

CONCLUSIONES

I SIMPOSIO INTERNACIONAL SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL: CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

Organizado por la UNED y el IMSERSO. Celebrado en Madrid UNED, los días 22, 23 y 24 de noviembre de 2012, como Clausura Académica del Año Europeo 2012, sobre este tema.

Coordinado por la Dra. D^a Gloria Pérez Serrano. Catedrática UNED.

Conclusión general:

El objetivo de los trabajos del Simposio ha sido la búsqueda de un envejecimiento dinámico y participativo que ha puesto de relieve una reflexión sobre la evolución y transcendencia que actualmente está adquiriendo *el paradigma del envejecimiento activo y exitoso*. Se destacan dimensiones relacionadas con:

- La participación
- La interacción entre generaciones
- La singularidad del ser humano en cualquier edad y la propia especificidad.
- La hora de eliminar estereotipos.
-

Conclusiones específicas:

1. Las personas mayores tienen derecho a *construir su futuro*, dada su singularidad y responsabilidad sobre la forma de envejecer. Tienen derecho a decidir, equivocarse, participar y a la no discriminación social y política.
2. Damos la bienvenida a toda la tecnología existente para diagnosticar, tratar, rehabilitar... La insatisfacción aflora, en cambio, cuando no se tiene en cuenta la *dignidad humana*.
3. Humanizar demanda muchos ámbitos, pero es el de las relaciones el que reclama una *mayor humanización*. Deseamos ser tratados con tecnología y con corazón, con inteligencia y sabiduría.
4. *Envejecer es el arte* de una personalidad creadora. Exige entrenarse para hacer de las pérdidas una oportunidad de crecimiento. A esto se le denomina resiliencia.

5. Los Organismos Internacionales reconocen la *sociedad sin edades*. Es decir, todas las personas mantienen todos los derechos con independencia de su edad. La edad no es una variable determinante, en cambio, lo puede ser el género, la enfermedad, los hábitos de vida, la manera de afrontar los cambios, los recursos sanitarios, las redes familiares y sociales, la participación y la imagen social.
6. Las personas mayores *contribuyen* al sostenimiento del estado de bienestar, mediante el apoyo a la familia, ayudas informales, voluntariado, aportación económica, etc.
7. La participación emerge con fuerza en este sector. El compromiso y la corresponsabilidad es el camino hacia el *empoderamiento* colectivo pasando de persona usuaria de servicios, a ser participante hasta dar el salto a persona *agente* de transformación social.
8. Ha llegado el momento, con independencia de la edad, de que las personas mayores *co-lideren* el cambio de la sociedad actual convirtiéndose en sujetos activos y reactivos del diseño de las *políticas* que les afecten. Es imprescindible la participación para que el calificativo mayor *no anule* al sustantivo persona.
9. Envejecer implica momentos de crisis: de identidad, de autonomía, de pertenencia. Los profesionales implicados deberían especializarse en el, ejercicio de la *resiliencia*; promover la humanización, desarrollar la com-pasión como compromiso intencional, promover el esfuerzo personal, celebrar la vejez descubriendo el sentido de la esperanza.
10. Se ha puesto de relieve que es necesario fomentar las *relaciones intergeneracionales* mediante la realización de actividades conjuntas y terapias variadas, orientadas a la prevención y recuperación de las habilidades sociales y cognitivas.
11. Se destaca, una vez más, la importancia del ejercicio físico y una nutrición adecuada y sana, en todas las etapas de la vida y su cometido específico en el envejecimiento activo y saludable. En los resultados de las investigaciones presentadas, se pone de relieve que, los cambios fisiológicos producidos por el envejecimiento, en el tono muscular, la fuerza, la actividad cognitiva, etc. se pueden *prevenir* mediante el ejercicio físico saludable y la nutrición equilibrada.
12. Los programas de prevención y promoción de la *salud mental*, son necesarios, debido al impacto que producen en la mejora de la calidad de vida. La necesidad aumenta a medida que se incrementan los factores de riesgo y la coordinación institucional y profesional contribuyen al enriquecimiento de la eficacia en los procesos y programas de promoción de la salud

física y mental.

13. En las investigaciones realizadas con niños, adolescentes y jóvenes, los modelos presentados nos ofrecen como resultados, que la participación, el disfrute y el *sentimiento de utilidad* se ha incrementado de manera paulatina y beneficiosa, tanto en los mayores como en los escolares. El enriquecimiento en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas refuerzan los beneficios mutuos como alternativa para la recuperación del ocio y tiempo libre entre generaciones y distintos tipos de población. Ponen también de relieve su uso terapéutico.
14. Se ha subrayado la necesidad de impulsar la *educación a lo largo de la vida* sin limitación de edades. El aprender significa sorprendernos a nosotros mismos. Su finalidad consiste en mejorar las competencias individuales y ofrecer oportunidades de optimización de las mismas.
15. Las TICs desempeñan un lugar significativo en la sociedad actual. Las personas mayores necesitan de esta herramienta, *facilitadora de nuevas* oportunidades de participación social y de educación a lo largo de la vida.

Somos conscientes del avance experimentado en los últimos años y de que aún nos queda mucho camino por recorrer. Es necesario darnos la oportunidad de descubrir al otro, dejar a un lado los prejuicios heredados y respetar lo que la persona quiera, sepa y pueda, todo ello contribuirá al desarrollo y mejora de la calidad de vida en las personas mayores y nos transportará al envejecimiento activo.

Madrid, 2012