

Módulo 2: Materiales de contenido

1. PARTICULARIDADES PSICOLÓGICAS DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA

La vejez a través de la lupa

Las investigaciones en psicología y psicología social sobre la edad y el edadismo revelan el hecho de que no necesariamente la edad, sino las opiniones de uno mismo y de los demás sobre la persona que envejece están vinculadas al deterioro cognitivo y a la fragilidad emocional, que la discriminación de las personas mayores puede conducir a su potencial deterioro cognitivo y a una mayor dependencia en sus últimos años, y que la mayoría de las personas que envejecen se perciben a sí mismas un 20% más jóvenes que su edad real.

En otras palabras, envejecemos tal y como nosotros y los demás perciben que envejecemos y, siempre que nos mantengamos motivados, estimulados y comprometidos, la edad avanzada se siente más o menos igual que las edades anteriores: Tenemos los mismos recursos personales que antes (o a veces quizá más), las mismas competencias y habilidades, y podemos encontrar formas de compensar cualquier cambio físico o psicológico que nos traiga la acumulación de años.

Alejarse de los viejos estereotipos (de edad)

Desde el punto de vista cognitivo, los puntos fuertes de la vejez son:

- Hay recuerdos valiosos y mucha información almacenada durante décadas a la que las personas mayores tienen acceso (recordar acontecimientos vividos hace mucho tiempo suele ser muy fácil para las personas mayores y hacer que compartan/escriban sus biografías es muy estimulante y motivador).
- Basándose en su experiencia, las personas mayores demuestran una mayor capacidad de anticipación.
- Todos los adultos mayores disponen de un buen conjunto de habilidades, que pueden transferirse parcial o totalmente a nuevas actividades (por ejemplo, hablar un idioma extranjero puede sentar las bases para aprender otro, las habilidades de conducción de automóviles proporcionan una buena coordinación para aprender a bailar o a utilizar una máquina de coser o una sierra eléctrica, etc.).
- El pensamiento creativo y el pensamiento crítico son altamente funcionales en los adultos mayores que siguen comprometidos intelectualmente después de la jubilación.
- La mayoría de las personas mayores demuestran muy buenas habilidades lingüísticas y un vocabulario extenso, basado en un uso prolongado y variado de la lengua.
- El ritmo de sueño suele disminuir en la vejez, lo que ofrece a las personas mayores más tiempo para realizar diversas actividades.



Proyecto N°: 2020-1-RO01-KA204-079845

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

- La edad avanzada no disminuye la curiosidad ni la voluntad de aprender y experimentar cosas nuevas y, para la mayoría de los alumnos mayores, esto va acompañado de un buen conjunto de habilidades de planificación, que les permite tomar el control de las cosas que quieren o necesitan aprender y de su proceso educativo.

Desde el punto de vista emocional, los puntos fuertes de la vejez son:

- Los adultos mayores están dispuestos a aprender cosas nuevas siempre que les interese el tema y perciban su utilidad en sus vidas; la mayoría de las veces, aprenden por diversión o para cumplir un viejo sueño.
- Las personas mayores necesitan y disfrutan del reconocimiento de su trabajo y experiencia, como cualquier otro adulto.
- Los adultos mayores suelen buscar la conexión social y disfrutan participando en actividades de grupo. Las mujeres mayores son más dependientes emocionalmente de su grupo que los hombres y están dispuestas a abandonar el grupo de aprendizaje si no se sienten aceptadas y respetadas por los demás alumnos o por el educador.
- Las personas mayores se sienten estimuladas por su sentido de la utilidad: si se sienten útiles para los demás o para la comunidad, están dispuestas a poner en práctica todas sus habilidades y competencias. El sentido de la utilidad también puede ser provocado por la planificación de actividades.
- La vejez suele ir acompañada de un cierto desapego del mundo material (de ahí que a menudo esté dotada de mucha sabiduría), lo que trae consigo más paciencia y tolerancia hacia los comportamientos de los demás, pero también más responsabilidad financiera.
- Las personas mayores buscan sobre todo actividades recreativas contemplativas, pero también disfrutan de actividades participativas si sus habilidades motoras se lo permiten.
- Una cierta rutina puede ofrecer la sensación de estabilidad en la vejez, pero hay que evitar las actividades monótonas, ya que son menos estimulantes en comparación con las que implican diversidad y novedad.

2. CONDICIONES PSICOSOCIALES PARA LA CREACIÓN DE UN AMBIENTE ÓPTIMO DE APRENDIZAJE PARA LAS PERSONAS MAYORES

El espacio seguro para aprender y crecer: ¿Qué es y por qué lo necesitamos?

El término "*espacio seguro*" define una comunidad, un lugar físico o una etapa psicosocial de un grupo de individuos donde las personas con diferentes antecedentes culturales, sociales y/o psicológicos pueden hablar libremente de sus identidades y de los temas que afectan a sus vidas.



Proyecto N°: 2020-1-RO01-KA204-079845

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

La creación de un espacio seguro para un grupo que participa en actividades relacionadas con la educación, la formación y el desarrollo personal es una necesidad, ya que las personas crecen y aprenden mejor cuando se sienten seguras y se mueven en un ambiente de tolerancia.

Recuerda:

- Todo el mundo aprende mejor cuando se siente seguro, incluido y validado.
- La creación de un espacio seguro para un grupo que participa en actividades de desarrollo personal es imprescindible.
- El entorno de aprendizaje seguro es creado conjuntamente por todos los participantes, incluido el formador.
- La creación de un entorno de aprendizaje seguro puede ser un proceso continuo que necesita una supervisión constante.
- Cuantas más personas tenga el grupo y más heterogéneas sea, más tiempo se necesita y más difícil puede resultar crear un espacio seguro.

El espacio seguro para el aprendizaje y el crecimiento: ¿Cómo podemos crearlo?

Información práctica sobre cómo facilitar la creación de un entorno de aprendizaje seguro para las personas mayores:

- Establece y promueve reglas de comunicación claras desde el principio: considera tanto los aspectos generales de la comunicación como los específicos para el grupo.
- El facilitador o educador es un experto en su línea de trabajo, pero los alumnos mayores son expertos en su proceso de aprendizaje y desarrollo. Por tanto, ofrece opciones y toma decisiones de forma democrática.
- Discute, acuerda y mantén la confidencialidad a lo largo de las reuniones del grupo.
- Discute democráticamente los límites y las reglas básicas desde el principio o siempre que sea necesario revisarlos.
- Garantiza que la experiencia sea accesible e inclusiva, independientemente del nivel de capacidad, la situación económica, la variación de género, la integridad física, la cultura, etc.
- Permite que los participantes opten por no participar en una actividad o debate si se sienten incómodos al compartir ciertos pensamientos, sentimientos, etc.
- Haz que los participantes se atengan a normas diseñadas específicamente pensando en ellos: los alumnos mayores necesitan propósitos y objetivos que guíen sus esfuerzos.
- Utiliza una diversidad de métodos, materiales y medios para abordar la variedad de estilos de aprendizaje y niveles de habilidad.
- Poner en valor la experiencia vital de los mayores, hacerles sentir útiles y valorados.
- Valida los aspectos positivos para fomentar la confianza, facilitar el sentimiento de aceptación y respeto.
- Crea una atmósfera de aprendizaje agradable atendiendo a las necesidades de los alumnos: estimular las conexiones, incluir humor, música o actividades y materiales atractivos, etc.

- Reconoce los retos específicos que puedan surgir con la edad y abordarlos en consecuencia. Por ejemplo, utiliza fuentes más grandes, adapta el ritmo de entrenamiento para acomodar la fatiga, o reduce los ejercicios que exigen demasiada flexibilidad física. etc.
- Estimula la interacción social entre los participantes. Por ejemplo, fomenta la dinámica de grupo dividiendo a todo el grupo en grupos de trabajo más pequeños para determinadas tareas y recuerda también fomentar la conexión fuera del entorno de aprendizaje.
- La creación de un espacio seguro es un proceso continuo: necesita un mantenimiento constante y la realidad es que a veces solo podemos crear espacios más seguros. Sin embargo, es importante que los grupos sean amables, pero también vigilantes con la comprobación constante.

RECURSOS:

True to Age, True to Gender Handbook: What adult educators and programme developers should know about older women's gender capital, social issues, and values. 2021.

Vauclair, Christin-Melanie et al. "[What do older people think that others think of them, and does it matter? The role of meta-perceptions and social norms in the prediction of perceived age discrimination.](#)" *Psychology and aging* vol. 31,7 (2016): 699-710. doi:10.1037/pag0000125

Chopik WJ, Bremner RH, Johnson DJ and Giasson HL. "[Age Differences in Age Perceptions and Developmental Transitions](#)". *Front. Psychol.* vol. 9,67 (2018). doi: 10.3389/fpsyg.2018.00067

PEW Research Center. "[Growing Old in America: Expectations vs. Reality](#)". 2009.

Panayotes Demakakos; University College London; Elizabeth Hacker National Centre for Social Research, Edlira Gjonça University College London. "[Perception of aging](#)." 2006.

Lumen learning. "[Aging: Late Adulthood](#)".

Linkcommunity. <http://www.linkcommunity.eu/resources.htm>. Consultado en 20 Dec. 2021.



Proyecto N°: 2020-1-RO01-KA204-079845

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.