiendo negativamente en ellas, han aprendido a valorarse más, a reclamar sus espacios en el contexto familiar, a desempeñar el rol que les corresponde como adultos mayores con una experiencia acumulada que transmitir a su descendencia.

Al respecto señala R.F., jubilada de 64 años: “Me siento muy feliz de haberme incorporado a este grupo, me siento libre para plantear mis inquietudes, no me da pena decir lo que pienso, mi problema puede ser el de otras mujeres, desde que estoy aquí me comunico mejor con mi familia, estoy siendo más tolerante con mi nieto y eso me hace sentirme muy bien, y ha mejorado mi relación con mi familia”



## Conclusiones

El sistema de acciones implementado en el Módulo “Desarrollo humano. Un nuevo enfoque” ha contribuido a satisfacer necesidades, intereses, expectativas y demandas de las mujeres de la tercera edad incorporadas a la Cátedra del Adulto Mayor de la Filial Universitaria de Matanzas, favoreciendo la creación de espacios que potencian el nivel de calidad de vida en el contexto familiar y social.

## Bibliografía

- Arés, M.P. (1995) Familia actual. Realidades y desafío. La Habana. Material Digital
- Arés, M.P. (1996) Ser mujer en cuba. Riesgos y conquistas. La Habana. Material Digital
- Dulcey-Ruiz, E. y Quintero Danauy, G. (1999). Calidad de vida y envejecimiento. En: Tratado de Gerontología y Geriátría Clínica. Editorial Científico Técnica Académica. La Habana, Cuba.
- Estrada I, L. (1987). El ciclo vital de la familia. Editorial Posada S.A. México.
- Fernández-Ballesteros, Rocío (s/f). La psicología de la vejez. Artículo en formato digital
- García, C. y Ortiz, L. (2004). Reflexiones sobre el anciano sano. [CD-ROM] Maestría de Longevidad Satisfactoria. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana.
- Herrera Herrera, Sandra (2012). La vejez: su estudio desde la representación social en adultos mayores. Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología. La Habana, Cuba.
- Orosa F.T. (2003). La Tercera Edad y la Familia, una mirada desde el adulto mayor. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
- Organización Panamericana de la Salud (2006). Envejecimiento Saludable. (Monografía en Internet). Disponible en: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/envej\\_saludable](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/envej_saludable).
- Quintero D, G. (1997). Educación Sanitaria Geriátrica en Gerontología y Salud. Perspectivas Actuales. Biblioteca Nueva. Madrid, España.
- Rocabruno M. J.C., Prieto R, O. (1992). Gerontología Geriátría Clínica. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, Cuba.
- Triana Á. E. (2009). Gero–club Virtual. Conferencia Magistral. Conferencia Internacional de Gerontología. Palacio de las Convenciones. La Habana.



Viguera, Virginia (2003). Calidad de vida y envejecimiento. En: Curso virtual Educación para el envejecimiento. El portal de la psicogerontología. Segundo Curso. Tema 3. pp.1-4

Zaldívar, Dionisio (2003). Ocio y Recreación en el adulto mayor. En: Salud para la Vida. pp. 1-3. Disponible en: <http://saludparalavida.sld.cu/modules>

