



APRENDER A APRENDER

Aprender es una tarea que comienza en los primeros instantes de la vida y no termina nunca. Que la edad dificulta el aprendizaje tiene una parte biológica y parte de mito (y excusa) también. Hay factores que influyen más a la hora de aprender como son la motivación o la repetición de un ejercicio.

¿Cuántas veces tuviste que practicar hasta lograr conseguir una videollamada satisfactoria por Skype?



NUNCA ES TARDE

Nos enfrentamos a una realidad que ha cambiado; ya la conocimos durante unos meses y puede que en las próximas semanas tengamos algunos escenarios parecidos, pero muchos otros serán nuevos para todos.

Todos los cambios dan miedo porque nos rompen nuestros esquemas, nos sacan de nuestras rutinas y zonas de confort y requieren hacer un esfuerzo. Cuando uno lo hace de *motu proprio* siempre es más fácil (y agradecido) realizarlo que cuando nos viene impuesto por condiciones externas.

Frente a las condiciones externas actuales no nos queda otra que adaptarnos o adaptarnos. Porque nuestro bienestar físico y emocional pasa por saber adaptarnos a la nueva realidad que ahora vivimos y afrontarla confiando en que dentro de un tiempo, a corto/medio plazo, podamos volver a nuestras vidas de antes. Ésa ha de ser nuestra motivación ahora mismo: superar esta situación para poder retomar aquello que echamos de menos hacer.

EL PAPEL DE LA MOTIVACIÓN

Tener un objetivo es una de las claves en el aprendizaje, es lo que nos genera el interés y nos ayuda a hacer el esfuerzo por algo. Los objetivos pueden ser diversos. Por ejemplo, podemos aprender un idioma porque queremos irnos a vivir o estudiar a otro país, porque nos puede facilitar un ascenso en el trabajo o porque nos gustaría disfrutar de la lectura de un autor en su idioma original. Tres motivos diferentes, tres razones. Encuentra tu motivo para alcanzar objetivos.

¿QUÉ OTROS FACTORES FAVORECEN EL APRENDIZAJE?

La *actitud* hacia el proceso de aprendizaje por parte de uno mismo es, evidentemente, esencial. Mensajes negativos como "no puedo" o dejarlo para otro momento se convierten en excusas que no podremos superar. No hay que buscar imposibles como decíamos en el número anterior de la revista, pero ponerse limitaciones es hacerse la zancadilla.

La *necesidad* a veces provoca cambios drásticos que hacen que aparezca la motivación no encontrada hasta ese momento y una actitud más activa para el aprendizaje. ¿Cuántas personas han aprendido a realizar videollamadas durante el confinamiento? ¿Y cuántos trabajadores han aprendido a trabajar en entornos online? ¿Por qué? Por necesidad. Es mejor ser previsor y adelantarnos a este factor pensando qué podemos necesitar para prepararnos con tiempo, porque cuando la necesidad real llega suele ser por una cuestión más negativa que positiva. Muchos hemos escuchado a los mayores de la familia contar que aprendieron algo por necesidad. Aquí podríamos pensar en el ahorro. Puedo aprender a ahorrar por la motivación de comprarme un abrigo en invierno, porque quiero hacer un viaje o puedo aprender a ahorrar pensando en que en algún momento podría necesitar ese dinero para un imprevisto (necesidad).

Repetir una tarea es algo básico para aprender. Ese *esfuerzo* ayuda a consolidar el aprendizaje y a mejorar en la tarea.

Crear un *clima* adecuado tampoco debe obviarse. Si no preparamos unas condiciones óptimas en las que podamos centrarnos para realizar el aprendizaje, los esfuerzos tendrán menos impacto. Si te dan unas instrucciones y estás pensando en otra cosa, viendo la televisión o preparando una pregunta, no estás centrado en las instrucciones que recibes. Si quieres aprender a manejar una aplicación pero paras constantemente para responder whatsapps e interactuar en Instagram, tu capacidad de *concentración* y aprendizaje se ve debilitada.

Recibir una respuesta/refuerzo. Si alguien nos da su opinión o hace un comentario sobre cómo lo estamos haciendo, genial, pero también podemos pedirlo a y así podremos saber si estamos en el buen camino. De nada sirve aprender algo a medias o mal.



¿CUESTA MÁS APRENDER CON LA EDAD?

Con la edad es cierto que vamos perdiendo habilidades físicas y mentales.

Nuestra memoria se vuelve más difusa y nos cuesta recordar, la orientación espacio-temporal va mermando y por ejemplo somos más sensibles a los cambios de residencia, el razonamiento y la lógica de las situaciones se hace más sencilla... y evidentemente esto va a influir negativamente en el aprendizaje.

También a partir de cierta edad aparecen enfermedades neurológicas y somos más propensos a accidentes cerebrovasculares. No es extraño que según vamos cumpliendo años, aumenta el riesgo de sufrir Alzheimer o demencias.

Pero estas situaciones, en muchos de los casos pueden minimizarse realizando un pequeño esfuerzo y ejercitando nuestra mente. Todos conocemos centros de día para mayores. ¿Y sabemos qué se hace allí?

Pues básicamente se promueven hábitos saludables como son trabajar la memoria y realizar ejercicios que mueven nuestro cerebro. Así evitamos un deterioro temprano y mantenemos un estado mental saludable.

En casa lo podemos trabajar con crucigramas, haciendo ejercicios de memoria visual, buscando diferencias en dos imágenes o tratando de aprender a usar algo que nos resulte beneficioso. Porque sí, podemos aprender aunque seamos mayores. Habrá que ejercitar y repetir más las tareas, pero al hacerlo dotaremos de mejor salud a nuestra mente y tendremos mejores resultados en situaciones cotidianas.

Otras actuaciones a tener en cuenta que mejorarán las capacidades mentales de las personas mayores y que conviene tener en cuenta son:

- mantener horarios de sueño,
- comer saludablemente,
- realizar ejercicio suave,
- leer,
- realizar actividades que requieran destreza con las manos,
- participar en actividades/viajes con familiares y amigos,
- mantener relaciones sociales frecuentes.

