

MANIFIESTO EN EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

1 de octubre

¿Y tú qué quieres ser de mayor? Puede ser que muchas veces te haya venido a la mente esta pregunta. ¿Recuerdas cuándo fue? ¿A los 15? ¿A los 20? ¿A los 30? Y... ¿con 70 años? ¿Qué responderías ante esta pregunta?

Si miramos a nuestro alrededor, observaremos que las personas mayores que nos rodean, no sólo se plantean esa cuestión, sino que van dando respuesta a través de cada uno de los proyectos que redireccionan su vida y crecen con ellos.

Con este manifiesto, en el Día Internacional de las Personas de Edad, queremos reivindicar desde el Consejo General de la Psicología, el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y el Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento, que las personas mayores tienen derecho a que se les reconozca porque:

1. El crecimiento y desarrollo personal es un proceso continuo y a lo largo del ciclo vital, hay que respetar y apoyar los proyectos de vida de las personas mayores.
2. Siguen interesados por su futuro y actúan en función de sus objetivos vitales, deseos e intereses.
3. Continúan planteándose la cuestión de “¿qué quiero ser de mayor?” o “¿cómo quiero estar cuando sea mayor?”
4. No se les debe limitar su respuesta por cuestiones de edad y por estereotipos negativos asociados a la edad.
5. Todos tenemos derecho a decidir cómo queremos envejecer y a actuar en función de nuestros deseos, independientemente de la edad que tengamos.
6. La soledad en las personas mayores es un problema creciente que precisa ser atajado y en el que los psicólogos-as y la Psicología tiene mucho que aportar.
7. La ilusión y el interés por conseguir objetivos personales y vitales o la construcción de espacios de relación son buenos ejemplos de acciones para paliar la soledad y potenciar un envejecimiento activo.
8. Los profesionales, la sociedad y las personas mayores deben involucrarse en dar respuesta a la soledad de manera transversal e integral.
9. Las personas mayores tienen derecho a recibir servicios y recursos de calidad en condiciones de igualdad. La atención psicológica debe ser un derecho y un servicio accesible para todos y todas.
10. La Psicología y los profesionales de la Psicología deben orientar sus esfuerzos en dar atención especializada a las personas mayores.

11. La Psicología lleva años aportando y contribuyendo al bienestar psicológico y al envejecimiento activo y saludable y queremos seguir haciéndolo.

En la celebración del Día Internacional de las Personas de Edad, compete y es responsabilidad de toda la sociedad ponernos en el lugar de las personas mayores, hablar del envejecimiento como parte de nuestra propia historia de vida, plantearnos cuál es nuestro papel en este desarrollo activo de nuestro envejecimiento y el de las personas que nos rodean, siempre desde una visión positiva y realista, alejada de estereotipos edadistas.

Por ello, como partícipe de esta sociedad, proponemos otra pregunta: ¿Cómo quieres celebrar ese día? ¿Cómo crees que lo quieren celebrar las personas mayores que están a tu alrededor?

Te facilitamos una serie de ideas:

- Da valor a los detalles de las personas mayores
- Acércate, escucha y actúa con ellos
- Observa, comprende y defiende sus ideas
- Conoce, respeta y hazles saber sus derechos
- Defiende sus proyectos de vida
- Comparte actividades
- Reivindica su lugar y espacio en la sociedad

Recuerda que la sociedad que hoy cuides será aquella con la que te encuentres mañana.

No cierres los ojos y piensa qué puedes hacer y llévalo a la práctica. Y si eres mayor, GRACIAS:

- Por cómo valoráis la vida.
- Por aprender cada día y enseñar a otras generaciones
- Por enfrentaros a retos continuamente
- Por mostrar un camino de crecimiento y aprendizaje
- POR SER EJEMPLO.

¿Y si ahora volvemos a preguntarnos qué nos gustaría ser de mayor?...

Madrid, 1 de octubre de 2019