



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

TÍTOL: La Universitat de l'Experiència de la Universitat de Barcelona com a resposta a nous reptes socials

Subtítol: Propostes per a repensar la universitat

AUTORIA:

Viñas Piquer, David
Universitat de Barcelona
Departament de Filologia hispànica, teoria de la literatura i comunicació (Facultat de Filologia i Comunicació)
davidvinas@ub.edu

1. RESUM:

La Universitat de l'Experiència és un projecte formatiu de la UB adreçat a persones a partir de 55 anys. El seu creixement, tant en oferta formativa com en matriculats, ha provocat un considerable ressò a diferents mitjans. Si combinem el baix índex de natalitat amb l'allargament de l'esperança de vida, veiem que, paradoxalment, els estudiants sèniors s'estan convertint en un element clau per al futur de les universitats i ens cal una resposta encertada. Nosaltres podem aportar-hi algunes idees.

2. ABSTRACT:

The University of Experience is a UB training project aimed at people aged 55 and over. Its growth, both in terms of training and enrollment, has been widely covered in various media. If you combine the low birth rate with the increase in life expectancy, it is clear that, paradoxically, senior students are becoming a key element for the future of universities and the right answer must be found. We have many ideas that we feel will help.

3. PARAULES CLAU: 4-6

Universitat, experiència, sèniors, futur, intergeneracional

4. KEYWORDS: 4-6

University, experience, sèniors, future, intergenerational



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

5. DESENVOLUPAMENT:

A finals del segle XX, l'Organització Mundial de la Salut va fer moltes recomanacions sobre la necessitat que la gent gran es mantingués activa per tal d'alentir l'inevitable deteriorament físic que comporta la vellesa. Gràcies a aquesta i altres iniciatives es va aconseguir que s'anés modificant en l'imaginari col·lectiu de la societat el concepte mateix de vellesa, abans associat a una retirada del món actiu en tots els sentits. Durant el segle XXI, aquesta nova idea de la vellesa s'ha anat consolidant i l'envelliment actiu és ja un fet per a moltíssimes persones que han comprovat de primera mà que hi ha un futur interessant més enllà de la jubilació perquè la gent es jubila de la feina, no de la vida, com encertadament destaca el gerontòleg Javier Yanguas (2021: 25). Ara sabem que la població mundial ha crescut moltíssim no perquè la gent tingui més fills que abans, sinó perquè viu més. La humanitat mai no s'havia enfrontat a tasses d'envelliment tan elevades. Els avenços mèdics, combinats amb els tecnològics, han aconseguit augmentar l'esperança de vida, que es calcula que s'acosta ja als 90 anys, i que per a les noves generacions se situarà probablement en els 100. A l'estat espanyol, el 20% de la població és més gran de 64, i ja ha superat el percentatge de menors de 20 anys. Està clar, per tant, que la prolongació de la vida ha anat acompanyada d'un descens de la natalitat, i la combinació d'aquests dos factors dibuixen un nou escenari social per al qual caldrà tenir respostes. Aviat molts pensionistes tindran per endavant, encara, uns vint o vint-i-cinc anys de vida. Massa temps per quedar-se avorrits a casa, sense fer res interessant. És per això que els gerontòlegs comencen a demanar canvis socials que permetin adaptar-se a la nova situació. La imatge del vellet o la velleta fràgil que discretament es va apagant no deixarà d'existir, però haurà de conviure amb un nou concepte de vellesa entesa com a nova etapa vital plena d'oportunitats per aconseguir la realització personal. Tenir nous projectes, marcar-se objectius, pot ser la clau per sentir-se protagonista d'una vida que encara té sentit.

És ja gairebé un costum parlar de la piràmide de les necessitats de Maslow, una teoria segons la qual hi ha necessitats que són més imperioses que altres i fins que no s'hagin cobert les més urgents no poden cobrir-se les del nivell superior. S'imposa una progressió. L'ordre és el següent: necessitats fisiològiques, de seguretat, d'afecte, de reconeixement social i d'autorealització. Aquestes necessitats es mantenen vigents durant tota la vida, mai no desapareixen. Sobre les fisiològiques, de seguretat i d'afecte, que se situen a la base de la piràmide, no cal parlar-ne perquè és obvi que existeixen sempre. La necessitat de reconeixement social potser es transforma amb l'entrada a la vellesa i roman ja només com a necessitat de relacionar-se socialment i formar part d'un grup per tal d'evitar l'anomenada soledat no desitjada. Però la necessitat que es troba a la part més alta de la piràmide, la necessitat d'autorealització, és la que més ens defineix com a éssers humans i no podem renunciar-hi mai.

La formació personal, almenys des de la Il·lustració, està lligada a la idea de llibertat, a la emancipació del subjecte. Com explica Enric Prats, "tant si és amb una empenya externa (*educare*) com si és per un impuls intern (*educere*), el subjecte que s'educa, l'educant, es fixa una fita emancipadora, d'arribar a ser el que hom vol ser" (2016: 126). Podríem pensar que les aspiracions personals en aquest sentit disminueixen amb l'edat, i que quan una persona es jubila no aspira a res que no hagi assolit ja. Però això és justament el que moltes persones



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

grans estan desconstruint i n'és una prova evident l'èxit de matriculació que estan tenint els programes universitaris. Algunes d'aquestes persones es van dedicar professionalment a un àmbit concret, però vocacionalment els va quedar pendent algun altre camp d'interès i ara tenen l'oportunitat d'estudiar-lo gràcies a aquests programes. Nosaltres presentarem un cas concret, el de la Universitat de l'Experiència de la Universitat de Barcelona, que segurament és ara com ara un dels més complexos que hi ha. Es tracta d'un projecte formatiu adreçat a persones més grans de 55 anys que estructura la seva planificació en tres grans blocs: programes universitaris, seminaris d'aprofundiment i activitats complementàries. Es va iniciar el curs 2010 amb 4 programes universitaris i s'hi van matricular 169 estudiants. L'evolució d'aquest projecte formatiu ha estat molt positiva, fins al punt que en l'actual curs (2022-2023) compta amb 14 programes específics (en seran 16 el proper curs) que es desenvolupen en gairebé totes les facultats de la Universitat de Barcelona (cada facultat amb el seu programa propi) i compta amb 1.771 estudiants matriculats. Durant aquest curs, s'han creat també 26 seminaris (ampliats a més de 40 el curs vinent) que permeten aprofundir en diversos aspectes relacionats amb els programes universitaris i el nombre de matriculats actualment ascendeix a 673. Pel que fa a les activitats complementàries (Teatre, Txikung, Coral, Moviment saludable, Taller de ioga, etc.) són activitats que contribueixen a mantenir una vida plena d'energia i que d'alguna manera s'ajusten a l'ideal de l'activitat que s'ha anat imposant al llarg del segle XX a mesura que s'ha anat projectant una nova mirada sobre la vellesa. Aquest ideal agafa força a partir de 1961 i se centra sobretot en activitats físiques que ajuden a promoure el màxim nivell de satisfacció i felicitat en l'última part del cicle vital. Moltes evidències científiques avalen els beneficis d'aquest ideal de l'activitat que, en bona mesura, va sorgir com a reacció en contra de l'anomenada *teoria de la desvinculació*, segons la qual el que la gent gran en realitat desitja és desvincular-se de les relacions socials, reduir els seus contactes i dedicar-se a una vida interior, com si es prepararessin ja per a un comiat definitiu. Aquesta teoria va ser defensada per Cuming y Henry al llibre *Growing Old*, de 1961, i es va presentar com un procés gairebé de naturalesa biològica amb importants avantatges per al bon funcionament de la societat perquè facilitava el relleu generacional. En realitat, però, la desvinculació el que fa és promoure que les persones grans assumeixin que ja no tenen res a aportar a la societat, ni a si mateixos, i que es busquin fórmules per apartar-los de la vida activa. Cap evidència científica demostra que això sigui veritablement satisfactori. La teoria de l'activitat, en canvi, sí que comporta beneficis personals evidents. Ara bé, la fascinació per l'activitat no pot basar-se en un únic model i fer que s'aposti només per una oferta d'activitats físiques. La Universitat de l'Experiència aposta més per un ideal que s'ajusti al tòpic clàssic de *mens sana in corpore sano*, i per això entre les nostres activitats complementàries incorporem cursos que fomentin la creativitat i plantegin reptes personals de caire intel·lectual, com ara tallers d'escriptura creativa de diferents nivells, un club de lectura i l'activitat anomenada "Narrar la memòria". D'aquesta manera ens acostem al model d'envelliment exitós que va sorgir cap el 1984 als EE.UU., proposat pel metge John Rowe i el psicòleg Robert Kahn, un model que està vinculat a un alt funcionament cognitiu i físic, i a un alt compromís amb la vida que es manifesta en la realització d'activitats que permeten la realització personal i la interacció amb els altres. Cal que la societat proporcioni oportunitats perquè aquest



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

envelliment actiu pugui dur-se a terme, i aquí és on les polítiques universitàries poden aportar el seu gra de sorra apostant pels programes per a gent gran, programes que han d'aconseguir transmetre la idea clau que tothom pot esdevenir un agent actiu del seu propi envelliment.

La Universitat de l'Experiència s'ha construït des d'aquest convenciment. Bona part del nostre alumnat ja va passar per la universitat durant la seva joventut i ara viuen un retrobament molt especial, però altres persones mai no van poder permetre's estudis universitaris i troben ara l'oportunitat de realitzar-los. La convivència d'aquests dos perfils a les aules és un dels aspectes més gratificants del nostre programa, i no podem oblidar en aquest sentit que es tracta d'un programa social. Aquesta dimensió social queda reflectida clarament en els preus de tota la nostra oferta, que és força econòmica, però també en la transmissió del coneixement que es produeix des de la universitat a la ciutadania en general. Planifiquem l'oferta amb criteris de rigor i de coherència acadèmica, però també tenint molt present el perfil de l'alumnat sènior, que persegueix sobretot una versió hedonista de l'aprenentatge, i no una versió vinculada a la utilitat pràctica. Aquest alumnat estudia pel pur plaer d'estudiar i l'obligació dels programes sèniors és respondre a aquesta motivació fent compatible el rigor amb una visió generalista de les diferents matèries d'estudi. D'aquesta manera, s'aconsegueix un aprenentatge més holístic que el de les didàctiques específiques, i la prova que el nostre alumnat persegueix aquest tipus d'aprenentatge la tenim en el fet que moltes persones, en acabar un programa, es matriculen de seguida en un altre per anar ampliant coneixements en diversos camps d'estudi.

D'altra banda, els estudiants sèniors han convertit la Universitat de l'Experiència en un espai de trobada entre gent que té unes afinitats intel·lectuals molt evidents, i així és molt fàcil que neixi també l'amistat. Ens consta que, en molts casos, les relacions que es fan a la Universitat de l'Experiència no s'acabaven allà, sinó que continuen en dinars, excursions, sortides culturals, etc. D'aquesta manera, es compleix amb un dels tres pilars fonamentals de l'envelliment actiu: seguir mantenint relacions socials. Sens dubte, la dinàmica que s'estableix en els programes universitaris per a sèniors pot ser un bon antídoto contra la soledat no desitjada.

Un tema de gran importància quan es parla de programes universitaris per a sèniors és el de les relacions intergeneracionals. Segons constata Mayte Rius, el 80% de relacions que mantenen els més grans de 65 anys són amb altres persones d'edat similar, i les relacions intergeneracionals queden normalment circumscrites a l'àmbit familiar. Els programes universitaris per a sèniors haurien de trobar fórmules imaginatives per promoure-les més enllà dels cercles íntims. Hi ha, d'entrada, un benefici evident, i és que la sola presència dels estudiants sèniors a les aules i a altres espais de les facultats (biblioteques, cafeteries, passadissos, etc.) comporta un missatge molt important per als estudiants joves i per al conjunt de la societat perquè aquests estudiants estan demostrant que, mentre es mantingui ben viva una espurna d'inquietud intel·lectual, la formació personal no s'acaba mai. Aquest missatge és molt potent i, alhora, molt esperançador. Els joves veuen que la universitat segueix obrint les seves portes a qui considera que aprendre pot ser un estímul també en l'última part del cicle vital, persones que estan contribuint a construir un nou concepte de vellesa que serà segurament dominant quan els joves d'ara siguin ja vells. Veure el teu futur



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

reflectit en aquestes persones ha de ser per força esperançador, sobretot perquè es tracta d'un futur molt més interessant del que tradicionalment l'imaginari col·lectiu albirava per a la gent gran.

Cal preguntar-se també què aporten o poden aportar els sèniors a les aules. Una possible resposta la trobem en el diagnòstic que fa l'escriptor Alessandro Baricco a l'assaig titulat *Los bárbaros* quan parla del descrèdit que l'esforç com a valor experimenta en la societat actual. Baricco juga amb dues imatges interessants. Diu que el surfista, que es passeja amb la seva taula per la superfície del mar, està substituint el submarinista, que és qui baixa a les profunditats i analitza amb detall tot el que hi troba. Dues imatges per dir-nos que ara les noves generacions no volen aprofundir en res; només volen acumular experiències (com més, millor) per sentir que estan aprofitant la vida intensament. Això porta a recorre-ho tot de manera fàcil i superficial, i a evitar activitats que causin la sensació d'entrar en un temps mort, de desconexió amb la vida, com podrien ser les activitats de tipus intel·lectual. Per a aquestes noves generacions, allò fàcil i superficial no és cap defecte, sinó un tret necessari per poder col·leccionar ràpidament el major nombre d'experiències possible. Lògicament, aquesta manera d'entendre la vida és incompatible amb l'aprofundiment, l'esforç, el sacrifici, la paciència, l'especialització, etc., és a dir, amb valors que sempre han estat considerats fonamentals en l'àmbit del coneixement.

Gilles Lipovetsky coincideix amb el diagnòstic de Baricco a l'assaig *De la ligereza* quan diu que la lleugeresa és la tendència dominant en l'esperit de la nostra època i es manifesta en diferents àmbits. Així ho explica Lipovetsky: "[...] queremos saber un poco de todo y de prisa, acceder a lo complejo sin esfuerzo y encima con placer" (2016: 321). Aquesta revolució de la lleugeresa afecta també a la manera com s'accedeix al coneixement. La transmissió de la cultura ja no es produeix només a través d'institucions socials que han estat tradicionalment centrals a la nostra societat, com poden ser la família, l'escola o la universitat, sinó que hi ha un important gruix de coneixements que són accessibles per camins mediàtics molt més fluids, camins que permeten accedir a la informació de manera àgil, fàcil, divertida, com si es tractés d'un joc de descobriments força entretingut, i sobretot de manera immediata, amb un sol clic, sense haver d'invertir-hi gaire temps. Res a veure amb les lògiques pedagògiques i els mètodes docents d'abans, basats en l'esforç, la disciplina, la lentitud, etc. Doncs bé, en una època caracteritzada per la lleugeresa, per la superficialitat, quan sembla que tothom vol ser un surfista que es mou per la superfície del mar (o per la superfície d'Internet), els estudiants sèniors volen seguir aprofundint, com a bons submarinistes. No demanen entreteniment, passatemps; demanen experts en diferents camps d'estudi que els permetin accedir a un coneixement rigorós. Volen seguir aprenent, volen (encara volen) enriquir-se intel·lectualment. Aquesta actitud no pot passar desapercebuda a la comunitat universitària, atès que pot ser de gran utilitat per transmetre als joves estudiants valors que s'estan perdent i convindria rescatar. D'alguna manera, l'alumnat sènior mostra l'esperit artesà de què parlava fa temps Richard Sennett (2006: 165). En sentit ampli, l'artesania implica el desig de fer bé alguna cosa pel simple fet de fer-la bé. Òbviament, per fer bé alguna cosa cal un gran esforç, dedicació, paciència. Aquest són els valors que l'alumnat sènior porta a les aules. Per dir-ho en clau dialèctica, del contrast entre la civilització de la lleugeresa imperant (tesi) i la



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

cultura de l'esforç recuperada pels sèniors (antítesi) podria sorgir una nova manera (síntesi) d'entendre la pràctica docent que aprofités el millor de cadascuna de les opcions en joc. Perquè això pugui passar el primer requisit indispensable és la trobada a l'aula no com a pura coexistència en l'espai, sinó com a interacció. L'alumnat sènior no hauria de ser només un espectador passiu, sinó que s'hauria de trobar la manera de comptar amb la seva participació. Aquest alumnat té al darrere tot un *currículum* (paraula llatina que deriva de *currere*, que vol dir córrer). Diguéssim que han fet ja un llarg recorregut vital, i el que resulta interessant és veure que porten l'escola de la vida a una altra escola, l'escola de la de la universitat. Arriben per aprendre noves coses, és clar, però ja en saben moltes. No veure en aquest fet possibilitats interessants seria un error imperdonable.

També és interessant plantejar quin tipus d'intel·ligència sol caracteritzar les persones que han fet ja un llarg recorregut vital, totalment a banda de la suma de coneixements erudits amb què puguin comptar. Tradicionalment, intel·ligència i coneixement han anat de la mà, però avui sabem que hi ha altres dimensions de la intel·ligència. Una d'elles és la *intel·ligència emocional*, concepte que neix de la intersecció entre la neurociència i l'estudi de les emocions, i que troba en Daniel Goleman el seu principal divulgador. En essència, Goleman volia demostrar que la gent pot aprendre a controlar estratègicament les seves emocions per tenir èxit en qualsevol aspecte de la seva vida (2010: 18). Més tard, Howard Gardner va desenvolupar la teoria de les intel·ligències múltiples, segons la qual hi ha com a mínim set intel·ligències possibles: lingüística, lògico-matemàtica, espacial, musical, corporal, interpersonal i intrapersonal. José Antonio Marina hi afegeix a la llista una *intel·ligència pràctica* que destaca per damunt de les altres perquè guia la nostra vida i ens permet gestionar els nostres projectes, emocions, èxits i fracassos (Marina, 2010: 16-19). No és difícil veure que aquesta ens ajuda a treure el màxim profit de les habilitats assolides gràcies a les altres. Per això Marina la vincula al talent, entès com a capacitat d'aprofitar plenament les facultats personals i d'adaptar-se a les innovacions d'un món que canvia acceleradament. És obvi que les persones més grans de seixanta-cinc anys han hagut de posar en pràctica tantes vegades aquesta intel·ligència pràctica que en tenen un domini considerable i poden ajudar a mostrar el seu funcionament millor que ningú. Tenir-les com a exemple dins d'un aula de grau pot resultar molt útil. Per exemple, en un debat sorgit al bell mig d'una classe, pot ser molt interessant escoltar la veu dels joves, però també la de les persones experimentades perquè segur que així els arguments d'uns trobaran contra arguments que poden ajudar a repensar certes qüestions i enfocar-les des d'una nova perspectiva. També pot ser un bon mecanisme d'interacció convidar els estudiants sènior a unir-se a equips de treball formats per estudiants de grau. Sovint es plantegen monografies en equip, i la incorporació d'una veu experimentada en el grup podria resultar força profitosa. La seva intel·ligència pràctica pot ser clau per gestionar de la millor manera les diferents intel·ligències o habilitats que aporten els estudiants joves del grup. Si la interacció és real, també el sènior podria beneficiar-se d'aquestes altres intel·ligències, és a dir, dels coneixements molt superiors que els estudiants joves acostumen a tenir en certs àmbits, com podria ser el del món digital.

I encara es poden explorar escenaris més interessants. Per exemple, si establim la manera de saber a què s'ha dedicat professionalment cada estudiant sènior, es podria aprofitar aquesta



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

experiència com a font d'assessorament per als joves. El Treballs Finals de Grau podrien comptar no només amb el tutor oficial, sinó també amb la figura d'un mentor que posa la seva experiència al servei de la recerca que està duent a terme un estudiant de grau. Aquesta col·laboració podria ser molt útil, tant per a l'estudiant (que comptaria amb una orientació molt vàlida) com per al tutor (que es veuria acompanyat d'una altra mirada en la direcció del treball) com per al sènior (que se sentiria útil amb la seva participació). Aquest escenari tan ideal comporta una gran complexitat organitzativa i segur que, d'entrada, comptaria amb molts obstacles i resistències, però els beneficis que s'entreveuen mereixen almenys un intent ben planificat. Paradoxalment, l'alumnat sènior serà cada vegada més important per al futur de la universitat, de manera que cal repensar-la i assumir el repte d'integrar aquest alumnat amb fórmules que siguin totalment inclusives.

FIGURA O IMATGE 1

Figura 1. Evolució dels programes i del nombre d'estudiants de la Universitat de l'Experiència entre 2010-2022

5.1.

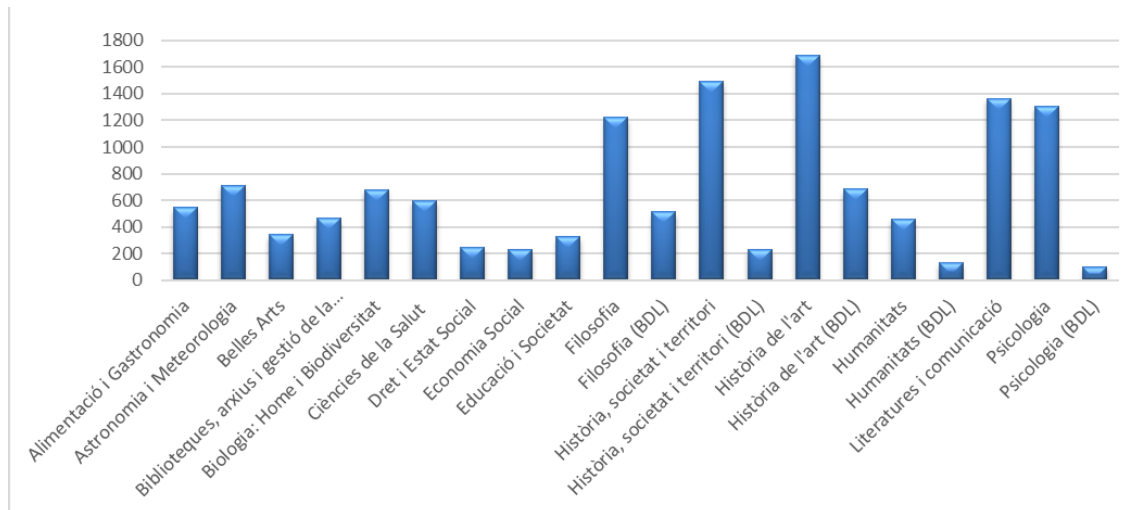
Programa UEXP	2010/11	2011/12	2012/13	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2022/23	TOTAL
Alimentació i Gastronomia				28	50	54	68	71	54	67	66	40	48	546
Astronomia i Meteorologia					54	78	74	79	89	93	90	73	84	714
Belles Arts							51	82	93	86	33			345
Biblioteques, arxius i gestió de la informació	50	39	45	45	38	50	44	44	50	32		30		467
Biologia: Home i Biodiversitat					53	50	97	92	86	92	67	68	76	681
Ciències de la Salut			38	71	44	61	84	78	73	78	12	30	29	598
Dret i Estat Social										50	50	63	86	249
Economia Social									50	50	15	30	84	229
Educació i Societat	19	19	18	50	56			50	50	39		27		328
Filosofia		55	98	129	148	150	134	102	96	95	65	73	78	1223
Filosofia (BDL)						50	86	92	88	81	23	39	57	516
Història, societat i territori				50	99	137	132	133	131	190	186	193	243	1494
Història, societat i territori (BDL)											44	77	112	233
Història de l'art			49	91	136	160	137	140	187	222	182	167	221	1692
Història de l'art (BDL)						52	95	130	129	122	40	40	77	685
Humanitats											100	144	216	460
Humanitats (BDL)												44	89	133
Literatures i comunicació	50	83	97	137	128	140	134	122	122	123	63	69	95	1363
Psicologia	50	87	122	130	123	132	113	86	116	92	74	76	108	1309
Psicologia (BDL)												38	66	104
ALUMNAT	169	283	467	731	929	1.114	1.249	1.301	1.414	1.512	1.110	1.321	1.769	13.369



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

5.2. FIGURA O IMATGE 2

Figura 2. Nombre d'estudiants segons els programes de la Universitat de l'Experiència entre 2010-2022



5.3. FIGURA O IMATGE 3

Figura 3. Nombre d'estudiants segons els programes de la Universitat de l'Experiència durant el curs 2022-23





MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

5.4. FIGURA O IMATGE 4





MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- AA.VV. (2013): *La Universitat de l'Experiència. Una excel·lent oportunitat per seguir aprenent*, Barcelona, Publicacions de la Universitat de Barcelona.
- Celdrán, M., Serrat, R., & Villar, F. (2021): "Post-traumatic growth among older people after the forced lockdown for the COVID-19 pandemic", *The Spanish Journal of Psychology*, 24. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.40>
- Goleman, Daniel (2010): *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- Marina, José Antonio (2010): *La educación del talento*, Barcelona, Ariel.
- Lipovetsky, Gilles (2016): *De la ligereza*, Barcelona, Anagrama.
- Marina, José Antonio (2010): *La educación del talento*, Barcelona, Ariel.
- Prats, Enric (2016): *Aprender de lletres. Literatura i pedagogia, vides paral·leles*, Barcelona, Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Sennett, Richard (2006): *La cultura del nuevo capitalismo*, Barcelona, Anagrama.
- Yanguas, Javier (2021): *Pasos hacia una nueva vejez. Los grandes retos sociales y emocionales de la madurez*, Barcelona, Destino.
- <https://www.experiencia.ub.edu/ca/>
- <https://www.lavanguardia.com/vida/20230502/8935534/>
- <https://www.lavanguardia.com/vida/20230318/8832407/>
- <https://www.lavanguardia.com/vida/20220122/7992478/>