Razones y pistas para seguir aprendiendo después de los 50

Índice de contenidos

1 **Introducción**

2 **Universidades**
Siempre hay una oportunidad

3 **MOOCs**
De todo y para todos

4 ***Infoproductos***
Píldoras de conocimiento

5 **YouTube**
La gran *aula virtual*

6 **Pódcasts**
Unos recomendables acompañantes

7 **Para tener en cuenta**

1

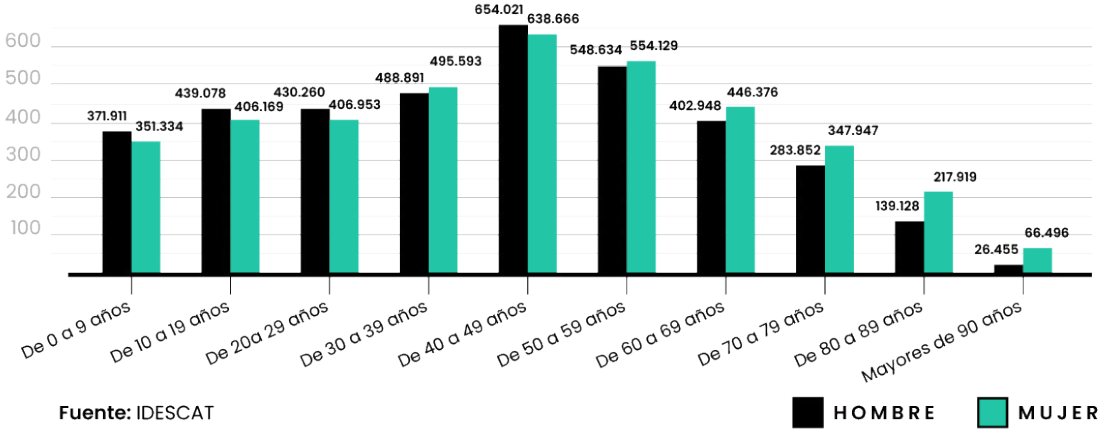
Introducción

¿Estudiar después de los 50?
¡Por supuesto! Por motivos personales o profesionales, por saber cada día algo nuevo o reorientar la carrera profesional o, incluso, por encontrar empleo. **No hay ninguna razón para no seguir cultivándonos una vez rebasada la cincuentena;** seguimos con plena capacidad para emprender cualquier actividad intelectual que consideremos, desde un tutorial en YouTube o un *infoproducto*, a cursar estudios superiores en una entidad especializada (por ejemplo, en las aulas para mayores o aulas de extensión universitaria de distintas universidades) pasando por un grado o posgrado (en este caso, después de acreditar experiencia laboral o de realizar una prueba para mayores de 45 años). Herramientas, todas válidas, para ponérselo difícil al envejecimiento cognitivo.

En tiempos de *Long Life Learning* (*Aprendizaje para toda la vida*), este segmento de población incrementa, cada vez más, sus aspiraciones a **aprender nuevos contenidos**.
De manera presencial o de forma online (más aún tras los efectos de la pandemia) existen todo un surtido de posibilidades para **tonificar el cerebro:** todo tipo de contenidos y por todo tipo de canales. Sin duda, y más que nunca, **el saber no ocupa lugar.**

Si la formación influye en la sociedad y, a la vez, es un reflejo de ella, los últimos años han demostrado cómo la población que supera los 50 años cuenta con mayor formación, mejores posibilidades económicas y capacitación ante las nuevas tecnologías que antaño, por lo que las instituciones han avanzado en este sentido para adecuar su oferta.

Población por sexos a 1 de enero de 2021



Fuente: IDESCAT

Todo un mundo de conocimiento a nuestra disposición, en la era de la Transformación Digital. Una oportunidad, además, para **relacionarnos en sociedad**, ya que, como destaca para esta guía la experta **Anna Forés**, licenciada y doctorada en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona (UB) - Departamento de Didáctica y Organización Educativa:

"Lo importante es hacer actividades con otros, ejercitar el cerebro social. Hay que mantener la curiosidad por querer aprender. Cuanto más activo es el cerebro, menos se deteriora, cualquier actividad mental hace que nuestro cerebro sea joven".

El estudio de la **Xarxa Vives d'Universitats** y la Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés demuestra que **los programas universitarios senior mejoran la salud física y mental, además de influir positivamente en la vida social y cultural**

"ayuda a vencer temores y complejos, a reducir sentimientos de ansiedad o depresión, a superar situaciones personales traumáticas, etc., e incentiva tanto la capacidad intelectual como la memoria".

Nuestro objetivo es ofrecer unos ejemplos que puedan servir de orientación entre cientos de propuestas de formación, con casos presenciales y una gran influencia de la formación online, el e-learning, para **aprender "lo que se quiera, donde se quiera y como se quiera".**

Esperamos que las siguientes páginas sirvan como indicadores de un apasionante camino de conocimiento al alcance de la mano. Como señala el neurobiólogo **Martin Korte**:

"A diferencia de las articulaciones de la cadera o la rodilla, las neuronas resisten más cuanto más se usen. De hecho, con cada actividad neuronal, las células nerviosas liberan factores de crecimiento. Así que mantenerte mentalmente activo a una edad avanzada es beneficioso. Y puede hacerse".

Alberto Velázquez,
periodista especializado en divulgación

2

Universidades
Siempre hay una oportunidad

El sitio web de la Generalitat de Catalunya es un increíble punto de información para escoger opciones educativas. Destacamos algunas opciones de las instituciones catalanas (con 18.000 estudiantes de este rango de edad, el 20% con estudios de Primaria) que cuentan con el apoyo de instituciones como, por ejemplo, AFOPA (Agrupació d'aules de Formació Permanent per a la Gent Gran de Catalunya) o AEPUM (Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores):

- **Universitat de Barcelona**
  Teléfono 934 021 100
  La Universidad de la Experiencia aporta cursos para mayores de 55 años, con **distintos niveles académicos y distribuidos por grupos en función de disciplinas como** cultura general, medicina, arte, música, historia, arquitectura, astronomía, etc. Los programas de cursos, conferencias, talleres y demás actividades se comunican trimestralmente.

- **Universitat Autònoma de Barcelona**
  Teléfono 934 811 111
  El programa institucional **Universitat a l'Abast**, incluye a su vez opciones formativas como **Aprenent al Campus** y las **Aules d'Extensió Universitària** per a la gent gran, que permiten cursar estudios de grado y posgrado, además de ofrecer apoyo académico y todo tipo de actividades, sobre todo cursos y seminarios.

- **Universitat Politècnica de Catalunya**
  Teléfono 934 020 904
  Las **Aules de Gent Gran** cuenta con iniciativas en diversas localidades de la comunidad (campus de Vilanova i la Geltrú, Sant Cugat, Terrassa, Manresa ...) como, por ejemplo, las organizadas por la comisión de jubilados y prejubilados de los Ingenieros Industriales de Cataluña, para ofrecer a los profesionales y familiares y amigos la posibilidad de **ampliar conocimientos "tanto humanísticos como técnicos".**

- **Universitat Pompeu Fabra**
  Teléfono 935 422 000
  El centro ha organizado, desde las **Aulas de extensión Universitaria,** encuentros divulgativos sobre la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible o sobre *Comunicación, persuasión y manipulación*. Sus cursos, en varias poblaciones del Maresme, son una inmejorable oportunidad para seguir creciendo. Además de esta opción, los mayores de 50 años pueden optar al **UPF Senior** un programa por el cual te puedes **integrar en las clases de más de 180 asignaturas** "compartiendo pupitre" con el resto del alumnado y participando en todas las actividades universitarias. De septiembre a junio y con tres trimestres se deja a libre elección el presentarte o no a los exámenes. De concurrir en las pruebas y con 60 créditos se obtiene un Diploma Universitario UPF Sènior.

  - Las Aulas de extensión universitaria son una propuesta dirigida a los mayores de 55 años de estudios universitarios no reglados adecuados al colectivo senior que quiere aprender por placer sin la presión de exámenes y notas.

- **Universitat de Girona**
  Teléfono 972 418 000
  El **Programa Josep Torrellas** ofrece todo tipo de propuestas para adquirir nuevos conocimientos o ampliar los existentes y cursos de 25 horas sobre voluntariado, otra actividad a tener en cuenta en esta etapa de la vida.

- **Universitat de Lleida**
  Teléfono 973 702 000
  Aula Oberta actualiza en el sitio web las actividades y cursos organizados por la **Unidad de Programas Específicos del Centro de Formación Continua,** con ejemplos como *Parlar en públic, aquesta és la qüestió*.

- **Universitat Rovira i Virgili**
  Teléfono 977 558 000
  Con aulas en cerca de 30 localidades del área de Tarragona la **URV** propone, además de **cursos y asignaturas,** todo tipo de **encuentros y conferencias** con temas tan variados como la historia, desde Cleopatra a la Unión Europea o la aplicación de los nanomateriales a nuestra vida diaria.

- **Universitat de Vic**
  Teléfono 938 861 222
  Aulas como la de Osona y la de Centelles organizan su **programación** por trimestres y sobre todo tipo de disciplinas, desde la bioética a la sostenibilidad a diversas visitas culturales o recitales musicales o poéticos.

- **Universitat Ramon Llull**
  Telefono 936 022 200
  Además de los encuentros y actividades propios de este tipo de acciones divulgativas, la **Ramon Llull** imparte diversas asignaturas concebidas como **"cápsulas de conocimiento independientes pero sumatorias".**
- **UOC**
  Teléfono 934 817 272
  Institución pionera en formación online, la **UOC** duplica en los últimos cursos el número de estudiantes mayores de 65 años, tanto en grados como en ofertas formativas específicas, oficiales y no oficiales, como cursos, conferencias, talleres, etc.
- **UIC**
  Teléfono 93 2541800
  El Campus de la Experiencia para personas mayores de 50 años de la **UIC**, es un programa de formación académica de tres años de duración con la exigencia propia de la Universidad. Se ofrecen asignaturas de los diferentes ámbitos de conocimiento: historia, arte, filosofía, literatura, ciencia, tecnología, derecho, economía, sociología, psicología y ciencias de la salud, y un seguimiento personalizado por parte de los profesores.

En el caso de las escuelas de negocios, entidades como **IEBS Business School** destaca que del total de sus alumnos –el 13% matriculados en Cataluña– el 9% son mayores de 50 años. **El perfil senior es un plus en el aprendizaje para el resto de los alumnos** y es enriquecedor que se complementen entre los estudiantes de todas las edades. Educación superior y específica que también ha visto incrementado su tramo de edad en los programas de formación continua en referencias como ESADE, EAE, etc.

Escuelas privadas de arte con Eshab, CETUC (en donde se puede cursar la ESO sea cual sea la edad del alumno) o Campus 25, son también una fantástica manera de ingresar por primera vez en el mundo estudiantil o continuar donde hace años lo dejamos.

Los centros cívicos de los ayuntamientos son también una fantástica oportunidad para aprender una gran variedad de materias que van desde estudios de economía doméstica, funcionamiento de la Bolsa, literatura, yoga, carpintería, primeros auxilios … una batería de actividades en las que será muy difícil que no encontremos intereses. No importa lo pequeño que sea el municipio, con total seguridad se organizarán actividades para mayores de 55 años y si existe ese vacío los mismos ciudadanos pueden proponer a los ayuntamientos que organicen cursos o talleres.

3

MOOCs
De todo y para todos

Los *Massive Open Online Courses*, los *Cursos en Línea Masivos y Abiertos*, llamados coloquialmente MOOCs se han abierto paso en el siglo XXI como una **opción, en muchos casos gratuita, de formación no oficial** que ha aprovechado la sala virtual global que supone la existencia de Internet. Instituciones como Harvard, Stanford o el MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) se encuentran entre las pioneras, como una forma de transferir su acción educativa y divulgativa a la sociedad (y, de paso, atraer la atención de potencial alumnado). Tecnología, idiomas, desarrollo personal, ciencias sociales y naturales... todo, al alcance de la mano.

Las universidades catalanas también se han sumado a esta iniciativa y así vemos como la Universitat de Barcelona, la UAB o la UPF posibilitan la integración del colectivo senior a la educación.
A continuación, ofrecemos, además de las mencionadas, algunas propuestas que han alcanzado gran relevancia por su utilidad.

Coursera, fundada en 2012 por profesores de ciencias de la computación de Stanford, esta plataforma supera los 80 millones de usuarios y ofrece todo tipo de cursos, tanto gratuitos como de pago, con acuerdos con más de 150 universidades.

Con más de 3.000 cursos, más de 500.000 personas han accedido a alguno de los contenidos de edX**.** Como en otros casos, su oferta no es solo en inglés, aunque gran parte de su atractivo reside en los cursos procedentes de sus fundadores: Harvard University y MIT. Junto a cursos muy especializados y técnicos aparecen también contenidos básicos para aprender inglés o instrucciones para dominar la hoja de cálculo Excel.

Google Actívate

Una iniciativa, fundada en 2014, del gigante de Internet que ofrece **cursos gratuitos** (con certificado emitido por la institución), en diferentes grados y, **en su mayor parte, relacionados con la tecnología y el emprendimiento.** Puedes encontrar desde opciones como módulos de una hora (por ejemplo, *Introducción a Bienestar Digital*) a cursos sobre Inteligencia Artificial.

MIRÍADAX_

Creada en 2003 por Banco Santander y Telefónica, esta plataforma ha extendido su difusión a varios países latinoamericanos, con más de 300 cursos y más de tres millones de alumnos. Con MiríadaX_ se puede incluso completar un itinerario profesional.

UNED SENIOR

La Universidad Internacional de Educación a Distancia (UNED) , pionera en la educación a distancia, ha rebasado los 50 años de vida, ofrece 70 cursos gratuitos y 400 propuestas de en su programa senior.

4

Infoproductos
Píldoras de conocimiento

En tiempos de *edtech*, de educación digital, los denominados *infoproductos* suponen otra oportunidad de hallar contenidos formativos. En este caso, y a diferencia de otras plataformas especializadas, los contenidos pueden partir de los propios usuarios que crean comunidad para realizar un ebook, un curso online, o un *webinar*. El objetivo es ingresos a través de esta vía, por lo que hay que pagar por ellos en la mayor parte de casos. Estas son algunas plataformas destacadas en este terreno:

TED Ideas worth spreading

Los TED (Tecnología, Entretenimiento y Diseño) son unos **eventos de divulgación** en los cuales se cuentan con las personalidades más reputadas en la materia. Clases magistrales que se pueden seguir en los congresos que se celebran anualmente o seguir por internet. Bill Clinton o Bill Gates nos pueden dar una amena charla sin movernos de nuestro ordenador.

hotmart

Una de las plataformas de creativos más destacadas, creada en Brasil, con categorías como Desarrollo Personal, Finanzas, Educación, Salud y deportes, Gastronomía, Moda y Belleza, etc.

tutellus

Desde los cursos más complejos a otros más prácticos, como dar los primeros pasos en fotografía digital, o tutoriales para escribir y publicar tu libro en Amazon, Google Play y Apple Store. Está considerada la plataforma de educación online más grande del mundo hispano.

udemy

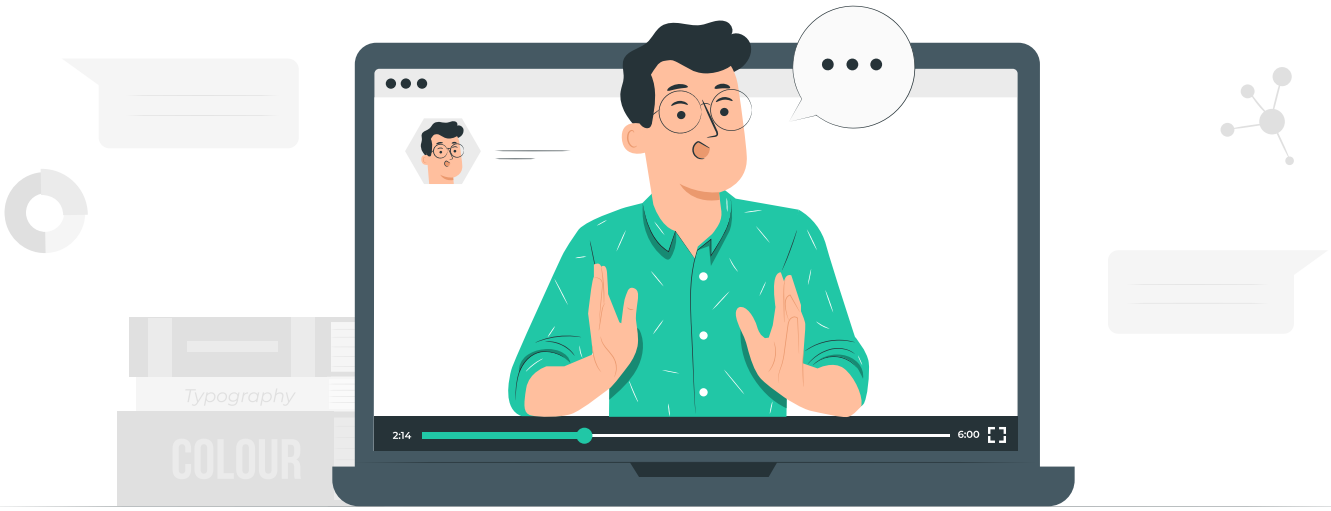
Dirigida a adultos profesionales Udemy posee una curiosa combinación de más de 150.000 cursos, con una gran mayoría de contenidos tecnológicos… y varios de dibujo y pintura.

DOMESTIKA

Funciona como portal de empleo para el sector creativo pero poco a poco se ha convertido en una comunidad que pone a disposición de todo el mundo cursos y talleres online realmente atrayentes a precios muy competitivos. Sketching, cerámica, joyería, maquetación, encuadernación ...

FOXIZE

Escuela online muy centrada en el mundo de los negocios, marketing, ventas, e-commerce... para los que no quieres estar desfasados y aprender continuamente estén activos laboralmente o no.



5

YouTube
La gran aula virtual

YouTube es una opción, cómoda y funcional, con opciones gratuitas, para ampliar conocimientos de una manera informal.

Según datos de Alexa Rankings, es el segundo sitio web más visitado del mundo, después de Google y, de media, se suben unas 500 horas de vídeo al minuto.

Una de las opciones es acceder, a través de *Explorar* en el menú a la sección *Aprendizaje*, para escoger el asunto de interés al que podamos suscribirnos. O buscar opciones de documentales, o series documentales, de instituciones como TV3; BBC, National Geographic, etc. En ambos casos, la gran capacidad predictiva de la herramienta nos hará sugerencias para llevarnos por nuevos caminos.

6

Pódcasts

Unos recomendables acompañantes

Otra vía de acceso al conocimiento son los **archivos digitales de sonido o de vídeo** generalmente provenientes de programas de radiofónicos. Los denominados podcasts se pueden escuchar directamente en nuestro smartphone o descargarlos para acceder a ellos sin necesidad de conexión wifi. Aunque en un primer momento se centraron en la información periodística y en el entretenimiento esta opción ha ido creciendo hasta configurar un verdadero abanico de opciones.
Los pódcasts pueden ser nativos, es decir, creados específicamente para esta opción, o propios de programas de radio y televisión, sitios web o audiolibros. Esta modalidad encaja a la perfección con el concepto "donde quieras, como quieras y cuando quieras", con la posibilidad de guardar los archivos para *repasarlos* o continuar, en el momento que se quiera, por el punto en el que se dejó la escucha.

Catalunya Ràdio

Programas, especiales informativos, pero también canales temáticos y centrados exclusivamente en análisis político, gastronomía o economía.

Amazon

Contenidos exclusivos de cualquier temática. Pódcast de nutrición, historia, bienestar y audiolibros.
Un excelente compañero y profesor, aunque de pago.

Podium Podcast

Tecnología, filosofía, matemáticas, historia, entrenamiento físico y hasta píldoras para recordar conocimientos básicos.

Apple Podcasts

Cursos de inglés, conferencias y conversaciones de expertos, charlas TEDx para aprender con los grandes y recibir autenticas clases magistrales.
Millones de programas gratuitos y contenidos exclusivos bajo suscripción.

iVox

Aplicación para escuchar cómodamente radio a la carta, audio series, relatos y podcasts de divulgación científica sobre matemáticas, astronomía, física…

7

Para tener en cuenta...

José Lozano, presidente de Aefol, empresa líder en learning y Expolearning, la única feria especializada del sector nos ofrece las ideas más motivadoras para iniciarse o seguir con el aprendizaje más allá de los cincuenta.

- Estás en una edad plena, podríamos decir, en la mitad de tu vida. Ahora **es el momento de poner al día tus conocimientos.**
- Tienes una **gran experiencia** que debes poner al servicio de los demás, si es en tu empresa, puedes gestionar y **compartir tu conocimiento,** combinado con una formación técnica continua.
- No hay materias que no puedas aprender, **si quieres puedes,** bien sea un idioma, ese inglés siempre atascado o un programa informático que nos parece ciencia ficción.
- Date de alta en las **Redes Sociales,** aprende a usarlas, sobre todo Twitter y LinkedIn, donde puedes seguir a profesionales, empresas, influencers de tu área de conocimiento y especialidad, de este modo, podrás formarte fácilmente cada día.
- Selecciona tus **fuentes de información.** Busca los medios que más te gustan y sean más serios. Dedica cada día al menos 30 minutos a in-formarte en tus Redes Sociales.
- **No puedes pensar que lo sabes todo o que no necesitas más formación...** si no te encaja una formación presencial, puedes formarte con miles de cursos que puedes encontrar fácilmente online.
- **Trabaja con los jóvenes, aprende de ellos y muéstrales las muchas cosas buenas que has aprendido** durante tu vida. La suma de lo antiguo con lo moderno proporciona un magnífico resultado de Innovación y Desarrollo.
- **Ponte metas cada día,** examina los resultados, no dejes nunca de tener esos sueños que te llevarán a aprender más y a seguir formándote a lo largo de tu vida.

BE
65