

Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades, UNED, Costa Rica  
<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/espiga>  
ISSN: 1409-4002 • e-ISSN: 2215-454X

## Enseñanza del francés para personas mayores de 50 años en el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica

Amanda Sánchez-Ulate \*  
<https://orcid.org/0009-0003-9114-4519>

### Resumen

Este artículo trata la enseñanza del francés a personas mayores de 50 años en el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica (UCR). El objetivo es examinar la organización de los cursos, las estrategias didácticas utilizadas y los beneficios que el aprendizaje del idioma genera en el estudiantado. La metodología utilizada es cualitativa, basada en la observación de clases, análisis de datos de matrícula y reflexiones docentes sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se identificaron los principales desafíos, como la ansiedad por el rendimiento y la velocidad de procesamiento, y se aplicaron estrategias andragógicas para mejorar la experiencia de quienes estudian. Entre los hallazgos, se destacan los beneficios cognitivos, como la mejora en la memoria y la concentración, así como los beneficios sociales y emocionales, que incluyen la reducción del aislamiento y el fortalecimiento de la autoestima. Además, el texto resalta la importancia de un enfoque gerontagógico y la necesidad de adaptar las metodologías de enseñanza a las particularidades de esta población. Se concluye que la enseñanza del francés en la adultez mayor es viable y enriquecedora, siempre que se utilicen estrategias adecuadas.

**Palabras clave:** lenguaje, educación, envejecimiento.

\* Egresada de la Maestría Académica en Literatura Francesa, de la Universidad de Costa Rica (UCR). Licenciada en Lingüística Aplicada con énfasis en francés, de la Universidad Nacional, de Costa Rica. Licenciada en Administración Educativa con énfasis en Educación no Formal, UCR. Docente en el Programa Institucional para la persona Adulta y Adulta Mayor (UCR) y en el programa de idiomas de FUNDATEC. Colaboradora en los procesos de Trabajo Final de Graduación de la Universidad Estatal a Distancia, de Costa Rica. Correo: [amanda.sanchez@ucr.ac.cr](mailto:amanda.sanchez@ucr.ac.cr)

## Enseignement du français aux personnes de plus de 50 ans dans le Programme Institutionnel pour la Personne Adulte et Adulte Âgée de l'Université du Costa Rica

### Résumé

Cet article traite de l'enseignement du français aux personnes de plus de 50 ans dans le Programme Institutionnel pour la Personne Adulte et Adulte Âgée (PIAM) de l'Université du Costa Rica (UCR). L'objectif est d'examiner l'organisation des cours, les stratégies pédagogiques utilisées et les bénéfices que l'apprentissage de la langue génère chez les étudiants. La méthodologie utilisée est qualitative, basée sur l'observation des cours, l'analyse des données d'inscription et les réflexions des enseignants sur le processus d'enseignement-apprentissage. Les principaux défis identifiés comprennent l'anxiété liée à la performance et la vitesse de traitement, et des stratégies andragogiques ont été appliquées pour améliorer l'expérience des étudiants. Parmi les résultats, les bénéfices cognitifs, tels que l'amélioration de la mémoire et de la concentration, ainsi que les bénéfices sociaux et émotionnels, qui incluent la réduction de l'isolement et le renforcement de l'estime de soi, ressortent particulièrement. De plus, l'article souligne l'importance d'une approche gérontagogique et la nécessité d'adapter les méthodologies d'enseignement aux spécificités de cette population. Il est conclu que l'enseignement du français à l'âge adulte est viable et enrichissant, à condition d'utiliser des stratégies appropriées.

**Mots-clés** : langage, éducation, vieillissement.

## Introducción

Gracias al avance en el estudio de la gerontología, el concepto de *envejecimiento saludable* se utiliza cada vez más. Este término busca concienciar a la población sobre la importancia de disfrutar plenamente de los años de la adultez mayor, especialmente después de la jubilación, mediante la implementación de diversas estrategias como la vida al aire libre, la actividad física, una alimentación equilibrada, actividades cognitivas y sociales, el aprendizaje de nuevos conocimientos y actividades lúdicas.

Bajo el principio de promover un envejecimiento saludable, se erige el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica (UCR). Fundado en 1986, el PIAM se dedica a ofrecer una variedad de cursos académicos a personas mayores de 50 años. Estos cursos están diseñados para responder a las necesidades de esta población, con fundamentos de la Gerontología y la Gerontagogía y en la Ley 9394: Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores<sup>1</sup>, con el objetivo de crear espacios educativos dignos, respetuosos y adecuados para el estudiantado. Dicha ley menciona:

Derecho a la educación. La persona mayor tiene derecho a la educación en igualdad de condiciones con otros sectores de la población y sin discriminación, en las modalidades definidas por cada uno de los Estados Parte, y a participar en los programas educativos existentes en todos los niveles, y a compartir sus conocimientos y experiencias con todas las generaciones.<sup>2</sup>

Este apartado subraya un principio fundamental en el ámbito educativo: el derecho a la educación para las personas mayores debe ser garantizado en igualdad de condiciones con los demás grupos poblacionales. Esta perspectiva no solo promueve un acceso equitativo a la educación, sino que también refuerza el concepto de aprendizaje continuo y la *intergeneracionalidad* como componentes cruciales en el desarrollo de una sociedad inclusiva y respetuosa.

Dentro de la oferta de cursos del PIAM, se incluye una sección dedicada a los idiomas: inglés, francés, lectura de japonés, mandarín básico y portugués básico. Estos cursos buscan acercar a las personas estudiantes a diversas culturas, experiencias y formas de entender el mundo, también les abre puertas para interactuar con personas de diferentes países y contextos, lo cual fomenta la apertura y la inclusión. En un plano más práctico, aprender un nuevo idioma también puede facilitar viajes, intercambios culturales o incluso la creación de vínculos con hablantes nativos a través de tecnologías digitales, lo que incrementa la sensación de conexión global y participación activa en un mundo interconectado.

La participación de las personas adultas mayores en programas educativos, como los ofrecidos por el PIAM, permite mantenerse activas, tanto mental como socialmente. En este contexto, el aprendizaje fomenta el ejercicio cognitivo y, al mismo tiempo, promueve la construcción de redes sociales más sólidas, lo que contribuye a reducir

<sup>1</sup> Ley 9394, del 30 de setiembre, Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (*La Gaceta* N.º 188, 12 de octubre de 2016).

<sup>2</sup> *Ibíd.*

el aislamiento que muchas veces caracteriza esta etapa de la vida. La interacción constante con otras personas estudiantes, el intercambio de experiencias y la posibilidad de compartir conocimientos, crean un ambiente de apoyo mutuo que fortalece el tejido social, permitiéndoles integrarse a una comunidad educativa que les brinda un sentido de pertenencia y les ayuda a seguir siendo parte activa de la sociedad.

A nivel político, el fomento del aprendizaje continuo en la adultez mayor tiene implicaciones profundas para el fortalecimiento de las políticas públicas. Programas como el PIAM ayudan a cambiar la percepción social sobre las personas mayores, quienes históricamente han sido vistas como una población dependiente o pasiva. Sin embargo, al ofrecerles herramientas para seguir aprendiendo y participando activamente, se les brinda también la oportunidad de convertirse en agentes activos dentro de sus comunidades. Este cambio de perspectiva mejora la calidad de vida de las personas adultas mayores y, a la vez, favorece una visión más positiva de su rol en la sociedad, con lo cual se reduce la estigmatización que muchas veces enfrentan.

Este artículo tiene como objetivo relatar la experiencia de enseñanza del francés en el PIAM, cómo se organizan los cursos y los principales desafíos y éxitos encontrados en el proceso. Se compartirán algunas estrategias didácticas que han sido beneficiosas en el proceso y se evaluará el progreso de las personas estudiantes en su aprendizaje del idioma. La intención es ofrecer una mirada a cómo el programa de francés contribuye al desarrollo de las personas adultas mayores y cómo se pueden mejorar las prácticas educativas en este contexto. La tesis propuesta es que la enseñanza del francés a personas mayores no solo es posible, sino que ofrece numerosos beneficios cognitivos y sociales, siempre que se utilicen estrategias didácticas y andragógicas adaptadas a sus necesidades específicas.

### Apartado teórico

El aprendizaje en la adultez mayor ha sido estudiado desde diversas perspectivas, entre ellas la andragogía y la gerontagogía como marcos teóricos fundamentales para comprender cómo las personas mayores adquieren nuevos conocimientos. Malcolm Knowles<sup>3</sup>, en su teoría de la andragogía, sostiene que las personas adultas aprenden mejor cuando el contenido es significativo y se relaciona con sus experiencias previas. A diferencia de la pedagogía, que se centra en la enseñanza de niños y jóvenes, la andragogía enfatiza la autodirección y la motivación interna del estudiantado. Knowles propone que los adultos necesitan aplicar de inmediato lo que aprenden, lo que hace necesario el uso de metodologías prácticas y contextualizadas. En el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), estas ideas se reflejan en la estructuración de los cursos de francés, que integran actividades basadas en experiencias personales y situaciones reales que quienes estudian pueden utilizar en su vida cotidiana.

La gerontagogía complementa la andragogía al enfocarse en las características específicas del aprendizaje en la vejez. Según Narushima, Liu y Diestelkamp<sup>4</sup>, la

<sup>3</sup> Malcolm S. Knowles, *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy* (New York: Cambridge Books, 1980): 18-19.

<sup>4</sup> Miya Narushima, Jie Liu y Namrata Diestelkamp, «Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Well-Being, Health and Vulnerability», *Ageing & Society* 38, n.º 4 (2018): 667.

educación en esta etapa permite la adquisición de nuevos conocimientos, al tiempo que refuerza el bienestar emocional y la autoestima de las personas estudiantes. La enseñanza a personas adultas mayores debe considerar su diversidad en términos de experiencias de vida, nivel educativo y ritmos de aprendizaje. Por esta razón, en los cursos del PIAM se han implementado metodologías flexibles que se adaptan a las necesidades individuales de cada persona, gracias a la promoción de un ambiente colaborativo donde todos pueden avanzar a su propio ritmo sin sentirse presionados.

La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura<sup>5</sup> explica cómo la interacción con otros influye en la adquisición de nuevas habilidades. Bandura plantea que las personas aprenden observando y modelando las conductas de quienes los rodean, un principio que resulta especialmente relevante en el aprendizaje grupal de personas adultas mayores. En los cursos de francés del PIAM, se ha observado que quienes estudian se motivan al ver el progreso de sus compañeros y que el apoyo mutuo fortalece su confianza. La enseñanza del idioma no se da en aislamiento, sino en un entorno donde la retroalimentación y la socialización juegan un papel fundamental en la consolidación del aprendizaje.

La educación crítica, propuesta por Paulo Freire<sup>6</sup>, también aporta elementos clave al aprendizaje de personas adultas mayores. Freire plantea que la educación debe estar vinculada a la realidad del estudiantado y fomentar su capacidad de reflexionar y transformar su entorno. En el caso del PIAM, este enfoque se aplica a través del uso de relatos de vida y experiencias personales en la enseñanza del francés. Compartir historias permite a quienes estudian construir conocimiento de manera activa, convirtiendo el aprendizaje del idioma en un proceso significativo que va más allá de la memorización de reglas gramaticales y vocabulario. Además, este enfoque fortalece la autoestima del estudiantado al reconocer el valor de sus experiencias y conocimientos previos dentro del aula.

Desde una perspectiva neurocientífica, diversos estudios han demostrado que el aprendizaje de un nuevo idioma en la adultez tiene efectos positivos en la salud cerebral. Bialystok et al.<sup>7</sup> encontraron que el bilingüismo contribuye a mejorar la plasticidad cerebral y a retrasar el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento. Aprender un idioma implica la activación de redes neuronales relacionadas con la memoria, la atención y la resolución de problemas, lo que ayuda a mantener la agilidad mental. Estos autores complementan esta idea al señalar que las personas bilingües muestran una mayor eficiencia neuronal en la ejecución de tareas cognitivas complejas, lo que sugiere que el aprendizaje de un segundo idioma puede actuar como un mecanismo de protección contra enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

A nivel social, el informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica<sup>8</sup> señala que uno de los principales retos que enfrentan las personas adultas mayores es la percepción de ser ignorados o poco valorados en la sociedad. Este sentimiento de invisibilidad puede afectar su bienestar emocional y su integración

<sup>5</sup> Albert Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977), 35-37.

<sup>6</sup> Paulo Freire, *Pedagogía del oprimido*. 30ª ed. (Madrid: Siglo XXI, 2005), 102.

<sup>7</sup> Ellen Bialystok, Fergus I. M. Craik, y Raymond S. Klein, «Bilingualism, Aging, and Cognitive Control: Evidence from the Simon Task». *Psychology and Aging* 27, n.º 3 (2012), 298.

<sup>8</sup> Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población, *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica* (San José: Universidad de Costa Rica, 2020), 139.

en la comunidad. La educación, en este sentido, se convierte en una herramienta clave para el empoderamiento de las personas mayores, ya que les proporciona espacios donde pueden expresarse y participar activamente. Los cursos de francés del PIAM facilitan la adquisición de un nuevo idioma y, al mismo tiempo, fomentan la socialización y la interacción con otros, esto promueve un sentido de comunidad y pertenencia.

El aprendizaje intergeneracional es otra área relevante dentro de la educación en la adultez mayor. Según Glendenning<sup>9</sup>, los programas educativos que fomentan la interacción entre generaciones pueden generar beneficios tanto para las personas adultas mayores como para los jóvenes. Este tipo de aprendizaje permite el intercambio de conocimientos y experiencias, además ayuda a derribar estereotipos sobre la vejez. En el contexto del PIAM, la integración de actividades intergeneracionales podría fortalecer la enseñanza del francés y a su vez brindar a las personas estudiantes mayores la oportunidad de aprender en conjunto con personas más jóvenes y promover un diálogo enriquecedor entre distintas generaciones.

Finalmente, la enseñanza del francés en la adultez mayor se justifica tanto desde una perspectiva educativa como desde un punto de vista social y emocional. La combinación de enfoques como la andragogía, la gerontagogía, el aprendizaje social y la educación crítica, permite diseñar programas de enseñanza que respondan a las necesidades específicas de esta población. La evidencia científica sobre los beneficios cognitivos del bilingüismo, junto con las investigaciones en el campo de la educación de adultos, respaldan la importancia de continuar desarrollando programas como el PIAM. Fomentar el aprendizaje de idiomas en la adultez mayor no solo contribuye al desarrollo personal del estudiantado, sino que también promueve una sociedad más inclusiva y equitativa.

## El desafío social: un envejecimiento saludable y digno

El proceso de envejecimiento implica cambios físicos y sociales, además de importantes transformaciones en el cerebro. Gracias a estudios recientes sobre la plasticidad cerebral, sabemos que el cerebro tiene la capacidad de adaptarse y cambiar a lo largo de la vida, incluyendo la vejez. La plasticidad cerebral se refiere a la habilidad del cerebro para reorganizarse, formar nuevas conexiones neuronales y compensar funciones deterioradas, especialmente cuando se enfrenta a nuevos aprendizajes o experiencias. Este concepto desafía la idea de que el aprendizaje significativo se reduce con la edad y ofrece un marco optimista para la educación continua en la tercera edad.

Un grupo de investigadores publicó el artículo *Neural correlates of working memory training: Evidence for plasticity in older adults*<sup>10</sup>, allí se explica que la actividad cerebral generalmente aumenta a medida que crece la carga de la memoria de trabajo (WM, por sus siglas en inglés), independientemente de la edad, hasta alcanzar un nivel máximo. Sin embargo, las personas adultas mayores muestran una mayor

<sup>9</sup> Frank Glendenning, *Teaching and Learning in Later Life: Theoretical Implications* (Aldershot, UK: Ashgate, 2000), 43.

<sup>10</sup> Alexandru D. Lordan et al., «Neural Correlates of Working Memory Training: Evidence for Plasticity in Older Adults», *NeuroImage* 217 (2020), 142.

actividad cerebral y alcanzan este límite máximo a cargas más bajas en comparación con los adultos jóvenes, lo que podría reflejar una compensación en cargas más bajas y disfunción en cargas más altas. Estos resultados proporcionan nueva evidencia de la plasticidad funcional con el entrenamiento en personas adultas mayores e identifican una posible señal de mejora a nivel neuronal.

Este tipo de investigaciones son escasas y muy necesarias, ya que cambian la manera en la que observamos la adultez mayor. Históricamente, la mayoría de las investigaciones se han centrado en los aspectos de deterioro físico y cognitivo asociados con la vejez, lo que ha contribuido a una visión limitada y, a menudo, negativa del envejecimiento. Sin embargo, estas perspectivas no consideran las múltiples posibilidades de crecimiento, aprendizaje y adaptación que existen en esta etapa de la vida. Es crucial fomentar estudios que resalten las ventajas y oportunidades que la adultez mayor puede ofrecer, como la sabiduría acumulada, la experiencia de vida y la capacidad de adaptación a nuevas situaciones. Promover un envejecimiento saludable implica reconocer que la edad avanzada no es sinónimo de declive, sino una etapa de vida con su propio valor y potencial.

En este sentido, es fundamental que la sociedad adopte una postura más abierta hacia la promoción del envejecimiento saludable y el reconocimiento del potencial de aprendizaje continuo en todas las etapas de la vida. Al leer este texto, es importante no asumir que el programa de enseñanza de francés en el PIAM, por estar *adaptado* a personas mayores, es necesariamente más fácil o menos riguroso que otros programas. En realidad, se trata de un enfoque diferente, diseñado específicamente para responder a las necesidades, ritmos y oportunidades del estudiantado mayor, al igual que se hace en otros contextos de enseñanza de francés como lengua extranjera (FLE). La adaptación no implica simplificación, sino una adecuación metodológica que aprovecha las experiencias de vida, los conocimientos previos y las características cognitivas de personas estudiantes mayores, con esto se brinda un entorno de aprendizaje efectivo y significativo.

En personas mayores, el aprendizaje de nuevas habilidades, como un idioma, estimula áreas del cerebro asociadas con la memoria, la atención y la resolución de problemas. Según estudios neurocientíficos, aprender algo nuevo, como el francés en el PIAM, activa circuitos neuronales ya establecidos y, además, puede promover la neurogénesis, es decir, la formación de nuevas neuronas. Este proceso es especialmente importante porque contribuye a mantener la flexibilidad cognitiva y puede retrasar el deterioro asociado con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer<sup>11</sup>.

Desde un punto de vista educativo, la teoría de la andragogía, que se centra en la enseñanza de adultos, enfatiza la importancia de aprovechar esta plasticidad cerebral al diseñar actividades de aprendizaje que sean desafiantes, significativas y alineadas con los intereses y experiencias previas de las personas estudiantes mayores. Asimismo, es fundamental comprender que el aprendizaje no se limita a un proceso cognitivo, sino que además implica una dimensión social y emocional. Las actividades grupales fomentan la interacción social, el apoyo mutuo y la motivación, lo que a su vez refuerza los procesos de aprendizaje. En resumen, la plasticidad cerebral y las teorías de aprendizaje en la tercera edad subrayan que nunca es tarde

---

<sup>11</sup> Elkin Navarro Quiroz et al., «Neurogénesis en cerebro adulto», *Salud Uninorte* 34, n.º 1 (2018).

para aprender y que la educación continua puede ser una herramienta poderosa para el envejecimiento saludable.

## Metodología

Este estudio se desarrolló a partir de un enfoque cualitativo, con el objetivo de comprender la experiencia de enseñanza y aprendizaje del francés en el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica (UCR). Se utilizaron diversos métodos de recolección de datos, incluyendo la observación participante en el aula, el análisis de registros de matrícula y la sistematización de reflexiones docente.

Según Dumez<sup>12</sup>, «La nature même de la recherche qualitative est d'être compréhensive, c'est-à-dire de donner à voir (description, narration) et d'analyser les acteurs pensant, éprouvant, agissant et interagissant» [La naturaleza misma de la investigación cualitativa es ser comprensiva, es decir, mostrar (descripción, narración) y analizar a los actores que piensan, sienten, actúan e interactúan].

La observación participante se llevó a cabo en clases de francés dentro del PIAM y abarcó distintos niveles del programa. Se analizó las dinámicas grupales, la interacción entre el estudiantado, las estrategias didácticas implementadas y la respuesta del estudiantado ante diversas metodologías de enseñanza. Se prestó especial atención a los desafíos específicos que enfrentan las personas adultas mayores en el aprendizaje de un nuevo idioma, como la retención de vocabulario, la comprensión auditiva y la ansiedad por el rendimiento.

Además, se recopiló datos sobre la cantidad de personas estudiantes matriculadas en los cursos de francés del PIAM entre 2018 y 2024, lo cual permitió identificar tendencias en la participación y en la demanda de estos cursos. Este análisis ayudó a comprender el crecimiento del programa y los efectos de la implementación de la modalidad virtual a partir del 2020. Asimismo, se examinó la tasa de permanencia del estudiantado, gracias a que se observó cuántos completaban los niveles sucesivos. Este seguimiento permitió evaluar el impacto del programa en la formación lingüística de las personas adultas mayores y su nivel de compromiso con el aprendizaje del idioma.

Como parte de la metodología, se documentó las reflexiones de la docente a cargo del programa de francés, para analizar los principales desafíos y éxitos observados en la enseñanza a personas mayores. También se registró las estrategias que resultaron efectivas y aquellas que requirieron modificaciones para optimizar el proceso de aprendizaje. Además, se llevaron a cabo entrevistas informales con personas estudiantes, con el fin de conocer sus motivaciones, percepciones y dificultades en el aprendizaje del francés. Estas entrevistas permitieron identificar las expectativas del estudiantado y los factores que incidían en su nivel de participación y avance en los cursos.

Además, se analizaron las estrategias de enseñanza implementadas en los cursos, en consideración de su impacto en la adquisición de competencias lingüísticas. Asimismo, se evaluaron metodologías como el uso de material visual y auditivo

---

<sup>12</sup> H. Dumez, «Méthodologie de la recherche qualitative», Vuibert (2016), 9.

adaptado, la implementación de actividades lúdicas y la incorporación de tecnologías digitales en el proceso de enseñanza. También, se estudió la efectividad de las rutinas estructuradas en las clases, el enfoque en la conversación como eje central del aprendizaje y la combinación de actividades individuales y grupales para reforzar la confianza del estudiantado. Se exploraron herramientas digitales como *Google Forms*, *Wordwall* y plataformas de *podcast* en francés, evaluando su impacto en la experiencia de aprendizaje.

La información obtenida se analizó de manera descriptiva e interpretativa, para identificar patrones en la participación estudiantil, en los desafíos de aprendizaje y en los beneficios percibidos por quienes estudian. Este enfoque metodológico permitió obtener una visión integral del proceso de enseñanza del francés en el PIAM, para brindar recomendaciones con el fin de mejorar la experiencia educativa en este contexto.

## Cursos de francés en el PIAM

Los cursos están estructurados en ocho niveles que abarcan las cuatro competencias lingüísticas fundamentales: comprensión y expresión tanto oral como escrita. Además, se cuenta con dos niveles conversacionales, uno para principiantes y otro para intermedios. Estos cursos de conversación pueden repetirse tantas veces como deseen las personas estudiantes y tiene como propósito mantener un contacto constante con el francés.

Los ocho niveles permiten a las personas estudiantes avanzar desde un nivel A1 hasta un nivel B1, según las directrices del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas<sup>13</sup>. Para quienes empiezan desde el primer nivel, no es necesario tener conocimiento previo del francés, lo que hace accesible el aprendizaje del idioma a cualquier persona interesada. Cada nivel tiene objetivos claros que guían tanto la enseñanza como el aprendizaje. Aunque se trabajan las cuatro competencias lingüísticas, hay un enfoque particular en la práctica de la conversación, que es el principal interés de los estudiantes.

Actualmente, los cursos del PIAM se imparten según el calendario académico de la Universidad de Costa Rica, con dos periodos lectivos al año: de marzo a julio y de agosto a diciembre. Desde 2020, se cuenta con una oferta bimodal, es decir, algunos cursos se brindan de manera virtual a través de la plataforma *Zoom* y otros de manera 100 % presencial. Cada estudiante puede elegir su modalidad de preferencia.

En la Tabla 1 (siguiente página) podemos observar la dinámica de matrícula en los cursos.

---

<sup>13</sup> Consejo de Europa, *Marco común europeo de referencia para las lenguas: aprendizaje, enseñanza, evaluación* (Madrid: Instituto Cervantes, 2002).

**Tabla 1. Cantidad de personas estudiantes matriculadas en francés y cursos de francés abiertos del 2018-2024**

Año	Ciclo lectivo	Cantidad de personas estudiantes	Cantidad de grupos
2018	I ciclo	98	5
	II ciclo	111	5
2019	I ciclo	143	8
	II ciclo	108	5
2020 *	II ciclo	89	5
2021	I ciclo	61	6
	II ciclo	89	7
2022	I ciclo	88	8
	II ciclo	68	6
2023	I ciclo	73	5
	II ciclo	78	5
2024	I ciclo	68	6
	II ciclo	82	6

\* En el I ciclo 2020 no se brindó oferta educativa del PIAM debido a la pandemia provocada por la Covid 19. A partir del II ciclo 2020 se implementó la modalidad virtual.

Fuente: Base de datos del PIAM 2018-2024.

### Perfil del estudiantado

El perfil de las personas participantes en los cursos de francés es diverso y refleja un grupo de personas estudiantes comprometidos con su aprendizaje. La población está conformada por personas adultas mayores de 50 años, con una concentración significativa en aquellos que se encuentran en la sexta década de vida. Predomina el género femenino, lo cual es representativo de la tendencia general en programas educativos para personas adultas mayores.

Muchas de estas personas cuentan con una sólida formación universitaria, lo que indica un alto nivel educativo previo. Este trasfondo educativo es un activo valioso en el aprendizaje de un nuevo idioma, ya que proporciona una base sólida para la adquisición de nuevas habilidades lingüísticas. Además, es común que los participantes tengan conocimientos previos de otros idiomas, lo que puede facilitar el aprendizaje del francés al aplicar estrategias de transferencia lingüística. Los viajes internacionales y el contacto con diversas culturas también son frecuentes entre el estudiantado, lo cual refleja una curiosidad y un deseo de comprender el mundo desde diferentes perspectivas culturales.

Un factor adicional que motiva a muchas personas estudiantes es la presencia de familiares en países francófonos. Tener hijos, nietos o familiares en regiones donde se habla francés, crea un incentivo personal para aprender el idioma, ya que les permite conectarse más estrechamente con sus seres queridos y participar en la vida cultural de sus familias en el extranjero.

## Estrategias en clase

En cuanto a los materiales de trabajo, estos se envían por correo electrónico y, durante las sesiones de clase, se llevan a cabo diversas actividades prácticas, tanto escritas como orales. Para adaptar el aprendizaje a las necesidades de las personas mayores, se utiliza herramientas tecnológicas que permiten flexibilidad y accesibilidad. Por ejemplo, los videos o audios utilizados suelen incluir subtítulos en francés, lo cual facilita la comprensión para quienes enfrentan dificultades auditivas. Las plataformas que permiten ajustar la velocidad de reproducción también contribuyen a una mejor asimilación de la información auditiva, adaptándose a los diferentes ritmos de aprendizaje.

Los materiales escritos también se ajustan a las necesidades específicas del grupo. Se emplean textos con letra más grande para facilitar la lectura y reducir la fatiga visual, así como colores en los textos y actividades que destacan secciones clave. Este diseño busca hacer más accesible la información y guiar la atención del estudiantado hacia los puntos principales, así se evita la sobrecarga visual.

En estos cursos, fomentar la confianza para hablar en francés es fundamental. Se combinan actividades grupales e individuales diseñadas para fomentar tanto la confianza como la práctica constante del idioma. En las dinámicas grupales, como mesas redondas y debates, el estudiantado interactúa entre sí para compartir experiencias y practicar en contextos colaborativos. Estas dinámicas mejoran la comunicación oral y refuerzan la confianza del estudiantado en su capacidad de hablar en francés.

Por otro lado, las actividades individuales, como la lectura de textos, el estudio de gramática y la práctica de la pronunciación, permiten a quienes estudian el trabajar a su propio ritmo y consolidar aspectos específicos del aprendizaje, con ajustes en las áreas donde cada persona necesite más refuerzo. Un ejemplo es el uso de audios en plataformas como *Spotify* o *YouTube* para escuchar *podcast* en francés, lo cual les permite practicar la comprensión oral fuera del aula.

Además, se han integrado herramientas tecnológicas que apoyan el proceso de aprendizaje. Entre estas se incluyen *Google Forms* para encuestas y ejercicios interactivos, conjugadores en línea para practicar los verbos, y plataformas como *Wordwall* y *Genially* para juegos didácticos que facilitan la memorización de vocabulario. Antes de incorporar una nueva herramienta digital, se dedica un espacio en clase para presentarla y guiar al estudiantado en su uso, así se asegura que todas las personas se sientan cómodas antes de que dichas herramientas sean implementadas en las actividades regulares.

Otro recurso práctico es el uso de grupos de *WhatsApp* en cada curso, a través de los cuales las personas estudiantes comparten enlaces a artículos, videos y recursos que consideran útiles o interesantes. Este espacio funciona además como un foro de intercambio y apoyo, lo que contribuye a fortalecer la comunidad de aprendizaje y facilita el acceso rápido a materiales adicionales que complementan lo visto en clase. De esta manera, las adaptaciones didácticas responden a las necesidades específicas de las personas adultas mayores y fomentan un entorno de aprendizaje inclusivo y accesible para quienes participan, donde cada persona puede aprovechar al máximo las herramientas y recursos a su disposición.

Además de las actividades en clase, se utilizan ejercicios que requieren preparación en casa. Estas tareas están diseñadas para que las personas estudiantes refuercen lo aprendido en clase y continúen su contacto con la lengua fuera del entorno formal de aprendizaje. Por ejemplo, se pueden asignar relatos de vida o narrativas para que practiquen la escritura y luego compartan sus textos en clase, lo cual enriquece la experiencia de aprendizaje al integrar elementos personales y culturales. Este enfoque mejora las habilidades lingüísticas y permite reflexionar sobre sus propias vivencias, conectándolas con el aprendizaje del francés.

Un aspecto esencial del enfoque didáctico es la integración de los *savoirs* del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas<sup>14</sup>, que establece estándares claros y objetivos de aprendizaje en cada nivel. Al seguir estas directrices, los cursos se estructuran de manera que el estudiantado sepa exactamente qué competencias y habilidades debe desarrollar en cada etapa. Las exposiciones de temas de interés, por ejemplo, permiten al estudiantado explorar temas que les apasionan o les resultan relevantes, al tiempo que practican la investigación, la organización de ideas y la expresión oral en francés.

Entre otras consideraciones importantes para estos espacios educativos, se encuentra el establecimiento de rutinas consistentes en las clases, un aspecto crucial en la educación para personas adultas mayores. En esta etapa de la vida, la capacidad de atención se ve favorecida cuando el estudiantado puede anticipar la estructura de las lecciones. Al conocer de antemano las actividades que se realizarán, los métodos de revisión de ejercicios, las oportunidades de participación y los momentos dedicados a resolver dudas, el estudiantado se siente más cómodo y seguro en su proceso de aprendizaje.

Estas rutinas, además, evitan el desorden y las interrupciones durante las clases, lo cual es especialmente beneficioso para quienes utilizan audífonos. El ruido excesivo o inesperado puede resultar perturbador y afectar su capacidad de concentración y comprensión auditiva. Al mantener una estructura clara y previsible, minimizamos distracciones que podrían interferir en el aprendizaje, creando un ambiente más tranquilo y accesible para todas las personas.

Por otro lado, el establecimiento de estas rutinas también facilita la participación del estudiantado más tímido o reservado. Al familiarizarse con las dinámicas y los momentos específicos de intervención, estas personas ganan confianza para contribuir a las actividades, ya que saben de antemano qué esperar. Este conocimiento previo del espacio y las interacciones brinda una sensación de seguridad que favorece su participación activa, sin la presión de la incertidumbre o el temor a situaciones inesperadas.

A diferencia de los entornos pedagógicos tradicionales, donde la variabilidad y la introducción de dinámicas lúdicas pueden mantener el interés y la atención, en el aprendizaje para personas adultas mayores, la previsibilidad y la familiaridad juegan un papel más importante. Las sorpresas y cambios inesperados pueden distraer y desorientar, por lo que un enfoque estructurado y predecible ayuda a mantener el enfoque y la concentración del estudiantado. Esta consistencia en las rutinas también contribuye a crear un entorno de aprendizaje más cómodo y menos estresante, lo

---

<sup>14</sup> Consejo de Europa, *Marco común europeo*, 99.

cual facilita una experiencia educativa más efectiva y satisfactoria para las personas adultas mayores.

La necesidad de rutinas y previsibilidad en las clases de esta población no implica que las lecciones deban ser monótonas o carentes de dinamismo. Aunque la estructura y la consistencia son esenciales para mantener la atención y facilitar el aprendizaje, esto no excluye la incorporación de actividades variadas y estimulantes dentro de ese marco estructurado.

Las clases pueden y deben ser diseñadas de manera creativa, con la incorporación de elementos interactivos, discusiones enriquecedoras y oportunidades para la aplicación práctica del conocimiento. La clave está en equilibrar la previsibilidad con la innovación, lo cual asegura que cada sesión siga un patrón familiar, pero también incluya aspectos que mantengan el interés y la motivación estudiantil. Así, se puede crear un ambiente de aprendizaje que sea a la vez ordenado y dinámico, lo que a su vez permite a las personas adultas mayores participar activamente y disfrutar del proceso educativo mientras se benefician de una estructura que apoya su atención y compromiso.

Un ejemplo de esta combinación de estructura es el orden que se sigue en clase, donde el estudiantado sabe que primero se realiza una lectura del vocabulario relevante del tema que vamos a tratar. Posteriormente, se explican los significados de las palabras y se analizan las diferencias culturales o se comparten anécdotas relacionadas con el vocabulario, lo cual enriquece su comprensión cultural. Después, las personas estudiantes realizan ejercicios estandarizados que refuerzan el uso del vocabulario, y finalmente se les ofrece un espacio de conversación donde pueden aplicar lo aprendido en un contexto más libre y colaborativo. Por lo general, la conversación es guiada por preguntas generadoras.

Este orden estructurado es apreciado por las personas estudiantes, quienes suelen agradecer la previsibilidad de las actividades. Saber de antemano qué esperar les ayuda a sentirse más confiados, ya que cuando llega el momento de hablar, ya cuentan con un conjunto de vocabulario que pueden utilizar de inmediato. Esto les permite reducir el miedo a hablar o equivocarse, ya que la preparación previa les da seguridad para expresarse con mayor fluidez. Además, al finalizar la clase con un espacio de conversación, se tienen la oportunidad de poner en práctica sus nuevas habilidades en un entorno seguro, lo que refuerza tanto su motivación como su capacidad para comunicarse en francés.

### **Principales desafíos**

El principal desafío en las aulas para personas adultas mayores está relacionado con mitos y estereotipos sobre su capacidad de aprendizaje. Muchas personas llegan con la creencia de que, debido a su edad, les será más difícil aprender un nuevo idioma o retener lo aprendido. Esta percepción negativa, en la que creen que solo podrán adquirir conocimientos superficiales, afecta tanto su motivación como su autoestima durante el proceso de aprendizaje. El reto no solo radica en mejorar sus habilidades lingüísticas, sino también en desmantelar estos mitos y demostrarles que su capacidad de aprender sigue siendo sólida.

Además, las dificultades relacionadas con la memoria, en particular la memoria a corto plazo, pueden hacer que la retención de vocabulario o estructuras gramaticales sea más desafiante. Para superar esto, aplicamos estrategias como la repetición espaciada y el uso de tarjetas de memoria, que les ayudan a reforzar el aprendizaje de manera constante. Además, en cada nivel se pone énfasis en objetivos generales claros. Por ejemplo, en un semestre, el objetivo puede ser contar una anécdota del pasado, lo que nos permite centrarnos en el aprendizaje del *passé composé*, el *imparfait* y vocabulario relacionado con viajes, aventuras o accidentes. Al reducir la cantidad de contenidos, pero asegurando una coherencia temática, el estudiantado puede avanzar de manera más eficaz y con un enfoque claro, sin sentirse abrumado.

Otro desafío que enfrentan las personas mayores es la velocidad de procesamiento. Muchos procesan la información más lentamente, lo que puede generar frustración tanto en ellos como en aquellos que desean avanzar más rápido. Para abordar esto, adaptamos el ritmo de las clases, tomándonos el tiempo necesario para revisar el contenido desde diferentes enfoques: oral, lectura, y actividades como juegos. Aunque algunas personas inicialmente desean avanzar con mayor rapidez, al final agradecen este ritmo pausado, ya que les permite absorber mejor la información. Esto no implica infantilizar el aprendizaje; por el contrario, garantizamos que el contenido sea desafiante y lo abordamos mediante estrategias diversas para reforzar la comprensión.

Además, la ansiedad por el rendimiento es una barrera importante. Algunas personas pueden sentirse inseguras o temerosas de cometer errores, lo que puede inhibir su participación activa en clase. Para contrarrestar esto, se fomenta un ambiente positivo, donde se minimiza el miedo al error. Un ejemplo es la incorporación de juegos de roles en parejas, donde se prioriza la fluidez sobre la corrección gramatical estricta. Esto les ayuda a relajarse, disfrutar del proceso de aprendizaje y reducir la ansiedad. Sin embargo, el desafío de la comparación entre el estudiantado persiste. Algunos tienden a compararse con sus compañeros y eso aumenta su angustia. Para evitar esto, se diseña una combinación de actividades grupales e individuales, así se asegura que no siempre se centren en lo que *otros hacen mejor*, sino en su propio progreso.

Finalmente, mucho estudiante mayor no tiene el hábito de estudiar fuera de las clases. Algunos creen que, por ser un curso dirigido a su grupo de edad, la exigencia será menor, y que asistir a las clases será suficiente. Sin embargo, es importante cambiar esta mentalidad y motivar a adoptar hábitos de estudio fuera del aula, al entender que, aunque el ritmo sea diferente, el esfuerzo personal sigue siendo esencial para su progreso en el aprendizaje del idioma.

### Beneficios detectados

A pesar de los desafíos, el programa de francés en el PIAM ha generado numerosas experiencias positivas y resultados exitosos. El estudiantado que completa el programa, y que avanza semestre a semestre muestra una creciente competencia en el idioma. Es notable cómo muchas personas logran comunicarse eficazmente en francés al finalizar sus cursos. Este éxito no solo refleja la efectividad del programa, sino también la dedicación y el esfuerzo de quienes participan. Además, aprender un idioma en esta etapa de la vida ha demostrado ser una excelente herramienta para mantener el cerebro activo y reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Por ejemplo,

uno de los estudiantes comentó: «Desde que comencé a aprender francés, he notado que mi capacidad de concentración ha mejorado y ahora me resulta más fácil resolver problemas o recordar tareas cotidianas»<sup>15</sup>.

La mejora en la memoria es otro de los beneficios que destacan las personas estudiantes mayores. No solo recuerdan el vocabulario y las estructuras gramaticales en francés, sino que muchos han reportado mejoras en su memoria en general. Por ejemplo, algunos mencionan que ahora pueden recordar con mayor facilidad nombres de personas, eventos importantes o tareas diarias, lo que les proporciona una mayor seguridad y autonomía en su vida cotidiana.

Este hecho, según los investigadores de *Lifelong Bilingualism Maintains Neural Efficiency for Cognitive Control in Aging*<sup>16</sup>, es uno de los principales beneficios de aprender un idioma. Ellos analizan que las personas bilingües requieren menos activación cerebral en áreas clave relacionadas con el control cognitivo, como la corteza prefrontal y la corteza cingulada anterior, al realizar tareas de cambio de tarea, en comparación con los monolingües. Esto sugiere que el bilingüismo podría ayudar a compensar la disminución de la eficiencia neural asociada con el envejecimiento, mejorando la rapidez y eficiencia en el procesamiento cognitivo y ofreciendo posibles efectos neuroprotectores en el cerebro de las personas adultas mayores.

Otro aspecto importante que emerge del estudio *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (2020)*, es la percepción de las personas adultas mayores sobre las dificultades que enfrentan en esta etapa de la vida. En particular, al ser consultados sobre lo peor de ser adulto mayor, la mayoría de los hombres respondió que «el sufrimiento por no ser escuchado o tomado en cuenta»<sup>17</sup> es uno de los mayores retos. Esta respuesta refleja una realidad que a menudo se pasa por alto: la necesidad de reconocimiento y valoración en la sociedad. El aprendizaje de francés, al proporcionar un espacio para la expresión personal y la interacción, contribuye a mitigar este sentimiento de invisibilidad. A través de la práctica del idioma, tienen la oportunidad de ser escuchados, compartir sus experiencias y participar en una comunidad que los valora, lo cual refuerza su autoestima y sentido de pertenencia, elementos esenciales para su bienestar emocional y social.

Además, un aspecto muy enriquecedor del aprendizaje del francés es la conexión que establece con nuevas culturas. A través del idioma, las personas estudiantes mayores amplían su conocimiento del mundo y estrechan vínculos con otras personas. Por ejemplo, una estudiante que, gracias a sus clases de francés, ha comenzado a entender mejor a su yerno, quien es francés, y se siente más conectada con la crianza que está recibiendo su nieta, lo que ha facilitado una mayor integración familiar. Estas conexiones culturales no solo son académicas, sino que se traducen en interacciones reales y significativas en la vida cotidiana del estudiantado.

---

<sup>15</sup> Comunicación personal, anónimo, estudiante, 28 de junio de 2024.

<sup>16</sup> Brian T. Gold, Chobok Kim, Nathan F. Johnson, Richard J. Kryscio y Charles D. Smith, «Lifelong Bilingualism Maintains Neural Efficiency for Cognitive Control in Aging», *Journal of Neuroscience* 33, no. 2 (9 de enero de 2013), 387-396, <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3837-12.2013>

<sup>17</sup> Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población, *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica* (San José: Universidad de Costa Rica, 2020), 139.

La interacción social también es un beneficio clave del programa. Aprender un idioma les ofrece a estas personas oportunidades para formar nuevas amistades y fortalecer relaciones. Muchos se conocen en clase y luego organizan actividades fuera de las aulas, como viajes, conciertos e incluso van juntos al cine a ver películas francófonas. Este sentido de comunidad es especialmente importante en la adultez mayor, ya que el aprendizaje compartido refuerza los lazos sociales y genera un ambiente de apoyo y camaradería.

Las personas de niveles avanzados suelen proponer nuevas actividades para los siguientes semestres, asumiendo retos cada vez más complejos, lo que refleja su confianza y la satisfacción con los progresos que han alcanzado. Esta disposición a enfrentar desafíos adicionales es un testimonio claro del impacto positivo del programa en su desarrollo.

La capacidad de hablar francés con fluidez es un resultado positivo que demuestra el éxito del enfoque gerontagógico aplicado en el programa. La satisfacción general del estudiantado con sus resultados resalta que el aprendizaje de un nuevo idioma en la adultez mayor no solo es posible, sino que puede ser una experiencia altamente gratificante y enriquecedora. Aunque no se cuenta con una investigación formal al respecto, los datos obtenidos en la práctica cotidiana del programa sugieren que este impacto positivo es consistente. De cada 15 personas que integran un grupo, al menos 12 termina el semestre con resultados satisfactorios, con avances significativos en su dominio del idioma. Esto refuerza la idea de que el enfoque adaptado a las necesidades específicas de las personas adultas mayores favorece el éxito en el aprendizaje de un nuevo idioma.

Para abordar los desafíos y maximizar el aprendizaje, se han implementado varias estrategias de evaluación efectivas, enfocadas en actividades de producción más que en evaluaciones tradicionales basadas en la memoria. Este enfoque permite a quienes estudian aplicar activamente lo que han aprendido, gracias a un uso práctico y real del idioma. Además, el apoyo en el uso de tecnologías digitales es crucial. Se asiste al estudiantado para que se familiarice con herramientas como *Zoom* y plataformas en línea, con esto se asegura su plena participación en las clases virtuales y acceso a recursos adicionales.

Por último, conocer los proyectos y metas personales de quienes estudian nos permite personalizar las estrategias de enseñanza, así se asegura la relevancia y el significado del contenido. Al entender los intereses y objetivos individuales, diseñamos actividades y proyectos que se alinean con sus metas, lo que mantiene su motivación alta y asegura que el aprendizaje sea significativo y adaptado a sus necesidades específicas.

Cada semestre representa una oportunidad para mejorar las estrategias didácticas y probar nuevas herramientas en el aula. A lo largo del tiempo, se han experimentado diversas actividades y enfoques, algunos de los cuales no han sido tan bien recibidos por el estudiantado, como las exposiciones en grupo. Sin embargo, también se han identificado herramientas que se han consolidado como esenciales en el proceso de enseñanza, tales como las mesas redondas y los relatos de vida, que favorecen la participación activa y el intercambio de experiencias, creando un ambiente de aprendizaje más dinámico y significativo.

Finalmente, desde una perspectiva andragógica, es fundamental reflexionar constantemente sobre la efectividad de los métodos utilizados y buscar oportunidades de mejora continua en el programa. Aunque la documentación sobre la enseñanza de idiomas a personas adultas mayores es aún limitada, las experiencias del PIAM y la evidencia disponible sugieren que un enfoque adaptado a las necesidades y características de esta población es altamente eficaz. Sin embargo, queda mucho por investigar y compartir sobre estas experiencias. Publicar estudios y casos prácticos sobre el aprendizaje de idiomas en la adultez mayor no solo enriquecería la literatura educativa, sino que también aportaría nuevas perspectivas a un campo en crecimiento, reforzando la importancia del aprendizaje continuo en esta etapa de la vida.

Además, es esencial seguir trabajando activamente para derribar los mitos y las actitudes discriminatorias asociadas con el envejecimiento. Promover una visión positiva y realista del aprendizaje a lo largo de la vida beneficia directamente a las personas estudiantes mayores, quienes descubren o redescubren sus capacidades, y contribuye a transformar la percepción social sobre la vejez. A medida que superamos las barreras cognitivas y emocionales relacionadas con la edad, es crucial crear un entorno educativo inclusivo, que valore la diversidad de experiencias y fomente el respeto y la dignidad de todas las personas, sin importar su edad.

En definitiva, el éxito del aprendizaje de idiomas en la adultez mayor no depende únicamente de la adaptación de los métodos didácticos, sino de un cambio profundo en la forma en que comprendemos el proceso de envejecimiento. Fomentar espacios educativos que no solo respeten, sino que celebren la capacidad de las personas adultas mayores para aprender, es una apuesta por una sociedad más justa, inclusiva y enriquecedora para todos.

## Reflexiones de la docente

La experiencia acumulada en el aula revela que cada grupo estudiantil aporta un ambiente y una personalidad únicos, lo que impacta significativamente en la dinámica de aprendizaje. Según la teoría de la gerontagogía de Narushima, Liu y Diestelkamp<sup>18</sup>, la enseñanza a personas mayores debe considerar factores como la heterogeneidad de los grupos y la importancia de un entorno de apoyo mutuo. En muchos casos, los grupos del PIAM han mostrado una solidaridad destacable, donde las personas estudiantes se apoyan mutuamente y demuestran un compromiso genuino hacia el aprendizaje del francés. Esta solidaridad crea un entorno de apoyo emocional y motivacional, aspectos fundamentales para el éxito en la adquisición de un nuevo idioma según lo planteado por Knowles<sup>19</sup> en su teoría del aprendizaje autodirigido.

En cuanto a los objetivos y motivaciones de quienes estudian, algunas personas participantes tienen metas muy claras y se dedican a trabajar de manera constante, tanto dentro como fuera del aula para alcanzarlas. La dedicación de estas personas

---

<sup>18</sup> Miya Narushima, Jie Liu y Namrata Diestelkamp, «Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Well-Being, Health and Vulnerability», *Ageing & Society* 38, no. 4 (2018), 659.

<sup>19</sup> Malcolm S. Knowles, *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy* (New York: Cambridge Books, 1980).

demuestra que, incluso en la adultez mayor, la motivación interna puede ser un fuerte impulsor del éxito académico, ya que encuentran en el aprendizaje del idioma un camino para el crecimiento personal y la realización de sus aspiraciones.

Además, este estudiantado, al mostrar una dedicación ejemplar, actúa como modelos a seguir para el resto del grupo, inspirando a sus compañeros y compañeras a esforzarse y a mantenerse enfocados en sus objetivos. Este fenómeno de admiración y emulación se alinea con la teoría del aprendizaje social de Bandura<sup>20</sup>, que subraya la importancia de los modelos en el desarrollo de nuevas competencias.

Según Bandura, las personas aprenden observando las acciones y conductas de otros, y la eficacia de estos modelos depende de factores como la semejanza, la competencia percibida y la consistencia en las conductas observadas. De esta forma, la dinámica de aprendizaje se ve enriquecida cuando el estudiantado adopta y emula comportamientos que considera beneficioso o que los acerca a sus propios objetivos, demostrando que la motivación y el aprendizaje no se dan de manera aislada, sino en interacción con el entorno y las relaciones interpersonales dentro del grupo.

A lo largo de esta experiencia, se ha observado que el aprendizaje de idiomas en la adultez mayor no se limita a la adquisición de competencias lingüísticas, sino que también involucra un valioso intercambio de conocimientos y experiencias de vida. Desde la perspectiva de la gerontagogía, este enfoque implica un proceso de enseñanza que no es unidireccional, sino bidireccional y basado en el respeto y la co-construcción del conocimiento, como lo plantea Glendenning<sup>21</sup>. Cada clase se convierte en un espacio de aprendizaje mutuo, donde tanto el estudiantado como la docencia se benefician del intercambio de perspectivas y saberes. Esta interacción enriquece la habilidad en francés y fomenta la empatía y la comprensión intergeneracional.

Un aspecto fundamental de nuestras aulas es el valor del relato de vida, un recurso educativo que ha sido ampliamente estudiado por autores como Jarvis<sup>22</sup>, quien argumenta que las experiencias de vida tienen un potencial transformador en la educación de adultos. La narrativa y el compartir historias personales permiten al estudiantado practicar el idioma y crear un espacio de reflexión y autoafirmación. Además, al compartir sus vivencias, el estudiantado construye colectivamente un entorno de aprendizaje más profundo, que va más allá de la mera gramática y vocabulario. Este enfoque en la narrativa enriquece el ambiente de clase y promueve una conexión más profunda entre las personas y el idioma, al mismo tiempo que valida sus trayectorias vitales.

Los relatos de vida proporcionan testimonios personales y funcionan como marcos narrativos que sitúan la educación en el contexto cultural y social del estudiantado. Desde la teoría crítica de la educación, Freire<sup>23</sup>, se subraya la necesidad de vincular el aprendizaje con la realidad y los contextos de quienes estudian, y este enfoque cumple precisamente con ese propósito. Esta perspectiva integral ve las experiencias

---

<sup>20</sup> Albert Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977), 87.

<sup>21</sup> Frank Glendenning, *Teaching and Learning in Later Life: Theoretical Implications* (Aldershot, UK: Ashgate, 2000), 36.

<sup>22</sup> Peter Jarvis, *Learning in Later Life: An Introduction for Educators & Carers* (London: Routledge, 2001), 57-58.

<sup>23</sup> Paulo Freire, *Pedagogía del oprimido*, 30ª ed. (Madrid: Siglo XXI, 2005), 27.

de vida de las personas adultas mayores como elementos clave para diseñar programas educativos relevantes y culturalmente sensibles, que no solo enseñen un idioma, sino que también fomenten la autoexpresión y el sentido de pertenencia.

Por otro lado, se insiste en la importancia de crear y fortalecer programas como el PIAM ya que fomentar la educación en la adultez mayor tiene el potencial de contribuir a la creación de políticas sociales más inclusivas, que reconozcan el derecho de las personas mayores a participar plenamente en todos los aspectos de la vida social, cultural y económica. Esta inclusión no solo beneficia a las personas adultas mayores, sino que también enriquece a la sociedad en su conjunto, promoviendo una cultura de respeto mutuo, colaboración intergeneracional y cohesión social.

Una de las principales recomendaciones para programas educativos similares, como los que se ofrecen en AGECO u otras universidades públicas en Costa Rica, es la importancia de adaptar las metodologías de enseñanza a las características culturales y sociales de los participantes. En el contexto costarricense, se podría integrar una mayor participación intergeneracional, considerando que las personas adultas mayores tienen experiencias vitales valiosas que pueden enriquecer la enseñanza de idiomas. Crear espacios en los cuales las generaciones más jóvenes puedan compartir conocimientos con las personas adultas mayores promovería una enseñanza más inclusiva y socialmente integrada, fortaleciendo la comunidad en su conjunto y no solo el ámbito académico.

Además, al replicar este modelo en otros contextos culturales, es fundamental considerar las particularidades del estudiantado en función de su entorno social, económico y cultural. Por ejemplo, en regiones rurales o en contextos vulnerables, los programas deben ofrecer una mayor flexibilidad, tanto en los horarios como en los contenidos, para asegurar que las personas estudiantes puedan participar sin barreras adicionales. Adaptar las tecnologías utilizadas para la enseñanza, como las plataformas en línea, es igualmente esencial. En regiones donde el acceso a la tecnología es limitado, se podría optar por métodos más tradicionales, pero igualmente efectivos, como el uso de materiales impresos y actividades prácticas, garantizando así la accesibilidad y la participación activa de todas las personas.

Otra recomendación clave sería la creación de redes de colaboración entre diferentes instituciones y organizaciones que trabajen con personas adultas mayores. Si bien programas como el PIAM en Costa Rica han mostrado resultados positivos, existen otras iniciativas a nivel mundial que podrían ser fuente de inspiración. La cooperación entre universidades públicas, ONG y programas gubernamentales podría ampliar el alcance de la educación para la adultez mayor, asegurando la inclusión educativa y el desarrollo integral de las personas adultas mayores.

Finalmente, quiero expresar mi sincero agradecimiento al PIAM por confiarme este proyecto. Gracias a esta oportunidad, he encontrado un propósito renovado en mi labor como docente: una educación digna, inclusiva y respetuosa para la persona adulta mayor. Esta experiencia ha sido fundamental para reafirmar mi compromiso con el desarrollo y la implementación de prácticas educativas que respondan a las necesidades y aspiraciones de nuestra población estudiantil de personas adultas mayores y para continuar reflexionando sobre cómo mejorar y enriquecer la enseñanza desde una perspectiva gerontagógica.

« L'un des privilèges de la vieillesse, c'est d'avoir, outre son âge, tous les âges ».  
Victor Hugo

**Formato de citación según APA**

Sánchez-Ulate, A. (2025). Enseñanza del francés para personas mayores de 50 años en el Programa Institucional para la persona adulta y adulta mayor de la Universidad de Costa Rica. *Revista Espiga*, 24(49), 64-84.

**Formato de citación según Chicago-Deusto**

Sánchez-Ulate, Amanda. «Enseñanza del francés para personas mayores de 50 años en el Programa Institucional para la persona adulta y adulta mayor de la Universidad de Costa Rica». *Revista Espiga* 24, n.º 49 (abril de 2025): 64-84.

## Referencias

- Bandura, Albert. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
- Bialystok, Ellen, Fergus I. M. Craik, y Raymond S. Klein, «Bilingualism, Aging, and Cognitive Control: Evidence from the Simon Task». *Psychology and Aging* 19, n.º 2 (2004): 290-303.
- Consejo de Europa. *Marco común europeo de referencia para las lenguas: aprendizaje, enseñanza, evaluación*. Madrid: Instituto Cervantes, 2002.
- Dumez, H. «Méthodologie de la recherche qualitative». Vuibert, 2016.
- Freire, Paulo. *Pedagogía del oprimido*, 30ª ed. Madrid: Siglo XXI, 2005.
- Glendenning, Frank. *Teaching and Learning in Later Life: Theoretical Implications*. Aldershot, UK: Ashgate, 2000.
- Gold, Brian T., Chobok Kim, Nathan F. Johnson, Richard J. Kryscio y Charles D. Smith. «Lifelong Bilingualism Maintains Neural Efficiency for Cognitive Control in Aging». *Journal of Neuroscience* 33, n.º 2 (9 de enero de 2013): 387-396. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3837-12.2013>
- Jordan, Alexandru D., Katherine A. Cooke, Kyle D. Moored, Benjamin Katz, Martin Buschkuehl, Susanne M. Jaeggi, Thad A. Polk, Scott J. Peltier, John Jonides y Patricia A. Reuter-Lorenz. «Neural Correlates of Working Memory Training: Evidence for Plasticity in Older Adults». *NeuroImage* 217 (2020): 116887. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7755422/>
- Jarvis, Peter. *Learning in Later Life: An Introduction for Educators & Carers*. London: Routledge, 2001.
- Knowles, Malcolm S. *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*. New York: Cambridge Books, 1980.
- Narushima, Miya, Jie Liu y Namrata Diestelkamp. «Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Well-Being, Health and Vulnerability». *Ageing & Society* 38, n.º 4 (2018): 651-675.
- Navarro-Quiroz, Elkin, Roberto Navarro-Quiroz, Pierine España-Puccini, Mostapha Ahmad, Anderson Díaz-Pérez, José Luis Villarreal, Lucy Vásquez y Augusto Torres. «Neurogénesis en cerebro adulto». *Salud Uninorte* 34, n.º 1 (2018): 144-59.
- Thomas, Cibu y Chris I. Baker. «Teaching an Adult Brain New Tricks: A Critical Review of Evidence for Training-Dependent Structural Plasticity in Humans». *NeuroImage* 73 (2013): 225-36.
- Universidad de Costa Rica. *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José: Universidad de Costa Rica, 2020.