



SOFÍA MALUENDA

SEGÚN DATOS DE POLIGLOTA, LA MAYORÍA DE LOS +60 ELIGEN APRENDER INGLÉS:

Nunca es tarde para aprender un nuevo idioma, y una mente inquieta ante nuevos desafíos es clave para un envejecimiento cognitivo saludable

Aunque puede parecer una tarea compleja o imposible, especialistas coinciden en que es absolutamente factible y, de hecho, recomendable desde el punto de vista cognitivo y de salud mental. La advertencia es no hacerlo solamente por cumplir, sino tomarlo como un desafío que genere un propósito de vida, y considerar que existen múltiples actividades o ejercicios mentales, como los que implica el aprendizaje de idioma, para mantener la mente activa.

Alternativas municipales

Otras alternativas existen en talleres ofrecidos por municipalidades. En el caso de Providencia, mantiene una serie de cursos que se dictan en sus cuatro "Espacios mayores", y que han aumentado este año. Entre ellos, están inglés y francés, orientados a espacios de conversación desde un nivel básico hasta uno avanzado, según explica el alcalde, Jaime Bellofio. "Actualmente, tenemos 17 cursos con 15 cupos cada uno, lo que da un total de 255 plazas para cada uno de los dos ciclos anuales", detalla el edil.

"Nuestra comunidad de personas mayores tiene una característica única, y es que es muy activa, ávida de participar en las más diversas actividades y con muchas ganas de aprender. Muchas de ellas ya tienen conocimientos de idiomas y estos talleres las

ayudan a perfeccionarse, y quienes no, esta es una oportunidad que aprovechan para adquirir nuevos conocimientos", asegura Bellofio. "Los beneficios no se quedan solo en lo pedagógico, porque estas clases generan vínculos sociales que van más allá de los talleres y espacios mayores como tales", agrega.

Actualmente, se está realizando el primer ciclo del año y, a partir de agosto, se inicia un segundo, que se extiende hasta diciembre. Las clases son una vez a la semana y tienen una extensión de una hora y media. Las personas interesadas en participar deben acercarse al Espacio Mayor más cercano a su domicilio con su Tarjeta Vecino vigente y cancelar \$1.000 por sesión.

aprender algo nuevo, sostiene que el principal se refiere a la extendida creencia sobre la conveniencia de aprender idiomas en la niñez por su mayor facilidad y rapidez.

Browne cree que están centrados con respecto a un "estereotipo inadecuado" de vejez. "Es decir, un edadismo donde pensamos que durante la vejez nuestras capacidades disminuyen y no somos capaces de aprender nada nuevo o que en el fondo nuestras capacidades disminuyen para este tipo de acti-

vidad. Esto es justo lo contrario. En la vejez está lleno de oportunidades para aprender nuevas cosas, hay también nuevas situaciones estructurales de tiempo, de creación de nuevos intereses que hacen que sea una tremenda oportunidad para aprender, por ejemplo, un nuevo idioma", dice.

También indica que aprender un nuevo idioma se ha estudiado en múltiples estudios para ver la prevención de demencia y que múltiples estudios sugieren que el

hablar fluentemente un segundo idioma previene enfermedades neurodegenerativas, que incluyen la enfermedad de Alzheimer.

"Ahora bien, la gran mayoría de estos estudios analizan poblaciones adultas, adultas jóvenes, que usan este segundo lenguaje de manera permanente durante su vida y esto tiene un impacto durante su vejez. Ahora, si bien la información y la evidencia es menor, si se ha visto que aprender sobre los 60 años al menos retrasaría un declive cog-

nitivo. Y esto es porque en el fondo aprender un nuevo idioma significa estimulación cognitiva permanente, y no solamente eso, sino que también hay un propósito de vida, hay socialización de por medio, hay estimulación a hacer otras actividades, como por ejemplo viajes, que sabemos que estas actividades sociales también tienen un impacto sobre salud mental y sobre prevención de deterioro cognitivo muy significativo", señala.

Estrategias de aprendizaje

En cuanto a qué estrategias o herramientas recomiendan para que el proceso sea más efectivo o amigable, el especialista de Clínica Alemana lista varios puntos a tener en cuenta: docentes capacitados en sus características, objetivos enfocados en sus intereses y necesidades, un entorno arquitectónico cómodo y cercano, talleres prácticos y educación intergeneracional, en la cual se incluyan las nuevas tecnologías, como teléfono celular, computador y apps gratuitas o de pago para lograr los objetivos planteados.

Mantener la mente activa

Existen "innumerables" actividades o ejercicios mentales, como los que implica el aprendizaje de idioma, para mantener la mente activa, dice Yumha y menciona juegos de memoria, rompecabezas, puzzles, ajedrez, sudoku, lectura y escritura, dibujo, pintura y mantener las habilidades adquiridas, como con instrumentos musicales, por ejemplo.

"Quiero destacar la importancia de los desafíos a través de la vida. Una mente inquieta ante nuevos desafíos es clave para mantener un envejecimiento cognitivo saludable. El aprender un nuevo idioma es uno de estos. ¿Así es que bienvenido este nuevo objetivo en su vida?", recalca.

Por su parte, Browne subraya que, a su juicio, lo más importante es que estas actividades tienen que tener un propósito. "Esto no es solamente hacer actividad cognitiva por hacer, sino que también tiene que generar un propósito de vida, interés, y ojalá generar también actividad de socialización y actividad física. Es decir, por ejemplo, si voy a aprender un nuevo idioma, ojalá que eso sea en conjunto con otras personas, que me obligue a movilizarme a otro lugar si eso es posible. Y por lo tanto, no solamente estamos con la actividad cognitiva de aprender ese idioma, sino que también de movilización, actividad física y socialización, que sabemos que es tremendamente importante", señala.

Beneficios, mitos y barreras a superar

Jacob Yumha, geriatra de Clínica Alemana, indica que este tipo de aprendizaje en la vejez "posee claros efectos beneficiosos sobre la reserva cognitiva, la capacidad de concentración, y la rapidez y flexibilidad del pensamiento, entre muchos otros". Agrega "Hay evidencia que sugiere que podría retrasar el deterioro cognitivo, en base al incremento de la reserva y flexibilidad cognitiva, a lo que hay que agregar, por ejemplo, la posibilidad de mayor interacción con otras personas que permite este aprendizaje, potenciando lo anterior".

Sobre los principales mitos o barreras que enfrentan los seniors al

"Quiero destacar la importancia de los desafíos a través de la vida. Una mente inquieta ante nuevos desafíos es clave para mantener un envejecimiento cognitivo saludable. El aprender un nuevo idioma es uno de estos".

Jacob Yumha, geriatra de Clínica Alemana.

"Es absolutamente factible y tenemos una neuroplasticidad, es decir, una capacidad de adaptarse del cerebro para aprender nuevas cosas, en cualquier momento de la vida".

Jorge Browne, geriatra UC Christus.

"Aunque son una minoría, los estudiantes mayores de 60 destacan por su compromiso y constancia. El 88% elige aprender inglés y su progreso promedio es notable".

Carlos Aravena, CEO de Poliglota.

