

MANIFIESTO DEL CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA EN EL DÍA EUROPEO DE LA SOLIDARIDAD Y COOPERACIÓN ENTRE GENERACIONES

El próximo día 29 de abril tendrá lugar la celebración del **Día Europeo de la Solidaridad y Cooperación entre Generaciones**, que se instauró en 2009 a propuesta de la presidencia eslovena de la Unión Europea. Es una forma de sensibilizar y dar impulso a las relaciones intergeneracionales como factor potenciador de una manera de envejecer activa y positiva.

Analizando datos estadísticos, en 2014, las mujeres españolas tenían una esperanza de vida al nacer de 85,6 años, y los hombres de 80,1 años (INE). De mantenerse la tendencia actual, en 2.064, la esperanza de vida de los varones superaría los 91 años y la de las mujeres casi alcanzaría los 95. La esperanza de vida de la población española, tanto al nacer como a los 65 años, se encuentra entre las más altas de la Unión Europea, lo que genera cambios sociales, económicos, políticos y culturales.

Debido a esta realidad, es imprescindible que la población que envejece lo haga en condiciones óptimas de salud física, psíquica, emocional y social, correspondiendo a los agentes responsables, proporcionar los medios necesarios para poder alcanzar esta meta.

Para la OMS, la clave del envejecimiento activo consiste en poder seguir ejerciendo un papel activo en la vida, optando por participar y contribuir. La solidaridad, dar y recibir de manera recíproca entre individuos, así como entre generaciones, es uno de los principios para envejecer activamente.

Es necesario continuar aprendiendo a lo largo de la vida, para evolucionar en consonancia con los tiempos que vivimos, en los que, se suceden continuamente avances y cambios en todos los sentidos. En las personas mayores es imprescindible mantener la capacidad de adaptación y el potencial de aprendizaje para que no se produzca un desfase difícil de superar. Cada persona puede elegir la mejor manera de seguir activo, manteniendo actividades físicas, psicológicas, culturales, recreativas, sociales, de voluntariado, etc., afines con sus intereses y que les resulten gratificantes.

Los programas intergeneracionales proporcionan oportunidades para envejecer saludablemente. Tienen la finalidad de potenciar el envejecimiento activo con el objetivo de que las personas mayores puedan disfrutar de una vida saludable e integrada plenamente en su entorno.

Desde una perspectiva psicológica, las personas mayores que están en contacto continuado con generaciones más jóvenes, experimentan beneficios cognitivos y emocionales, además de disminuir el sentimiento de soledad y aislamiento. Pueden afrontar mejor el estrés, mejorar la tolerancia a la frustración, así como obtener una mayor perspectiva de los acontecimientos, incrementando la satisfacción con la vida.

Del análisis de los resultados que se obtienen tras la realización de programas intergeneracionales, se desprende que existe evidencia de que son beneficiosos y aportan bienestar a las personas mayores, a los jóvenes y a la sociedad en su conjunto.

Entre las aportaciones que la convivencia intergeneracional proporciona a las personas mayores se observa que:

- Produce bienestar físico, psicológico, emocional y social.
- Fomenta el interés por aprender y estimula la capacidad de aprendizaje.
- Dinamiza la vida cotidiana de la persona mayor.
- Propicia la percepción y valora formas de vida distintas a la propia.
- Potencia su participación social y conectan con el presente.
- Optimiza las habilidades y recursos personales.
- Aumenta las relaciones sociales y disminuyen las situaciones de aislamiento y soledad.
- Posibilita la transmisión de la cultura y las tradiciones a las nuevas generaciones
- Mejora la manera que tienen de percibirse a sí mismos

Los jóvenes y niños implicados en actividades y programas intergeneracionales reciben:

- Los valores de convivencia, tolerancia y participación
- El desarrollo de la solidaridad y el aprendizaje intercultural e intergeneracional.
- La satisfacción de contribuir a aumentar las oportunidades que las personas mayores tienen de una mejor forma de envejecer.
- Un conocimiento, aprecio y respeto por la vejez, a la vez que disminuye el rechazo, la indiferencia y el temor por la misma.
- El beneficio de la relación con personas de una edad diferente a la suya, de la que pueden recibir guía, consejo, sabiduría, apoyo y amistad.
- Un aumento de la responsabilidad social.
- Concienciación acerca de las enfermedades que afectan a los mayores, sensibilizándose con su estado y aprendiendo a tratarlos adecuadamente, utilizando una comunicación apropiada y diferente para cada persona.

Ambos colectivos se benefician:

- Recibiendo apoyo afectivo mutuo que promueve solidaridad.
- Reduciendo los estereotipos que los más jóvenes tienen de los mayores y éstos últimos de los jóvenes.
- Transmitiéndose mutuamente conocimientos, experiencias y modos de vida diferentes. A los más jóvenes les permite conocer el pasado y los mayores conectan con la realidad actual.

La sociedad, se enriquece creando espacios de convivencia gratificantes que producen bienestar, posibilitando a sus miembros una vida plena, así como una mejor manera de crecer, desarrollarse, envejecer y relacionarse. Al mismo tiempo, la convivencia intergeneracional, actúa como factor de protección mejorando la autopercepción de salud en los mayores e incrementando su calidad de vida. Este aspecto incide en una racionalización y disminución en la utilización de los recursos sanitarios y sociales.

Por ello, es necesario:

- Promover actividades que sirvan para luchar contra la discriminación por razón de edad, superar los estereotipos relacionados con la edad y eliminar barreras debidas a esta causa.

- Sensibilizar a la sociedad en general sobre la importancia de envejecer activamente, así como destacar la valiosa contribución que las personas de más edad hacen a los más jóvenes y a la sociedad en general.
- Otorgar reconocimiento a la labor que desempeñan los abuelos y a su contribución al bienestar social y económico de nuestro país. Supone una de las formas de envejecimiento activo y de relación intergeneracional, más efectiva y menos reconocida - quizá por lo habitual - al permitir a los padres, mantener el puesto de trabajo, creando entornos favorables y facilitadores para el desarrollo de los niños.
- Promover el envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones, desarrollando el potencial de las personas mayores, independientemente de su origen, posibilitando que lleven una vida con autonomía durante el mayor tiempo posible.
- Apoyar programas y actividades intergeneracionales, en las que participen personas mayores en situación de dependencia física y/o psíquica, ya que han demostrado ser de utilidad en la motivación para participar, disminuyendo la apatía, estimulando sus capacidades y ayudando a modelar y reducir las alteraciones de comportamiento.

Desde los Colegios Profesionales de Psicología queremos apoyar y potenciar las iniciativas encaminadas a fomentar las relaciones intergeneracionales para concienciar a la sociedad española de los beneficios que tiene fomentar el diálogo intergeneracional entre los jóvenes y las personas mayores, buscando la mejor manera de comprenderse y colaborar mutuamente para mejorar la vida de todos, ya que contribuye a, por una parte, la disminución de la vulnerabilidad de la persona mayor, y por otra, al crecimiento personal de niños y jóvenes en su proceso madurativo.

Para lograr una mayor solidaridad entre generaciones, creemos que es fundamental desarrollar acciones de sensibilización y programas intergeneracionales. Por este motivo, animamos a todos aquellos psicólogos y psicólogas que trabajen con niños, con jóvenes y/o con mayores, a crear “puentes de comunicación intergeneracional” a nivel familiar, institucional y sociocomunitario, para contribuir al cambio social.

La celebración que cada año se realiza de este día, sirve para la identificación y difusión de buenas prácticas, para el intercambio de información, y para que los responsables del desarrollo de políticas, las distintas administraciones, los gestores implicados y los profesionales que intervienen, renueven su compromiso para promover el envejecimiento activo y la convivencia entre generaciones.