



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

EL ADULTO MAYOR.
LA IMPORTANCIA DE LOS APRENDIZAJES LÚDICOS PARA EL
MEJORAMIENTO DE SU CALIDAD DE VIDA.

Tesina
Que para obtener el título de
Licenciada en Pedagogía
Presenta:

Carla Lucero Durán Ruiz

Asesora

Lic. Roxana Velasco Pérez

Ciudad Universitaria, 2008.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatorias y agradecimientos

A Dios.

Por su gran amor, misericordia y perdón; por ser mi roca, mi guía, mi refugio y sobre todo mi amigo.

A mis padres.

Con infinito amor y gratitud por darme la vida y estar a mi lado desde hace 25 años, y con la esperanza de darles con este logro una pequeña alegría.

A mis hermanos.

Por amarme y aceptarme tal cual soy, por estar ahí y permitir que les robe un abrazo cada que lo necesito. Los amo.

A mi asesora de tesina Roxana Velasco.

A quien siempre recordaré con afecto por sus enseñanzas durante la carrera, que no solo fueron académicas sino también de vida, y por su ayuda en la realización de este trabajo.

A mis sinodales.

Por su apoyo y sus sugerencias para mejorar este proyecto.

A mi amigo Saúl.

Quien fue mi ejemplo en este recorrido y me brindo su ayuda incondicional.

INDICE.

Introducción.....	4
Capítulo 1. El adulto mayor.....	7
1.1. Proceso de envejecimiento	7
1.2. Cambios en el envejecimiento	13
1.2.1. Cambios fisiológicos y corporales	14
1.2.2. Cambios cognitivos	16
1.2.3. Cambios psicológicos	17
1.3. Crisis del envejecimiento	21
1.4. Teorías andragógicas del envejecimiento	24
1.4.1. Teoría de la actividad	25
1.4.2. Teoría de la continuidad	27
1.4.3. Teoría del retraimiento o desvinculación	28
Capítulo 2. El aprendizaje del adulto mayor.....	31
2.1. Como aprende el adulto mayor	32
2.1.1. Necesidades de aprendizaje	33
2.1.2. Intereses de aprendizaje	34
2.1.3. Motivaciones de aprendizaje	36
2.1.4. Capacidad cognitiva para el aprendizaje	41
Capítulo 3. El aprendizaje lúdico en el adulto mayor.....	44
3.1. Características de la lúdica	45
3.2. El aprendizaje lúdico	48
3.2.1. Beneficios del aprendizaje lúdico	53
3.2.2. El papel del maestro y del alumno en el aprendizaje lúdico	56
3.2.3. Sugerencias para facilitar el aprendizaje lúdico	60
Conclusiones.....	70
Referencias bibliográficas.....	72

INTRODUCCIÓN

Si reflexiono un momento acerca de los avances e innovaciones que se han dado en las diversas áreas del conocimiento, me doy cuenta que van encaminados a resolver problemáticas o situaciones que hasta ahora se han visto como necesarias, para facilitar el modo de vida en nuestra sociedad

En el área educativa, que es el aspecto de nuestro interés como profesionales de la educación, por el hecho de encontrar en este acto de la socialización las relaciones que permiten que los miembros de nuestra sociedad se comuniquen y creen los códigos de convivencia necesarios para seguir con la misma aspiración encaminada hacia el bien común, observo que hasta ahora, los aportes de los profesionales de la educación se han centrado sobre todo en indagar los aspectos que intervienen en la educación de las personas de edad temprana, es decir, niños y jóvenes, algunos otros están dirigidos a adultos sobre todo en el área de la capacitación; en este sentido hablamos de una educación que ha visto en sus líneas de investigación grandes progresos sobre todo en la educación dirigida al sector que comprende el período de educación instruccional pero que ha restado importancia a la última etapa del desarrollo humano que nos está exigiendo una urgente y especial atención.

Ahora es fundamental preguntarnos, ¿Qué estamos haciendo nosotros respecto al panorama que enfrentan los adultos mayores para adquirir aquellos aprendizajes que favorezcan una mejor calidad de vida?

Al respecto, podemos encontrar que existen diversos estudios centrados en las personas de la tercera edad, varias de ellas provienen, sobretodo, de la geriatría y la gerontología, que se enfocan especialmente en una descripción física y atiende principalmente cuestiones de la salud; en este sentido el interés por abordar este sector de la sociedad surge como necesidad inmediata para la atención de los adultos mayores con respecto al aprendizaje.

Para definir al adulto mayor y su situación en México, es importante considerar autores como Alcalá, Mishara y Riedel, y a la Organización de las Naciones Unidas

(ONU), refiriendo al adulto mayor como toda persona mayor de sesenta años de edad.

Ahora bien, en México esta población ha crecido progresivamente desde hace quince años debido al desarrollo de la ciencia, la tecnología y la medicina que aumentan la esperanza de vida.

De acuerdo con el Consejo Nacional de Población (CONAPO), *“se estima que en México hay 8.5 millones de adultos mayores de 60 años o más (lo que representa el 5.5% de la población), y para el 2030 se espera que sean 20.7 millones, en tanto que para la mitad del siglo alcanzarán según lo previsto, 33.8 millones. Así mismo, nos indica, que por cada 28 personas de la tercera edad hay 100 menores de 15 años, en menos de 30 años (2035) habrá la misma cantidad de niños y de viejos, mientras que en 2050 el país tendrá 165 adultos mayores por cada 100 niños”*.¹

En este sentido, considero que desde la pedagogía, es necesaria la búsqueda de caminos y líneas de acción para el adulto mayor, que permitan su bienestar como un ser bio- psico- social, y una manera de hacerlo es brindándole actividades que permitan mejorar su auto desarrollo, sus potencialidades y su autovaloración.

Es por ello, que en este trabajo, resaltaré la importancia que tienen las actividades lúdicas y el aprendizaje lúdico para el adulto mayor, sabiendo que diversos estudios de Gerontología, (que es la ciencia que se encarga del estudio del envejecimiento desde una perspectiva psicológica y social), la Geriátrica (la cual, como rama de la medicina se ocupa del estudio, el tratamiento y la prevención de enfermedades en el envejecimiento) y la Andragogía (que estudia el proceso de aprendizaje de los adultos), nos explican que aquellos adultos mayores que permanecen activos, pueden enfrentarse a los cambios y pérdidas de esta etapa, e incluso la muerte, con mayor serenidad que aquellos que se mantienen pasivos, que *“las personas adultas mantienen su capacidad de aprender y esta va modificándose en función de las circunstancias que la rodean , las cuales se configuran principalmente a partir de los elementos socioeconómicos, intelectuales, efectivos y físicos”*²; y que al hablar de actividad en el adulto mayor, ésta no se entiende únicamente como movimiento del cuerpo; *“la actividad busca desarrollar las potencialidades no solo físicas sino psicológicas, intelectuales y sociales”*³ . .

¹ Consejo Nacional de Población. <http://conapo.gob.mx/cifras> (consulta: 14 de octubre de 2007.)

² Romans, Merce, y Guillem V. *La educación de las personas adultas. Como optimizar la practica diaria*. Paidós, Barcelona, 1998. p. 87.

³ Gorbunov, G. *Psicopedagogía del Deporte*. Pueblo y Educación, La Habana, 1990. p. 26.

La tesina está conformada por 3 capítulos, en los dos primeros se realiza una descripción del adulto mayor y sus principales características, así como también la forma en que aprenden, y cuáles son las motivaciones que tiene para aprender y continuar en actividad.

El último capítulo, está dedicado únicamente al aprendizaje lúdico y las diferentes actividades lúdicas dirigidas al adulto mayor; dando importancia al significado de aprendizaje lúdico y los grandes beneficios que proporciona a quienes lo experimentan, además, se aborda el papel del facilitador del aprendizaje para favorecer el mejoramiento de la calidad de vida de esta población.

De esta manera, muestro como a través de este aprendizaje, que se da de manera opcional, flexible y variada, pero al mismo tiempo perfectamente planteada y organizada, el adulto mayor puede encontrar una fuente de placer y motivación, la posibilidad de prevenir o retrasar la aparición de enfermedades y discapacidades propias de su edad y una herramienta para promover cambios en su estilo de vida, hábitos y costumbres que favorezcan su salud y le permitan adaptarse a los cambios por los que está pasando en esta etapa de su ciclo vital.

CAPÍTULO I

EL ADULTO MAYOR

El adulto mayor es el término que se utiliza de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para referirnos a aquellas personas que tienen 60 años o más y a quienes se les conoce comúnmente como personas de la tercera edad, la cual es una de las últimas etapas del desarrollo humano.

Y es precisamente en la tercera edad donde el adulto mayor va percibiendo de manera más clara que está envejeciendo y que sus capacidades físicas y cognitivas, sus intereses y sus emociones, se han ido modificando poco a poco hasta hacerse cada vez más visibles, es el momento en el que el individuo dice comúnmente “Ya me estoy haciendo viejo”.

Pero ¿Qué es realmente el envejecer? ¿Cuáles son los cambios que se manifiestan en el envejecimiento?. En los siguientes apartados lo explico.

1.1. Proceso de envejecimiento.

El proceso de envejecimiento es un fenómeno biológico de deterioro donde se suman todos los cambios que se dan a lo largo del ciclo vital en un organismo y que conducen a alteraciones funcionales en el mismo finalizando con la muerte; *“es la transformación continua del organismo durante toda la vida donde se manifiestan patrones de cambio y de estabilidad así como de desarrollo y declive”*.¹

El proceso de envejecimiento es un hecho intrínseco pues se da de manera individual para cada persona en cuanto al ritmo, forma y modo de envejecer; es progresivo, a medida que avanza el tiempo, se van originando gradualmente pérdidas, detrimentos y disminuciones en los distintos órganos y aparatos corporales que aunque se controlen o prevengan, afectan inevitablemente su funcionamiento; es universal porque está presente en todos los seres humanos sin excepción alguna y finalizando con la muerte.

³Fernández, Ballesteros Rocío. *Gerontología Social*. Pirámide, Madrid, 2000. p. 38.

Es importante hacer notar que el envejecimiento no se determina exclusivamente por la edad, aunque para efectos estadísticos se ubica a los 60 años aproximadamente; en él intervienen además factores de tipo cronológico, biológico, social y psicológico los cuales establecen cuándo una persona está en esta etapa. Veamos cada uno de ellos:

“Factor cronológico: Se define por la edad que va desde que nacemos hasta nuestra muerte y se contabiliza en número de años.

Factor biológico: se refiere a los cambios físicos que se producen a lo largo de la vida en las estructuras, tejidos, órganos y sistemas de nuestro cuerpo.

Esto se debe a que el envejecimiento, no es simétrico, distintas partes de la anatomía envejecen a ritmos diferentes, y cada individuo vivirá la transformación física de una manera particular según la estructura de personalidad y rol que desempeñe.

Factor social. Se define por la capacidad de contribuir al trabajo. La protección del grupo al que pertenece y la utilidad social. Estimación que varía según las sociedades, sus leyes, valoraciones, prejuicios y estereotipos.

En nuestra sociedad, concebimos al envejecimiento con aspectos deficitarios y negativos como la decrepitud, la propensión a enfermedades, improductividad e incapacidad para aprender nuevos conocimientos, y por ello, muchas veces las personas jubiladas o que por alguna razón dejan de trabajar, son consideradas “viejos” mucho antes que los que siguen siendo productivos en el ámbito laboral.

Factor psicológico. Representa todos los cambios cognitivos y de personalidad a lo largo de la vida que le permiten al sujeto adaptarse al medio; muchas de las características particulares del desarrollo del envejecimiento en cada individuo, dependen de los aprendizajes, estilos de vida, estímulos y del nivel de autoestima que se ha llevado en los años previos así como de las actitudes y expectativas hacia la última etapa de la vida”.²

Durante este proceso, el ser humano advierte diferentes etapas, experimentando cambios a nivel corporal, cognitivo, emocional y social; en el siguiente cuadro se describen las características más importantes de este proceso de transición y cambio.

² *Ibidem.* P. 40.

Cuadro 1.1 Etapas de Vida

INFANCIA	NIÑEZ	PUBERTAD	ADOLESCENCIA
Abarca desde el nacimiento hasta los siete años. Es la etapa del desarrollo psicomotor, del lenguaje no verbal, del desarrollo intelectual (capacidad para resolver pequeños problemas) y del desarrollo afectivo que se manifiesta con la risa y el llanto.	Se sitúa entre los 6 y 12 años. Corresponde al ingreso del niño a la escuela la cual contribuye a extender sus relaciones sociales. El niño desarrolla la percepción , la memoria , razonamiento; aprende y desarrolla el sentimiento del deber, respeto , amor propio, estima de sí, etc.	Se inicia aproximadamente a los 12 años promedio, en las mujeres y a los 13 años en los varones. En esta etapa se dan cambios significativos a nivel corporal (aparición de vello púbico), menstruación en las mujeres, cambio de voz en los hombres etc.); el púber usa con mayor facilidad los procedimientos lógicos: análisis ; tiene necesidad de valorarse, de afirmarse, de afiliación, de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno.	Inicia desde los 14 ò 15 años aproximadamente. Es la etapa donde madura el pensamiento lógico formal, así su pensamiento es más objetivo y racional. El adolescente va adquiriendo gradualmente una relativa autonomía y son mayores y más variadas sus experiencias sociales. Su personalidad va definiéndose poco a poco.
JUVENTUD	MADUREZ	ADULTEZ	TERCERA EDAD (Adulto Mayor)
Se da a partir de los 20 años y supone el abandono definitivo de la niñez. Corresponde a la inserción activa en el mundo laboral y social. Generalmente, es el periodo de formación y consolidación de relación de pareja.	Es la etapa comprendida entre los 25 y 40 años aproximadamente. La persona forma su propia familia y ejerce plenamente su actividad laboral, profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad.	Este periodo comprende de los 40 a los 60 años. Aquí es donde el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros , controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores. Se adapta por completo a la vida social y cultural; es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones, esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras; condición básica para una conducta eficaz.	Se inicia aproximadamente después de los 60 años. Es el momento en que el adulto mayor tiene que hacer un ajuste a sus capacidades y habilidades para adaptarse a los cambios que trae consigo el proceso de envejecimiento, y que se hacen más evidentes. La persona sufre diversos cambios, sus funciones físicas y cognitivas se ven disminuidas, es el momento de la jubilación y la disminución de la actividad física y social, se dan cambios en su personalidad y autoestima. Aparecen y/o se agudizan enfermedades, su aspecto físico también cambia pues aparecen con mayor intensidad las arrugas y las canas (aunque pueden aparecer desde la adultez), se sufre la muerte de seres queridos por lo que la conciencia de la propia mortalidad, empieza a surgir en forma cada vez más real.

(Fuente: Rodríguez Carrajo, 1999, p. 65).

Elaboró: Carla Lucero Durán R.

Además de estas etapas, Rodríguez Carrajo agrega dos al proceso de envejecimiento pues considera que después de la tercera edad, actualmente, la salud física y mental de las personas les permite vivir algunos años más en óptimas condiciones:

- **“Vejez.** Comprende a las personas cuya edad está entre los 80 y 90 años; aunque existen todavía algunos individuos activos y saludables, generalmente es un momento en el que, debido a la edad avanzada, presentan una declinación de tipo fisiológica y social por lo que tienen un elevado riesgo de perder su autonomía para realizar y desempeñarse en diferentes actividades.

- 🚩 **Ancianidad.** Es la última fase antes de la muerte y comprende a personas de edad muy avanzada, es decir que tienen más de 90 años”.³

En esta fase las y los anciano, tienen dificultad para satisfacer sus necesidades o/ padecen enfermedades que originan la pérdida de su autonomía funcional.

Otra de las teorías (surgidas desde el área de la orientación vocacional) que podemos tomar en cuenta al estudiar el proceso de envejecimiento, es la del Ciclo Vital, pues habla de este enfocándose básicamente hacia la aspiración de autorrealización personal y la necesidad del ser humano de hacer actuales todas sus posibilidades a lo largo de su vida.

Super, que es uno de los precursores de esta perspectiva, toma muy en cuenta las diferentes etapas por las que va a travesando el sujeto, y como estas influyen en sus decisiones y en sus proyectos de vida individuales. Para Super, *“la vida humana como ciclo vital, se va a presentar como un conjunto de eventos que coinciden temporalmente y se asocian a determinadas conductas*

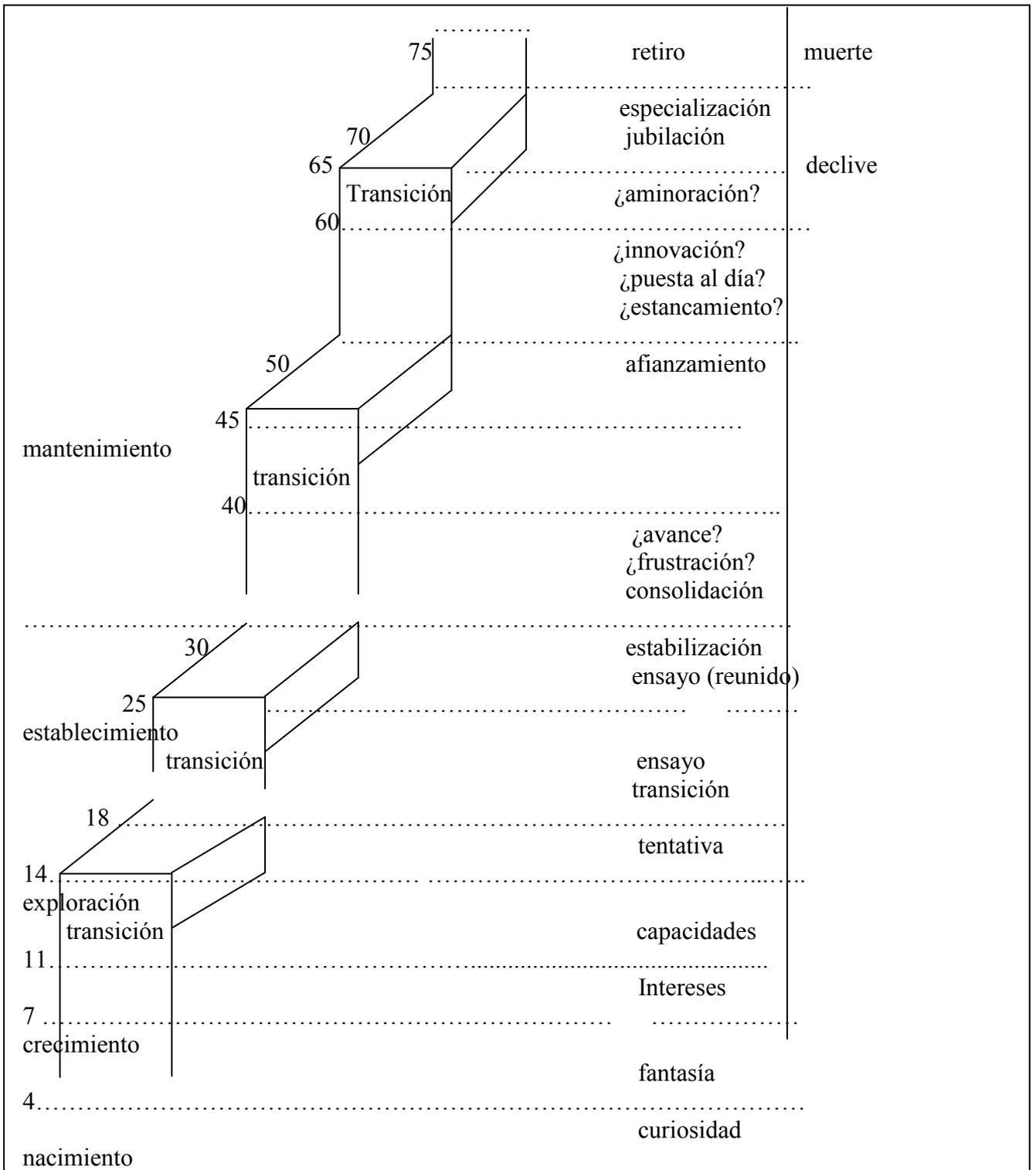
Desde su enfoque del ciclo vital, o “life span”, él señala la existencia de 4 grandes periodos evolutivos:

³ Rodríguez, Carrajo, Manuel. *Sociología de los mayores*. Salamanca, Universidad Pontificia de Salamanca, 1999. p. 60.

- a) "periodo de crecimiento: hasta los 14 años.
- b) Periodo de exploración: desde los 14 a 24 años.
 - Etapa de tanteo: 15-17. En esta etapa el adolescente ya ha tenido oportunidad de obtener, de su experiencia en el medio, información sobre las posibilidades subjetivas de alcanzar lo que pretende, aunque carece de seguridad en su propósito. El adolescente de estas edades busca información, pero sin comprometerse aún seriamente con una opción.
 - Etapa de transición: 18-21. En estas edades se han tomado ya decisiones impuestas por el sistema educativo, las presiones del entorno y la estructura laboral que habrán de afectar a medio y largo plazo a su situación vocacional. Igualmente empieza a ser más personal y matizada la valoración de las diferentes actividades profesionales, produciéndose una identificación personal con, al menos, una gran área vocacional.
 - Etapa de ensayo: 22-24. Este tercer estadio o etapa supone el enfrentamiento con la búsqueda del primer empleo o, en su caso, la decisión de una mayor especialización en el área vocacional específica en donde el joven se ha situado.
- c) Periodo de afirmación: de los 24 a 44.
- d) Periodo de mantenimiento: desde los 45 a la jubilación.
- e) Periodo de declive: desde la jubilación".⁴

La siguiente escalera muestra la progresión de cada una de las etapas que menciona Super.

⁴ Rivas, Francisco. *Psicología vocacional: enfoques de asesoramiento*. Madrid, Morata, 1988. 148.



(Fuente: Rojas, 1988, p. 151.)

La idea de Super sobre la evolución humana y por lo tanto de su proceso de envejecimiento, es de gran ayuda en el trabajo con los adultos mayores, pues una vez sabiendo que las competencias , las preferencias , las situaciones en las cuales la gente se desarrolla (vive, estudia, trabaja), las necesidades y el concepto que de sí mismo se tiene, cambia con el tiempo y la experiencia, y esto hace que la adaptación y la toma de decisiones sean un proceso continuo, podemos entonces como pedagogos , acompañar al adulto mayor en la búsqueda de soluciones y de actividades que le satisfagan, de forma personal , autónoma y autorresponsable.

Si unimos ambas perspectivas del proceso de envejecimiento (tanto la de Carrajo como la de Super) podemos entender que el envejecimiento, es definitivamente el momento en la vida del ser humano donde, si bien se experimentan cambios y disminuciones en sus capacidades y habilidades, también ofrece los más grandes desafíos y las más exquisitas satisfacciones personales; aunque evidentemente existen los achaques, los dolores, las pérdidas, los miedos a la muerte y los numerosos retos propios de la edad, también puede ser una etapa alegre y productiva en la que se puede disfrutar y continuar desarrollándose como seres humanos. Es un periodo donde el sujeto sigue planteándose metas, enfrenta y resuelve sus conflictos y continúa aprendiendo cosas nuevas y adquiriendo experiencias; su vida no se detiene, al contrario, sigue su proceso de crecimiento intelectual, emocional y psicológico.

1.2. Cambios en el Envejecimiento.

A medida que las personas envejecen aumentan las diferencias entre ellas en el funcionamiento psicológico, fisiológico y social; sin embargo, se pueden extraer algunas características comunes en un grupo de personas mayores, siempre y cuando se considere que estos cambios no tienen porque aparecer en un tiempo o momento determinado ni con la misma intensidad en todas las personas mayores. Los cambios a los que se hace referencia son los siguientes:

1.2.1. Cambios fisiológicos y corporales.

Los cambios físicos pueden observarse tanto en la apariencia (pelo, cara) como a nivel orgánico (pérdida de movilidad) y a nivel sensorial (vista, oído).

Según González Aragón, "los cambios corporales más comunes en el envejecimiento son:

1. En la piel: Aparecen las arrugas de manera más evidente, la piel se vuelve áspera y menos resistente, pierde su firmeza y aparecen manchas irregulares de color oscuro.
2. En la cara: Hay un aumento de tamaño en las orejas y la nariz, la zona de la barbilla se resalta, los párpados se hacen más gruesos y los ojos se muestran más hundidos.
3. En el cabello: Aparecen en mayor cantidad las canas pero varía de persona a persona (en algunos casos pueden aparecer desde la etapa adulta o incluso la adolescencia), el pelo es menos denso, poco uniforme, más seco y quebradizo y se produce la caída del cabello principalmente en los hombres.
4. En la estructura corporal: Se disminuye la estatura tanto en la mujer como en el hombre, pero es en las mujeres que los huesos se debilitan y rompen fácilmente. Se presenta la artritis y la osteoporosis.
5. Movilidad: Tienen mayor dificultad para desplazarse, levantarse de la silla y realizar acciones como coger objetos.
6. Corazón: La mayoría de los adultos mayores padecen algún problema del corazón. Sin embargo aproximadamente dos tercios de las personas que sufren algún infarto se espera que tengan una completa o parcial recuperación.
7. Aparato digestivo: Se presenta el estreñimiento y la eliminación de sólidos tiende a disminuir. En la boca se dan modificaciones como las caries dentarias, la pérdida progresiva de dientes y el deterioro de encías. (Con irregularidad este aparato frecuentemente es olvidado y poco atendido)⁵

En el nivel sensorial encontramos que el sentido del tacto y el olfato, se ven reducidos con la edad. La calidad de la visión se disminuye ya que menos luz llega a la retina y el ojo se torna color amarillo; hay intolerancia al reflejo de la luz brillante y una reducción en la cantidad de lágrimas; las cataratas en esta etapa son frecuentes. El sentido del gusto también se altera ya que hay merma de

⁵ González Aragón C. *Manual de autocuidado y salud en el envejecimiento*. México, Costa AMIC Editores, 1997. p 35.

papilas gustativas, se pierden primero la sensibilidad a los sabores salado y dulce y los sabores amargo y ácido permanecen un poco más de tiempo.

El oído también sufre un proceso de degeneración lo que provoca la pérdida de audición para las altas frecuencias; hay un aumento de cerumen, por lo que es más frecuente la formación de tapones que impiden el poder escuchar.

Estos cambios y alteraciones en el cuerpo se presentan de manera diferente en cada persona y en algunos casos las enfermedades no surgen durante la vejez sino que ya se padecían con anterioridad pero en esta etapa se agudizan.

El envejecimiento del organismo no es uniforme, los órganos no envejecen al mismo tiempo en todas las personas; hay adultos de 50 años con enfermedades que podrían ser vistas como propias de los adultos mayores, y por el contrario, hay personas de 70 años que pueden leer sin necesidad de lentes o que escuchan perfectamente sin la necesidad de un aparato auditivo y se encuentran con la misma agilidad física y mental de hace 20 años; (esto depende en gran medida de la forma de vida que se haya llevado tiempo atrás ya que los abusos perjudican al organismo). En México, es muy común que los adultos mayores sufran de osteoporosis, diabetes, padecimientos de la próstata en los hombres, hipertensión, colesterol, cáncer y enfermedades cardiovasculares, ocasionados por el estrés, la mala alimentación, y el ritmo de vida así como la ausencia de visitas periódicas al médico. También se manifiestan otras alteraciones como cuadros infecciosos en las vías respiratorias y urinarias, y otros, como cuadros de depresión. El consumo de alcohol y cigarro, y los hábitos inadecuados son factores determinantes en la presencia de estas alteraciones.

Es importante señalar lo que Costa y McCrae explican: *“la aparición de enfermedades o los deterioros físicos en los adultos mayores, son vividos con mayor naturalidad que en otras etapas de la vida porque mantienen menores expectativas de disfrutar de un perfecto estado de salud”*⁶; incluso cuando los adultos mayores comparan su verdadero estado de salud con las expectativas negativas que tenían antes la revisión médica, aumentan su nivel de satisfacción y su autoestima y adoptan una actitud más activa y positiva ante la resolución de cualquier conflicto.

Es común escuchar a los adultos mayores después de ir al médico decir: “vaya, creí que me iba a ir peor” y es entonces cuando se dosifican de optimismo y se sienten mejor que antes.

⁶ Salvarezza, L. *La vejez. una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires, Paidós, 1998. p. 100.

1.2.2. Cambios Cognitivos.

Además de los cambios corporales que se manifiestan en el proceso de envejecimiento, también se dan transformaciones en el funcionamiento cognitivo. Según González Aragón, estos cambios son:

1. “Leve deterioro de la memoria sin afectar de manera importante la vida diaria y sin manifestarse progresión.
2. Problemas de atención considerada como la energía o la capacidad necesaria para apoyar el procesamiento cognitivo.
3. El procesamiento de la información es lento
4. Alargamiento del periodo de latencia ante la toma de decisiones.
5. Cambios en la sensación, es decir, la recepción de la estimulación física que recibimos y la traducción que realizamos de la misma en impulsos nerviosos. Esto se da por la alteración o disminución del oído, la vista, el tacto, el olfato y el gusto.
6. Proceso de percepción lenta. Es la interpretación que hacemos de la estimulación sensorial que hemos recibido. La velocidad de procesamiento está estrechamente relacionada con la percepción visual y auditiva misma que al igual que los otros sentidos, se ve disminuida.
7. Disminución de la ejecución psicomotora que se refiere a la realización de acciones y tareas que exigen una actividad muscular coordinada.
8. Cambios en el lenguaje como son las dificultades de denominación o evocación de palabras y la reducción de la fluidez verbal.
9. Aspectos como el vocabulario o la expresión verbal se mejoran en este proceso por las experiencias acumuladas”.⁷

Las funciones viso-perceptivas, viso-espaciales y viso-constructivas del hemisferio derecho de nuestro cerebro son las más vulnerables aparentemente a los efectos del envejecimiento, mientras que las funciones lingüísticas del hemisferio izquierdo se hallan mejor conservadas.

⁷ González Aragón. *Op.cit.* p. 37.

El rendimiento cognitivo del adulto mayor puede verse alterado por causas como:

- ❑ Edad avanzada.
- ❑ Nivel educativo bajo.
- ❑ Enfermedades sistémicas (diabetes, hipertensión).
- ❑ Enfermedades psiquiátricas (depresión, demencia).
- ❑ Dolor crónico.
- ❑ Ingesta de alcohol o drogas.
- ❑ Uso de fármacos.
- ❑ Déficit sensorial (oído, vista).
- ❑ Situaciones de dependencia de otros en el autocuidado.

Todos los cambios físicos y cognitivos que se puedan presentar en el envejecimiento, de algún modo no son tan importantes (a menos que sea una enfermedad o deterioro que afecte de manera considerable) y no influyen significativamente en las funciones diarias de las personas ni en su aprendizaje. En gran medida estos cambios afectan al adulto mayor porque vienen acompañadas de soledad, detrimento en los roles sociales y familiares, sentimiento de inutilidad después de la jubilación, etc.

En cuanto a las pérdidas que sufren, como el fallecimiento de familiares, la destitución del trabajo, el deterioro de la salud o bien otras, como la pérdida del respeto de los demás, la incapacidad mental, o la inseguridad económica; estas pueden perturbar la estabilidad del sujeto e incluso contribuir para que se desarrollen enfermedades posteriores.

1.2.3. Cambios psicológicos.

Además de las modificaciones físicas y mentales que acompañan al envejecimiento, también existen modificaciones psicológicas y de personalidad en el adulto mayor.

Como en todas las etapas de la vida, el adulto mayor va cambiando su manera de pensar, su actuar, sus metas y prioridades son diferentes, sus preocupaciones parecen ser distintas pues ha adquirido una madurez emocional a través del cúmulo de experiencias que le han ayudado a moldear su persona.

En los siguientes puntos hablaremos de los cambios psicológicos que se presentan en esta etapa.

✎ Autoestima:

La autoestima, es lo que la persona piensa y siente de sí misma, es decir el nivel de valoración que tiene su persona y esta imagen incluye valoraciones físicas y psicológicas que pueden ser negativas o positivas.

El concepto que cada persona tiene de su propio ser es muy importante ya que la autoestima tiene un gran efecto en los procesos de pensamiento, emociones, deseos, valores, comportamientos etc. El declive de las funciones físicas o mentales es un determinante en la autoestima del adulto mayor, sobre todo si éstas le impiden la realización de actividades, la participación social o la independencia personal.

La utilidad y la participación social también son aspectos importantes en la autoestima de estas personas. Tener objetivos y metas en la vida y seguir siendo parte activa en una comunidad o grupo los hace valorarse a sí mismos; *“Lo que un sujeto siente y piensa de sí mismo, está muy relacionada con lo que la gente piensa del adulto mayor”*.⁸

No es extraño entonces que una persona de 65 años diga “yo ya soy un viejo que no sirve para nada”, “ya se pasó mi tiempo, nunca podré meterme esos libros a la cabeza”.

Afortunadamente, el ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse a los cambios y compensar las deficiencias en la medida de lo posible y cuando alguna de sus funciones no pueden realizarse a plena satisfacción, el adulto mayor (como el adulto o el adolescente) le resta trascendencia, devalúa su importancia y centran su atención en aquellas actividades que aun puede realizar satisfactoriamente y que elevan su autoestima.(ahora entiendo a mi abuela cuando me dice: “caminar rápido cualquiera puede, pero coser como yo nadie”).

Salvarezza afirma que *“los adultos que tienden a experimentar un declive de su autoestima son aquellos que a lo largo de la evolución de la vida han desarrollado un autoconcepto mas vulnerable, se han apoyado en uno o dos dominios o ámbitos (posición social, aspecto físico, poder adquisitivo, etcétera) y que al desaparecer o*

⁸ Labenne, W y B, Green. *Implicaciones educativas de la teoría del concepto de uno mismo*. Santa Mónica CA, Good year, 1969. p. 70.

*disminuir la ejecución o el control sobre éstos, le llevan a padecer un drástico descenso de su autoestima”.*⁹

El trabajo con los adultos mayores deberá motivarlos para adquirir una visión positiva de seguridad y confianza a través de experiencias y actividades que los animen a sentirse capaces y valorados.

✎ Imagen corporal:

La imagen corporal puede definirse como la representación mental que tiene una persona de su apariencia física, esta representación es importante para la mayoría de las personas y los adultos mayores no son la excepción.

Muchas veces hemos escuchado a estas personas decir “soy un joven de veinte atrapado en un cuerpo de 60” o “cada vez que me miro al espejo me encuentro más arrugas”.

Conforme pasan los años los adultos, mujeres y hombres, van notando cambios en su cuerpo; aparecen las canas, se va perdiendo el cabello, las arrugas se hacen más notorias, algunas personas tienen la necesidad de usar lentes y sus pasos son más lentos; todo esto influye en la imagen corporal.

El estado de salud también interviene ya que algunas enfermedades pueden impedir que el adulto lleve a cabo actividades de higiene como el baño, el vestido y el arreglo personal ocasionándole además sentimientos de vergüenza, dependencia y frustración por lo que su imagen corporal se ve disminuida lo que conlleva a factores de soledad, depresión, baja autoestima y aislamiento social y familiar.

Pero no se trata sólo de la presencia de enfermedades o el grado en que éstas atacan, más bien es la percepción subjetiva que tenga el adulto de su situación de salud lo que delimitará la valoración de su apariencia.

Así por ejemplo, una persona puede considerar de menos importancia una enfermedad cardiovascular porque no le impide seguir con sus actividades a

⁹ Salvarezza. *op.cit.* p. 105.

diferencia de una enfermedad en los huesos que si le dificulte seguir con su vida cotidiana.

⌘ Personalidad:

La personalidad puede definirse como *“la cambiante e interactiva organización de las cualidades características que, vistas como un todo, hacen que las personas se comporten tal y como lo hacen y que sean diferentes de los demás”*¹⁰

Constituye la forma propia y única que tiene la persona de pensar, actuar y sentir, se va formando a través de los años y aunque estable sigue evolucionando durante toda la vida para integrar las experiencias que se le van presentando, en un proceso continuo de adaptación hasta el final de la vida; incluye tanto la dimensión interna como externa.

Es el determinante que más influye en la forma de afrontar el envejecimiento pues ésta hace referencia a la única manera que tiene cada persona de percibir y responder a los acontecimientos de la vida.

Los adultos que tienen una personalidad madura, es decir que han permanecido estable a lo largo de su vida, en el envejecimiento no presenta cambios notables y pueden hacer frente a las pérdidas y cambios que acompañan a su edad tan bien como lo hicieron en las etapas anteriores realizando ciertos ajustes según las circunstancias que se le vayan presentando. Se muestran realistas ante su edad y están contentos de vivir esta etapa de su vida de forma satisfactoria, se mantienen activos e interesados por todo lo que les rodea y otros aunque más pasivos se sienten contentos de no tener responsabilidades.

Pero también, existen personas cuya personalidad puede verse afectada por factores como su estado de salud, entorno familiar, pérdidas afectivas o materiales o cualquier

¹⁰ A, Kalish. *La vejez: perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid, Pirámide, 1996. p110.

otro acontecimiento que los haga sentirse desprotegidos, y en consecuencia se manifiestan coléricos, negativos y hostiles; algunos se sienten culpables de todo lo que hicieron anteriormente, se muestran avergonzados y se retraen socialmente o incluso llegan a considerar a la muerte como única salida a su situación de vida desagradable.

Para que la personalidad no se vea afectada durante este último estadio en la vida, es necesario estimular ese sentimiento de identidad personal en el adulto mayor, lo cual implica profundizar en el conocimiento de sí mismo, conocer más acerca de la persona que es, aceptarse como ser único e irrepetible y aprender a reconocer y valorar positivamente sus cualidades personales positivas, y también a trabajar en el perfeccionamiento de sus puntos débiles.

1.3. Crisis del envejecimiento.

Conforme las personas se van desarrollando, pasando por cada una de las etapas correspondientes, se enfrentan a determinadas dificultades y conflictos que ha de resolver, a estas cuestiones se les llama “*crisis*”.

Una característica común a toda crisis es su carácter repentino y por lo general, acelerado. La crisis no ofrece nunca un aspecto “*gradual*” y “*normal*” además parece ser siempre lo contrario de toda permanencia y estabilidad.

Según Erikson, “independientemente de las diferencias individuales de cada persona, al igual que en todas las etapas del ciclo vital el envejecimiento presenta periodos de crisis que no son fácilmente reconocidos por las personas que los sufren”.¹¹

De acuerdo con el autor, los conflictos principales por los que atraviesa el adulto mayor son:

1. “De identidad:

La imagen que la persona tenía de sí misma sufre ahora un cambio por las pérdidas que va enfrentando y por la decadencia general; probablemente padece alguna enfermedad, han muerto familiares y seres queridos y pierde roles sociales, todo esto le hace preguntarse: ¿Quién soy yo? ¿Qué he hecho en mi vida? ¿Qué puedo esperar ahora?

¹¹ Erikson, E. El ciclo completado. Buenos Aires, Paídos, 1985. p. 35

2. De autonomía:

El anciano experimenta con un evidente realismo, que ahora tiene necesidad de otros, que no se puede manejar a sí mismo, y que en asuntos en los que antes decidía por sí y ante sí, ahora ha de esperar la decisión de otros; depende incluso de los cuidados y del sustento económico de los demás.

3. De pertenencia:

El sentido de pertenencia es necesario para llevar una vida normal y sin sobresaltos. Todos nos sentimos relacionados con el grupo por el cual vivimos, trabajamos, amamos, y que nos proporciona la razón de ser, sin embargo llega un momento en que el adulto se jubila, desvinculándose así de su grupo social y laboral, los hijos se van de casa y establecen su propia familia, que también lo hace sentirse desplazado de su familia".¹²

Los conflictos anteriores deberán ser enfrentados y superados por el adulto mayor, para poder afrontar y adaptarse a nuevas situaciones conservando la propia identidad y la valoración de sí mismo, predominará entonces una actitud de que vale la pena el esfuerzo y el compromiso con la propia vida y el interés por resolver dificultades que se presentan.

La persona mostrará un comportamiento de serenidad, de optimismo, conservará su sentido del humor y creará en su propio valor y en su responsabilidad ante su presente y futuro. Comenzará entonces a buscar actividades que le satisfagan, a buscar nuevos aprendizajes, a disfrutar de su tiempo libre y de la compañía de sus seres queridos (amigos, nietos), a adoptar nuevos roles e integrarse a la sociedad de manera normal.

Pero cuando las situaciones problemáticas que se presentan no son superadas, aparece entonces un estado que Erikson denomina como *desesperación*. Éste expresa el sentimiento de que el tiempo es limitado, que es demasiado tarde para cambiar. Predomina el desánimo, el desinterés y el temor a la muerte, y también una actitud de que no merece la pena vivir. Las dificultades se perciben como amenazas

¹². *Idem*.

ante la resolución de las cuales se siente impotente. La persona manifiesta ansiedad, pesimismo, irritación, tiene la impresión de estar dominado por un ambiente hostil y en definitiva predomina un sentimiento de inutilidad.

Cuadro 1.2 Proceso de Envejecimiento

Proceso de envejecimiento. Tercera edad (60 a 75 años).	Vejez. (75 años).
<ul style="list-style-type: none"> - Reorganizar satisfactoriamente la propia vida, diversificando, conservando o descubriendo centros de interés. - Valorar la propia experiencia y hacer uso de ella. - Adaptarse a las nuevas relaciones familiares y roles. - Adaptarse al progresivo envejecimiento del propio cuerpo y a la disminución de las respuestas físicas e intelectuales. - Preservar la propia identidad y autoestima. - Transmitir la propia experiencia y los conocimientos a las nuevas generaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptarse a la progresiva pérdida de energía. - Dar sentido a la experiencia vivida. Mantener vínculos de relación. - Mantener y/o seleccionar actividades satisfactorias según el estado de salud, los intereses personales etc. - Adaptarse a la pérdida de autonomía utilizando los recursos internos o aceptando la ayuda necesaria del exterior. - Organizar el entorno en función de las propias capacidades. - Aceptar la pérdida del cónyuge, amigos, familiares etc. - Mantener un sentido de integridad moral frente a las decepciones de la vida. - Prepararse para el final de la vida.

(Fuente: Erikson, 1981, p. 45. Adaptado.)

Elaboró: Carla Lucero Durán

Afortunadamente, diversos estudios gerontológicos muestran que la mayoría de los adultos mayores se enfrentan a los cambios que ocurren en sus vidas de manera satisfactoria. A. Kalish nos da algunas razones por las que la superación de la crisis es posible, estas son:

- ❑ “Los decrementos que aparecen con la edad, a menudo se dan gradualmente y los individuos que están envejeciendo se pueden adaptar a los cambios poco a poco.
- ❑ Otras personas de su misma edad también muestran los mismos signos y este hecho se comunica entre ellos, a veces de forma abierta y a veces sutilmente.

- Hay cierta evidencia de que las personas mayores (al igual que las más jóvenes) se pueden ajustar a los problemas crónicos y continuos para vivir más agradablemente aunque el problema puede parecer mucho mayor de lo que inicialmente se pensaba como en el caso de una enfermedad.
- Los decrementos y pérdidas físicas son sólo un aspecto de la vida., si en otros aspectos se está satisfecho, la importancia de los déficit probablemente disminuye. Por ejemplo, si las relaciones familiares permanecen ricas o si las actividades sustitutivas son efectivas y están disponibles, el valor de una función reducida se podrá soportar mejor.
- Se da un cierto tipo de ensayo en cuanto a los papeles de la tercera edad. Las personas se dan cuenta de los decrementos que van a ocurrir, en parte porque notan que ya hay unos cambios aunque mínimos, y en parte porque observan un proceso de envejecimiento en otros individuos.”¹³

El ser humano durante el envejecimiento cuenta con recursos personales (habilidades, capacidades, motivaciones, conocimientos) para poder continuar su vida de manera satisfactoria a pesar de la decadencia física.

El proceso de envejecer forma parte de ese continuo que es toda una vida y es el resultado de los cambios, los aprendizajes y las vivencias, que la persona ha acumulado a lo largo de las diferentes etapas evolutivas. Estas experiencias configuran un bagaje vital que adquiere significaciones particulares para cada uno cuando llega la vejez. Hay tantas maneras de vivir el proceso de envejecimiento como individuos existen.

1.4. Teorías andragógicas del envejecimiento.

Desde los años cincuenta, la Gerontología, que es la ciencia que estudia el envejecimiento en sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales, se ha planteado cuestionamientos teóricos concernientes a sustentar el tipo de adaptación más satisfactoria de la persona a su envejecimiento, frente al cambio de roles, al tiempo de la jubilación y a su vinculación social, etc.

¹³ A, Kalish. Op.Cit. P 116.

Desde el punto de vista social, hay tres teorías que tratan de explicar la manera en que las personas reaccionan ante su envejecimiento y se relacionan con su ambiente social tomando como punto de partida al hecho de que el sujeto realice o no actividades físicas, mentales y/o sociales y que éstas le puedan llevar a una satisfacción personal y social.

Gracias a ellas hoy podemos predecir qué es lo que hace una vejez exitosa, qué tan beneficioso puede ser para el adulto mayor el mantenerse activo y qué podremos hacer desde la educación para ayudar a los adultos mayores a vivir su vejez con mayor bienestar.

A continuación analizaré estas tres teorías de manera más detallada.

1.4.1. Teoría de la actividad.

Esta teoría explica que aquellas personas socialmente activas, tienen una mejor capacidad de adaptación a su vejez. Sus principales precursores son R. Albrecht en 1957, R.W. Havighurst en 1969 y Lemon, Bengston y Peterson en 1973

La tesis central de esta teoría puede resumirse de la siguiente manera: Cuanto mayor número de roles o actividades opcionales posea la persona según entra en la edad avanzada, mejor resistirá los efectos desmoralizantes de salir de los roles obligatorios a los que ordinariamente se les da prioridad en la vida adulta.

Todos los seres humanos desarrollan sus valores, significados y modos de actuar a partir de un proceso de comunicación social por medio de la actividad que realizan e independientemente de los cambios inevitables físicos y cognitivos, el adulto mayor sigue teniendo las mismas necesidades de tipo físico, psicológico y social, y su estado activo es lo que determina su satisfacción y autorrealización; por el contrario, el decremento de la actividad produce infelicidad, poco sentido de capacidad y aptitud y un ajuste inadecuado a los cambios producidos por la edad.

Para envejecer exitosamente y mantener un autoconcepto positivo el adulto mayor debe mantener un nivel de actividad parecido al de la edad mediana o sustituir roles y actividades. Se dice que las personas mayores en mayor actividad tienen mayor bienestar tanto físico como emocional.

Respecto a la moral y la actividad de los sujetos, Mishara y Riedel proponen cuatro combinaciones que aparecen al aumentar la edad:

- ❑ “Actividad elevada/ moral elevada.
- ❑ Actividad elevada/ moral baja.
- ❑ Actividad débil/ moral elevada.
- ❑ Actividad débil/ moral baja.”¹⁴

Según Mishara y Riedel “estas combinaciones matizan las actitudes de las personas conforme van teniendo más edad ya que están influenciadas por el trabajo, los ingresos económicos, la educación y la edad¹⁵”. Así, como se muestra en las combinaciones, existen personas que tienen una actividad elevada y sin embargo su moral es baja y no se sienten satisfechos con lo que hacen, y por el contrario, personas que no tienen tantas actividades tienen una vida placentera. Es importante tomar en cuenta esto porque cada ser humano es único y no todo puede generalizarse, ni siquiera las teorías.

Al llegar al envejecimiento, el ser humano pasa por diversas pérdidas de carácter social como puede ser la jubilación, la viudez, el ya no participar en las decisiones de su comunidad e incluso de su familia, dejar de ser el sustento del hogar; estas pérdidas muchas veces pueden ser a causa de una imposición de la sociedad ante el adulto mayor y en contra de los deseos del mismo. Es entonces necesario sustituir estas funciones que se han perdido por otras nuevas que los hagan sentirse valorados y los alejen del sedentarismo.

Pero la actividad por sí misma no es suficiente, es necesario que las actividades que se realicen tengan sentido para el adulto; así pues, no es tampoco la cantidad de interacción que se tenga sino el hecho de tenerla de manera significativa.

Lemon, Bengston y Peterson explican que existen 3 tipos de actividad y que cualquiera de las tres puede dar satisfacción al adulto y permitirle adaptarse a los cambios de la vejez, éstas son:

- a) “Informal: Interacción social con familiares, amistades y vecinos
- b) Formal: Participación de organizaciones, clubes de adultos mayores, asilos, talleres y cursos etc.
- c) Solitaria: Leer, ver televisión y mantener algunos pasatiempos.”¹⁶

¹⁴ Mishara, B.L y R. G Riedel. *El proceso de envejecimiento*. Marid, Morata, 1995. p. 67

¹⁵ *Idem*.

¹⁶ *Ibidem*. P. 70.

1.4.2. Teoría de la Continuidad.

Esta teoría explica, que los sujetos durante las diferentes etapas de su vida, van desarrollando actitudes, valores, metas, hábitos y comportamientos que retienen, en cierta manera, en la vejez y por lo tanto el envejecer no implica un cambio drástico en la vida de los adultos mayores. Sus principales representantes son R.C Atchley en 1971, Botwinick en 1978 y Kalish en 1983.

Conforme se va envejeciendo, existe una tendencia a mantener los hábitos, gustos y estilos personales adquiridos y elaborados durante la vida y estos se mantienen en la vejez.

En cuanto a la pérdida de roles o actividades en esta etapa, los adultos mayores tienen la capacidad de adaptarse y ajustarse mediante la sustitución de esas actividades por otras parecidas o incluso nuevas ya que la experiencia de vida crea ciertas predisposiciones que el individuo mantendrá si le es posible. Esto incluye gustos, preferencias personales etc. por ejemplo, si una persona practicó el atletismo durante su juventud, al llegar a la vejez tratará de seguir practicándolo aunque no con la misma energía de antes.

Lo anterior indica que no hay ruptura radical ni transición brusca en el proceso de envejecimiento, sino que se trata tan solo de cambios menores y graduales a lo largo de dicho proceso pero que en general se mantendrá una continuidad y estabilidad en los sujetos.

La teoría de la continuidad se basa en dos postulados:

1. El paso a la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado. Prácticamente la personalidad, así como el sistema de valores, permanecen intactos.
2. Al envejecer, los individuos aprenden a utilizar diversas estrategias de adaptación que les ayudan a reaccionar eficazmente ante los sufrimientos y las dificultades de la vida.

He comprobado por mi trato con algunos adultos mayores y por las pláticas que he tenido, que aunque ya no realizan algunas actividades y están jubilados, costumbres como el levantarse a cierta hora, leer, ir al mercado todos los días o a misa los

domingos todavía las conservan, sus hábitos alimenticios (aunque con algunas modificaciones por cuestiones de salud) siguen siendo los mismos y disfrutan de su comida favorita como cuando eran más jóvenes, además los adultos mayores pueden desarrollar la mayoría de las actividades que realizaban antes sólo que a menor velocidad y todo esto, aunque a simple vista parezcan cosas sin importancia, ayuda en la adaptación de su nueva etapa, aunque sus vidas han cambiado con el paso de los años, todo lo que formó parte de ellos, siempre se conserva y esto es lo que les da fuerza para continuar además que los motiva.

Para Atchley:

*“ La continuidad sirve como base para el proceso de adaptación al cambio que ocurre a través de dos grandes mecanismos; este deseo motiva a las personas a prepararse previamente para cambios como la jubilación la viudez o incluso la discapacidad; en segundo lugar, puede servir como una meta para la adaptación, es decir algunas personas afrontan cambios tratando de preservar, en la medida de lo posible; Continuidad quiere decir seguir viviendo con la misma ilusión, alegría y ánimo”.*¹⁷

Lo importante aquí es enseñarle al adulto mayor que ha envejecido, que su vida no se ha terminado, al contrario, debemos ayudarlo a descubrir nuevos roles que pueden desarrollar en esta edad porque hay mayor experiencia y ¿por qué no ofrecer ese conocimiento adquirido a través de los años a los otros más jóvenes que lo necesitan? Continuidad también significa seguir siendo útil y necesario y seguir participando en la vida social de manera plena. La continuidad puede ser el motor que los empuje por el camino que aún queda por recorrer.

1.4.3. Teoría del retraimiento o desvinculación

Esta teoría surge desde los años sesenta, como reacción a la teoría de la actividad. Explica que el envejecimiento normal va acompañado de un retraimiento o desvinculación recíproco entre el sujeto que envejece y la sociedad de la que es parte, dejando de mezclarse poco a poco en la vida de la sociedad, ésta le ofrece cada vez menos posibilidades para relacionarse.

¹⁷Ibidem. P. 72.

Esta desvinculación es provocada ya sea por el mismo sujeto o por los miembros de la sociedad y según Cummings *“es un proceso natural y adaptativo ya que la reducción de la vinculación con otras personas es un proceso que prepara para la desvinculación última, la muerte, y esto es beneficioso tanto para el sujeto como para la sociedad”*¹⁸.

Desde el punto de vista social la teoría de la desvinculación responde a dos necesidades: por una parte, evitar que la desaparición natural de un individuo tenga repercusiones en el sistema y por la otra, contribuir a la capacidad evolutiva de la sociedad permitiendo a las jóvenes generaciones retomar los sitios liberados por aquellos que se están retirando, “con lo que se estaría evitando el desempleo entre los jóvenes”.

Esta teoría ha sido criticada por estar basada en la lógica interna de una sola forma de cultura. Por otro lado la desvinculación no sería entonces un fenómeno espontáneo y natural y por lo tanto buscado por el sujeto, sino un ajuste psicológico a los acontecimientos que ocurren fuera de la voluntad del sujeto.

Podemos decir que la teoría asegura el funcionamiento óptimo de la sociedad, y representa una forma ordenada de transición del poder pero minimiza la necesidad del contacto e interacciones sociales y propicia el egocentrismo limitando a la desvinculación como una opción definitiva e irreversible.

En muchos casos, a pesar de las pérdidas y deterioros que llegan al envejecer, los adultos mayores tienen una actitud positiva y un bagaje de experiencias y buscan una vida activa pues no se sienten *“viejos”*, pero, desafortunadamente nuestra sociedad que resalta cada vez más a lo joven, transitorio y veloz, no se siente responsable de integrar, valorar y acoger al adulto mayor.

Es una gran ventaja para quienes estamos interesados en la educación del adulto mayor, el que existan teorías como estas que nos permitan conocer el proceso por el que pasan estas personas y nos dan instrumentos para trabajar con ellos y para ellos, porque particularmente en el caso de México, el escaso o nulo conocimiento que se tiene sobre las características físicas, psicológicas y sociales de los adultos mayores, en muchas ocasiones impide comprender en su magnitud real la marginación en que

¹⁸ *Ibidem.* P. 75.

viven y el sentimiento de inutilidad y angustia que consecuentemente se desarrolla en ellos, convirtiéndolos en sujetos vulnerables a las actitudes de rechazo emitidas por las personas que conforman su entorno familiar y social.

Pero, contrariamente a lo que se ha pensado, la mayor parte de los adultos mayores en nuestro país no se encuentran enfermos ni limitados, al contrario, pueden desarrollar las mismas actividades que cuando eran jóvenes, la diferencia radica en la disminución de algunas capacidades motrices como la velocidad, la fuerza, la resistencia, la agilidad, la coordinación.

Muchos adultos mayores en México, a pesar de todos los obstáculos sociales, económicos y de salud, siguen participando activamente en la vida productiva mucho después de haber alcanzado la edad oficial de jubilación, desarrollando diversos tipos de trabajo. Otras ayudan a solventar la carga de trabajo de sus familias, haciéndose cargo de las tareas domésticas cotidianas. Es también muy común que las personas mayores asuman una función importante en la educación de sus nietos.

Un estudio realizado por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en marzo de 2005, a una muestra representativa de 1150 adulto mayores, reveló que muchos de ellos dedican su tiempo a actividades que les producen satisfacción como el asistir a un club, pasear o hacer ejercicio; otros a pesar de la marginación laboral que enfrentan han logrado seguir dedicándose a la actividad productiva ya sea en el sector formal o informal, mientras que también hay quienes llevan a cabo actividades dentro del hogar.

Por otro lado, una encuesta nacional sobre uso del tiempo en el 2002, realizada por el INEGI, registró que los miembros del hogar de 60 años y más, destinan la mitad del tiempo semanal a cubrir sus necesidades fisiológicas y cuidados personales pero además dedican el 18.3% en trabajo doméstico, 13.5% esparcimiento, cultura y convivencia y 12% trabaja para el mercado.

Otra encuesta nacional de empleo efectuada por el INEGI en el 2004, registró en el país durante el segundo trimestre, 3.3 millones de personas económicamente activas de 60 años y más, 7.6% del total; asimismo, seis de cada diez adultos mayores son jefe o jefa de su familia y el sustento económico del hogar.

Los datos anteriores y las aportaciones de las teorías expuestas podemos concebir al adulto mayor como un ser psicológico, biológico y social que tiene su propia historia, cargada de experiencias dentro de un contexto socio cultural y que puede mantenerse activo continuando con sus actividades de antes y/o realizando otras nuevas pues a través del tiempo se han creado en él, gustos, hábitos, costumbres, valores y creencias que le ayudarán a adaptarse en esta etapa de su vida; por lo tanto es perfectamente educable y con muchas posibilidades tanto para un aprendizaje formal como para cualquier otro informal en todos los niveles y modalidades.

Robert Butler y Myrna Lewis admiten: *“la niñez se puede definir como un periodo de adquisición y ampliación de fortalezas y experiencias pero en la vejez se puede aclarar, profundizar y encontrar utilidad para lo que se haya logrado en el aprendizaje y adaptación en etapas previas de la vida”*¹⁹

¹⁹ Sanchez, Delgado. *Trabajo social y vejez: Teoría e intervención*. Buenos Aires, Humanitas, 1980. p. 112.

CAPÍTULO II

EL APRENDIZAJE DEL ADULTO MAYOR.

Anteriormente, se consideraba al aprendizaje como un proceso exclusivo de niños y jóvenes a quienes se debía dotar de las herramientas necesarias para enfrentar la complejidad de la vida adulta; no se le pensaba como un proceso global que abarca toda la vida del ser humano y por supuesto no se contemplaba la necesidad en los adultos mayores de adquirir y renovar el aprendizaje.

Sin embargo, debido al desarrollo de la ciencia, la tecnología y la medicina, aumenta la esperanza de vida y por ende, aumenta también la población de la tercera edad, situación que origina la necesidad de atender a este sector cada vez más grande. De esta manera surge una ciencia encargada de la educación de los adultos, la andragogía.

Knowles, al definir el concepto expresa: *“La andragogía es el arte y ciencia de ayudar a aprender a los adultos basándose en suposiciones acerca de las diferencias entre niños y adultos”*.¹

Gracias a la andragogía, hoy sabemos que la capacidad de aprender solo termina con la decrepitud, cuando ni las funciones mentales ni físicas permiten bastarse así mismo, cuando hay real incapacidad para la vida individual y social.

Ahora, conoceremos qué es el aprendizaje, cómo aprende el adulto mayor y qué lo motiva a aprender.

2.1. Como aprende el adulto mayor.

Ciertamente, no existe una definición del aprendizaje aceptada universalmente y existen diversas definiciones que tratan de explicarlo; sin embargo, cada una de ellas coincide en que el aprendizaje es un proceso por el cual se adquiere, se modifica o se extingue una conducta como resultado de la experiencia, para adaptarse al ambiente que le rodea. El aprendizaje nos da la posibilidad de dar respuestas ajustadas a lo cambiante del entorno, gracias a él, sabemos cómo actuar ante determinada situación, o qué solución dar a algún problema.

¹ Knowles, S. *Andragogía. El aprendizaje de los adultos*. México, Oxford university, 2001. p. 32.

Ahora bien, el aprendizaje es primordial en la vida del adulto mayor ya que requiere adaptarse a los cambios en su cuerpo, en su mente, en su rol social y familiar, en sus actividades cotidianas, etc.; y a pesar de que los factores que permiten el aprendizaje (memoria, capacidad de reacción, atención etc.) pueden modificarse e incluso disminuir en esta etapa, a menos que el deterioro sea muy significativo a causa de alguna enfermedad o problema psicológico como la depresión, el aprendizaje puede darse de manera sólida y precisa. El déficit del aprendizaje con el aumento de los años depende de cada persona, de su edad, salud física, de sus costumbres y hábitos etc.

“Las personas adultas mantienen su capacidad para aprender y esta va modificándose y adaptándose en función de las circunstancias que la rodean, las cuales se configuran principalmente a partir de los elementos socioeconómicos, intelectuales, afectivos y físicos”²

Pero ¿Cómo aprende el adulto mayor?, ¿se aprende de la misma forma cuando se es joven que cuando se tienen 60 años o más? Las personas de la tercera edad aprenden de manera distinta a como lo hace un niño o un joven, porque está en otro momento de su vida y todo lo que lo constituye se ha modificado, y aquellas condiciones indispensables para que se de al aprendizaje, también han tomado un rumbo y una forma distinta, me refiero a las necesidades, los intereses, las motivaciones y la capacidad cognitiva. Veamos cada una de ellas.

2.1.1. Necesidades de aprendizaje.

Necesidad podría explicarse simplemente como la sensación de carencia de algo que deseamos obtener, sin embargo ésta va mas allá den una mera sensación; la necesidad es, según Johnmarshall Reeve: *“cualquier condición de una persona que resulta primordial e indispensable para la vida, el desarrollo y bienestar”³*

Algunas de estas necesidades pueden satisfacerse a través del aprendizaje, por eso, cuando un joven decide aprender es porque necesita: conducir su vida, elegir una carrera, obtener un empleo, decidir por su relación de pareja, enfrentar sus responsabilidades sociales y resolver su porvenir; pero el adulto mayor, ya no se preocupa por esas situaciones pues lo que vive ahora es el resultado de todas las decisiones y aprendizajes de años pasados, ahora se acerca al aprendizaje por necesidades diferentes.

² Romans, M. *La educación de las personas adultas. Como optimizar la practica diaria.* Barcelona, Paidos, 1998. p. 87.

³ Reeve, Johnmarshall. *Motivación y emoción.* Mexico, Mc GrawHill, 2007. p. 56.

“Mc Clusky identificó las siguientes de necesidades del adulto mayor que los hace acercarse al aprendizaje.

1. *Necesidades de adaptación*: necesidades que los mayores deben cubrir para poder sobrevivir, adaptarse a las transiciones de la vida y funcionar de manera satisfactoria en un mundo complejo y en perpetuo cambio.
2. *Necesidades de expresión*: la educación debe cubrir las necesidades de expresión, la necesidad de participar en una actividad para distraerse y dar libre uso a la creatividad, al talento, a las habilidades y destrezas que expresan el mundo interno, la sensibilidad y la historia del mayor.
3. *Necesidades de contribución*: las personas mayores tienen necesidades de contribución, necesidad de dar algo de ellos mismos a los otros y al conjunto de la sociedad. Las actividades educativas pueden ayudar a los mayores a encontrar la manera conveniente de aporta su contribución y adquirir las competencias que le permitan orientar sus esfuerzos de manera más eficaz.
4. *Necesidad de influencia o de provocar cambios sociales*: los mayores manifiestan un interés marcado por cuestiones sociales y de actualidad. Las personas mayores que se interesan por los procesos sociopolíticos pueden interesarse en desarrollar competencias comunicacionales de marketing social, de análisis de políticas y de la estrategia política. En el ámbito familiar las personas mayores suelen buscar información para incidir en otras generaciones a través del ejercicio de sus roles como abuelos o padres.
5. *Necesidad de trascendencia*: o necesidad de comprender mejor el sentido de la vida. Si bien esta necesidad está presente a lo largo de toda la vida, puede ser mas marcada en las personas mayores”⁴

Como podemos ver, son múltiples las necesidades que los adultos mayores buscan satisfacer cuando se inscriben en alguna actividad educativa, y por supuesto, son distintas a las que se presentan en los jóvenes. La necesidad que fundamenta las demás es el vivir plena y felizmente esta etapa.

⁴ Yuni Jose A. y Urbano Claudio A. *Educación de adultos mayores. Teoría, investigación e intervenciones*. Brujas, cordoba, 2005. p.157

2.1.2. Intereses de aprendizaje.

“Podemos llamar interés a aquel fin que pretendemos alcanzar y se puede decir que es el motivo legítimo para cualquier actividad; es un factor que influye claramente en la fuerza de las actitudes y conductas de las personas y se distingue porque se atribuye una importancia mayor a esa actividad que al resto de las cosas”⁵.

Los adulto mayores tienen sus propios intereses que son originados por sus necesidades y por los cambios y pérdidas por las que atraviesa. *“los cambios personales llevan a una modificación de las necesidades generando nuevos intereses”⁶* es decir, un interés es la expresión de una necesidad.

De esta manera podemos entender que los intereses son la búsqueda de la satisfacción de las necesidades; el adulto mayor entonces buscará por ejemplo el ejercicio para cubrir la necesidad de mejorar su salud o se inscribirá en un club para satisfacer su necesidad de comunicarse y tener amistades.

Los intereses son fundamentales a la hora de elegir cualquier aprendizaje pues el adulto mayor se enfocará a aquellas opciones que crea le pueden ayudar a satisfacer su necesidad, es decir, solo le interesará aquello que él considere útil y de beneficio para su vida, de otra manera el aprendizaje no podrá darse.

Para José A. Yuni y A. Urbano “los intereses educativos de las personas mayores se orientan hacia:

1. El logro de confianza en sí mismo y en las propias capacidades, tarea que se apoya en la confianza que depositamos y de la que somos los depositarios en los vínculos de interdependencia con otros.
2. Tener éxito en el logro de metas, afirmando el sentido de autoeficiencia y reforzando la percepción de control personal y de regulación en los procesos internos.
3. La adquisición de un sentido de totalidad de la experiencia vital que fortalezca el sentido de realización y movilice hacia nuevas búsquedas, a la vez que reafirme el sentido de lo vivido como algo valioso e intransferible”⁷.

⁵ Portal del adulto mayor en plenitud. www.enplenitud.com/esp. (consulta: 12 de enero de 2008)

⁶ *Ibidem* . p. 155.

⁷ *Ibidem* . p. 156

Como ya lo vimos en la teoría de la continuidad, los adultos mayores traen consigo intereses de etapas anteriores, los cuales se pueden conservar e incluso se acentúan y muchas veces esos intereses son los que posibilitan la adaptación a los cambios del envejecimiento, pues al ser intereses ya consolidados hacen menos perceptibles las meras y modificaciones en el cuerpo, en la mente y en su entorno. Algunas de esos intereses pueden ser el ejercicio, la lectura, alguna actividad manual como la pintura o el grabado y generalmente aquellas actividades que no requieren de un esfuerzo físico considerable.

Sin embargo, aunque la gente no haya tenido durante su juventud o adultez algún interés significativo, al surgir alguna necesidad en la tercera edad, el sujeto comenzará a buscar algún interés que lo haga sentirse útil y feliz.

Las personas que acuden al aprendizaje movidos por sus necesidades e intereses, adoptan una actitud responsable hacia el mismo, pues saben lo que quieren, porqué lo quieren y el esfuerzo que implica. Los niños y jóvenes provienen de una enseñanza escolar obligatoria en donde muchas veces reciben información forzosa que no les interesa pero que es parte de las materias que deben cursar inevitablemente. Para las personas de la tercera edad en cambio, aprender ya no es simplemente almacenar información en la memoria sino adquirir un conocimiento penetrante que trascienda en su conducta, en sus actividades, en sus actitudes y en su personalidad.

2.1.3 Motivaciones de aprendizaje.

En términos generales, llamamos motivación al impulso que permite al ser humano mantener una cierta continuidad en la acción que lo llevará al logro de un objetivo y que una vez logrado, saciará una necesidad ya sea física o emocional.

Existen dos tipos de motivación:

“La motivación intrínseca, que tiene que ver con el placer y los factores de tipo fisiológico o cognitivos, nos motivan aquellas cosas que nos producen placer; está relacionada con la curiosidad y con aquellas conductas que no son obligadas; y la motivación extrínseca que tiene que ver con factores de tipo social como las recompensas y los castigos, es decir, lo que nos motiva a hacer algo es el premio que recibiremos o el castigo en caso de no hacerlo⁸”

⁸ Reeve Johnmarshall. *Op cit* p. 126.

¿Qué es lo que motiva al adulto mayor para continuar con su aprendizaje?, ¿Qué tipo de motivación es la que los impulsa a adquirir nuevos conocimientos y habilidades?

La motivación para aprender en el adulto mayor, sigue existiendo al igual que en etapas anteriores, solo que ahora su motivación está relacionada con los intereses del presente, con los cambios que se están produciendo y que se van a producir en su vida y con la necesidad de manejarse correctamente ante tales cambios. De esta manera entendemos que su motivación es básicamente de tipo intrínseca y está formada por tres elementos básicos.

1. *El valor*: Que indica las metas y sus creencias sobre la importancia e interés de la tarea. Este componente se podría traducir en la siguiente pregunta: ¿por qué hago esta tarea? ¿qué utilidad tiene para mi vida esta actividad?
2. *La expectativa*: Que hace referencia a las creencias y expectativas para realizar una determinada tarea. Este componente se podría traducir en la siguiente pregunta: ¿soy capaz de hacer esta tarea?
3. *Lo afectivo*: Que recoge las reacciones emocionales ante la tarea, se refiere al placer y la satisfacción derivado de la propia práctica. Este componente se podría traducir en la siguiente pregunta: ¿cómo me siento al hacer esta tarea?.

Así, las motivaciones que los impulsan para seguir aprendiendo son variadas y dependen de sus necesidades (recordemos que todo empieza a partir de una necesidad). Al respecto, “José A. Yuni y A. Urbano han clasificado las motivaciones de acuerdo con diversos estudios en: *motivación de orientación pragmática, de curiosidad ilusoria, de adaptación emocional, de entrenamiento y de asignatura pendiente*”⁹. De esta forma, explicaré brevemente cada una de ellas.

a) Motivación de orientación pragmática.

Esta motivación se orienta hacia la adquisición de conocimientos específicos que lo lleven a metas particulares que en la mayoría de los casos le serán de utilidad. Su motivación es “aprender para”, no está en la propia acción de aprender sino en el resultado que se obtendrá y que se ha definido previamente.

⁹ A, Yuni. *Op.Cit.* P 160.

Algunos adultos expresan , quiero aprender para: saber cómo mejorar mi salud, conocer como debo cuidarme, no quedar marginado de los conocimientos de hoy, poder usar la computadora como mis nietos etc. Por lo regular las personas que tienen este tipo de motivación buscan que lo que aprendan pueda ser llevado a su vida cotidiana y que puedan aplicarlo.

b) Motivación de curiosidad ilusoria.

Esta motivación se remite a la curiosidad y al descubrimiento; la persona busca explorar nuevos conocimientos y conocerse a sí mismo a través del encuentro con sus capacidades y su crecimiento intelectual; busca llenar vacíos, agregar esperanzas, aumentar su confianza, enriquecerse y disfrutar de la adquisición de los conocimientos.

Al respecto, quienes tienen este tipo de motivación dicen que quieren aprender por: el deseo personal de superación y de enriquecer su interior, una nueva posibilidad de crecimiento etc. Se perciben como sujetos inacabados con la necesidad de seguir construyéndose a sí mismos.

Este tipo de motivación está muy relacionada con el bienestar subjetivo de las personas y con su autonomía, sirve como estrategia personal en donde a través del desarrollo intelectual se puede obtener un bienestar emocional.

c) Motivación de adaptación emocional.

La motivación de adaptación emocional es muy característica en personas que tienen la percepción de estar atravesando por una crisis o desajuste emocional e incluso social causado por el envejecimiento, por ello la base de esta motivación es la necesidad de adaptación.

Los adultos mayores con este perfil de motivación dicen haber decidido aprender porque: quieren encontrar un lugar en la sociedad, llenar el vacío que dejó el trabajo, encontrar algo que cambie el ritmo monótono y sin sentido de la vida, entre otras razones.

Y es que, como ya se ha mencionado a lo largo de los capítulos anteriores, el envejecimiento lleva consigo eventos como la jubilación, la viudez, el nido vacío , la

disminución de las capacidades etc.; y aunque cada persona toma estos acontecimientos ya sea como una posibilidad de recuperar su libertad o como una pérdida o una fractura , el adulto busca alternativas que le permitan armar una rutina que lo sostenga, que le permita transformar el tiempo liberado en tiempo libre y en ocio recreativo.

d) Motivación de entrenamiento.

Esta motivación tiene su fundamento en la necesidad de mantenerse en buen estado en las diferentes dimensiones de la persona, donde el aprendizaje se ve como un medio para mantener el estado físico y mental a través de la ejercitación de las funciones. Además, el aprendizaje también se concibe como un entrenamiento preventivo para retrasar o evitar los detrimentos intelectuales y motores.

Quienes tienen este tipo de motivación expresan que se han decidido a buscar alguna actividad de aprendizaje para: mantenerse activos, seguir aprendiendo, evitar que el cuerpo y la mente se deterioren.

Por otra parte, debemos mencionar que algunas personas que tienen este tipo de motivación están siendo influenciadas por estereotipos y prejuicios negativos respecto al envejecimiento y tienen miedo a la inutilidad y la vulnerabilidad, situación que origina su motivación para aprender, y frecuentemente buscan aprendizajes que impliquen un desafío o tengan cierto grado de complejidad que les permita probarse en sus capacidades, y si bien esto puede darles un sentido de competencia y autoafirmación de sus capacidades, también puede haber cierto grado de presión por el logro de una meta y puede perderse el disfrute de la actividad.

e) Motivación de asignatura pendiente.

Lo que impera en esta motivación es el deseo de acceder a oportunidades de aprendizaje que fueron obstaculizadas en otro momento de su vida; y es que existen metas y deseos internos que se mantienen a través de los años porque en su momento factores de tipo económico o social como la discriminación, o la subestimación han dificultado la satisfacción de la necesidad de aprender.

En palabras de los adultos mayores con este tipo de motivación, sus razones para aprender son: no querer morir sin aprender algo más en su vida, el hacer lo que en

otro tiempo no pudieron, cumplir deseos no realizados anteriormente, aprender algo que tenían pendiente.

El aprendizaje para ellos es una compensación de lo que no se pudo hacer en otro tiempo y es la concreción de una meta que se deseó alcanzar por mucho tiempo, da un sentido de apertura para experimentar la oportunidad de aprender enfrentar nuevas situaciones y favorece el bienestar emocional al conservar un sentido de autoeficacia que le permite apreciar y disfrutar la oportunidad que tienen en este momento de su vida.

f) Motivación por ilusión diferida.

Esta motivación es la menos frecuente pero puede existir en algunos casos; aquí los adultos se acercan al aprendizaje por la presión que otras personas significativas ejercen sobre ellos más que por el aprendizaje mismo, y no tienen la ilusión de insertarse o incluirse a alguna actividad por alguna razón personal, su razón es producida por la identificación con algunos rasgos, valores o actitudes que han recibido de quienes les indujeron a buscar el aprendizaje.

De esta forma, podemos escuchar decir a estos adultos que decidieron aprender porque: los inscribió su hija, por insistencias de sus amistades, por consejo del medico etc.

Quienes tienen este tipo de motivación no se sienten con la suficiente capacidad intelectual y emocional para aprender y tienen mayores probabilidades de abandonar rápidamente la actividad, sin embargo con el apoyo de los facilitadores y un programa flexible que tome en cuenta sus características y necesidades, el adulto puede recuperar su sentido de competencia y encontrar goce en aquella actividad.

Una vez que he explicado los puntos que expone Yuni, puedo decir que, la motivación hacia el aprendizaje está muy ligada a la necesidad de poder mantenerse integrado y en equilibrio con su entorno y tiene también relación con la búsqueda de la superación de las crisis por la que está atravesando; con el aprendizaje intenta estructurarse y reestructurarse a sí mismo para poder afrontar las transformaciones que experimenta.

2.1.4. Capacidad cognitiva para el aprendizaje.

Recapitulando los cambios cognitivos que presentan los adultos mayores, la mayoría de estos originados por cambios físicos (como la vista, el oído, la capacidad motriz etc.) y que por supuesto influyen en el aprendizaje, pero, es importante mencionar ahora que los cambios cognitivos, no son un obstáculo para aprender, son cambios solamente no imposibilidades.

Es coherente suponer que la salud y la eficiencia del cuerpo influyen profundamente sobre el aprendizaje, sin embargo muchas veces el físico y el intelecto funcionan por separado y aunque una persona de 70 años sufra de algún padecimiento en su cuerpo, su mente está igual de apta para aprender que la de un adulto de 30 años.

Además, aunque el sujeto sufra transformaciones cognitivas (como las mencionadas en el capítulo 1), ha desarrollado capacidades compensatorias, es decir, capacidades que suplen aquellas que se han deteriorado.

Ahora, hablemos de la capacidad de atención, imprescindible para aprender y que en el adulto mayor ha disminuido. Para suplir esta carencia, el adulto mayor cuenta con experiencias previas que lo ayudan a relacionar los aprendizajes con las situaciones que ha vivido; si la información que está recibiendo está relacionada con su experiencia y si ésta lleva una continuidad, la capacidad de atención se da de manera más fácil.

En cuanto al procesamiento de la información, que según Ausbel "*se refiere a la actividad mental de adquisición, almacenamiento y aprovechamiento de la información*"¹⁰, este puede estar condicionado por los cambios sensoriales que acompañan el envejecimiento normal, entre ellos las pérdidas auditivas que pueden afectar el mensaje hablado y originan el enlentecimiento de la percepción; pero aun así, en esta etapa se hace un mejor uso de los aspectos prosódicos del lenguaje (entonación, acentuación y cambios en el ritmo de las palabras o frases), lo cual sirve como compensación a esa pérdida auditiva, y cuando la velocidad de presentación de la información no es alta, el adulto mayor puede procesar la información, incluso igual que los jóvenes.

¹⁰ Tapia, Jesús, A. *Motivación y aprendizaje en el aula: como enseñar a pensar*. Madrid, Santillana, 2000. p 271.

El lenguaje también es una capacidad que aunque permanece de manera funcional a través de los años, se hace ligeramente menos fluido (entendiendo la fluidez como velocidad de evocación), debido a un declinar en las capacidades motoras y a dificultades para encontrar ciertas palabras. En cambio se hace más rico en vocabulario, derivado de la experiencia, y el proceso de construcción sintáctica de una frase se conserva.

La motricidad fina, que consiste en realizar actividades con manos y dedos, aunque se ve enlentecida tampoco impide el aprendizaje, pues sustituyen la velocidad en el desarrollo de una tarea por la ejecución de esta de una manera más cuidadosa; es decir, prefieren su propio ritmo de aprendizaje porque esto les asegurará la calidad del mismo,

La memoria, que es un recurso imprescindible para el aprendizaje pues con ella se registra, se retiene, se elabora y se recuerda la información, guarda los recuerdos, las vivencias, los conocimientos y mantiene las relaciones con los demás, también presenta dificultades que se encuentran principalmente en la recuperación de la información, pero esto no es significativo pues otros sentidos sirven como herramienta para evocar recuerdos.

Así pues, los adultos mayores se apoyan del oído, la vista el tacto, el olfato y el gusto para traer a su memoria aquello que han olvidado; seguramente muchos de nosotros hemos conocido gente que recuerda un número telefónico asociándolo con una canción, o trata de recordar donde dejó las llaves reproduciendo en su mente la imagen de la última vez que las tuvo en sus manos.

Asimismo, hay estrategias que pueden ayudar a recordar y evita la frustración en muchas ocasiones, algunas de ellas son: el ensayo y la repetición constante de los aprendizajes, el uso de cuadernos de notas, hacer listas, hacer asociaciones con otros conocimientos significativos, usar un calendario, etc.

Además de las capacidades compensatorias que ya se presentaron en cuanto a la atención, el procesamiento de la información y demás aspectos involucrados con el aprendizaje, Ference y Vockell han descubierto cualidades propias de los adultos mayores que ayudan mucho en la adquisición de aprendizajes, estas cualidades se han ido generando gracias a la experiencia y la madurez que dan los años y compensan de manera importante los deterioros físicos y cognitivos que se han generado por la edad. Estas cualidades son:

1. *Activo*: Toma un papel activo en su propio proceso de aprendizaje.
2. *Basado en la experiencia*: Se siente atraído por las situaciones de aprendizaje basadas en experiencias vitales.

3. *Experto*: Su experiencia convierte en experto en uno o varios campos.
4. *Independiente*: Prefiere actuar de manera autónoma, basándose en sus propias experiencias y conocimientos.
5. *Manual*: Se sabe capaz de aprender haciendo, de adquirir conocimiento a través de la experiencia.
6. *Centrado en la vida*: Centra su atención de manera preferente en situaciones centradas en el mundo real.
7. *Centrado en tareas*: Es más activo enfrentándose a tareas, solucionando problemas, consiguiendo objetivos.
8. *Centrado en problemas*: Es muy receptivo a la adquisición de conocimientos acerca de áreas problemáticas que considera relevantes para él.
9. *Dirigido a soluciones*: Prefiere solucionar las situaciones con las que se enfrenta.
10. *Dirigido por su valoración*: Necesita saber el porqué de un aprendizaje.
11. *Buscador de habilidades*: Quiere aprender nuevas habilidades para resolver situaciones.
12. *Autodirigido*: Se percibe como capaz de diagnosticar sus necesidades y fijar sus objetivos, como un ser responsable de sus propias acciones y decisiones.”¹¹

Con lo anterior, puedo expresar que el aprendizaje es un proceso que se da a lo largo de toda la vida y que los adultos mayores pueden continuar aprendiendo y lo hacen de acuerdo a sus propias características, sus recursos, sus habilidades y también sus carencias.

Además, el adulto mayor es una persona madura y consciente que cuenta con un bagaje de experiencias que le permiten definir sus necesidades e intereses; tiene claro lo que quiere y porque; por tanto, es necesario adaptar los aprendizajes de acuerdo a sus características.

Los métodos de enseñanza y el material didáctico deberán ser los apropiados para ellos, y los objetivos de aprendizaje deben presentarse de forma clara de modo que los adultos no tengan duda de porque y para que están aprendiendo determinada tarea; el ambiente en el que se desarrolle el aprendizaje también es importante, pues por más motivado que esté el sujeto para aprender, si no se siente a gusto en el grupo, o los conocimientos se le presentan de forma compleja, esa motivación que tenía al inicio desaparecerá. En muchas ocasiones los facilitadores del aprendizaje tratan al adulto mayor como niño o se olvidan de sus necesidades imponiendo determinada tarea o conducta, otras veces por la dinámica y la participación del grupo,

¹¹ Ference, P. y Vockell, E. Adult Learning Characteristics and Effective Software Instruction. Tarragona. Dic. 2002. http://www.tesisenxarxa.net/TESIS_URV/-132120/LaformaciondelprofesoradoenTIC.pdf (consulta: 15 de enero de 2008).

se desvía el tema a tratar y se pierde el verdadero objetivo, situación que también puede desmotivar a algunas personas.

Por tanto, es responsabilidad del facilitador del aprendizaje el proporcionar los medios adecuados para que la persona logre mantener esa motivación que lo impulsó al inicio para adquirir determinado aprendizaje.

Las condiciones de aprendizaje y los estímulos, más que la edad, son los que van a movilizar el potencial de los mayores.

Para cerrar, quiero señalar que el aprendizaje en el adulto mayor no va encaminado solamente a la obtención de un título o certificado, a la capacitación para el trabajo o al reconocimiento social; es un proceso activo en donde se promueve la actualización de conocimientos y la adquisición de otros , pero también es un proceso que ayuda a descubrir y desarrollar intereses y habilidades, a enriquecer su autoestima, a sentirse motivado, a solucionar problemas , a conocerse a sí mismo y a reinterpretar su experiencia para proyectarle en “papeles significativos” para esta etapa y sobre todo a vivir una existencia plena y productiva.

CAPÍTULO III

EL APRENDIZAJE LÚDICO EN EL ADULTO MAYOR.

En los capítulos anteriores analicé las características físicas y psicológicas de los adultos mayores y como éstos, no pierden su capacidad de aprender a través de los años sino que la modifican para continuar aprendiendo a lo de su vida.

En este capítulo hablaré de la importancia y los beneficios que tiene para el adulto mayor el aprendizaje lúdico, un tipo de aprendizaje donde aparentemente no existe meta alguna y solo sirve de esparcimiento, pero que ha tomado gran importancia en las últimas décadas debido a que ha servido como una herramienta sana, eficaz y propiciadora de experiencias enriquecedoras para el adulto mayor pues facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, posibilita la confianza en si mismo y facilita la práctica significativa de aquello que se aprende.

3.1. Características de la lúdica.

Desde su etimología, “la palabra lúdica viene del latín *ludus*, que significa juego, hacer algo con alegría y con el solo fin de entretenerse o divertirse”.¹

Ahora bien, aunque esta definición nos da una idea de lo que es la lúdica, esta no se reduce al entretenimiento, por el contrario, forma parte fundamental de la vida del ser humano y se manifiesta en la necesidad de sentir emociones placenteras asociadas a la incertidumbre, el asombro, la distracción etc. Es una actitud personal que se caracteriza por la creatividad, la espontaneidad, el sentido del humor y el gozo; rasgos que afloran en las interacciones personales cotidianas y que dan la posibilidad de adquirir conocimientos a través del intercambio con el pensamiento colectivo.

“la lúdica es una actitud, una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella en espacios y ambientes en los que se produce interacción, entretenimiento, disfrute, goce y felicidad acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas o imaginarias como el juego, el

*sentido del humor, el baile, el amor, el descanso, la estética y todos aquellos actos cotidianos que se dan sin mas recompensa que la gratitud y felicidad que producen dichos eventos”.*²

¹ Díaz Mejía Héctor. *La función lúdica del sujeto Una interpretación teórica de la lúdica para transformar las practicas pedagógicas*. Bogota, Magisterio, 2006. p 15.

² Jiménez Vélez Carlos. *La intervención lúdica*. Bogota, misterio, 2005. p 133.

Para que podamos llamar lúdica a alguna actividad, debe llevar consigo necesariamente ciertos requisitos, los cuales explicaré brevemente para comprender porque son tan necesarios.

**La diversión*

“La palabra diversión viene del latín dis +vertere versus, = volver, volverse. Da la idea de apartarse, retirarse; se sobre entiende que con respecto a las cargas y lazos de trabajo”³.

La diversión, nos permite separarnos de las ataduras sociales como el trabajo o la educación formal, y de aquellos prejuicios que reprimen nuestra verdadera naturaleza.

**La distracción:*

Distracción también es una derivación del latín dis + trahere, tractum= jalar. También conlleva la idea de alejarse, separarse, abstraerse.

En la educación formal, distracción quiere decir alejarse del aprendizaje que se intenta enseñar; en la lúdica, distracción quiere decir, poner nuestra atención en nuestros verdaderos intereses de aprendizaje.

**La expresión:*

Expresión, al igual que las definiciones anteriores, proviene del latín expressio-exprimere, de: ex y premere (presar), sacar afuera su mejor sustancia, manifestación de emociones y sentimientos, un hacer o un conocer mediante un comportamiento exterior, es por donde pasa la afirmación del ser.

En la lúdica la expresión es imprescindible pues a través de ella es como se adquieren y se comparten los aprendizajes y las experiencias.

**El entretenimiento*

Entretener es “tener entre, o tener entre tanto, es decir, tener algo o alguien detenido o en espera”⁴

Entretenimiento pudiera dar la idea de realizar cualquier actividad vana, mientras se espera realizar algo de importancia, pero para la lúdica el entretenimiento está relacionado con un tiempo para nosotros mismos en donde no hay otra responsabilidad más que el disfrute de la actividad que se realiza.

**El pasatiempo*

³ Diccionario enciclopédico Credimar. Cartagena, Credimar, 1997. p 505.

⁴ Ibidem. P 564.

“Quiere decir pasar el tiempo”⁵, denota y connota la misma idea de entretenimiento y no tiene nada que ver con matar el tiempo, al contrario, pasatiempo es disfrutar del tiempo que pasamos ejecutando alguna acción.

**La creatividad*

“Viene del latín *creare* y significa *dar existencia*, sacar de la nada concebir, imaginar, producir”.⁶

La lúdica, nos permite construir nuevas formas de ser, de actuar y de pensar, nos da la posibilidad de imaginar posibilidades y soluciones que en un ambiente formal y juicioso sería imposible.

**El gozo.*

La palabra gozo “viene del romano *gaudium*, y significa placer vivo, júbilo, desbordar de alegría.”⁷

**La felicidad*

“Esta palabra, describe “un estado de armonía y plenitud interior, es un reflejo subjetivo de la recta ordenación de la vida hacia un verdadero fin”⁸. Se refiere también al estado de ánimo del que goza poseer un bien ya sea material o no. Es gusto, contento y satisfacción.

Para la lúdica, la felicidad es un estado gozoso que se produce cuando una persona se siente bien consigo misma y con lo que está realizando, y por consecuencia en la situación en la que está, aceptando la realidad que le ha tocado vivir.

Al respecto de los conceptos anteriores, debo decir que estos deben estar presentes en cualquier acción que se diga lúdica, pues son una especie de piezas de rompecabezas que al juntarse constituyen el acto lúdico. Por otro lado quiero destacar algo que me parece importante; la lúdica es una actividad, y como tal es afín al trabajo no a la ociosidad, pero esta actividad es natural, espontánea y de carácter agradable, en esta actividad existe despliegue de energías y ejercicio físico y mental.

Ahora bien, existen diversas prácticas lúdicas cuya característica principal es su carácter experiencias, su espontaneidad y su interacción social libre; algunas de estas prácticas son:

⁵ *Ibidem*. P 1165.

⁶ *Ibidem*. P. 396.

⁷ *Ibidem*. P 726.

⁸ *Ibidem* p 645.

Expresiones artísticas: música, teatro, danza, pintura, manualidades

Expresiones folclóricas: fiestas, carnavales, festivales

Diversos tipos de juegos: de competencia, de salón, didácticos

Hobbies: el baile, las excusiones, días de campo,

Deportes: fútbol, voleibol, básquetbol, tennis

Actividades formativas: cursos talleres, diplomados

Cada una de estas prácticas lúdicas tiene sus propias estructuras y formas, sin embargo todas comparten en común los siguientes puntos:

- En todas existen formas de movimiento: un movimiento interno (subjetividad, imaginación, fantasía) que se expresa en un movimiento externo cuando se lleva a cabo la actividad lúdica (el juego, el teatro, la música).
- En ellas se expresan lenguajes simbólicos hablados y no hablados y por lo tanto comunican a los seres humanos.
- A través de ellas se expresa un sentido de placer de los individuos que la realizan.
- Son acciones que no están mediatizadas por agentes externos como el dinero, el reconocimiento social, el prestigio o la obligación, sino más bien por agentes internos como el placer y la diversión.
- A través de ellas se dan aprendizajes surgidos “desde dentro” del sujeto.
- Dan la oportunidad de soltar las mejores y más personales energías y potencialidades.

3.2. El aprendizaje lúdico.

Después de saber qué es la lúdica y cuáles son sus principales características, podemos hablar ahora del aprendizaje lúdico.

La lúdica como tal no es aprendizaje, pues no son prácticas meramente cognoscitivas racionales o reflexivas, sino más bien expresiones de la subjetividad y la emocionalidad del sujeto que permiten pensamientos y creaciones reflexivas y racionales y por lo tanto aprendizajes.

Es por ello que llamamos aprendizajes lúdicos a todos los conocimientos, habilidades, capacidades y conductas que se adquieren a través del juego y de todas aquellas acciones encaminadas al entretenimiento, el esparcimiento y la recreación.

Encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento, y se desarrolla articulando las estructuras cognitivas, afectivas y emocionales.

Podemos decir entonces que para que un aprendizaje se considere lúdico además debe incluir la diversión, la alegría y el placer, es imprescindible que a) esté relacionado necesariamente con la motivación interna del sujeto y b) que la actividad lúdica se articule con estructuras del pensamiento.

Pero además, también debe satisfacer los siguientes criterios:

a) “Pensamiento productivo”: es aquel que se emplea para resolver problemas y extraer conclusiones.

b) Libertad de expresión: el sujeto tiene que actuar libremente y sin juicios ni críticas para poder organizar sus conocimientos en términos de impresiones sensoriales que recibe. Si puede expresar su mundo tal como lo percibe, esto le dará al aprendizaje el carácter de “suyo” en un profundo sentido personal. Las respuestas se producen frescas y significativas para el que las produce.

c) Utilización de talentos y habilidades individuales: las actividades encaminadas al aprendizaje, deben dar lugar a los diversos talentos y habilidades de los sujetos pues estos tendrán así la oportunidad de adquirir confianza en si mismos, ser capaces de apelar a sus propias exigencias para lograr los objetivos que se hayan propuesto.

d) Creación de significados nuevos a través de antiguos: el aprendizaje lúdico, debe dar la oportunidad de modificar pensamientos a medida que agrega nuevos conocimientos a los ya adquiridos. Es fundamental que se den nuevas relaciones entre los hechos y las ideas, que desarrollen nuevos órdenes y que visualicen nuevos patrones de organización. Las actividades lúdicas irradian inventiva y por supuesto construcción de nuevos aprendizajes.

e) Obtención de satisfacción persona: la “exigencia interior” es un factor para lograr un aprendizaje, pues una vez que se han logrado los objetivos que el mismo sujeto se propuso, se origina una satisfacción personal, un sentimiento de valoración y el impulso de comenzar nuevamente con otro desafío, lo cual hace de los aprendizajes retos gozosos.

f) Tendencia a lo desconocido: el aprendizaje lúdico debe permitir que quien aprende pueda estar abierto a lo desconocido y siempre se pregunte “porque” pues esto lo conducirá hacia nuevas perspectivas e ideas y podrá producir toda clase de innovaciones en su vida.”⁹

⁹ Darrow Fisher y R, Van Allen. *Actividad para el aprendizaje creador*. Buenos Aires, Paidós, 1965. p 56-58.

Ahora bien, cualquier actividad lúdica puede ser fuente de aprendizaje, incluso una fiesta o una excursión que podrían verse como solo actividades de esparcimiento, también ahí puede existir el aprendizaje lúdico pero para eso es necesario, al igual que en la educación formal tener objetivos planteados, contenidos y métodos elaborados, lugares y tiempos para llevar a cabo la actividad y por supuesto educandos y facilitadores del aprendizaje; solo que estos requerimientos se dan de manera distinta a la tradicional. Explicaré brevemente cada uno.

» Objetivos.

A diferencia de lo que se puede pensar, el aprendizaje lúdico también se plantea objetivos pues no es un rato de ocio meramente sino que busca el logro de algún fin por lo que implica hacer una programación, un control, una guía y una evaluación al igual que en la educación formal. Los objetivos pueden ser muy variados, se pueden perseguir fines cognoscitivos, afectivos o psicomotores, se puede pretender alcanzar conocimientos y habilidades de tipo intelectual o la formación o extinción de actitudes.

En general puede decirse que la educación lúdica, puede cubrir una amplia gama de objetivos, pero siempre relacionados con la educación permanente, y con el desarrollo integral del individuo, es decir, con el desarrollo de habilidades y potencialidades útiles en cualquier circunstancia de la vida, como la independencia, la adaptación, la creatividad, la búsqueda de soluciones, etc. Anteponiendo como objetivo principal el proceso de aprendizaje mas que el resultado, pues es en el proceso donde esta el verdadero aprendizaje que perdura a través de las acciones que se desarrollan durante este.

» Contenidos

Los contenidos lúdicos son tan diversos como lo son los objetivos que se pretenden alcanzar, y la forma de abordarlos es muy adaptable de acuerdo a los lugares donde han de desarrollarse y a los sujetos que los han de aprender. Por otro lado, los contenidos se toman de la vida cotidiana, de las necesidades e intereses de los sujetos y los problemas del presente, lo que brinda la posibilidad de relacionar dichos contenidos con las experiencias propias, lo que hace más significativo y real el aprendizaje. Así pues, la lúdica puede abordar contenidos como, la tolerancia, el

respeto a los demás, o el cuidado de la salud, el uso de tiempo libre, el uso de la computadora, el aprendizaje de un instrumento musical, el baile, etc. Lo mas importante es que los contenidos sean significativos para quien los aprende, que sean de utilidad para su vida y que disfrute del proceso de aprender.

» Métodos.

No existe una metodología específica en la lúdica, los contenidos, los participantes, el contexto y demás elementos que intervienen en el proceso educativo influyen para determinar en cada caso que método utilizar, no obstante lo que si es claro es el hecho de que se utilizan metodologías activas y experimentales en donde el que aprende tenga la oportunidad de adquirir el conocimiento mas allá de la mera memorización.

» Ubicación

Realmente la lúdica no exige lugares específicos para el aprendizaje, por el contrario requiere de un escenario diferente al del salón de clase tradicional (con pizarrón al frente y sillas alineadas) pues son un gran estimulante para el aprendizaje; este se puede llevar a cabo en museos, bibliotecas, centros recreativos, clubes deportivos, parques, e incluso escuela fuera del horario de clases formales. Estos lugares son importantes en la lúdica porque permite la experimentación de sensaciones al percibir variadas imágenes, sonidos, olores, y texturas, haciendo así el aprendizaje mas enriquecedor y gozoso.

» Tiempo

Al igual que en los espacios, en el aspecto temporal (horarios y calendarios) también existe una gran flexibilidad, pues aquí no hay horarios rígidos ni ritmos iguales para el aprendizaje. La mayoría de las veces los contenidos tienen una duración menor que la de un curso escolarizado y los horarios son flexibles para adaptarse a las disponibilidades de los individuos a quienes va dirigido, situación que favorece a aquellos adultos que están interesados en aprender algo nuevo pero que tienen responsabilidades en casa, con la familia, en el trabajo o negocio etc.

» Los educandos

Quienes están inmersos en el aprendizaje lúdico, no están agrupados según la edad o el grado de estudios como sucede en la educación formal; y aunque existen programas dirigidos específicamente a determinados periodos de la vida humana (programas para la infancia, la juventud, la tercera edad) los grupos no son tan homogéneos como en el sistema escolarizado; sin embargo, regularmente existe algo que los tienen en común quienes se acercan a este tipo de aprendizajes: frecuentemente son personas que han sido desatendidos por el sistema escolar convencional y buscan aquí lo que la escuela no puede brindarles.

Así mismo, al ser un tipo de educación voluntaria, quienes están mas interesados son los adultos, pues no requieren de estudios previos o de una determinada edad para ingresar, lo que origina una motivación intrínseca más elevada en los sujetos pues su participación se produce a partir de intereses y necesidades personales.

» Los facilitadores.

Aunque más adelante hablaré de los facilitadores del aprendizaje en la lúdica, es importante mencionar por ahora que el perfil profesional de los facilitadores es muy variable, pueden ser pedagogos, psicólogos, andragógos, gerontólogos, o /y animadores socioculturales, pero estos deben estar ampliamente capacitados y actuar con verdadero profesionalismo, pues aunque los objetivos y métodos son flexibles, esto no quiere decir que no sean importantes.

A diferencia de los profesores de la educación formal, aquí se habla de facilitadores, los cuales se encargan de proporcionar las herramientas, los medios y sobre todo las experiencias para que el sujeto adquiera su propio conocimiento,

Lo más importante para el facilitador es cómo posibilitar el aprendizaje al estudiante y no qué hay que enseñar. Puesto que cada quien es el sujeto de su propia educación, todos aprenden de todos, nadie educa a nadie, lo más que alguien puede hacer es facilitar el aprendizaje.

Con lo anterior, puedo decir que el aprendizaje lúdico, es un proceso, abierto, flexible e integral que se desarrolla con el trabajo conjunto de las áreas, cognitivas, afectivas y físicas del ser humano, y donde a través de actividades placenteras pero organizadas se da el ejercicio de la libertad que no se permite en otros contextos, existe el ensayo de lo posible e inédito a través de dinámicas y juegos, el descubrimiento de nuevas facetas, la oportunidad de soltar las mejores y mas personales energías y

potencialidades, un proceso de creación, la afirmación de la autonomía personal y un conocimiento real y propio.

Por último me parece necesario acotar que en el aprendizaje lúdico:

Los educandos deciden, descubren, estimulan, crean, buscan, comparten y se arriesgan

El maestro se mueve y da ejemplo,, instruye, implica, charla, cuida y facilita

El ambiente favorece, libera, provoca, anima, inspira, estimula y libera.

3.2.1. Beneficios del aprendizaje lúdico.

Para el aprendizaje que se da de manera formal, metódica y sistemáticamente , el cual tiene otra dinámica y otras condiciones diferentes, el juego y las acciones lúdicas no influyen en el desarrollo cognitivo pues solo son acompañantes de los procesos didácticos y en muchas ocasiones solo se les considera erróneamente como una forma de explosión de energía acumulada para después seguir trabajando, y se cree que preside el generalizado uso del recreo, que es observado con verdadera pasividad por parte de los educadores.

Bajo esta visión, la acción lúdica no estaría desempeñando ninguna función en el proceso de aprendizaje pues este tendría que darse en contextos de reflexión aparentemente no lúdicos y en representaciones complejas y abstractas.

Y hablando específicamente de la lúdica en la tercera edad, aquí también se ha dado un enfoque simplista, por lo que ha llevado a considerarla como una mera opción para matar el tiempo, dejando de apreciar su carácter potenciador de herramientas que permitan elevar el bienestar y la calidad de vida d los adultos mayores

Sin embargo, la realidad indica que el uso de la lúdica ha traído muchos beneficios a los adultos mayores por lo que cada vez está adquiriendo mayor importancia sobre todo porque el aprendizaje es espontáneo y porque sin una intención estricta se modifican esquemas de pensamiento y conductas concretos como consecuencia de situaciones de comunicación y experimentación; y porque además funciona como una alternativa de adaptación ante los cambios que enfrenta.

Como lo he mencionado a lo largo de este tercer capítulo, la lúdica es una actividad libre (sin obligaciones de ningún tipo), espontánea y sobre todo placentera. Como tal, logra que el adulto:

- Canalice su creatividad
- Libere tensiones y/o emociones.
- Oriente positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexione.
- Se divierta.
- Cambie de rutinas.
- Acreciente su acervo cultural.
- Satisfaga sus necesidades de expresión y socialización.
- Transforme su tiempo en un espacio de uso y disfrute que pueda ser apreciado y defendido.

Sin duda podemos decir que los beneficios de la actividad lúdica para los adultos mayores son incuestionables pues la mayoría de las personas saben aún sin ser geriatras, médicos ni andragogos, que el realizar cualquier actividad que los satisfaga es de gran ayuda para mantenerlos sanos, pero lo que hay que destacar es que los beneficios pueden conseguirse en todas las áreas del ser humano.

Matías Berman y María Dolores Fresnada, plantean algunos de los beneficios más importantes en cada área, los cuales mencionare a continuación:

“Beneficios físicos:

- Disminuye la tensión arterial.
- Disminuye la grasa corporal.
- Mejora el trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo máximo de oxígeno.
- Mantiene la masa muscular.
- Aumenta la fuerza muscular.
- Mejora el riego sanguíneo cerebral.
- Reduce el riesgo de padecer presión arterial y reduce la presión arterial en los ya hipertensos.
- Aumenta la flexibilidad y el equilibrio.
- Reduce el riesgo de fracturas o accidentes y logra una postura correcta del cuerpo.
- Mejora el aparato circulatorio y respiratorio.
- Proporciona un sueño mas profundo evitando así problemas de insomnios.

Beneficios emocionales

- Aumenta el autoestima, la seguridad y la confianza en sí mismo, y disminuye las probabilidades de padecer depresión.
- Estimula el seguir buscando, experimentar y seguir rectificando cuantas veces sea necesario.
- Desarrolla la independencia para tomar decisiones por sí mismo y desafiar los condicionamientos culturales a los que pudiera enfrentarse.
- Da la posibilidad de hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Contribuye al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
- Sirve como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida.
- Fomenta la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas.
- Propicia el bienestar y la satisfacción personal.
- Mantiene o desarrolla la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades.
- Fomenta los contactos interpersonales y la integración social.

Beneficios cognitivos

- Posibilita la adquisición de aprendizajes de fuerte significación; sobre ellos habitualmente no se producen regresiones en momentos posteriores.
- En el clima propio de distracción que promueven las actividades lúdicas, los controles o defensas psicológicas se vuelven más flexibles. Por efectos de esta maniobra, el conflicto existente muchas veces es expulsado y otras mediatizado, entonces el adulto se permite acciones que antes le eran imposibles (el que antes no podía expresarse en público empieza a hacerlo, quien tenía miedo a un nuevo reto comienza a disfrutarlo).
- Reduce la sensación de gravedad frente a errores y fracasos pues la actividad lúdica opera como un “blanco de prueba” donde todo es posible donde se exploran y descubren nuevas alternativas; esto estimula a proseguir continuar y crecer. Se agudiza entonces la sensación de buscar en el enorme aprendizaje que deja el error.
- Actúa como mecanismo destructor de juicios calificativos (el que se equivoca no sabe).
- Es un medio fundamental para la estructuración del pensamiento

- Favorecen el “reaprendizaje”, es decir, vuelven a aprender contenidos pero desde otra perspectiva. Así van modificando una interminable gama de conductas ya adquiridas.
- Ejercita las facultades mentales como la atención, la retención y la memoria”¹⁰

Con lo antes planteado, concibo que el ser humano es por naturaleza un individuo en interacción constante con sus semejantes, con el entorno y consigo mismo. Este individuo realiza una serie de actividades desde su cotidianeidad encaminadas al logro de un gran objetivo “su felicidad” o lo que se llama más formalmente: el mejoramiento de su calidad de vida o de su bienestar integral.

Al respecto, desde la teoría de la actividad, se dice que “estar feliz” se relaciona con que la persona se sienta satisfecha por ser activa, producir algún rendimiento, ser útil, es esta la razón por lo que la lúdica es una herramienta que puede ayudar al adulto mayor a alcanzar bienestar integral que necesita, sobre todo si consideramos que el adulto mayor atraviesa por un momento de pérdidas y detrimentos, los cuales se pueden disminuir significativamente si el adulto mayor realiza actividades gratificantes y adquiere aprendizajes significativos y útiles.

Como ya pudimos ver, son muchos los beneficios que trae consigo el aprendizaje lúdico y son amplias también las opciones de actividades lúdicas que el adulto mayor puede elegir; la tarea de la pedagogía es entonces, crear, difundir y llevar a cabo actividades lúdicas que ayuden a mejorar la condición física y psicológica de los adultos mayores, lo que conllevará a una vida más sana, equilibrada, más alegre, más activa y dinámica.

3.2.2. El papel del maestro y del alumno en el aprendizaje lúdico.

Los aprendizaje que se adquieren de manera lúdica tienen dos principales involucrados: a) el participante adulto, visto como el primero y principal recurso de la situación de aprendizaje y quien apoyándose en sus conocimientos y experiencias anteriores continuará la explotación y el descubrimiento de sus talentos y capacidades, y b) el facilitador, quien brinda los materiales, espacios, ambientes, interacciones y actividades lúdicas pertinentes para que el adulto adquiera nuevos aprendizajes.

¹⁰ Berman Moreno, Fresnada Dolores. *Gerontología. Educación en personas mayores*. Granada, Universidad de Granada, 2004. p. 162.

Tanto el facilitador como el adulto mayor son socios iguales en el proceso; y no hay diferencia marcada entre ellos pues ambos son adultos con experiencia; la idea de que uno enseña y otro aprende, uno sabe y otro ignora desaparece, para transformarse en una acción recíproca donde el uno aprende del otro, sin embargo, cada uno tiene claro su papel en este proceso.

Veamos más claramente las características del adulto mayor y del facilitador en este proceso.

El facilitador:

En la educación formal, el maestro es quien produce el proceso de instrucción más que de aprendizaje, es el repetidor de conocimientos los cuales son incuestionables; las vivencias de los participantes no son tomadas en cuenta y los contenidos son transmitidos de manera pasiva.

Pero, en el aprendizaje lúdico, el papel del maestro es diferente, pues para lograr el éxito del aprendizaje lúdico y tomando en cuenta la manera en que aprende el adulto mayor, es necesario que el facilitador reúna una serie de características en su persona que le permitan desempeñar con el máximo rendimiento su cometido; así pues, desde mi punto de vista es necesario que el facilitador:

- Posea la capacidad de comunicarse eficazmente con los adultos mayores, es decir, que pueda establecer contactos personales en vez de centrarse en la mera transmisión de conocimientos.
- Manifieste grandes expectativas de la capacidad de sus alumnos, pues esto determina en gran medida su comportamiento. Mediante sus expectativas, el profesor puede lograr que el adulto avance en su aprendizaje, o bien retroceda; si deposita en el adulto expectativas positivas habrá más probabilidad de que se produzcan cambios positivos en él, pues se reduce el temor al fracaso y aumenta la confianza y aceptación, lo que lo hace más capaz.
- Tenga capacidad para reconocer y respetar las diferencias y el ritmo de cada uno de los adultos mayores.
- Posea la tolerancia que le permita explicar cuantas veces sea necesario un punto que no ha quedado claro.
- Pueda escuchar y orientar al adulto sin que intervengan sus propias aspiraciones y/o frustraciones.

- Acepte el desempeño de su múltiple función como asesor, monitor, mentor, guía y orientador.

Así como el facilitador necesita de ciertas condiciones en su conducta para poder guiar en su aprendizaje a los adultos mayores, considero que también requiere de ciertos conocimientos específicos como:

- Conocer la etapa de desarrollo en la que se encuentran sus alumnos (la tercera edad), las características de éstos y los problemas o dificultades que pueden presentar.
- Conocer y manejar las dinámicas y métodos de aprendizaje que son aplicables, según el contenido de la información que se transmite y las características del grupo y poder hacer adecuaciones a las actividades cuando sea necesario.
- Conocer claramente (y tener siempre presentes) las necesidades de aprendizaje de sus alumnos.

Además de lo ya señalado, el facilitador también debe:

- Sentir lo que enseña
- Ser un líder efectivo y afectivo.
- Poseer capacidad de adaptación.
- Desarrollar la permisividad de ideas ajenas y diferentes
- Promover la transferencia de los aprendizajes hacia la vida cotidiana de los participantes.
- Procurar un ambiente en el que el adulto pueda expresarse, rescatar y compartir sus experiencias y conocimientos sin presión de patrones autoritarios
- Favorecer un clima de respeto hacia el logro de los objetivos de aprendizaje en donde el fracaso no sea una amenaza.
- Influir para que los errores que cometen los alumnos y la heterogeneidad de conocimientos y experiencias sean gestores de nuevos aprendizajes.
- Promover el descubrimiento y reconocimiento del bagaje de experiencia de los participantes.

El adulto mayor:

A diferencia del facilitador quien si requiere de ciertas exigencias para poder trabajar con personas de la tercera edad, lo único que necesita el adulto mayor para aprender es querer hacerlo; sin embargo, es preciso recordar algunos rasgos específicos del

adulto mayor que influyen en su aprendizaje y que deben tomarse en cuenta para crear, y desarrollar programas, métodos, o actividades lúdicas para ellos. De esta manera señalaré algunos de los rasgos característicos del adulto mayor (los cuales ya se han mencionado en los capítulos anteriores) que no deben descuidarse cuando se hable de facilitar su aprendizaje, estos son:

- Posee un concepto de sí mismo como capaz de tomar decisiones y autodirigirse.
- Su inteligencia sustituye a la instintividad.
- Tiene mayor concentración en clases, lo cual favorece el aprovechamiento del tiempo.
- Posee mecanismos de compensación para superar las deficiencias y los recursos de la experiencia.
- Sus objetivos son claros y concretos, elegidos y valorizados.
- Se acerca al acto educativo con disposición para aprender, responsable y consciente de la elección del tema a atender.
- Puede pensar en términos abstractos, es capaz de emplear la lógica y los razonamientos deductivos, hipótesis y proposiciones para enfrentar situaciones problemáticas.
- Aprovecha su bagaje de experiencias como fuente de aprendizaje, tanto para sí mismo como para los que lo rodean.
- Regularmente rechaza las actitudes paternalistas de los educadores.
- Mantiene una actitud de participación dinámica pero asume posiciones desaprobatorias cuando se siente tratado como un niño.
- Rechaza la rigidez e inflexibilidad con que es tratado por los profesores que frenan indirectamente su proceso de autorrealización.
- Es buscador de una calidad de vida humana con fuertes exigencias de que se le respete su posibilidad de crecer como persona y se le acepte como crítico, racional y creativo.
- Parte de su propia motivación para aprender y se orienta hacia el desarrollo de tareas específicas.
- Busca la aplicación y práctica inmediata de aquello que aprende
- Se centra en la resolución de problemas más que en conocimientos teóricos.
- Aprende mejor cuando se le estimula varios sentidos. Cuando ellos ven, oyen, hablan, escriben, juegan, y hacen, aprenden mejor que cuando solamente escuchan o leen. Mientras más sentidos estén involucrados en una actividad, mucho mejor.

Asimismo se cree que:

- Con un material adecuado y adaptado a sus necesidades, aprenden igual que los jóvenes.
- Si hay una compensación en la debilidad de recopilación hay aprendizaje.
- Si se elimina el factor tiempo se pueden nivelar las diferencias con grupos de edad mas jóvenes.
- La repetición por ejercicio nivela los resultados con grupos de jóvenes
- Aprenden mas fácilmente cuando el material se presenta en forma ordenada y no existe complejidad en el mismo.
- La motivación juega un papel muy importante en la adquisición de nuevos aprendizajes.

Una vez que ya hablamos acerca del adulto mayor y el facilitador , no hace falta mas que decir que solo puede existir un verdadero y significativo aprendizaje lúdico cuando existe una actitud franca y abierta entre el facilitador y su alumno, cuando hay una interacción basada en la constante retroalimentación como una consecuencia del intercambio de experiencias emociones e ideas de alumnos y cuando exista una aceptación mutua y las actividades de aprendizaje sean disfrutadas por ambos en un ambiente de igualdad y de búsqueda de crecimiento continuo.

3.2.3. Sugerencias para facilitar el aprendizaje lúdico.

A lo largo de este último capítulo, he hablado acerca del aprendizaje lúdico y de cómo este aporta grandes beneficios a los adultos mayores, quienes aún con los deterioros que pudiera sufrir su cuerpo, siguen necesitando mantenerse activos y adquirir nuevos conocimientos.

Ahora, para cerrar este último capítulo, quiero hablarles de algunos métodos y estrategias que pueden implementar cuando trabajen con este tipo de población. No pretendo escribir todos los pasos que hay que seguir para enseñar de manera lúdica sino mas bien, dar una especie de sugerencias y orientaciones que puedan favorecer el proceso de aprendizaje.

Quiero comenzar hablando de las preguntas que debemos hacernos antes de brindar cualquier actividad lúdica a los adultos mayores; las dos primeras preguntas son: ¿ya tome en cuenta las características individuales de cada persona?, ya se cuales son

sus intereses y necesidades?; una vez contestadas , debemos ahora responder estas: ¿Cuándo voy a iniciar?, ¿porqué voy a iniciar?, y ¿Qué actividades voy a brindar? Pregunta como estas van a orientar la acción y van a permitir el inicio de la planificación de cada actividad, tanto de manera grupal como de forma individual, para cada participante.

La pregunta ¿Qué actividades voy a brindar?, es la mas estratégica pues aquí se define la orientación, los medios, y todo lo que se necesita para llevar a cabo las actividades. En este sentido, es necesario que sepamos claramente a qué nos referimos cuando hablamos de, métodos, estrategias y materiales didácticos, pues estos son recursos imprescindibles en la organización e las acciones a realizar. A continuación tratare de dar una definición clara de cada uno.

Método didáctico: es la organización racional y practica de los medios, recursos y estrategias de enseñanza para dirigir el aprendizaje hacia los resultados deseados; se refiere al proceder de modo ordenado. Aquí se definen y organizan los objetivos que se quieren alcanzar, las actividades que se van a utilizar, los medios que se usaran y las y estrategias mas adecuadas.

Estrategias didácticas: se refiere a los procedimientos organizados o utilizados por el facilitador para promover el aprendizaje de manera eficaz como puede ser un mapa mental ilustraciones o analogías que faciliten la comprensión del tema.

Material didáctico: es el conjunto de recursos que sirven de apoyo pedagógico en las actividades que se realizan pues estimulan las experiencias y facilitan el aprendizaje.

También sirven par transformar y comunicar los conocimientos. Algunos de estos materiales pueden ser pelotas, aros, cartulinas colores etc.

Tanto las estrategias como los materiales didácticos comúnmente en el aprendizaje lúdico se incluyen antes, durante y después del contenido que se esta tratando, antes para activar el conocimiento previo del aprendizaje, durante para apoyar la comprensión del los contenidos en el proceso de enseñanza o después para permitir tener una visión integradora y sintética de la información.

Ahora, una vez que ya tenemos claros estos 3 aspectos fundamentales en la planeación y puesta en práctica de cualquier actividad que propicie el aprendizaje

lúdico en las personas de la tercera edad, quiero sugerir algunas de las actividades agradables y divertidas que pueden propiciar el aprendizaje de diversos temas o contenidos a través de su ejecución, no sin antes mencionar que para decidir que tipo de actividades son adecuadas para ellos debemos:

a) Investigar cuáles son las actividades que ellos realizan cotidianamente y a partir de ellas elaborar un listado de otras actividades que se pueden realizar siempre comenzando de lo más sencillo a lo más complejo

b) No obligarles a realizar tareas que consideren desagradables, molestas o degradantes.

c)) Procurar que las actividades proporcionen a los adultos un verdadero aprendizaje significativo que lo lleve a sentirse bien con su actividad

d) Buscar la manera de que cada tarea a realizar implique diversión y una participación real de los adultos

Algunas actividades recomendables son:

✧ **Paseos y excursiones al aire libre:**

Este tipo de actividades, favorecen la capacidad respiratoria, activan la circulación sanguínea, favorecen la actividad mental y mejoran el estado general.

Pueden hacerse una vez al mes y en lugares y horarios apropiados a sus características actuales. Algunos lugares tranquilos y seguros a donde podrían ir serían:

- Museos de la localidad (de antropología, de papalote, de la inquisición etc.)
- Parques y bosques como Chapultepec, la marquesa, el desierto de los leones
- Merienda en algún café de la ciudad

- ▲ **Ejercicio moderado:** El ejercicio diario ayuda a combatir los achaques naturales de la vejez, y ejerce un efecto benéfico sobre todo el organismo. Funciona como reductor de los síntomas de ansiedad y estrés, y tiene un efecto antidepresivo.

La actividad debe durar 50 minutos aproximadamente pero con la flexibilidad en todo momento para que el adulto mayor pueda suspender la actividad en el momento que se sienta fatigado. Algunos de los ejercicios que pueden realizar son los siguientes:

ACTIVIDADES BÁSICAS Y GIMNÁSTICAS	MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR	REFORZAMIENTO MUSCULAR	COORDINACIÓN GENERAL Y SEGMENTARIA
<p>Objetivo:</p> <p>El objetivo es un acondicionamiento físico general. Se trabajará con movimientos globales de grandes grupos musculares. Algunos ejemplos de actividades básicas y gimnásticas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ø Caminar Ø Avanzar hacia delante con pasos largos Ø Andar desordenadamente sin chocar Ø Caminar entre líneas sinuosas Ø En parejas, caminando uno al lado del otro Ø Caminar hacia atrás Ø Caminar lateralmente Ø Combinación de pasos de marcha a caminar lateral Ø Combinación de pasos en distintas direcciones Ø Combinación del caminar con formas variadas de paso 	<p>A nivel articular no se pretende aumentar el grado de flexibilidad sino realizar una buena gimnasia de las articulaciones y mantener un nivel de amplitud natural de movimiento. A nivel muscular se debe ser más analítico. Dentro del abanico de posibilidades destacaremos el trabajo de las articulaciones más importantes de nuestra anatomía.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ø Nudillos Ø Muñeca Ø Articulación del codo Ø Articulación del brazo Ø Parte superior de los hombros, omoplatos Ø Articulaciones del pie y de la rodilla Ø Articulación de la cadera 	<p>El objetivo no debe ser el desarrollo de la fuerza sino un trabajo general que engloba también la fuerza-resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ø Flexionar y estirar la parte superior del cuerpo Ø Extensión lateral de la parte superior del cuerpo Ø Estiramiento de la parte superior del cuerpo Ø Movimiento de giro de cadera Ø Flexión de la parte superior del cuerpo Ø Trabajo de los músculos del abdomen Ø Columna vertebral: cuello, zona dorsal, zona lumbar Ø Métodos de entrenamiento de fuerza dinámica y entrenamiento de fuerza estática 	<p>Es importante trabajar con el cuerpo para la construcción de un esquema corporal pero también se debe utilizar material muy diverso que ofrece muchas posibilidades y experiencias nuevas. Es preferible empezar por las conductas motrices de base y después pasar a las perceptivo-motrices (psicomotricidad)</p> <ul style="list-style-type: none"> a.-Equilibrio b.-Destreza y habilidad c.-Psicomotricidad

- ▲ **Talleres de manualidades y artesanales:** Estos talleres impulsan la realización de actividades plásticas y manuales, y promueve el desarrollo del sentido estético y de la capacidad creativa que podrán aplicar posteriormente en distintos ámbitos, además de estimular también las capacidades sensoriales, mentales y motrices.

Algunos talleres de manualidades pueden ser

Pintura.- Elegiremos la manera de pintar más acorde con los gustos y preferencias del adulto. Hay que resaltar a las personas mayores que la técnica no es tan importante y que lo preferible es dar rienda suelta a la imaginación.

Dibujo.- Podemos utilizar tantos colores de madera, ceras, rotuladores. Además se puede elegir un tema sobre el que realizar el dibujo o dibujo libre.

Modelaje.- En este caso utilizaremos arcilla o plastilina. Esta técnica artística despierta muchas sensibilidades escondidas.

Collage.- Técnica consistente en el corte y encolado de papeles sobre una superficie para dar forma y posteriormente se puede pintar.

Todas estas técnicas ponen en juego el contacto con la materia, el color y la imaginación.

Algunas actividades que se pueden hacer en los talleres son:

- Pintar macetas.
- Hacer un cenicero de arcilla.
- Hacer un frutero de collage.
- Hacer un dibujo de su casa o de algún paisaje que les agrade, etc.

△ **Baile de salón:** es una actividad que se realiza con el ánimo de divertirse, funciona como una forma de compartir la alegría con otros, pero además pone el cuerpo y la mente en movimiento lo que disminuye el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión arterial; estimula la memoria al propiciar la retención de rutinas durante el proceso de aprendizaje.

Es recomendable practicarlo 2 veces por semana durante una hora, y al igual que en el ejercicio, debe haber flexibilidad para que el adulto mayor pare en el momento que se sienta cansado. La música debe ser acorde al interés de las personas, incluso ellos pueden decidir que ritmo quieren practicar ese día (danzón, mambo, cha cha cha etc.) e incluso pueden practicar durante cierto tiempo una canción armando una coreografía.

- ⤴ **Música:** La música se genera como un espacio de socialización, aprendizaje y recreación, que influye positivamente en el ánimo de quienes participan. Se logra así, que expresen con mayor libertad sus sentimientos y los compartan con otros. Se estimula también la memoria al recordar las letras y ritmos de las canciones, la concentración y la dicción también se ejercitan al cantar o tocar un instrumento.

Con la música podemos trabajar de 2 maneras:

- Música receptiva (audición de extractos musicales elegidos).
- Música activa (reproducir música utilizando diversos instrumentos de música, objetos sonoros, la voz.etc.).

Algunas actividades que se pueden realizar con la música son:

- Audición de canciones de cuna, susurros con objeto de tranquilizar.
- Audición de canciones conocidas (boleros, zarzuelas.) y observar las reacciones de los participantes.
- Con los ojos cerrados, distinguir sonidos de diversos tipos.
- Coger el instrumento y objeto que se corresponde con el sonido que se está escuchando (pandereta, violín, flauta, etc.).
- Realizar un recorrido por la geografía a través de las músicas populares de las distintas regiones, así como de la música internacional.

- ⤴ **Literatura y poesía:** consiste en estimular la lectura y creación literaria, que les permita reflexionar acerca de su vida diaria, ampliar vocabulario y expresar sus pensamientos y sentimientos en creaciones literarias. (Poemas, cuentos, historias de vida, etc.)

El taller puede estructurarse en 2 secciones. La primera que podemos llamar mesa redonda, y será donde se de el dialogo, la explicación (de lo que es por ejemplo una rima o en que consiste un poema y la manera de hacerlo), la lluvia de ideas, preguntas, sugerencias, etc. La segunda sección la podemos llamarla “zona de ensamblaje” que es donde el adulto mayor creará un poema, una historia, un cuento etc.

Las herramientas que se pueden usar en estos cursos son muy sencillas, entre ellos están las fotografías y objetos personales como fuente de inspiración y los periódicos como proveedores de historias, por supuesto papel y lápiz son indispensables.

- ✧ **Repostería y cocina:** Consiste en desarrollar habilidades culinarias en los adultos mayores fomentando además la alimentación saludable recomendada para la mejora de su calidad de vida.; así mismo, mediante la manipulación de ingredientes y utensilios de cocina se ejercita la motricidad gruesa y fina.

En este curso se usaran recetas de fácil preparación y con ingredientes a bajo costo, pensando en las posibilidades económicas de los participantes. Algunos ejemplos de recetas son:

- Almendras garapiñadas
- Coctel de frutas
- Ensalada mixta
- Arroz con leche
- Cajeta de mango

Cada receta puede irse anotando en un cuaderno e ilustrando con recortes alusivos a la misma, para al final obtener un libro de recetas

- ✧ **Talleres de motivación y autoestima:** En estos talleres el equilibrio personal, el bienestar, las emociones y los sentimientos, se abordan desde una perspectiva integral. Una serie de sencillos ejercicios les permite introducir nuevas pautas de comportamiento para relajarse y vivir mejor

- ✧ **Cachibol:** Se trata de un deporte parecido al voleibol cuyo objetivo es lanzar un balón al campo contrario a través de una red, pero aquí se permite agarrar la bola. En la adaptación para mayores las normas se flexibilizan, permitiendo incluso que el lanzador se acerque a la red para el saque. Este juego funciona para ejercitar el cuerpo, la atención, la concertación y por supuesto es una actividad divertida que ejercita el sentido el humor y la convivencia.

- ✦ **Dinámicas de grupo:** son agradables actividades mediante las cuales se desarrollan capacidades y competencias como la creatividad, la independencia, la comunicación, el liderazgo etc, a través de la toma de decisiones, la búsqueda de una meta la cooperación para lograr algo entre otros. Las dinámicas son una combinación entre diversión y el asombro del juego lo que provoca un gran interés en los adultos mayores.

Una vez que ya hemos escogido las actividades que realizaremos a través de las cuales facilitaremos cualquier tipo de aprendizaje que se haya propuesto (habilidades de autonomía, resolución de problemas de la vida cotidiana, el conocimiento del cuerpo, el cuidado de la salud etc.), debemos poner mucha atención al lugar en donde vamos a desarrollar las actividades.

El ambiente del lugar en donde se de el aprendizaje tiene que proyectar una imagen de “puedo hacerlo”. La atmósfera debe promover autonomía en lugar de dependencia y necesita siempre acomodarse a las necesidades del envejecimiento normal; por tanto propongo algunos elementos que debemos procurar en la medida de lo posible, sabiendo que no son los únicos, pero si pueden ser los básicos para que el espacio de trabajo sea favorable para el aprendizaje. Estos elementos son:

1.- Tener una iluminación adecuada en el lugar de trabajo pues la carencia o lentitud en su reflejos pueden impulsar al adulto mayor a moverse cada vez menos complicando con ello su estado de ánimo, La iluminación adecuada favorece su desplazamiento y su sensación de caminar con seguridad. la buena iluminación también, facilita el reconocimiento de rostros y objetos y mejora su comunicación. Al leer o realizar manualidades la iluminación debe ser mayor pero no directamente sobre la línea de visión del adulto pues esto puede deslumbrarlos

2.- Evitar pisos resbalosos, tapetes junto a las puertas, agarraderas que este sueltas o escaleras sin barandal pues esto aumenta la seguridad de los adultos mayores, les brinda tranquilidad disminuye su ansiedad.

3.- Procurar que, si la actividad la realizarán sentados, las sillas sean cómodas y sobre todo estables, pues los adultos mayores pueden sufrir problemas de espalda o de cadera, y la incomodidad puede agravar la molestia, y si la silla no es estable una caída puede ser altamente perjudicial.

4.- Procurar que los olores que se utilicen en el pintarròn (en caso de que se utilice) no sean fluorescentes o muy claros pues pueden dificultar la lectura, es recomendable usar colores como rojo, negro y azul marino, por ser colores vistosos pero no deslumbrantes a la vista. El usar letras grandes en el pizarròn tambièn es recomendable para facilitar la lectura y por ende la compresiòn de la informaciòn.

5.- Evitar los ruidos externos pues las personas pueden tener problemas auditivos y el ruido puede afectar la compresiòn

6.- En caso de utilizar material didàctico impreso (como libros o tarjetas con conceptos) la letra debe ser grande para garantizar la visiòn en aquellos adultos con problemas de vista.

Ademàs de lo anterior, de igual manera es necesario que durante el proceso de aprendizaje nos percatemos de ciertas cosas para garantizar el aprendizaje de los adultos, con esto me refiero por ejemplo a que:

*Si las actividades se hacen al aire libre (como en el caso de una excursiòn, un dìa de campo, o un juego al aire libre) verificar que los adultos lleven consigo suficiente agua para evitar deshidrataciones, ademàs de gorra o sombrero para protegerlos del sol, pues el exceso de calor puede agotarlos y no permitir que continùen con la actividad. La ropa còmoda tambièn es importante para asegurar la comodidad en los movimientos que requiera la actividad.

*Estar pendiente de que las baterías del aparato de sordera de los adultos no estèn bajas y de enseñarles el hàbito de limpieza en los oídos pues el adulto puede quedar aislado del resto del grupo, o parecer que no esta poniendo atenciòn, cuando en realidad tiene algùn problema de audiciòn por estas causas.

*Confirmar que los anteojos de los adultos mayores que los utilizan, estèn limpios o que no necesiten algùn ajuste pues esto tambièn obstaculiza la lectura y por lo tanto el entendimiento de la informaciòn.

*Verificar que quien use bastòn o andadera para caminar, siempre cuente con este apoyo y estèn en buenas condiciones, pues esto le darà seguridad y simplificarà la integraciòn a todas las actividades.

Con lo antes descrito, es importante agregar por ultimo, que las actividades lúdicas son una propuesta para la adquisición de aprendizaje en los adultos mayores, y por tanto, este aprendizaje debe ser evaluado para saber si se ha logrado el objetivo inicial; sin embargo, la forma en que se evalúa es de carácter subjetivo, es decir, son los mismos adultos mayores con ayuda del facilitador, quienes valoraran si han “aprendido algo” y si ese algo es útil para su vida; esta evaluación se hace tomando en cuenta cuestiones de tipo emocional y personal como el placer al realizar la actividad, la dificultad ó facilidad que se encontró para aprender determinada tarea, y la satisfacción que se experimenta al observar los resultados.

De esta manera el aprendizaje lúdico no solo es una vana ocupación para no aburrirse, sino más bien es la posibilidad de elevar la calidad de vida de las personas y contribuir al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad; pero para que esto pueda darse es responsabilidad de nosotros como pedagogos, reconocer la importancia de la lúdica y ponerla en práctica con la misma seriedad y profesionalismo que cualquier otra tarea pedagógica; digo esto porque al relacionar a la lúdica con la diversión y el juego, se puede erróneamente pensar que no necesita una preparación tan planeada, sin embargo como ya lo vimos, la lúdica también requiere de una planeación precisa y sobre todo de un gran compromiso

Conclusiones.

A lo largo de esta tesina, he tratado diversos aspectos del adulto mayor, su forma de aprendizaje y las actividades lúdicas, por los que llego a las siguientes conclusiones:

La concepción que se tiene del adulto mayor es aquel sujeto que tiene una edad cronológica de 60 años o mas, sin embargo, deben de considerarse otros aspectos además de la edad para poder clasificar a las personas en este sector, pues también intervienen aspectos biológicos, sociales, y psicológicos en su interacción y desenvolvimiento dentro de la sociedad y en su nivel de autonomía.

El aprendizaje del adulto mayor tiene sus propias características, pues a diferencia de otras etapas del desarrollo humano, el adulto mayor cuenta con un bagaje de experiencias y con una madurez emocional que le permite saber que quiere y porque lo quiere aprender; así mismo sus necesidades, intereses y motivaciones son distintas a las de otras personas. Al mismo tiempo, Aunque en el adulto mayor las capacidades físicas y cognitivas se vean disminuidas, esto no implica necesariamente que el aprendizaje no pueda darse, por el contrario, si se le brinda todas las herramientas y se acompaña en su proceso el adulto mayor puede seguir adquiriendo nuevos aprendizajes.

Las actividades lúdicas son aquellas acciones a las que los sujetos le atribuyen placer gozo, diversión, creatividad etc., y que gracias a dicha atribución, la actividad puede servir como medio para que se de un aprendizaje significativo,

El aprendizaje lúdico es aquel que se adquiere a través de cierta acción que nos produce un bienestar físico emocional. Este aprendizaje a pesar de llevar consigo situaciones espontáneas y libres, también lleva implícita una planeacion por parte del facilitador; de esta manera, puedo decir que aunque la actividad aparente quedarse solo en el juego y esparcimiento, la intencionalidad de este es propiciar el aprendizaje.

Los beneficios que las actividades traen al adulto mayor son diversos y van desde el bienestar físico emocional hasta el aprendizaje de nuevas conductas y hábitos que les permitan vivir de una mejor manera, tales como el cuidado de su salud, la reapropiación de la autonomía.

Ahora, al final de esta tesina, espero poder contribuir desde la pedagogía, a cambiar la concepción negativa que se tiene del adulto mayor, asociada a la incapacidad e improductividad, por una concepción real donde la tercera edad constituye una etapa más en todo ser humano con sus propias características y posibilidades de aprendizaje;

Espero también haber mostrado, que la lúdica puede ser no sólo ocasión para reírse, entretenerse y divertirse sino que su aplicación va más allá, porque da lugar a los procesos de construcción, relacionando pensamientos para producir pensamientos nuevos; además de brindar diversos beneficios que ofrecen un bienestar integral en los adultos mayores. Todo esto, intento que sirva para que como pedagogos demos la importancia que se merece a esta forma de aprendizaje, que favorece ampliamente a los adultos mayores que más que conocimientos teóricos o mera información, necesitan una formación integral que viabilice el mejoramiento de su vida.

FUENTES CONSULTADAS.

Alcalá, A. *Andragogía. Libro Guía de estudio*. Caracas: postgrado U.N.A. 1997.

A, Kalish. *La vejez: perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámide. 1996.

Berman Moreno, Fresnada Dolores. *Gerontología. Educación en personas mayores*. Granada: Universidad de Granada. 2004.

Bermejo, V. *Desarrollo Cognitivo*. España: síntesis Psicológica. Editor Vicente Bermejo. 1998.

Chesneais, J. *El proceso de envejecimiento en la Población (Serie E)*. Santiago de Chile: Centro Latinoamericano de Demografía. 1990.

Darrow Fisher y R, Van Allen. *Actividad para el aprendizaje creador*. Buenos Aires: Paídos. 1965.

Díaz Mejía Héctor. *La función lúdica del sujeto Una interpretación teórica de la lúdica para transformar las prácticas pedagógicas*. Bogota: Magisterio. 2006.

Diccionario enciclopédico Credimar. Cartagena: Credimar. 1997.

Erikson, E. *La adultez*. México: Fondo de Cultura Económica. 1981.

Erikson E. *El ciclo completado*. Buenos Aires: Paídos. 1985.

Fericgla, J. *Envejecer. (Una antropología de la ancianidad)*. Anthropos: Editorial del hombre. 1992.

Fernández Ballesteros, R. *Gerontología social*. Madrid: Pirámide. 2000.

Freire, p. *Concientización y Andragogía*. Buenos Aires: Paidós. 1975.

Goguelin, P. *Formación continúa de adultos*. Madrid: Ediciones Nancea. 1973.

Gorbunov, G. *Psicopedagogía del Deporte*. La habana: Pueblo y Educación. 1998.

González Aragón, C. *Manual de autocuidado y salud en el envejecimiento*. México: Costa-AMIC Editores, S.A. 1997.

Hermaus, R. *Educación de adultos. Su metodología y sus técnicas*. México: Edicol. 1981.

Jiménez Vélez Carlos. *La intervención lúdica*. Bogotá: Misterio. 2005.

Kidd, J. *El proceso de aprendizaje. Como aprende el adulto*. Buenos Aires: El Ateneo. 1973.

Knowles, S. *Andragogía. El aprendizaje de los adultos* (5° ed.). México D.F: Oxford University. 2001.

Labenne, W y B. Green. *Implicaciones educativas de la teoría del concepto de uno mismo*. Santa Monica, CA: Goodyear. 1969.

Lengrand, P. *Introducción a la educación permanente*. Barcelona: Teide- UNESCO. 1973.

Ludojosky, R. *Andragogía o educación del adulto*. Buenos Aires: Instituto del Profesorado del Divino Rafael Calzada. Colección la educaciones el tiempo. 1981.

Mishara, B.L; y R.G Riedel. *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Morata. 1995.

Naugarten, B. *Los significados de la edad*. España: Herder. 1996.

Picon, C. *Tres temas de educación de adultos*. Lima: J,V Berea, Editor. 1975.

Rahm, S. *Vivir la tercera edad en la alegría del espíritu*. Santander: Sal Térrea. 1977.

Reeve Johnmarshall. *Motivación y emoción*. México: Mc GrawHill. 2007.

Riera R. *Concepto, formación y profesionalización del educador social, el trabajador social y el pedagogo social. Un enfoque interdisciplinar e impersonal*. Valencia: Nau Llibres. 1998.

Rivas, Francisco. *Psicología vocacional: enfoques de asesoramiento*. Madrid, Morata, 1988.

Rodríguez, Carrajo, Manuel. *Sociología de los mayores*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca. 1999.

Romans, Merce. *La educación de las personas adultas. Como optimizar la practica diaria*. Barcelona: Paidós. 1998.

Salvarezza, L. *La vejez, una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós. 1998.

Sánchez, Delgado. *Trabajo social y vejez. Teoría e intervención*. Buenos Aires: Humanitas. 1998.

Tapia, Jesús, A. *Motivación y aprendizaje en el aula: como enseñar a pensar*. Madrid: Santillana. 2000.

Sánchez, T. *Educación de adultos y calidad de vida*. Barcelona: Roure. 1991.

Tausch, R. *Psicología de la educación. Encuentro de persona a persona*. Barcelona: Herder 1981.

Trilla, B. *La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social*. Barcelona: Ariel. 1993.

Verner COOLIE. *Educación de adultos*. México: Centro Regional de Ayuda Técnica. 1971.

Woltereck. C. *La vejez (la segunda vida del hombre)*. México: Fondo de Cultura Económica. 1962.

Yuni José A. y Urbano Claudio A. *Educación de adultos mayores. Teoría, investigación e intervenciones*. Brujas: Córdoba. 2005.

Zacares, J. *La madurez personal: perspectivas desde la psicología*. Madrid: Pirámide. 1998.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.

Aguilar, F. *Andragogía vs Pedagogía. Un punto de vista comparativo. Educación y ciencia*, 3 (10). 1994. (Consulta: 23 de octubre de 2007)
(<http://www.uady.mx/sitios/educacion/servicios/editorial/educycien/ar10/r10a1.htm>).

Albuquerque, C. (s/f). *Andragogía. El aprendizaje en los adultos*. Brasil: (Consulta: 16 de octubre de 2007)
(<http://geocities.yahoo.com.br/adonlinebr/andragogia1.html>).

Cazau, P. (s/f). *Andragogía*. Buenos Aires: (Consulta: 23 de octubre de 2007)
(http://pcazau.galeon.com/artdid_andra.htm).

Consejo Nacional de Población. (Consulta: 14 de octubre de 2007.)
<http://conapo.gob.mx/cifras>

Fernández, S. *Andragogía. Su ubicación en la educación continua*. Dirección de Educación Continua UNAM. 2001.(Consulta: 24 de octubre de 2007)
(<http://www.Ubra.unam.mx/publicadas/021123224856.html>).

Ference, P. Y Vockell, E. *Adult Learning Characteristics and Effective Software Instrucción*. 1994. (Consulta: 15 de enero de 2008)
http://www.tesisenxarxa.net/TESIS_URV/-132120//LaformaciondelprofesoradoenTIC.pdf

Red Latinoamericana de Gerontología (2005). (Consulta: 14 de octubre de 2007)
(<http://www.gerontologia.org>).

Unidad de Investigación en Gerontología. *Envejecimiento y salud*. México D.F: FES Zaragoza, UNAM. 2005. (Consulta: 14 de octubre de 2007).
(<http://www.dif.gob.mx/ad>).