

**Autoras:**

Mihoff, Mariángeles

Sosa, Ana Paula

**Título:** Adultos mayores: Aprender más para vivir mejor

**Resumen**

Planteamos la importancia de la educación permanente en su modalidad no formal como un recurso para adquirir nuevos conocimientos y para brindar satisfacción, en tanto poder elegir lo que se aprende.

Desde una perspectiva de curso de vida, el aprendizaje es posible a todas las edades, por lo que en los adultos mayores la educación aparece como compensadora de las pérdidas y como potenciadora del crecimiento personal y social.

Las nuevas herramientas tecnológicas facilitan la capacidad comunicativa y el acceso a la información a través de Internet. Así, mediante diversos programas los adultos mayores pueden disfrutar de la lectura de libros, artículos, revistas, buscar datos o entrar en contacto con familiares, sin tener que salir del hogar, lo que resulta muy beneficioso para aquellas personas con algún grado de dependencia.

Ante un universo en constante desarrollo y una amplia oferta en cuanto a nuevas tecnologías, adaptarse a las mismas requiere del aprendizaje y el interés que escuchamos con mayor frecuencia presentan los adultos mayores, a fin de utilizar los dispositivos digitales. Esto, genera estimulación cognitiva, ayudando a prevenir y detener en términos temporales deterioros cognitivos, a la vez que propicia relaciones intergeneracionales.

Durante la vejez, la capacidad visual, auditiva y la pérdida de memoria son escenarios recurrentes que pueden parecer un obstáculo para aprender a utilizar celulares de última generación, computadoras o tablets, pero esta brecha entre el desconocimiento y el animarse a aprender y enfrentarse a algo desconocido, es cada vez menor.

Es fundamental que el adulto mayor se mantenga activo no solo a través del ejercicio físico, sino también en cuanto a la participación y el aprendizaje, ya que todas estas actividades lo conducirán a conservar la autovalidez, a mantener y ampliar su red de relaciones, a reformular el proyecto de vida, todo lo que redundará en una mejor calidad de vida. Asimismo, pensamos la educación en tanto medio para lograr el empoderamiento necesario en los adultos mayores, para hacer valer sus derechos como ciudadanos.

**Palabras clave:** adultos mayores, educación permanente, tecnologías

## **Introducción**

Dada nuestra especialización en Psicogerontología es que pretendemos con este trabajo transmitir la importancia de la educación permanente en su modalidad no formal para todas las personas y durante toda la vida.

La psicogerontología es un campo de estudios interdisciplinarios centrado en los aspectos psicológicos del envejecimiento en conexión con las dimensiones biológicas, sociales y culturales. Pérez, Oropeza, López y Colunga (2014) afirman que “estudia la complejidad del fenómeno del envejecer, como un proceso durante todo el desarrollo humano, su foco de atención es el ser envejeciente, desde el momento mismo en que este ser existe como ser biopsicosocial, como sujeto deseante” (p. 1).

Nuestro país es un país envejecido, y se estima que lo seguirá siendo, por lo que consideramos que el trabajo en promoción de salud es fundamental. En este sentido, la Educación es un área para la participación social, en tanto permite adquirir nuevos conocimientos, adaptarse a nuevas situaciones y relacionarse con otras personas.

La educación permanente es un factor protector del envejecimiento activo, entendido como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002, p. 99). Por lo cual se contempla tanto la salud física, mental como también otros factores de las áreas sociales, económicas y culturales que afectan al envejecimiento de las personas, a fin de promover la mayor autonomía, salud y productividad de los mayores.

A su vez en la actualidad las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) se nos imponen en una sociedad sumamente cambiante. Los adultos mayores como parte de la sociedad también se encuentran en condiciones de utilizarlas y beneficiarse de lo que ofrecen.

Desde los distintos ámbitos de intervención psicológica podemos aportar para promocionar en los adultos mayores y también en personas de otras edades la educación permanente.

## **Desarrollo**

Uruguay es el segundo país más envejecido de América Latina y el Caribe, lo que se explica fundamentalmente por la baja tasa de natalidad, al descenso de la mortalidad infantil, el aumento de la esperanza de vida y la emigración de los jóvenes. El 19% de la población son personas mayores de 60 años, y el 13,4% son mayores de 64 años (Paredes, Ciarniello y Brunet, 2010) (Berriel, Pérez y Rodríguez, 2011, p. 16). Asimismo, se estima para los próximos años que el aumento de la población en las edades más avanzadas producirá lo que se denomina el envejecimiento de la vejez.

En cuanto a la caracterización de las personas adultas mayores en nuestro país es de destacar la feminización del envejecimiento. Las cifras indican que cada 140 mujeres hay 100 hombres del mismo grupo de edad (Berriel et. al., 2011). En la vejez se producen algunos cambios que son vividos de manera diferente por mujeres y hombres, como son las condiciones físicas, la jubilación, las pérdidas de seres queridos, el nido vacío, la abuelidad. Es fundamental que los adultos mayores puedan adaptarse a estos cambios y reformular el proyecto de vida.

Es de destacar que la mayoría de los adultos mayores son personas autoválidas, con alto nivel de independencia para realizar las actividades de la vida diaria y con pocas limitaciones físicas. Según la Encuesta SABE y ENEVISA los adultos mayores de Uruguay presentan una alta capacidad de independencia funcional. Para evaluar la independencia/dependencia funcional se analiza la capacidad de desempeño de las personas para realizar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD: bañarse, vestirse, usar el inodoro, movilizarse, alimentarse, etc.), lo que según sexo, el 89% de los hombres y el 79% de mujeres no presentan limitaciones en las ABVD. Según edad, tenemos

que el 86% de los adultos mayores montevideanos de 60 a 74 años no presenta limitaciones en las ABVD y lo mismo sucede con el 73% de los mayores de 74 años (Berriel et. al., 2011).

La capacidad funcional conservada sumada a un nivel educativo para nada despreciable en los adultos mayores de nuestro medio son factores que favorecen un buen envejecer. Para el 2008 los estudios muestran el alto porcentaje de adultos mayores con educación primaria (60,2%), secundaria (21,9%) y terciaria (9,1%) (Berriel et. al., 2011).

Otro dato interesante es que casi el 40% de los hogares en el país tienen al menos un adulto mayor entre sus integrantes. Un 66% de los hogares en los que viven adultos mayores es integrado por sólo una persona adulta mayor, mayoritariamente mujeres. Los varones tienen mayor tendencia a vivir en pareja, las mujeres a vivir solas. A menor nivel de ingresos es más frecuente la convivencia con los hijos. La red social de los adultos mayores parece estar centrada en el relacionamiento familiar (Berriel et. al., 2011). El hecho de vivir solo puede ser un factor de riesgo de aislamiento, que puede ser mayor o menor dependiendo de las redes de apoyo que tenga la persona fuera del hogar. Consideramos que a mayor red social mayor grado de salud, por lo cual es primordial establecer nuevas relaciones sociales y mantener las existentes en esta etapa de la vida, ya sean intrageneracionales o intergeneracionales.

Es preciso hacer referencia a los prejuicios sobre la vejez, puesto que tienen como consecuencia el no propiciar el desarrollo integral de los adultos mayores.

Salvarezza (1993) utilizó el término viejismo para designar al “conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos simplemente en función de su edad” (p. 23).

Los estereotipos negativos de la vejez se relacionan con ideas de una etapa de declinación, enfermedad, necesidad de cuidados, desinterés en el relacionamiento social e incapacidad para nuevos aprendizajes, entre otras.

Estos estereotipos son aprendidos a través del proceso de socialización del individuo en un determinado contexto socio-cultural, y luego de internalizados son tomados como realidades, teniendo un efecto negativo en la salud de quienes los ostentan llegados a la vejez.

Desde los planteos de la Psicología del Desarrollo del curso de la vida (Baltes, Reese y Lipsitt, 1980; Riley, Abeles y Teitelbaum, 1981) se proponen cuatro premisas básicas que nos orientan para fundamentar la capacidad que conservan los adultos mayores para adquirir nuevos conocimientos. La primera premisa plantea que los cambios en el desarrollo y en el envejecimiento forman un proceso continuo, a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, y los cambios son posibles a cualquier edad. La segunda premisa propone que el desarrollo es multidimensional, en tanto los cambios acontecen en varias dimensiones: social, psicológica y biológica. La tercera se refiere a que el desarrollo es multidireccional, dado que los cambios se dan en diferentes ritmos y con diferentes trayectorias para varias dimensiones en distintos sujetos. Mientras que la cuarta premisa plantea que el desarrollo es multideterminado, ya que los cambios de conducta muestran interacciones de procesos sociales, psicológicos y biológicos en el curso de vida de un individuo y en un tiempo histórico, por lo que existen diferencias en el desarrollo de los individuos (Lombardo y Krzeimen, 2008, pp. 116-117).

Es así que Villar (2004) plantea que las personas mayores son capaces de aprender, no pierden cierta capacidad plástica, de cambio y adaptación a nuevas circunstancias, y mediante la educación pueden compensar pérdidas y/o potenciar el crecimiento personal y social.

De este modo, la educación puede permitirles a las personas adultas mayores prevenir y remediar algunos déficits asociados al proceso de envejecimiento, ya que el ejercicio de las funciones cognitivas ayuda al funcionamiento general. Asimismo, puede promover la actividad y las relaciones sociales.

La motivación de los adultos mayores para el aprendizaje puede ser diferente a la de las personas de otras edades, prevaleciendo como afirma Villar (2004) la propia satisfacción que da el proceso de aprendizaje, la obtención de una comprensión mayor de algún área del conocimiento o ciertos logros prácticos más o menos inmediatos, la satisfacción de acceder a lo elegido. Son personas con diversas trayectorias de vida, diferentes intereses, formaciones previas también diversas, vinculándose el aprendizaje más con el deseo que con la obligación de cumplir con determinadas pautas formales y en tiempos determinados.

Tal como plantea Yuni (2000) “tanto las condiciones materiales objetivas como la vivencia subjetiva de la edad añosa, de sus posibilidades y roles esperados generan un mosaico de intereses, motivaciones y necesidades educativas ampliamente diferenciadas” (p. 240).

Por lo tanto las propuestas educativas que consideran estas características individuales, respetan los tiempos del adulto mayor, sus intereses y que se desarrollan en un ambiente confortable, favorecen la reformulación del proyecto de vida.

En relación a esto Yuni (s/f) plantea:

La educación a lo largo de la vida parte de la premisa que la identidad personal es un proceso constante de reelaboración, reconstrucción y resignificación de la experiencia vital desplegada en la coordenadas de oportunidades y restricciones de un tiempo histórico. En esa dirección, la educación es un poderoso instrumento socio-cultural para las personas mayores puedan reconfigurar su identidad personal y social (pp.15-16).

Nos encontramos en una época socio-histórica marcada por el peso de la saturación de la imagen, la belleza física, la instantaneidad, lo descartable, así como por el peso de las nuevas tecnologías, el avance de las mismas y la innovación; por tanto estos nuevos escenarios nos deben interrogar en nuevas formas de subjetividad. Esto supone un constante aggiornarse a estos nuevos

contextos para no correr el riesgo de quedar excluido de esta sociedad que nos incluye y excluye constantemente a ritmos cambiantes.

Como plantea Boarini, Cerda y Rocha (s.f)

Esta es la denominada Sociedad o Era de la Información y según Gonzalez, Gisbert, et al [1] se va a definir como “...el conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de la información y canales de comunicación relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizados de la información.”

Esta situación ocurre en todas las etapas del ciclo vital, desde la niñez a la vejez, siendo los adultos mayores quienes muchas veces llevan una peor parte debido a que sufren una doble discriminación, no solo por su edad cronológica sino por los estereotipos y prejuicios que la sociedad les otorga, lo que muchas veces lleva al aislamiento.

Reafirmando esta reflexión Boarini et. al (s.f) plantean que la sociedad de la información y la comunicación, por sus características, puede excluir a un importante número de Adultos Mayores que cuentan con la riqueza de la experiencia vivenciada a través de los años. Por lo que desarrollar propuestas de formación de adultos mayores y especialmente relacionadas a TICs, puede implicar un apreciable aporte que favorezca la integración social de los mismos y en efecto el mejoramiento de la calidad de vida de las personas (Boarini et. al, s.f).

En nuestro país cabe acentuar la reciente creación del Plan Ibirapitá, que es un programa que prevé la entrega gratuita de tablets o tabletas a jubilados que perciban hasta cierta franja de dinero. Este Programa ha sido definido como prioritario y tiene el objetivo central de promover la inclusión por lo menos digital, de los adultos mayores dando así la posibilidad de disfrutar los beneficios del uso de las TICs. La entrega se realizará en etapas y de forma progresiva llegando a todo el Uruguay. Cada beneficiario recibirá una

capacitación inicial, donde recibirá conocimientos elementales para el uso de la misma.

En este proceso de construcción del Programa han participado la Organización Nacional de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas del Uruguay (ONAJPU), el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) y el Banco de Previsión Social (BPS), organizaciones que velan por el cuidado y la integración de los mayores en todas sus dimensiones. Cabe destacar que este Programa se inscribe dentro del Sistema Nacional Integrado de Cuidados.

A nivel internacional ya ha sido estudiado y todos los teóricos concuerdan que el aprendizaje de las TICs genera una gran estimulación y los procesos cognitivos como la memoria, la concentración, la atención, la inteligencia tanto fluida como cristalizada además del uso del lenguaje, resultan absolutamente beneficiados, en definitiva generando salud mental para quien realice estos aprendizajes. Además de mejorar la comunicación, mantener relaciones a distancia con familiares, amigos y ampliar relaciones sin limitaciones de espacio ni de idiomas (Pavón, 2003). Asimismo, lo que respecta al intercambio de información con otras personas y al rol que tienen las familias frente a los medios de comunicación (Cabero, 1996), que en el caso de los adultos mayores puede fortalecer las relaciones intergeneracionales.

De lo anterior surge la reflexión del poder que tienen las herramientas centradas en el procesamiento de la información y el beneficio y la utilidad que puede surgir de ellas si están al servicio del aprendizaje y la salud y a su vez, ser un complemento para las familias.

Debemos tener en cuenta que las personas tienen características cognitivas que cambian con la edad. Como lo plantean Sánchez Lázaro y Pedrero García (2001), actualmente se sabe que la inteligencia general está formada por dos tipos: la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada. La inteligencia fluida se relaciona con los procesos cognitivos básicos y con las estructuras del sistema nervioso, y se refiere al procesamiento de las relaciones percibidas, el



razonamiento rápido, de abstracción, formación de conceptos. La inteligencia cristalizada es entendida como el conocimiento de las habilidades de la propia cultura, inteligencia colectiva. Con el transcurso de los años se produce un cambio de los procesos cognitivos. Los vinculados con la inteligencia fluida comienzan a declinar en la adultez, mientras que los relacionados con la inteligencia cristalizada declinan a edades muy avanzadas o no lo hacen nunca (Boriani et.al, s.f.).

Otra característica importante es el cambio que se produce en la memoria, entendida como la capacidad cognitiva de registrar una información, retenerla o elaborarla y posteriormente recordarla. Esta capacidad va cambiando a medida que la persona envejece y entre algunos de los aspectos que dificultan el proceso de memorización en las personas mayores son que el proceso de registro de la información no es realizado adecuadamente, generando que no recuerdan correctamente porque tienen tendencia a utilizar estrategias de aprendizaje menos eficientes o a no utilizarlas. Otros aspectos se relacionan más con lo afectivo, como la ansiedad, ideas negativas colectivas sobre la mala memoria y la depresión, que inciden en los fallos de memoria (Boriani et.al, s.f.).

En este sentido, las tecnologías de la información han generado medios innovadores como dispositivos, sistemas y programas implicados en el desarrollo de la calidad de vida, así como la gestión y proceso de eficacia de la atención sanitaria y social de personas por ejemplo con Enfermedad de Alzheimer y enfermedades neurodegenerativas en general.

Estas iniciativas tienen como objetivos prevenir, mantener y rehabilitar funciones cognitivas y mejorar la calidad de vida de enfermos y cuidadores, quienes también merecen un especial cuidado para evitar la sobrecarga del cuidador. Y desde el punto de vista social constituyen una herramienta de sensibilización a la opinión pública, medios de comunicación, instituciones, entre otros.

Los proyectos TICs en países de avanzada en relación a esta temática como por ejemplo España suponen creaciones en las Telecomunicaciones (telefonía, videoconferencias), Internet (blogs, gestión de contenidos digitales y servicios), Inteligencia ambiental y geolocalización (GPS, sensores y redes inalámbricas), Robótica, Sistemas informáticos (interfases, terminales táctiles y agentes virtuales), Procesos de señal (3-d, procesamiento de imágenes, análisis de señales y reconocimiento de patrones), Realidad virtual.

Esto proyecta un futuro prometedor en relación a la Enfermedad de Alzheimer, patología tan temida por los mayores por el desarrollo de una conciencia social global que impulsa hipotética independencia de pacientes en fases iniciales de su demencia y así como el diagnóstico precoz y tratamiento temprano, y no menos importante la investigación en factores de riesgo. Es un avance de la ciencia la creación de instrumentos que brinden independencia y competencia en las actividades de la vida diaria (ABVD) y en las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD), que son actividades más complejas que permiten a la persona adaptarse a su entorno (uso del teléfono y medios de transporte, realizar compras, tareas domésticas, manejo de la medicación y del dinero).

### **A modo de conclusión**

Para concluir entendemos importante resaltar los beneficios que se desprenden de la educación y específicamente del uso de las TICs por parte de los adultos mayores. Lo que les permite la participación social y su relevancia que no solo se justifica por su peso cuantitativo en la sociedad, sino también por el valor de su recorrido vital, de su experiencia acumulada que representa un capital humano de gran valor que debe ser aprovechado y potenciado a favor del conjunto de la sociedad. Al mismo tiempo que les permite recuperar un lugar como ciudadanos, y poder para hacer valer sus derechos.

Además, la participación social de las personas mayores contribuye a la calidad de vida de las mismas como también a alargar la vida y a generar sentimientos

de mayor autoestima, produciendo la autopercepción de una vida útil y placentera, alineado a un proyecto de vida renovado y sólido.

Cuanto más incluidas estén las personas mayores en una sociedad que tiende a estigmatizarlas y excluirlas del mundo productivo, no solo en lo económico, será vivido como una fortaleza de la longevidad muy valiedera, haciendo que el proceso de envejecimiento también sea valiedero y positivo.

## Referencias

Berriel, F., Pérez, R.; Rodríguez, S. (2011). Vejez y envejecimiento en Uruguay. Fundamentos diagnósticos para la acción. Montevideo: MIDES-INMAYORES.

Boarini, M., Cerda, E., Rocha, S. (s/f). La Educación de los Adultos Mayores en TICs. Nuevas Competencias para la Sociedad de Hoy. *TE&ET. Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología*. Universidad Nacional de Río Cuarto, Río Cuarto, Argentina. Recuperado de [http://teyet-revista.info.unlp.edu.ar/files/No1/01\\_La\\_Educacion\\_de\\_%20los\\_Adu ltos\\_Mayores\\_en\\_TICs.\\_Nuevas\\_Competicncias\\_para\\_la\\_Sociedad\\_de\\_Hoy.p df](http://teyet-revista.info.unlp.edu.ar/files/No1/01_La_Educacion_de_%20los_Adu ltos_Mayores_en_TICs._Nuevas_Competicncias_para_la_Sociedad_de_Hoy.pdf)

Cabero, J. (1996). *Nuevas tecnologías, comunicación y educación*. En *Revista Electrónica de Tecnología Educativa Edutec (1)*. Recuperado de <http://edutec.rediris.es/Revelec2/Revelec1/revelec1.html>

Lombardo, E. krzemien, D. (2008). La psicología del curso de la vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista Argentina de Sociología* Año 6 N° 10. pp. 111-120.

Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 2002; 37 (S2), 74-105.

Pavón, F. (2003): *Tecnologías Avanzadas: Nuevos Retos de Comunicación para los Mayores*. Recuperado de [http://www.anobium.es/docs/gc\\_fichas/doc/469CQRScgq.pdf](http://www.anobium.es/docs/gc_fichas/doc/469CQRScgq.pdf)

Pérez. L, Oropeza, R., López, J., Colunga, C. (2014). *Psicogerontología y trabajo anticipado del envejecer*. *Revista Iberoamericana de Ciencias*. Recuperado de <http://www.reibci.org/publicados/2014/julio/2200123.pdf>

Salvarezza L. (1993). *Psicogeriatría, teoría y clínica*. Buenos Aires: Paidós.

Villar Posada, F. (2004, jul/dic). *Educación y personas mayores: algunas claves para la definición de una psicología de la educación en la vejez*. *Revista Brasileira de Ciencias do Envelhecimento Humano Passo Fundo*, 61-76.

Yuni, J. (2000). *El mito del eterno retorno. Educación, subjetividad y adultos mayores*. En S. Duschatzky (Comp.). *Tutelados y Asistidos. Programas sociales, políticas públicas y subjetividad* (pp. 187-249). Buenos Aires: Paidós.

Yuni, J. (s.f). *Criterios para la evaluación de buenas prácticas institucionales de educación de adultos mayores en América Latina*. CONICET-Universidad Nacional de Catamarca. Recuperado de [http://www.ice.udl.cat/senior/11encuentro/cd\\_actas/Originals/PONENCIAS%20Y%20PANEL%20EXPERTOS%20\(5+3\)/PONENCIAS%20\(5\)/3.%20J.A.%20YUNI.pdf](http://www.ice.udl.cat/senior/11encuentro/cd_actas/Originals/PONENCIAS%20Y%20PANEL%20EXPERTOS%20(5+3)/PONENCIAS%20(5)/3.%20J.A.%20YUNI.pdf)