



Lectio de Rocío Fernández-Ballesteros García en su ceremonia de investidura como doctora honoris causa por la Universidad de Salamanca

Comunicación Universidad de Salamanca | 22/03/2019

Señor Rector Magnífico, Ilustres miembros del Claustro de Doctores, Autoridades, Profesores de la Facultad de Psicología y del Instituto Universitario de Integración y, especialmente, querida Prof. Cristina Jenaro (mi madrina) y querido Prof. Miguel Ángel Verdugo (mi padrino).

Ser hoy acogida en el Claustro de Doctores de esta eximia institución, fundada hace más de 800 años, constituye para mí, un extraordinario honor. Pero es que, además, la Universidad de Salamanca cuenta entre sus Drs. Honoris Causa no solo con Sta. Teresa de Jesús y otras muchas ilustres personalidades, sino que entre ellos se encuentran mis maestros: los Profs. Bandura y Pinillos y, aunque la sola comparación me produce rubor, no deja de estimularme la idea de una continuidad, científica, conceptual y metodológicamente hablando, al encontrarme con ellos, en este camino.

Siento la necesidad de expresar que ello, ante todo, supone un acicate, un estímulo más, para seguir adelante en este mundo fascinante de la investigación y la docencia de la psicología. Gracias, muchas gracias, por haber hecho posible este día y con ello, recibir vuestra consideración y apoyo. A partir de ahora, voy a desoír las voces de aquellos que dicen o tal vez piensan: “pero ¿qué haces tú todavía aquí?” (utilizando ese adverbio fatídico que implica una inadecuación de tiempo). Queridos amigos, queridas amigas: me estáis insuflando confianza, inyectando autoeficacia, y, como sabemos, todo ello predecirá buenos resultados.

1. BREVE APUNTE SOBRE LA PSICOLOGÍA Y SUS MÉTODOS

Este nombramiento, creo que, también supone un reconocimiento a la psicología y al considerable trecho que ha recorrido en la historia del pensamiento y de la ciencia, hasta ocupar un hueco entre las disciplinas científicas. Paradójicamente, frente a las críticas que recibe desde dentro de la propia disciplina, también vive años de considerable desarrollo profesional. Tal vez la cuestión básica sigue siendo su carácter pre-paradigmático o aún multiparadigmático, sin claro, bien formulado y acotado, objeto de conocimiento. A pesar de ello, el saber y la tecnología desarrollados desde la psicología han mostrado una extraordinaria utilidad, en la práctica, en la resolución de problemas personales, grupales y sociales.

Estas luces y sombras, en la conceptualización de la psicología como ciencia y sus aplicaciones, se encuentra aún más estimulada por los avances tecnológicos aplicables al estudio del comportamiento y de los fenómenos psicológicos. La introducción de las nuevas tecnologías --desde el estudio del cerebro mediante técnicas de neuroimagen funcional a la utilización de metodologías ambulatorias que permiten captar el triple sistema de respuesta- están permitiendo avances extraordinarios.

Además, con el libre acceso a las bases de datos científicas podríamos decir que se está “democratizando” la ciencia (siempre bajo ciertas condiciones éticas y científicas). Ello nos permite contrastar hipótesis utilizando múltiples tipos de datos recogidos por otros investigadores con los efectos que ello tiene sobre su eficiencia.

Finalmente, la inteligencia artificial (como desarrollo del conocimiento de la inteligencia humana) ha logrado infiltrar tal inteligencia, no solo en la tecnología y en el almacenamiento de datos, sino en contrastar predicciones, amén de permitir la implantación de programas adaptativos de cambio accesibles a través de dispositivos inteligentes.

Todo ello, hace viable lo que Thomas Cook, en los años 80, proponía, como respuesta a las críticas recibidas por el empirismo lógico en declive: el multiplismo; es decir, llevar tanto al laboratorio como a la vida cotidiana la indagación científica a través de múltiples hipótesis, múltiples variables, recogidas por múltiples métodos y examinadas por múltiples análisis. Sirva este breve resumen para esbozar algunos avances actuales que permitirán a la psicología avanzar y que deberían tenerse en cuenta en todo plan de investigación futura.

2. DE LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA A LA INVESTIGACIÓN SOBRE ENVEJECIMIENTO

Cuando comencé mi andadura en la psicología a principios de los setenta, la carencia de instrumentación era notable y se reducía a un puñado de test. Proponíamos que la evaluación psicológica como disciplina de la psicología, no podía ser considerada equiparable a la sola administración de los test, ni a los principios psicométricos utilizados en su construcción. Era urgente la elaboración de un cuerpo teórico y, más allá de los test, la reflexión y el desarrollo de técnicas metódicas de recogida de información. Se trató pues de contribuir a ambas necesidades estableciendo, en primer lugar, el intercambio y la discusión conceptual y compatibilizando los distintos modelos de aproximación tradicional y conductual a la evaluación. El programa de trabajo fue amplio y abarcó tanto las bases teóricas como las técnicas metódicas (autoinformes, observación, registros fisiológicos, etc.) examinando críticamente las distintas fuentes de error. También, tomamos el propio proceso de evaluación como objeto de conocimiento, como una aplicación básica de la psicología basada en la solución de problemas y la toma de decisiones. Finalmente, ampliamos dicho proceso, en situaciones clínicas, a la valoración de los tratamientos o de programas comportamentales, de salud o sociales implementados

en orden a responder al problema demandado, bajo el lema: “No evaluar sin recomendar o intervenir y no intervenir sin valorar resultados”.

Todo ello se llevó a cabo por un amplio grupo de profesores e investigadores procedentes prácticamente de todas las universidades españolas, que fueron capaces de desarrollar, mantener y actualizar en el tiempo todo un soporte organizativo (que ha glosado la Prof. Jenaro). Tal cuerpo de conocimientos sobre evaluación psicológica ha sido siempre de autoría compartida, divulgada a través de distintos textos docentes, actualizados con periodicidad y que se han difundido ampliamente en el continente americano y europeo. Por tanto, todos aquellos que han puesto a contribución del desarrollo de la evaluación psicológica, su tiempo, amén de sus conocimientos, dedicación y esfuerzo, desearía que se sintieran partícipes, hoy, de esta distinción.

Mi formación inicial en ciencia política y sociología ha determinado un interés no solo por el individuo sino, también, por el contexto al que éste pertenece y su interacción. A primeros de los años 80 el simple análisis de las proyecciones sobre envejecimiento poblacional de entonces me llevó a plantear, a nuestro grupo de investigación en la UAM, la importancia de este fenómeno. Pero además en aquella época ello coincidía con un escaso interés por parte de los psicólogos y la psicología por ese grupo de edad. Por tanto, sin dejar la evaluación psicológica en ningún momento (de hecho nuestro grupo de investigación se ha venido denominando Evaluación y Envejecimiento), comenzamos un programa de investigación sobre el envejecimiento, la vejez y las personas mayores que se ha prolongado hasta hoy.

Ello nos llevó a un nuevo “laboratorio” o contexto aplicado: las Residencias, Clubs, Hogares y Centros de mayores que ampliamos, finalmente, a la población mayor viviendo en sus domicilios, trascendiendo en nuestro estudio a otros países latinoamericanos y europeos, como luego describiré. En todos ellos hemos investigado diversos temas, desde las relaciones ambiente conducta a la plasticidad cognitiva, de la calidad de vida en la vejez, al envejecimiento activo y los efectos de los estereotipos en todo ello. Además, también fue examinado comparativamente en estudios transculturales y, de la mayor parte de ellos, tratamos de extraer programas de mejora. Nuevamente he de resaltar que la investigación mantenida sobre envejecimiento ha sido posible gracias a una estrecha colaboración con el Instituto Nacional de Servicios Sociales formalizada en distintos Convenios a lo largo de casi 25 años (1980-2005). Mi agradecimiento a sus directivos y personal, por la labor conjunta realizada, considerando también, que el IMSERSO debería sentirse partícipe de esta distinción.

Tratando de particularizar un poco más la línea de investigación sobre envejecimiento, que comienza, como señalaba, en los años 80, se inicia con la investigación sobre potencial de aprendizaje y plasticidad cognitiva. A lo largo de los años, hemos aprendido lo siguiente: 1) que existe una amplia capacidad de modificabilidad cognitiva, mediante

el aprendizaje, a todo lo largo de la vida, tanto en personas mayores sanas como en personas con deterioro cognitivo o afectas de la EA aunque, desde luego, existan diferencias individuales significativas entre ellas; 2) que, en contra de la inadecuada atribución de la EA a la edad, en muestras de personas mayores sanas (de 55 a 102 años), con deterioro cognitivo leve y afectas de Enfermedad de Alzheimer (EA o DCL), la enfermedad contribuye 5 veces más que la edad al deterioro intelectual y, 3) que, la plasticidad cognitiva es uno de los mejores predictores del envejecimiento con éxito, saludable y activo.

Siguiendo con este relato, a fines de los años 80 latían vientos de cambio en el paradigma dominante en el estudio del envejecimiento: el modelo del déficit por el que se conceptualiza la vejez, equiparada a la enfermedad, pérdida y decrepitud. Ese modelo negativo, reduccionista y generalizador, se completó con otro que presentaba la posibilidad de envejecer bien, saludable, activamente, con éxito. Ello estaba basado en las siguientes observaciones: 1) la evidencia de la variabilidad en las formas de envejecer; 2) la extraordinaria plasticidad de nuestro cerebro y, por ello y además; 3) las posibilidades de cambio y mejora, a lo largo de la vida, de las condiciones psicológicas y de salud bajo ciertas condiciones y finalmente, 4) el “descubrimiento” de la existencia de cualidades extraordinariamente positivas que culminan, precisamente, en la vejez, como, por ejemplo, la sabiduría, la resiliencia, como un mecanismo de manejo de la adversidad, un óptimo balance afectivo, porque el afecto negativo se reduce y la serenidad de acrecienta, o una percepción extraordinariamente vívida (y muy poco estudiada) que, Pau Casal glosaba a sus 92 años cuando decía: “percibo la realidad con más intensidad que nunca, para mí, la vida continua en forma fascinante”.

En los años 90 se consolida ese nuevo paradigma adoptando etiquetas verbales diversas: envejecimiento con éxito, saludable, óptimo, satisfactorio y que la OMS bautiza como “envejecimiento activo”, con motivo del II Plan de Acción Internacional sobre Envejecimiento que se aprueba en Madrid en abril de 2002. En todo ello, tuve el privilegio de participar activamente, incluso en los seguimientos acontecidos durante varios años tanto del Plan Internacional como del Plan europeo.

Nuestra aportación investigadora en el ámbito del envejecimiento activo comienza con el Proyecto Europeo EXCELSA en el que grupos de investigación de siete países, desarrollamos y adaptamos a seis lenguas el Protocolo ESAP (*European Survey on Aging Protocol*), en el que se examinaban múltiples variables bio-psico-sociales, mediante múltiples indicadores (objetivos y subjetivos). Este protocolo se aplicó a muestras representativas de personas entre 30 y 85 años procedentes de dichos países, llegando a establecer un concepto multidimensional de competencia. Además, procedimos al estudio de cómo la gente corriente conceptualiza que es envejecer bien, estudiando muestras de personas mayores que acudían a programas universitarios, en diez países (iberoamericanos y europeos), comparándolos con los resultados habidos en Japón y en

USA (con el mismo protocolo). Los resultados aportaron una visión consensuada en más del 70% de las muestras utilizadas, sobre qué es envejecer bien, lo que coincidía con la conceptualización empírica ya obtenida.

Todo ello, nos sirvió de base para el Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento Activo (ELEA) del que logramos extraer indicadores y predictores simples y complejos del envejecimiento activo y, también, el estudio longitudinal 90+ en el que contrastamos que los indicadores propuestos de medida del envejecimiento activo estaban asociados, empíricamente, a la supervivencia de personas mayores de 90 años. Todos estos estudios fueron la base de un modelo envejecimiento activo de 4 dominios validado con distintas muestras, mediante distintos métodos. Los cuatro dominios son: 1) mantener buena salud y funcionalidad; 2) alto funcionamiento físico y cognitivo; 3) afecto positivo y manejo y control de la adversidad y 4) compromiso social.

Tal vez lo más importante es que todo esto nos permitió inicialmente desarrollar y posteriormente contrastar un programa para la promoción del envejecimiento activo, "Vivir con Vitalidad®" que cuenta con distintas versiones: presencial, de autoayuda y multimedia, del que se han desarrollado Cursos on-line. Es decir, hoy en día, cualquier persona puede aprender pautas de cómo envejecer activamente, introduciéndose en la web de la Universidad Autónoma de Madrid, incluidas personas con formación previa, que quieran prepararse para administrar un programa semejante.

El programa en sus distintas versiones ha sido extendido a países latinoamericanos y todos ellos han sido valorados mediante diseños cuasi-experimentales y sus resultados publicados. En resumen, las personas que pasan por el programa mejoran su dieta, amplían su ejercicio físico, mejoran su memoria, modifican (en un sentido positivo) su balance afectivo y su imagen sobre la vejez e, incluso, su estereotipo cultural. Espero que en un próximo futuro podamos examinar si, también, se amplía la longevidad saludable de los participantes, como así postulamos. Esta línea de investigación ha sido paralela al estudio de la Calidad de Vida que ha ofrecido también, resultados positivos.

A pesar de que hemos realizado estudios descriptivos sobre los estereotipos sobre la vejez desde los 90, a lo largo de la última década, hemos intensificado éstos con dos objetivos generales: 1) en qué medida los estereotipos influyen en las situaciones de cuidado, y 2) en qué medida influyen en el envejecimiento activo. Con respecto al primero de ellos, en breve, hemos puesto de relieve que las imágenes que ostentan los profesionales sobre la vejez influyen, tanto en sus conductas de cuidado como en el nivel de funcionalidad de los mayores atendidos pudiendo ser consideradas como profecías que se cumplen. Por lo que se refiere al segundo objetivo, nuestro grupo, con base en la *European Social Survey*, ha examinado los estereotipos culturales sobre la vejez en veintinueve países Europeos (incluido España) y no solo hemos contrastando que la visión cultural de las personas mayores es de alta afabilidad y baja competencia (bautizada por Fiske, como

“prejuicio paternalista”), en 26 de ellos) sino que, además, una visión cultural negativa sobre las personas mayores está asociada, poblacionalmente, a un menor índice de envejecimiento activo (utilizando las bases de datos del *Active Ageing Index*), y a una baja Esperanza de Vida Libre de Discapacidad, y ello concuerda, en el sentido esperado, con datos individuales de salud, satisfacción e implicación social (es decir, los tres componentes más importantes del envejecimiento activo) informado por personas mayores de 70 años, en cada uno de los país estudiados. De todo ello, puede concluirse que los estereotipos culturales pudieran ser considerados una amenaza para el envejecimiento activo y saludable.

En todo caso, lo más importante es señalar que todo ello y mucho más ha sido posible gracias al esfuerzo y la dedicación de investigadores, doctorados desde 1980 a 2018 y que han participado en EvEn en momentos distintos pero a los que, personalmente, hoy, en que soy honrada como Doctora Honoris Causa de la Universidad de Salamanca, quiero agradecer y compartir con ellos tal honor porque una sola persona no es capaz (por muchos años, meses y horas que dedique) de alcanzar los logros reseñados si no cuenta con muchos otros investigadores comprometidos.

3. SOBRE EL FUTURO: VARIABLES PSICOLÓGICAS Y CONDUCTUALES ¿SON LA CLAVE DE LA LONGEVIDAD?

Como he tratado de describir, desde los años 80 me he dedicado a estudiar los cambios atribuidos a la edad en el comportamiento y las variables psicológicas. Ha sido, nuevamente, el escrutinio de datos demográficos lo que me ha llevado a nuevas reflexiones conducentes a considerar una inversión en el papel que ejercen las variables psicológicas en el envejecimiento. Algunas observaciones son las siguientes:

1. A lo largo de la historia de la humanidad, la esperanza de vida al nacer no ha cambiado, estimándose en, aproximadamente, 36 años. Es desde 1850 cuando se ha producido, en países de nuestra órbita, un constante y estable incremento de la esperanza de vida -a razón de 2/3 meses por año- hasta la actualidad. Además, las proyecciones para los próximos años siguen esa misma tendencia y magnitud.

2. Cada vez más personas llegan a edades avanzadas en buenas condiciones de salud y actividad y, según datos demográficos, el llamado “envejecimiento” (asociado al declive y al deterioro bio-físico, y psicológico) se ha reducido o pospuesto 10 años.

3. Sabemos que las formas de envejecer no se deben al azar; los autores están de acuerdo en que las condiciones genéticas (también llamadas intrínsecas) contribuyen, tan solo, en un 25%, y que, aproximadamente, un 75%, son atribuibles a factores ambientales (o extrínsecos, ejemplificados con variables socioeconómicas). Aunque las condiciones comportamentales implicadas en los estilos de vida están conceptualizadas como “ambientales”, las variables psicológicas han sido estudiadas, escasamente, como un

potencial agente interactivo y/o causal del envejecimiento en parámetros demográficos como la esperanza de vida, la mortalidad, la supervivencia o la longevidad.

4. Junto a ello, aunque con una menor extensión temporal en el estudio de histórico de variables psicológicas, aparece un paralelismo a través del siglo XX en el cambio positivo de ciertas variables psicológicas, en gran parte intelectuales, y la esperanza de vida y, también, existen estudios que demuestran una fuerte asociación transversal entre salud y esperanza de vida/longevidad/mortalidad con variables psicológicas.

Siendo la inteligencia un importante atributo que expresa la capacidad humana para la adaptación y la solución de problemas, es plausible la hipótesis de que el incremento de la inteligencia y del funcionamiento cognitivo pueda haber sido y ser un motor de la supervivencia y por tanto de la longevidad y la esperanza de vida.

Pero, esto no es todo, aunque no puedan presentarse cambios longitudinales e históricos, otros muchos estudios transversales ponen de relieve significativas asociaciones entre variables psicológicas y la salud, la mortalidad y la longevidad. Así, la tenacidad (consciousness) medida en la infancia y en la vida adulta es un robusto predictor del riesgo de mortalidad; el afecto y la emoción positiva muestran una relación clara con la salud y la mortalidad y la percepción de control, la auto-percepción positiva de envejecimiento están asociadas a una más prolongada longevidad saludable.

Volviendo a la tan discutida contribución de los factores genéticos y ambientales (intrínsecos/extrínsecos), cabe preguntarse no solo por la inadecuación de tal contraposición sino, también, por la falta de especificación del llamado “ambiente” atribuible a la longevidad (o a lo extrínseco). ¿Cómo es posible que dentro de la ciencia del envejecimiento no se haya sopesado la contribución de factores psico-conductuales en la mortalidad y la longevidad? ¿Cómo es que existe tan escasa investigación de la asociación entre los parámetros poblacionales y la conducta humana, así como de las interacciones que los distintos factores bio-psico-sociales tienen a lo largo del ciclo de la vida? Queridos amigos, queridas amigas, todo ello podría ser considerado una tarea extraordinaria para los psicólogos y otros científicos concernidos en la vida humana que deberían conformar un programa de investigación futuro. Como he señalado al principio, las posibilidades de investigación actual ponen en nuestras manos (o en nuestros ordenadores) datos longitudinales, transversales, generacionales de todo tipo y las posibilidades de análisis y contrastación de predicciones más ambiciosas. ¡Solo es ponerse a ello!

No quisiera terminar sin agradecer, una vez más, al Rector Magnífico de esta Universidad y a su equipo, a la Facultad de Psicología y al INICO, por esta distinción que aquí nos congrega y a todos aquellos, que han tenido a bien acompañarme en este extraordinario acto, ¡muchísimas gracias! También, si me permiten, quisiera hacer partícipe de esta

distinción, a mi Universidad, la Autónoma de Madrid, en ella, por casi 50 años, he aprendido, enseñado, investigado y, en ella, me he sentido extraordinariamente libre. Y, desde luego a mi familia, empezando por mis padres que fueron transmisores (a mi hermano y a mí) del poder de la voluntad, del valor del esfuerzo y el tesón, y de la importancia de la gratitud. Por supuesto, a mi marido y a mi hijo que han compartido estos 50 años y que han tolerado, y aún estimulado, mi pasión por la psicología y, desde luego, el respeto por mi trabajo ... Finalmente, a mis nietos que me inspiran cuentos fantásticos de piratas y princesas, de brujas y hadas y aún me permiten “todavía” (y espero que por muchos años más) jugar, bailar, reír y amar...