

## **CONTRIBUCIONES DE LA PSICOLOGÍA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

En las Asambleas Mundiales del Envejecimiento de Viena en 1.998 y Madrid 2.002, debido al aumento de personas que envejecen en la sociedad, se realiza un cambio de paradigma en el modelo de envejecimiento activo, se pasa de un modelo basado en las necesidades, a otro basado en los derechos de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos.

En el informe Mundial de Salud de 2.0015 se hace hincapié en el concepto de envejecimiento saludable que implica mantener y desarrollar al máximo la capacidad funcional, que permita el bienestar en la vejez, y que las personas con discapacidad funcional puedan conseguir hacer cosas que considere importantes.

La salud mental es de suma importancia en las personas mayores, para poder llevar una vida normal libre de dependencia. Entre los trastornos mentales que les afectan, la depresión, es la que tiene mayor incidencia, afectando en mayor número de casos a las mujeres, incrementándose en los varones y en la severidad de los síntomas que la acompañan, a medida que aumenta la edad. Es necesario prestar atención a los suicidios en esta etapa de la vida, ya que no podemos evitar que sucedan pero sí trabajar en su prevención.

En la sociedad actual, existen muchas personas que envejecen solas, debido la emigración y a que sus miembros se independizan por diferentes razones. a medida que se hacen adultos. Es por ello que debemos conocer las necesidades de estas personas y después desarrollar tecnologías que les faciliten la vida y favorezcan su participación en la comunidad, haciendo que las ciudades sean amigables con las personas de edad. Los aspectos psicológicos de la vejez han de ser tenidos en cuenta en el diseño de nuevas tecnologías destinadas a proporcionar seguridad en el hogar, en las vías de tránsito, en espacios públicos, en viviendas alternativas...etc..

Existen factores que contribuyen a que las personas puedan envejecer activamente, como: mantener la capacidad de aprender, vivir participando, evitar la soledad y estimular y preservar sus capacidades mentales.

La Psicología contribuye a, que las personas que envejecen, se adapten a los cambios que les impone esta etapa de la vida y los afronten de una manera adaptada. A estimular y preservar sus capacidades mentales, a mantener el equilibrio emocional incrementando sentimientos de bienestar, a tratar sus enfermedades mentales, a prevenir e intervenir en la soledad no deseada, a promover las habilidades sociales, la participación y el compromiso social. También contribuye a entrenar habilidades para el afrontamiento del estrés.

Las aportaciones de la Psicología Positiva, (Seligman, 2000) contribuyen a aportar salud y bienestar en la vejez.

## **BREVE CURRÍCULUM**

**M<sup>a</sup> Clara Aguado Barahona**, es Psicóloga Clínica, Experta en Psicoterapia. Master en Gerontología Social Aplicada, Master en Psicología Clínica de Adultos.

Psicóloga de la Residencia de Personas Mayores Dependientes "LA FLORIDA" de Alicante, perteneciente a la Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Generalitat Valenciana.

Vocal de la Junta de la Sociedad Valenciana de Geriátría y Gerontología y miembro de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

Coordinadora del Grupo de Envejecimiento del COP-CV, Sección Territorial de Alicante y representante del COP-CV en el Grupo de Envejecimiento del Consejo General de la Psicología.