

## **DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES “POR UNA ATENCIÓN INTEGRAL DIGNA. PREGUNTA A TUS MAYORES”**

Bajo el lema “Por una atención integral digna. Pregunta a tus mayores” desde el Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento del Consejo General de la Psicología de España queremos aprovechar el Día Internacional de las Personas de Edad para poner de relieve la importancia de que las personas mayores reciban una atención integral digna. Es por ello por lo que, además de que se vean cubiertas sus necesidades básicas, es preciso que haya una promoción hacia un envejecimiento activo y saludable, teniendo en cuenta el proyecto de vida de cada persona, para lo cual es necesario preguntarles y que, con ello, se sientan escuchados. Es inexcusable poner a la persona mayor en un lugar relevante, en primera persona.

Las nuevas tecnologías suponen un avance para la sociedad, pero en ocasiones se pierde el contacto con las personas más cercanas. Es necesario retomar lazos humanos y familiares, ser cercanos. Preguntar a una persona mayor, no solo por una receta de cocina o por un acontecimiento vivido en el pasado, sino también cómo se siente, qué le apetece hacer hoy... Pues no debemos olvidar que la esencia de la vejez radica en la sabiduría adquirida a lo largo de la vida (experiencias, recuerdos...), así como en el respeto y la dignidad a la persona mayor.

Envejecer va implícito en la vida. Debemos, entre todos, individual y socialmente, darle valor al envejecimiento; de forma que pensar en envejecer se asocie a alegría, sea tener tiempo para hacer más cosas, para desarrollar inquietudes, para probar cosas nuevas, para enseñar con la experiencia, ampliar horizontes de relaciones.... Cumplir años significa entre otras muchas cosas sumar experiencias, añadir recuerdos, vivencias adquiridas, afianzar conocimientos pero también significa acumular libros, artilugios, ropa y cosas innecesarias en nuestros cajones, amontonar buenas intenciones y propósitos cada año, experiencias dolorosas, enfermedades que nos limitan, soledad, tiempo de sobra que antes nos faltaba y tantas cosas negativas que pueden llegar a ensombrecer la esencia de nuestra vida convirtiéndola en tristeza, decaimiento, anhedonia, dolor, resignación y reclusión, situaciones en las que la intervención psicológica sin duda es esencial para poder revertir ese malestar.

A este respecto, el profesional de la psicología no está solo para atender la enfermedad y para ayudar dentro de sus conocimientos a mejorar su bienestar, así como para intervenir con los familiares para poder afrontar los retos que conlleva, de la mejor forma posible, sino que el psicólogo del ámbito del envejecimiento es el puntal para afianzar unos cimientos en nuestra sociedad promoviendo el envejecimiento activo y saludable, dándole herramientas a las personas para ser capaces de disfrutar la vida cumpliendo años y encontrando los mejores caminos para ser feliz asimilando, aceptando y valorando ser mayor.

La psicología trabaja con otras disciplinas para que el envejecimiento sea vivido de manera positiva y saludable, para lo que hay que mantenerse activo física, psíquica y socialmente, desarrollando e incorporando habilidades que mejoren la gestión, entre otras cosas, de las emociones, los pensamientos y las actitudes.

El Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento trabaja a nivel nacional para que las personas mayores reciban una atención integral digna, tanto con las personas mayores sanas, como con las que padecen alguna patología, tanto en el domicilio como en los contextos institucionales (centros de día, residencias...). Así, el profesional de la psicología es una figura fundamental en el equipo interdisciplinar, ya que, mediante su intervención y asesoramiento, mejora la calidad de vida de nuestros mayores, la de sus cuidadores y la de los profesionales que los atienden.

