

LA VEJEZ COMO ETAPA DE APRENDIZAJE:

CÓMO LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS MAYORES PUEDE FORTALECER AUTOESTIMA, PARTICIPACIÓN SOCIAL, MEMORIA ACTIVA Y SENTIDO DE PROPÓSITO

En este contexto, la educación dirigida a personas mayores emerge como una herramienta silenciosamente transformadora. No se trata únicamente de ofrecer cursos o talleres recreativos; se trata de reconocer que el aprendizaje puede ser una vía para reconstruir autoestima, fortalecer la memoria activa, mantener la participación social y, quizá lo más importante, sostener un sentido de propósito en una etapa que con frecuencia es injustamente presentada como el epílogo de la vida. Entender la vejez como un espacio legítimo de aprendizaje no solo desafía prejuicios culturales profundamente arraigados, sino que también redefine la responsabilidad social hacia quienes han atravesado décadas de experiencia y conocimiento.

El problema no es que las personas mayores no puedan aprender. El verdadero problema es que muchas sociedades han decidido, implícita o explícitamente, dejar de ofrecerles oportunidades para hacerlo.

Durante siglos, la organización social del conocimiento se ha estructurado en torno a un calendario casi rígido: se estudia en la juventud, se trabaja en la adultez y se descansa en la vejez. Este esquema, que pudo haber tenido sentido en épocas en las que la expectativa de vida era considerablemente menor, hoy se revela como una simplificación que ya no corresponde a la realidad demográfica ni a las aspiraciones individuales. Millones de personas llegan a los sesenta, setenta o incluso ochenta años con décadas por delante, con curiosidad intacta y con una reserva de experiencia que podría convertirse en un motor de aprendizaje significativo.

Sin embargo, la estructura institucional rara vez se adapta a esta realidad. Muchas universidades, centros educativos y programas de formación continúan orientados casi exclusivamente a la población joven. Cuando existen iniciativas dirigidas a adultos mayores, suelen ubicarse en el margen del sistema educativo formal, presentadas más como actividades recreativas que como espacios legítimos de desarrollo intelectual. Esta forma de encuadrar la educación en la vejez revela una contradicción profunda: se reconoce el valor del aprendizaje permanente en el discurso, pero se limita su implementación cuando se trata de quienes han superado cierta edad.

La consecuencia de esta exclusión sutil no es únicamente educativa, sino también psicológica y social. La pérdida de espacios de aprendizaje puede convertirse en una pérdida de reconocimiento. Aprender implica participar, preguntar, equivocarse, debatir, construir ideas nuevas. Cuando una persona deja de tener acceso a estos procesos, no solo pierde estímulo cognitivo, sino también la posibilidad de sentirse parte activa de una comunidad intelectual y social.

La educación en la vejez, por tanto, no debe entenderse como una extensión tardía de la escolaridad, sino como una forma de recuperar esa pertenencia.

Uno de los efectos más visibles de los programas educativos dirigidos a adultos mayores es el fortalecimiento de la autoestima. En muchas ocasiones, la transición hacia la jubilación produce un quiebre en la identidad personal. Durante décadas, el trabajo, la profesión o el rol productivo han sido elementos centrales para definir quién es una persona dentro de la sociedad. Cuando ese rol desaparece o se reduce, puede surgir una sensación de irrelevancia que no siempre se reconoce abiertamente, pero que influye profundamente en la percepción que alguien tiene de sí mismo.

El aprendizaje ofrece una alternativa poderosa frente a ese vacío. Participar en un curso de historia, literatura, idiomas, tecnología o arte no solo activa la mente; también reafirma la capacidad de seguir creciendo. Cada concepto comprendido, cada habilidad adquirida y cada conversación intelectual sostenida funcionan como recordatorios de que la capacidad de desarrollo no tiene fecha de caducidad. Este proceso, aparentemente sencillo, produce un impacto psicológico considerable: transforma la percepción de la vejez de un periodo de declive a una etapa de exploración.

A ello se suma otro elemento fundamental: la memoria activa. Durante años se ha difundido la idea de que el deterioro cognitivo es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Si bien ciertos cambios neurológicos forman parte del proceso natural de la vida, la investigación contemporánea ha mostrado con claridad que la actividad intelectual sostenida puede contribuir significativamente a mantener las funciones cognitivas. Leer, estudiar, aprender nuevas habilidades o participar en discusiones estimula procesos mentales que mantienen al cerebro en constante ejercicio.

Pero la memoria no solo se fortalece a través de la repetición o el estudio formal. También se nutre del diálogo entre experiencia y conocimiento nuevo. Los adultos mayores poseen una ventaja única en este sentido: décadas de vivencias que pueden reinterpretarse a la luz de nuevas ideas. Cuando alguien que ha vivido largos procesos históricos estudia filosofía, sociología o arte contemporáneo, no lo hace desde una página en blanco. Lo hace desde una biografía llena de referencias que enriquecen la comprensión del mundo.

En este sentido, la educación en la vejez no es simplemente acumulación de información; es reinterpretación de la vida.

Los espacios educativos para adultos mayores rompen esta dinámica al generar comunidades de aprendizaje. En ellos, las personas no solo estudian; también conversan, intercambian perspectivas y construyen nuevas redes de relación. Estas interacciones tienen un valor social enorme, porque devuelven a la vida cotidiana una dimensión de intercambio intelectual que muchas veces se había perdido.

Además, estos entornos permiten algo que raramente ocurre en otros contextos: el reconocimiento mutuo entre pares que comparten experiencias generacionales similares. Hablar sobre tecnología, cultura o política desde la perspectiva de quien ha vivido transformaciones históricas concretas genera discusiones distintas, cargadas de matices que difícilmente aparecen en contextos dominados por generaciones más jóvenes.

No se trata de crear espacios aislados para personas mayores, sino de reconocer que el aprendizaje también puede convertirse en una forma de reactivar la participación social.

Sin embargo, quizás el elemento más profundo que la educación puede ofrecer en la vejez es el sentido de propósito. En muchas culturas contemporáneas, el valor social de una persona está estrechamente ligado a su productividad económica. Bajo esta lógica, la jubilación suele interpretarse como una salida del circuito de relevancia social. Aunque este enfoque rara vez se expresa de forma explícita, influye en la manera en que la sociedad mira a quienes ya no participan activamente en el mercado laboral.

La educación introduce una narrativa distinta. Aprender algo nuevo no tiene que estar orientado necesariamente a generar ingresos o mejorar una carrera profesional. Puede estar motivado por la curiosidad, por el deseo de comprender el mundo o simplemente por el placer de pensar. Este cambio de perspectiva resulta profundamente liberador, porque permite reconstruir el propósito personal fuera de los parámetros estrictamente productivos.



Estudiar historia para comprender el presente, aprender arte para explorar la creatividad o dominar herramientas digitales para comunicarse con nuevas generaciones son ejemplos de cómo el aprendizaje puede redefinir la relación entre la persona mayor y su entorno. No se trata de ocupar el tiempo; se trata de darle sentido.

A pesar de estas evidencias, persiste una tendencia cultural que minimiza la importancia de invertir en educación para adultos mayores. A menudo se considera que los recursos educativos deben concentrarse en las etapas tempranas de la vida, bajo el argumento de que es allí donde se construye el futuro productivo de la sociedad. Esta lógica, aunque comprensible desde una perspectiva económica, ignora una dimensión fundamental: la dignidad intelectual no debería estar condicionada por la edad.

La idea de que el aprendizaje pertenece exclusivamente a la juventud no solo limita a quienes envejecen; también empobrece la sociedad en su conjunto. Las personas mayores poseen perspectivas acumuladas durante décadas que pueden enriquecer enormemente los espacios educativos. Cuando participan activamente en procesos de aprendizaje, no solo reciben conocimiento, también lo reinterpretan y lo transmiten desde una experiencia vital que ninguna generación más joven puede replicar.

Resulta necesario cuestionar la normalización de un modelo educativo que, en la práctica, expulsa silenciosamente a quienes superan cierto umbral de edad. Si el aprendizaje es verdaderamente permanente, entonces las instituciones educativas, las políticas públicas y la cultura social deben reflejar esa convicción.

Reconocer la vejez como etapa de aprendizaje implica también reconocer que el desarrollo humano no se detiene cuando termina la vida laboral. La curiosidad intelectual, la capacidad de comprender nuevas ideas y el deseo de participar en la conversación cultural son rasgos profundamente humanos que no desaparecen con el paso de los años. Lo que desaparece, con demasiada frecuencia, son las oportunidades para ejercerlos.

Quizá el mayor desafío no sea convencer a las personas mayores de que pueden seguir aprendiendo. Muchas de ellas ya lo saben. El desafío consiste en convencer a la sociedad de que permitirles hacerlo no es un gesto de benevolencia, sino una forma de justicia cultural.

Porque si aprender es una de las expresiones más claras de la vitalidad humana, negar esa posibilidad en la última etapa de la vida equivale a aceptar, silenciosamente, que el crecimiento tiene fecha de caducidad.

**MARÍA DEL REFUGIO
GONZÁLEZ LOZANO**

