

EL PODER TRANSFORMADOR DEL APRENDIZAJE PERMANENTE:

Cada vez más personas adultas optan por un posgrado y/o cursos de educación continua

Envejecer es un proceso natural que viene acompañado de múltiples desafíos, tanto físicos como emocionales; sin embargo, cada vez es más claro que existe una poderosa herramienta para enfrentar y revertir muchos de estos retos: el aprendizaje permanente.



POR ALEJANDRA RODRÍGUEZ-ALVARADO,
psicóloga, magister en
Psicología Clínica.

Un reciente estudio llevado a cabo en Polonia el año 2020 reveló que la soledad afecta negativamente la satisfacción vital en las personas adultas; sin embargo, participar en actividades educativas continuas puede revertir esta situación, aumentando significativamente la autoestima y, cuando se combina con actividades sociales, potenciando aún más el bienestar emocional.

El aprendizaje constante no solo proporciona nuevos conocimientos, sino que también genera una profunda sensación de logro y competencia. Este sentimiento fortalece la confianza personal, lo que es especialmente importante para combatir las percepciones negativas que suelen acompañar al envejecimiento. De hecho, investigaciones realizadas en 2023 destacan que las personas adultas involucradas en actividades formativas muestran mayores niveles de autoestima, ya que estas experiencias refuerzan la percepción de utilidad y capacidad personal.

La educación continua también mejora directamente la calidad de vida mediante la potenciación de la autoeficacia, concepto acuñado por el psicólogo Albert Bandura en 1977, que hace referencia a la confianza en nuestra capacidad para enfrentar desafíos específicos. Al aumentar esta percepción, inevitablemente se fortalece también la autoestima, generando un ciclo positivo que contribuye al bienestar general.

Uno de los aspectos más notables del aprendizaje permanente es su capacidad para prevenir el deterioro cognitivo. Está



La educación continua mejora la calidad de vida.

demonstrado que la estimulación cognitiva obtenida mediante la educación mejora funciones esenciales como la memoria y la atención, ayudando a proteger el cerebro del envejecimiento.

En particular, la educación continua fortalece la reserva cognitiva, concepto clave para retrasar síntomas de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer. Esta reserva cognitiva se desarrolla a lo largo de la vida a través del estudio, la estimulación mental y la superación de desafíos intelectuales, permitiendo al cerebro adaptarse y compensar mejor cualquier daño o cambio relacionado con la edad.

Desde aprender un nuevo idioma hasta manejar tecnologías modernas, todas estas actividades promueven la neuroplasticidad, mejorando la adaptabilidad cerebral. Pero el aprendizaje no solo tiene beneficios cognitivos: participar en actividades educativas también genera importantes ventajas emocionales al facilitar la socialización y reducir el aislamiento, dos factores cruciales para combatir la depresión y la ansiedad.

Es evidente que el aprendizaje permanente es mucho más que una simple herramienta educativa; es una poderosa estrategia para vivir plenamente y mantener una vida saludable. Ante esta realidad, es fundamental promover activamente el acceso a oportunidades educativas que permitan a las personas adultas seguir creciendo, prosperando y disfrutando plenamente de cada etapa de sus vidas.