



SINAPSIS N°6

PUBLICACIÓN DE PERSONAS MAYORES PRESENTES

En SINAPSIS 6 les presentamos tres artículos, con contribuciones de Fernán Ibáñez, María Eugenia Bazán y Mario Letelier, una reseña de libro y unos párrafos relativos al desafío que nos presenta la Inteligencia Artificial en la redacción de textos.

Este número de SINAPSIS fue significativamente asistido por el ChatGPT-5 cuidándose de verificar sus aportes debidamente. Ha sido una experiencia satisfactoria que, a lo menos en la opinión de este editor, ilustra el dilema que se genera en publicaciones como la presente, en que este tipo de recursos puede reemplazar con alguna ventaja parte de la producción literaria personal, abriendo nuevos desafíos a los autores en la concepción de los escritos, más centrada en su diseño estructural.

Mario Letelier

CONTENIDO

- Avances de la Economía Plateada en CHILE a la fecha ... pág 2
- Algunas Reflexiones del acontecer ...pág 6
- La Nueva Responsabilidad de Escribir con Asistencia de Inteligencia Artificial ... pág 8
- Loneliness and Social Isolation in Old Age: Correlates and Implications ...pág 9
- Aprender Siempre: El Valor del Conocimiento y del Aprendizaje en la Madurez ...pág 15

Avances de la Economía Plateada en Chile a la fecha

Texto aportado por ChatGpt-5 a pedido del Editor, revisado y complementado por Fernán Ibáñez

Síntesis Ejecutiva

Durante los últimos años se ha avanzado considerablemente en Chile en el desarrollo de la Economía Plateada, un campo que reconoce el valor social y económico del envejecimiento poblacional. El país enfrenta el desafío de adaptarse a una sociedad con una proporción creciente de personas mayores, lo que ha impulsado políticas públicas, innovaciones tecnológicas y programas intersectoriales orientados al bienestar, la inclusión digital, y la sostenibilidad de los sistemas de salud, pensiones y, a la inclusión de las personas mayores, como productores y consumidores de bienes y servicios. Este informe presenta una revisión de los principales avances institucionales, económicos y sociales observados particularmente en los últimos cinco años, destacando buenas prácticas, desafíos persistentes y oportunidades para fortalecer un modelo de envejecimiento activo y productivo en Chile.



Introducción

El concepto de Economía Plateada, también conocida como 'Silver Economy', se refiere al conjunto de actividades económicas y sociales orientadas a satisfacer las necesidades y aprovechar las capacidades de las personas mayores. En Chile, la transición demográfica ha acelerado la urgencia de incorporar esta perspectiva en las políticas públicas, el mercado laboral y la innovación tecnológica. Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en 2024 más del 20% de la población chilena superaba los 60 años, y se prevé que para 2050 esa proporción alcanzará cifras por sobre el 30%, marcando un importante cambio estructural en la composición etaria



del país.

El presente informe analiza los avances más significativos en este ámbito con énfasis en los últimos cinco años, considerando el rol de las instituciones públicas, las universidades, las empresas privadas y las organizaciones de la sociedad civil, en la consolidación de un enfoque integral de envejecimiento activo, productivo y digno.

Avances y políticas recientes

Durante el quinquenio 2019–2024, Chile ha implementado diversas políticas públicas y programas para fomentar la inclusión de las personas mayores en la vida económica y social. El Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) ha fortalecido su rol como articulador de políticas de envejecimiento activo, con énfasis en la autonomía, la participación y la protección social.

Uno de los hitos más destacados ha sido la creación del 'Consejo Nacional de Envejecimiento Activo', que busca

coordinar acciones entre los ministerios de Desarrollo Social, Salud, Trabajo y Economía. Además, se ha promovido la investigación aplicada a través de universidades y centros tecnológicos, con el apoyo de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID), enfocándose en tecnologías de apoyo, accesibilidad digital y vivienda adaptada.

El sector privado también ha mostrado un creciente interés. Diversas empresas han desarrollado productos y servicios dirigidos a personas mayores, especialmente en los ámbitos de salud digital, turismo accesible y educación continua. Programas de responsabilidad social empresarial han comenzado a integrar la diversidad etaria como un componente estratégico del desarrollo sostenible.

A pesar de estos logros, se reconoce que aún subsisten importantes diferencias en esta materia en relación a países de mayor nivel de avance socioeconómico.

Innovación y participación social

En materia de innovación, el ecosistema chileno ha visto emerger start-ups y proyectos tecnológicos centrados en el bienestar de las personas mayores. Plataformas como Conecta Mayor, impulsada por la Pontificia Universidad Católica de Chile, han contribuido a reducir la brecha digital y fomentar la comunicación entre generaciones. Asimismo, los fondos concursables de innovación social han permitido pilotar soluciones de domótica, teleasistencia y salud preventiva.

La participación social también ha cobrado fuerza. Las universidades han abierto programas de formación para mayores de 60 años, como la Universidad del Adulto Mayor de la Universidad de Chile, la Universidad de la Experiencia de la Universidad del Alba en asociación con la Caja de Compensación los Andes, y programas similares en regiones. Estas iniciativas refuerzan la idea de que el aprendizaje permanente es clave para mantener la salud cognitiva y la integración comunitaria.

Complementariamente, las universidades han tenido un rol importante en la promoción de proyectos y productos destinados a las personas mayores, como son los casos del Congreso de Economía Plateada, 2024 y 2025, organizado por Senior Lab de la Pontificia Universidad Católica de Chile, orientado a dar a conocer iniciativas empresariales que benefician a las personas mayores, como productores y como consumidores; el programa Open Senior del Depto de Ingeniería Industrial, de la Universidad de Chile, que apoya la generación de nuevos productos y servicios para las personas mayores, son otros ejemplos de la búsqueda de una participación más activa de los mayores en la vida económica del país.

El sector privado también ha tenido un rol activo en este desarrollo. Se han puesto en práctica varias iniciativas, entre las que cabe destacar la creación de Sello Mayor, una organización que cuenta con el apoyo de ICARE, y que asesora a las empresas en la incorporación de prácticas y políticas de inclusión de personas mayores en sus roles de productores y consumidores.

Desafíos y perspectivas futuras

A pesar de los avances mencionados, persisten desafíos estructurales. La sostenibilidad del sistema de pensiones, la atención integral en salud, la brecha digital y el desconocimiento del



potencial de consumo y productivo de las personas mayores, siguen siendo ejes críticos. El envejecimiento poblacional requiere tomar acciones que combinen innovación, educación y la no discriminación por edad en el empleo, y que estas acciones y políticas, se extiendan a lo largo del país.

Hacia el futuro, la consolidación de la Economía Plateada en Chile dependerá de la capacidad del Estado, la empresa privada y la academia, para trabajar de manera colaborativa. La experiencia internacional muestra que el envejecimiento activo y la inclusión de los adultos mayores, como productores y consumidores, puede transformarse en una oportunidad económica significativa, en todos los sectores.

Conclusiones

Chile ha avanzado de manera sostenida en el reconocimiento de la Economía Plateada como un componente estratégico de su desarrollo social y económico. Sin embargo, los próximos años serán decisivos para consolidar una visión inclusiva y sostenible del envejecimiento. Las políticas públicas deberán seguir fortaleciendo la autonomía, la participación y la innovación, asegurando que el aumento de la esperanza de vida se traduzca en bienestar y no en vulnerabilidad.

El país cuenta con una base institucional sólida y una sociedad civil activa, lo que ofrece una oportunidad única para convertir el envejecimiento en motor de desarrollo, cohesión y creatividad social y que Chile siga estando en la avanzada de estos temas en A. Latina.

Referencias

1. Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID). (2023). Programas de innovación social. <https://www.anid.cl>
2. Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2024). Estadísticas demográficas y vitales. <https://www.ine.cl>
3. Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2022). Política Nacional de Envejecimiento Positivo 2022–2032. <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl>
4. Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA). (2023). Informe anual de gestión. <https://www.senama.gob.cl>



5. Universidad Católica de Chile. (2023). Fundación Conecta Mayor: Inclusión digital y envejecimiento activo. <https://www.conectamayor.cl>
6. Numerosas publicaciones e informes, de publicación reciente y disponibles en el mercado, sobre Economía de la Longevidad, sobre Actividades de las Instituciones citadas, en Chile y el Extranjero.

Algunas Reflexiones del Acontecer

María Eugenia Bazán
Profesora de Filosofía (PUC)
Abril, 2025

Los movimientos o cambios pertenecen al propio proceso de la vida, los cambios experimentados en los últimos años, que nos parecen tremendamente fuertes e impactantes, están dentro de los fenómenos normales de la existencia de este universo que habitamos, el hecho que nos asombren es lógico y una respuesta a nuestra naturaleza de ser seres humanos, sería algo tremendo que esto no ocurriera, habríamos cambiado de especie, el asombro es necesario para adecuarnos y continuar en nuestra “misión de supervivencia”. No acabará nunca nuestro innato apremio a vivir. Dicho esto, las naciones, los gobiernos y los poderes que están no sólo en los gobernantes, sino que en cada uno de los actores que participamos en la vida de un país y del mundo globalizado, debemos tener un objetivo (telos) una finalidad que radique en una gran vida para el planeta y todo lo que habita en él.

El futuro ya llegó, está aquí, el guion del futuro es el que está armándose, configurarlo es difícil, pero es la tarea que nos ha tocado, la gesta que tenemos, la misión de la actividad cívica. La nueva arquitectura que hay que crear, a veces parece que la seguimos sacando de estructuras del pasado, todo servía para otros espacios y tiempos no para el ahora y el aquí. Nos queda “aprender a aprender lo que no sabemos cómo aprender”, habilidad que tenemos en algún lugar de nuestra mente, conciencia, emociones e intuiciones...gran, pero gran esfuerzo. Renovar la forma de conocer la realidad circundante. Renovar nuestras habilidades y capacidades de adaptación, alguien dijo la inteligencia se ha medido por la capacidad de adaptación que hemos tenido los seres humanos a través de la historia. Quizás nada nos debiera atemorizar tanto como perderla.



A su vez tenemos grandes herramientas: las ciencias, no sólo las ciencias naturales y los números (a las que estamos acostumbrados a recurrir) sino que con mayor fuerza necesitamos hoy las ciencias humanas, las humanidades debieran aportar a la diversidad cognitiva, formar redes para esta nueva inteligencia colectiva en que tenemos que “cablearnos” y encontrar los dispositivos interiores para nuevas conductas, acciones y hábitos por los cuales debemos hacer las rutas de nuestras vidas en la interioridad y en la comunidad. Reestructurar nuestro lenguaje gastado, quedarnos con lo que sirve y dejar ideas maniqueístas de interpretaciones que en cada momento escuchamos y que ya latean a todos, casi como subestimándonos unos a otros.

Pienso que la Educación, no sólo primaria, es la que importa, y esto no es nada nuevo, lo nuevo sería que, frente a las caídas de las instituciones, la Educación se erija como la nueva confianza, la nueva Institucionalidad, y hablo de Educación no sólo para niños y jóvenes, sino para todas las edades, la vida es demasiado larga ahora para sólo darle cabida a un grupo etario en este ámbito, y también pensando que si no es ahora, en muy poco tiempo en Chile habrá más adultos que jóvenes.

Y otro punto importante es hacer preguntas, desde la pregunta más que de las respuestas podemos investigar y conocer, una pregunta abre el paisaje, el campo de investigación, moviliza y motiva. Las PREGUNTAS debieran estar en el centro de cualquier debate, por favor pensemos en preguntas de lo que pasa, no me refiero a preguntas periodísticas, abrir los medios a preguntas sobre la vida y la realidad que hagan discurrir y crear, así podemos hacer humanidades y ciencias, las respuestas importan menos para la creación de un nuevo proyecto. Me parece que abrir una puerta a que la gente se haga preguntas es más importante que las opiniones desde el ego.

La sociedad laboral no puede ser una función meramente automática porque esto trae consigo dolor y vida estéril, la labor humana debe ser prometedora, por tanto la educación, la reflexión y el preguntarse debería estar instituido y abierto para cualquier nueva gesta de país.

La ética, que no es más ni menos, como lo dijo Aristóteles, la ciencia de la Felicidad. Debemos hablar de Felicidad en las escuelas, universidades, medios de comunicación, etc.

El punto es que ésta se consigue con verdad y bien. Como dicen los españoles hay que templar. Los nuevos gobiernos deben tener Templanza y esparcirla. Lo que digo puede parecer absolutamente irrealizable, me arriesgo: El coaching hiper gastado, y sobre explotado debería cambiar “Entrenamiento en Prudencia, Templanza y Conocimiento de lo que es El Bien Común”.

La Nueva Responsabilidad de Escribir con Asistencia de Inteligencia Artificial

Mario Letelier

En la historia de la escritura, cada avance técnico —desde la imprenta hasta el procesador de texto— ha ampliado nuestras posibilidades de pensar. Hoy, la inteligencia artificial marca un nuevo punto de inflexión. Herramientas como ChatGPT no solo agilizan la producción de textos: transforman la manera en que concebimos el acto mismo de escribir.

Usar la inteligencia artificial de manera consciente se ha vuelto una responsabilidad intelectual. No porque nos sustituya, sino porque nos invita a escribir mejor. La IA permite organizar ideas con mayor claridad, mejorar la redacción y complementar argumentos con datos precisos. Pero su verdadero valor no está en la velocidad o en la corrección gramatical, sino en su capacidad para potenciar la reflexión humana.

La escritura asistida por IA exige un nuevo tipo de autor: alguien que sepa discernir, contrastar y decidir qué conservar de lo que la máquina propone. La responsabilidad no está en cederle la voz, sino en mantener la voz propia, ahora enriquecida por un interlocutor que amplía el horizonte de lo posible.

Como toda herramienta poderosa, su uso demanda criterio. La IA puede mejorar la expresión, pero no reemplaza la experiencia, la sensibilidad ni el juicio ético del escritor. En ese sentido, escribir con inteligencia artificial no significa abdicar de la autoría, sino ejercerla con más rigor y conciencia.



Quizás por eso, en lugar de preguntarnos si 'debemos' usar estas tecnologías, deberíamos preguntarnos cómo hacerlo con responsabilidad. En el fondo, escribir con IA no es delegar la creatividad, sino dialogar con ella. Y en ese diálogo, lo humano sigue siendo —y debe seguir siendo— la fuente de sentido.

Loneliness and Social Isolation in Old Age: Correlates and Implications

(Soledad y Aislamiento Social en la Vejez: Relaciones e Implicancias)

Editores: André Hajek; Steffi G. Riedel-Heller; Hans-Helmut König

Año de publicación: 2023 (la ficha señala "Publish Date: August 16th 2023").
mitpressbookstore+1

Editorial: Routledge (parte de Taylor & Francis)

Nº de páginas: 214 páginas para la edición hardcover. mitpressbookstore+1

Serie: Aging and Mental Health Research mitpressbookstore+1

Reseña aportada por el ChatGPT

Introducción y propósito

Este libro aborda dos fenómenos interrelacionados —la soledad (loneliness) y el aislamiento social (social isolation)— en la población de edad avanzada. Su propósito es ofrecer una visión amplia, interdisciplinaria, sobre los factores que se correlacionan con estos fenómenos, sus efectos y las implicaciones para política pública, práctica profesional y futuros estudios.

Los editores reúnen aportes de expertos en medicina, psicología, epidemiología, sociología, economía de la salud y envejecimiento (gerontología), lo que le da al volumen un carácter técnico, documentado, pero también intersectorial.



Un aspecto clave: distingue claramente soledad (la experiencia subjetiva de sentirse solo) de aislamiento social (la situación objetiva de relaciones sociales insuficientes o red social reducida) — y dedica un capítulo a la conceptualización y medición de estos términos.

Contenido y estructura

El libro se divide en varias “partes” temáticas que permiten seguir un recorrido desde los conceptos hasta los correlatos, los factores implicados y las implicaciones de política. Según el índice:

- 1) **Parte I – Conceptos:** incluye el capítulo “The concepts and measurement of social isolation and loneliness” de van Tilburg & de Jong Gierveld.
- 2) **Parte II – Visión general de los correlatos:** aborda el impacto de la soledad/aislamiento en la longevidad saludable.
- 3) **Parte III – Correlatos socioeconómicos:** pobreza, cultura, situación económica, cuidado informal, entre otros.
- 4) **Parte IV – Factores relacionados con el estilo de vida:** cuidado de nietos, tenencia de mascotas, uso de redes sociales, actividad física, etc. Por ejemplo, el capítulo “Pet ownership, Loneliness and Social Isolation” es significativo.
- 5) **Parte V – Factores de salud:** multimorbilidad, fragilidad, salud mental, obesidad, entre otros.
- 6) **Parte VI – Implicaciones de política y futuro:** cómo afrontar estos fenómenos desde la política pública, prevención y servicios de salud.
- 7) **Parte VII – Estudios longitudinales en envejecimiento:** mapeo de cohortes internacionales disponibles para investigar soledad/aislamiento.

Contribuciones clave y hallazgos

Algunos de los hallazgos y aportes relevantes que emergen del volumen:

- Se enfatiza que tanto la soledad como el aislamiento social tienen altos niveles de prevalencia en las personas mayores, y que sus efectos no pueden verse únicamente como el “resultado de vivir solo” o “perder amigos” — los factores son múltiples, interrelacionados, y varían entre contextos.
- En el capítulo sobre estilo de vida en Ghana, por ejemplo, se encontró que mayor actividad física se asociaba con menores niveles de soledad/aislamiento, y que otros comportamientos como fumar o consumo de alcohol tenían asociaciones con mayor aislamiento.
- En el capítulo de salud, la revisión sistemática sobre multimorbilidad, fragilidad y soledad pone en evidencia que una carga de enfermedad más alta, limitaciones funcionales y fragilidad se asocian con mayor riesgo de sentirse solo o aislado, lo cual incrementa los desafíos para la salud pública y los sistemas de cuidado.
- En el capítulo de política pública, se examinan intervenciones y marcos de prevención para la soledad en personas mayores, así como las brechas en la investigación (por ejemplo, falta de datos longitudinales en ciertas regiones geográficas).
- En cuanto a medición y método: se da especial importancia a cómo se definen y miden “soledad” y “aislamiento”, lo que es crucial para poder comparar estudios y diseñar intervenciones de calidad.

Valoración crítica

Fortalezas

- Interdisciplinariedad: Combina distintas perspectivas (epidemiología, salud pública, economía, sociología) lo que enriquece el análisis del fenómeno complejo de la soledad y el aislamiento en edad avanzada.
- Actualidad: Publicado en 2023, incluye datos recientes, merma de lag en la literatura (aunque con algunas limitaciones aún como se señala más adelante).

- Buena estructura: El recorrido desde definición/concepto a factores y finalmente política/estudios permite al lector tener una visión global y a la vez acceder a capítulos específicos de interés.
- Relevancia práctica: Más allá de describir el problema, aborda implicaciones para servicios de salud, políticas y prácticas profesionales, lo que lo hace útil tanto para investigadores como para profesionales que trabajan con personas mayores.

Debilidades / Precauciones

- Idioma: Está en inglés, lo cual puede limitar su acceso para lectores que prefieren español u otros idiomas.
- Contexto geográfico: Aunque incluye estudios internacionales, la mayoría de la evidencia proviene de países de altos ingresos o de Europa, lo que puede limitar su aplicabilidad completa en otros contextos culturales o de menor ingreso. El propio libro señala esta brecha. PMC
- Enfoque técnico: Dado que se trata de un libro orientado a investigadores/postgrado y profesionales, el lenguaje y los conceptos requieren cierta familiaridad con la salud pública, la epidemiología o la gerontología — podría no resultar “ligero” para lectores generales.
- No es una “solución mágica”: Describe bien los factores y escenarios, pero como gran parte de la literatura sobre soledad en edad avanzada, señala que la intervención es compleja, multifactorial y que los efectos de ciertas intervenciones aún requieren mayor evidencia.

Relevancia para personas mayores, servicios de salud y políticas

Este libro tiene especial valor para quienes trabajan en el ámbito de la vejez, el envejecimiento, la geriatría, la salud pública, los servicios sociales o la investigación en esas áreas. En concreto:

- Permite comprender por qué muchas personas mayores pueden sentirse solas o aisladas, más allá de los estereotipos (por ejemplo: “vive solo, está viejo, por eso está solo”).

- Ayuda a identificar qué factores podrían abordarse — nivel socioeconómico, salud, fragilidad, redes sociales, tecnología, cultura, estilo de vida — para diseñar programas más efectivos.
- Ofrece un marco basado en evidencia para argumentar políticas de prevención de la soledad y el aislamiento en personas mayores, lo cual es especialmente relevante ante el envejecimiento de la población en muchos países.
- Sirve como recurso para formación profesional, sensibilización de equipos de salud o servicios sociales, y para fomentar que se incluya la dimensión social (relaciones, red, comunidad) en el cuidado de la persona mayor, no sólo la dimensión.

Conclusión

En definitiva, *Loneliness and Social Isolation in Old Age: Correlates and Implications* es un texto importante y oportuno para quienes buscan profundizar en el tema de la soledad y el aislamiento social en la vejez desde una perspectiva técnica y multidisciplinaria. No es lectura ligera de reflexión general, pero precisamente por ello puede constituir una base sólida para la investigación, la planificación de servicios o el diseño de políticas.

Para quienes trabajan con personas mayores —ya sea desde la salud, el ámbito social, la gerontología o la política pública— este libro puede convertirse en una obra de referencia.

Si tuviera que darle una valoración simbólica, le daría un 8 sobre 10: por su ambición, actualidad y rigor; quitando los puntos por la barrera del idioma y por ciertas brechas geográficas en la evidencia.

Aprender Siempre: El Valor del Conocimiento y del Aprendizaje en la Madurez

Mario Letelier



Introducción

En una sociedad que a menudo asocia el aprendizaje con la juventud, la idea de que las personas mayores deben seguir aprendiendo puede parecer, a primera vista, innecesaria o incluso exótica. Sin embargo, mantener activo el proceso de aprendizaje a lo largo de toda la vida no solo fortalece las capacidades cognitivas, sino que también enriquece la dimensión emocional y social del individuo. El aprendizaje permanente en la vejez constituye una de las herramientas más poderosas para conservar la autonomía, la vitalidad mental y el sentido de propósito, elementos esenciales para una vida plena y significativa.

Como señaló Albert Einstein: “La mente que se abre a una nueva idea jamás volverá a su tamaño original.”

Desarrollo



Aprender en la edad adulta o en la vejez no significa necesariamente asistir a la universidad o estudiar materias complejas. Puede implicar desde adquirir nuevas habilidades tecnológicas hasta explorar una afición artística, aprender un idioma o comprender los cambios sociales y culturales del entorno. Lo importante es la actitud de apertura y curiosidad, que permite mantener al cerebro en constante movimiento y adaptabilidad.

Desde un punto de vista neurocientífico, el aprendizaje estimula la plasticidad cerebral, es decir, la capacidad del cerebro de generar nuevas conexiones neuronales. Este proceso ayuda a retrasar el deterioro cognitivo, reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. La neuróloga Marian Diamond afirmaba que “el cerebro puede continuar desarrollándose si se le desafía con experiencias nuevas”, lo que confirma que nunca es tarde para cultivar la mente.

En el plano emocional, aprender algo nuevo otorga satisfacción y autoestima. En la madurez, cuando muchas personas enfrentan la jubilación o la pérdida de roles sociales, el aprendizaje se convierte en un espacio de renovación y pertenencia. Permite construir nuevas identidades y relaciones, y reafirma la idea de que siempre hay algo por descubrir. Paulo Freire escribió: “No hay docencia sin discencia: ambos se explican y sus sujetos, aunque no idénticos, se interrelacionan.” Esta visión humanista subraya que el aprendizaje no es solo adquirir información, sino un acto de diálogo y crecimiento mutuo.

Asimismo, el contacto con otras generaciones en entornos de aprendizaje intergeneracional fomenta la comprensión mutua y el respeto, rompiendo estereotipos asociados a la edad. Las personas mayores no solo aprenden, sino que también enseñan desde su experiencia, encarnando el ideal de aprendizaje recíproco que enriquece a toda la comunidad.

Por último, desde una perspectiva social y cultural, promover el aprendizaje en las personas mayores contribuye a una sociedad más inclusiva y sostenible. La experiencia acumulada de los mayores, combinada con su disposición a seguir aprendiendo, genera un valioso puente entre tradición e innovación. Como sostuvo John Dewey, “la educación no es preparación para la vida; la educación es la vida misma.” Esta frase cobra un sentido aún más profundo cuando se aplica al envejecimiento activo.

Memoria y salud

Tanto en relación con el aprendizaje como para la vida en general hay que considerar que la memoria es uno de los pilares más delicados y esenciales de la mente humana. Gracias a ella, tejemos continuidad entre el pasado, el presente y el porvenir; sin memoria, la identidad se disuelve, y el mundo pierde su sentido. Pero la memoria no es sólo un fenómeno mental: está íntimamente ligada a la salud del cuerpo y del espíritu. Como escribió William James, “la mente no es sino el flujo de nuestra experiencia”, y en ese flujo, la memoria actúa como una corriente profunda que da coherencia al vivir.

Diversos estudios neurológicos han mostrado que mantener la memoria activa y ejercitada protege al cerebro frente al deterioro cognitivo. Actividades como la lectura, el aprendizaje de nuevas habilidades, la conversación significativa o incluso la música, fortalecen las conexiones neuronales y estimulan la plasticidad cerebral. No se trata únicamente de recordar datos, sino de mantener la curiosidad, la emoción y el sentido de conexión con los demás. La memoria florece donde hay interés, afecto y propósito.

A su vez, la salud emocional influye decisivamente sobre la memoria. El estrés crónico, la ansiedad o la tristeza sostenida pueden afectar el hipocampo —la región cerebral clave para consolidar recuerdos—, reduciendo su volumen y su eficacia. Por eso, cuidar la memoria implica también cuidar el equilibrio interior: descansar, convivir, compartir experiencias, y dar espacio a la calma. En cierto modo, la memoria necesita serenidad para fijar lo vivido.

En la madurez y la vejez, mantener la memoria viva es una forma de salud integral. Recordar no sólo fortalece el cerebro, sino que también nos conecta con la historia personal, con las raíces que sostienen la identidad. Como escribió Borges, “somos nuestra memoria, somos ese quimérico museo de formas inconstantes”. Cultivar la memoria, entonces, es una forma de cuidar la vida misma: mantener encendida la chispa que nos hace ser quienes somos, en cuerpo y alma.

Conclusiones

El aprendizaje no tiene fecha de caducidad. En las personas mayores, constituye un acto de libertad, de autoconocimiento y de resistencia ante el olvido y la pasividad. Aprender en la madurez no solo mantiene viva la mente, sino también el deseo de participar activamente en la vida.



Por ello, fomentar oportunidades de educación continua, accesibles y significativas para los adultos mayores, debe ser una prioridad cultural y política. Aprender siempre —sin importar la edad— es una forma de afirmar la dignidad humana y de mantener encendida la chispa que nos hace crecer, comprender y compartir.

Como dijo Confucio hace más de dos mil años: “Aprender sin pensar es inútil. Pensar sin aprender, peligroso.” Envejecer aprendiendo es, en definitiva, la mejor manera de seguir pensando con lucidez y vivir con plenitud.

Bibliografía

- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New York: Macmillan.
- Diamond, M. (2001). *Magic Trees of the Mind: How to Nurture Your Child’s Intelligence, Creativity, and Healthy Emotions from Birth Through Adolescence*. New York: Dutton.
- Einstein, A. (1954). *Ideas and Opinions*. New York: Crown Publishers.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI Editores.
- Confucio. (c. 500 a.C.). *Analectas*. Traducción de James Legge.