



Vejez y aprendizaje

La persona adulta mayor (PAM) tiene derecho a la educación, es por ello, que en este recurso estudiaremos el aprendizaje en la vejez, iniciado con el concepto de gerogogía, gerontagogía y motivación; seguido de algunas recomendaciones para motivar la participación de la persona adulta mayor durante la asistencia.



Aprendizaje

El aprendizaje es un proceso que permite adquirir conocimientos, habilidades, valores y actitudes. Este proceso es posible gracias al estudio, la enseñanza o la experiencia.

Aprender inicia con percibir sensaciones que recibimos por medio de los sentidos.



visión



audición



olfato



gusto



tacto

Las sensaciones se interpretan y dependiendo de la motivación, la atención y la memoria, se inician procesos cognitivos como el pensamiento, el lenguaje y la comprensión. Todo esto para que se produzca el aprendizaje, permitiendo comparar la nueva información con los conocimientos o habilidades previas.



El sistema nervioso central y el cerebro tienen la capacidad de cambiar, conocida como neuroplasticidad, esto quiere decir que nos permite “aprender durante toda la vida” (Campos, s.f., p.25).

Con esto podemos afirmar que la PAM puede aprender. Y de igual forma que alguien joven requiere de la atención, la motivación, la memoria, las emociones y el descanso para aprender (Croceta, s.f.).

Para reflexionar

Todos los cerebros tienen las mismas estructuras (partes o anatomía), pero cada persona afronta la vida y aprende diferente, porque el cerebro cambia según la genética (herencia) y el ambiente que le rodea.

Para reflexionar

¿Ha notado que es más fácil recordar aquello que le gusta o le genera interés?

En la unidad de aprendizaje 1 estudiamos que creer que todas las personas adultas mayores tienen incapacidad para aprender, dificultad intelectual, dificultad para captar información o que presentan mala memoria, **es un mito**.

Las **habilidades intelectuales** se debilitan por la falta de uso. Por ejemplo, si una persona tiene dos años de no escribir ni una palabra, cuando lo haga puede que se le dificulte más, no por su edad, sino porque no se pone en práctica. Lo mismo sucede con la capacidad para recordar, hacer operaciones matemáticas, entre otras.

La PAM que se encuentra en un **ambiente estimulante** muestran un mejor rendimiento cognitivo, en comparación con la PAM que está en ambientes poco estimulantes que favorecen la dependencia.

Es esperable que la PAM demore más **tiempo** en reaccionar y para realizar las actividades de la vida diaria (AVD). Por ejemplo, el tiempo que se necesita para recordar algún nombre o situación, solucionar un problema, o aprender, puede ser mayor en una PAM si la comparamos con alguien más joven.

Al eliminarse el factor tiempo, las personas de más edad muestran capacidades similares a las personas jóvenes. Es necesario, por tanto, distinguir entre habilidad y agilidad. Se entiende por **habilidad**, la capacidad para realizar una determinada tarea; mientras que la **agilidad**, es la destreza y la velocidad con que se ejecuta. La PAM, en general, se vuelve más cuidadosa, lo que se traduce en una mayor precisión en lo que hacen; con esto compensa la disminución de la velocidad para realizar distintas tareas.

Para reflexionar

“A pasito lento
pero seguro”

Gerogogía

Gerogogía es una rama de la gerontología que se ocupa de establecer los principios y las regularidades del proceso de enseñanza – aprendizaje con personas adultas mayores.



Gerontagogía

La Gerontagogía, es una disciplina educativa que tiene por objeto el estudio de la persona adulta mayor y tiene como base la gerontología educativa (Hincapie, 2016).

Esta disciplina es una rama de la Gerontología y las Ciencias de la Educación que desarrolla nuevos modelos de formación acorde a las capacidades de aprendizaje, el desarrollo de la persona adulta mayor y la necesidad de la creciente demanda de formación (Fernández, 1999).

Para reflexionar

¿Cuál es la diferencia entre gerogogía y gerontagogía?

La gerogogía orienta la enseñanza aprendizaje desde el aprovechamiento de las capacidades de la PAM. La gerontagogía se enfoca en las necesidades educativas de la PAM, por ejemplo, ir a la universidad.

Motivación

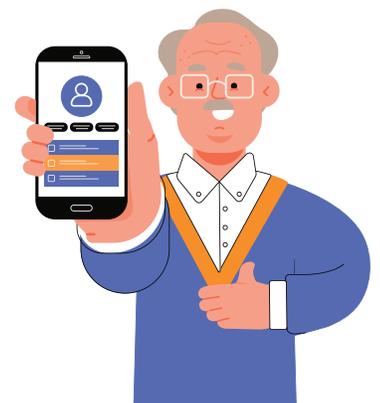
La motivación es lo que mueve a las personas a realizar o no una acción. La motivación es el deseo y el sentido de la acción.

El diccionario de la real academia española define la motivación como el conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona.

La motivación es un elemento esencial que debe estar presente en la vida de toda persona, algunos **beneficios** son:

- Promueve el bienestar.
- Favorece el autocuidado.
- Permite alcanzar metas y proyectos.
- Promueve la autonomía e independencia.
- Previene enfermedades y trastornos del estado de ánimo.

Existen dos tipos de motivación, la **intrínseca** que proviene de nuestro interior (mi deseo) y la **extrínseca** que proviene fuera de nosotros (otras personas, cosas, situaciones).



Recomendaciones gerontagógicas para la asistencia

En este apartado encontrará recomendaciones gerontagógicas para los procesos de aprendizaje de la persona adulta mayor que puede aplicar en diferentes momentos de la asistencia, por ejemplo, realizar estimulación cognitiva, movimiento humano, actividades recreativas o incluso actividades básicas de la vida diaria.

1 Identificar cuando una PAM está desmotivada

Para detectar si una persona adulta mayor desmotivada se debe observar su conducta y los cambios que tenga, preste atención a la siguiente lista de comportamientos comunes de una PAM desmotivada:

Sentimiento de desaliento.

Pérdida de iniciativa y de energía.

Desinterés para vivir libremente sus deseos.

Desmotivación, apatía, embotamiento afectivo.

Desánimo para realizar o anticipar cualquier cosa.

La pérdida de la autonomía provoca igualmente desmotivación.

Desinterés, reducción de las actividades y rechazo de contactos sociales.

La pérdida de independencia y sentirse incapaz conducen a la desmotivación.



2 Motivar a la PAM

Recomendaciones para la motivación de la PAM durante la asistencia.

Comprender sus valores y crear las oportunidades necesarias para que esté activa y se desarrolle en áreas de su interés.

Delegar responsabilidades. Es necesario que durante las actividades de la PAM ésta asuma responsabilidades que le haga sentirse partícipe, protagonista y capaz de realizar funciones de forma idónea.

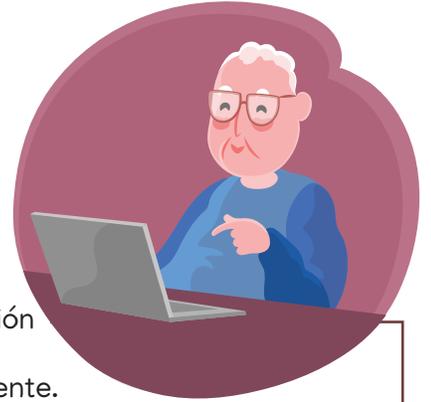
Las recompensas. Es oportuno que la PAM reciba algún beneficio a la hora de realizar actividades. No siempre se deben dar recompensas de orden económico o material, pueden ser frases que le hagan sentirse motivada (reforzamiento positivo).

Los argumentos. Es fundamental motivar a la PAM mediante argumentos lógicos y creíbles.

Las relaciones. Propiciar un entorno adecuado donde se rescaten las relaciones respetuosas y solidarias con la PAM, fortalecerá la motivación en esta población, a la vez que hará que la relación sea más satisfactoria.

3 Identificar las dificultades de la PAM

Es importante prestar atención a las dificultades propias de la PAM que pueden afectar el proceso de aprendizaje, a continuación, se identifican con algunas recomendaciones.



Dificultad de visión

Escriba con letra grande y clara.
Utilice aparatos correctores (lentes, lupas, otros).
Utilice imágenes más grandes de lo habitual y nítidas.
El lugar debe tener buena iluminación, evite deslumbramientos.
Dé mejor ubicación a quien tenga mayor dificultad visual, evitando, en la medida de lo posible que, la PAM tenga que utilizar la visión periférica.

Dificultad de audición

Module la voz claramente.
El lugar debe tener buena acústica.
Mantenga un volumen de voz mediano.
Utilice el tono de voz más grave que pueda.
Utilice audífonos o auriculares cuando sea necesario.
Dé buena ubicación a quien tenga mayor dificultad auditiva.

Dificultad de velocidad

Promueva el trabajo colaborativo.
Fomente la cooperación y no la competencia.
Siga el ritmo de la persona más lenta, la persona más rápida puede ayudar a las más lentas y así, ir todas a un ritmo, más o menos parejo.
Procure que el espacio físico sea cómodo y de fácil acceso, así como las herramientas a utilizar (mesas, sillas, entre otras).

Dificultad de memoria

Evite información innecesaria.
Tome en cuenta que el miedo bloquea la memoria.
No apure. El cerebro necesita tiempo para fijar la nueva información.
Intente crear en cada actividad un ambiente distendido, de agrado, de placer.
Promueva las asociaciones. Cada PAM debe unir la nueva información con otra que ya tenga guardada en su memoria.

Miedo y otros sentimientos negativos

No sea demasiado serio (o), matice los contenidos con humor.
Intente hacer tan atractiva como sea posible cada actividad; que la PAM se sienta relajada, distendida y que disfrute el aprendizaje o la actividad.
Exprésese en condiciones de igualdad y no de superioridad. Por ejemplo, que el trato sea en las mismas condiciones, de usted o de tú, según prefiera la PAM.
Motive a la persona adulta mayor con actividades novedosas, breves, concretas y variadas, con un alto nivel visual y bien estructuradas, según los intereses de la PAM.

4 Dar un trato digno

Desde la geragogía podemos tomar algunas recomendaciones sobre la actitud para trabajar con una persona adulta mayor o un grupo de personas mayores:

Una actitud respetuosa, que evite la imposición y el autoritarismo.

Una actitud tolerante, abierta a la crítica, la discrepancia y las diferencias individuales.

Una actitud humilde, que evite la prepotencia, dispuesta no sólo a enseñar, sino a aprender.

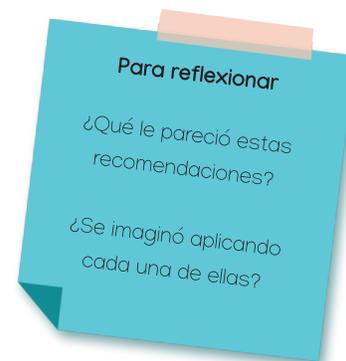
Una actitud amistosa y fraterna, siempre dispuesta al diálogo y a la comprensión de los problemas de la PAM.

Una actitud paciente, siempre dispuesta a aclarar, a repetir, a reconocer los ritmos propios del aprendizaje.

5 Manejar la heterogeneidad del grupo

Todo grupo es heterogéneo, pues no hay dos personas iguales. Hay personas que han desempeñado diferentes oficios, tienen distintas experiencias y opiniones.

Se debe aprender a conocer y manejar esta heterogeneidad del grupo, respetando las diferencias individuales, pero al mismo tiempo buscando conciliar esas diferencias.



Fuentes de información

Campos, A. L. (s.f.). Introducción a la neuroeducación: Verdades, mitos y desafíos. Lima: CEREBRUM Ediciones, II- IV.

Casassus, A. (2007). Aprendiendo un poco más cada día. Texto de trabajo de alfabetización de personas mayores. Guía para el facilitador (a). Gobierno de Chile. <https://docplayer.es/18089617-Indice-1-introduccion-5.html>

Croceta, G. (s.f.). Trabajo Final: Curso de Neurobiología y Plasticidad Neuronal.

<https://asociacioneducar.com/monografias-neurobiologia/monografia-neurobiologia-gustavo.alejandro.croceta.pdf>

Fernández, C. (1999). La gerontagogía: una nueva disciplina. Escuela Abierta, 3, 183-198.

<https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/162188>

Fernández, X., y Robles, A. (2008). I informe estado de la situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. Costa Rica.

Hincapie, N. (2016). Caracterización gerontagógica de los programas educativos para adultos mayores en Medellín Colombia. Olhar de Professor, vol. 19 (2): 240-253.

<https://www.redalyc.org/journal/684/68459741011/html/#:~:text=La%20Gerontagog%C3%ADa%2C%20seg%C3%BAn%20el%20profesor,conducir%20a%20un%20viejo%20%5B%E2%80%A6%5D>

Peris, M. (1986). Geragogía: una pedagogía para la etapa post-laboral. Educar 9, 134-142.

Thomas, Thomas-Hazif, Arroyo-Anlló. (2000). Trastornos de la motivación en el anciano. Rev Mult Gerontol 10(1):38-48.

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución, sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que estas serán utilizados única y exclusivamente con fines educativos.