

2012 Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad entre Generaciones



© most pictures courtesy to H. Stepankova 2012; Istockphoto

www.geropsychology.eu

www.cop.es



Federación Europea de Asociaciones de
Psicólogos (EFPA) –
Grupo de trabajo en
PsicoGerontología

Contribución de la Psicología al Envejecimiento activo



© iStockphoto 2012

2012
Año Europeo del Envejecimiento
Activo
Consejo General de la Psicología (COP)

QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO ?

El envejecimiento activo tiene que ver con distintos aspectos de la vida relacionados con mantenerse bien física y mentalmente, independiente, con alta participación social y bienestar. Existe un gran acuerdo entre las personas mayores de distintos países: 8 de cada 10 personas coinciden en que esos son los aspectos esenciales para envejecer bien.

La PsicoGerontología pretende describir, comprender, mejorar y promover los mecanismos psicológicos y conductuales del envejecimiento activo.

Salud e independencia



Afecto y participación social



Buen funcionamiento físico y mental

La actividad (física, mental, emocional, social) es una necesidad humana a lo largo del ciclo de la vida. Además, existe evidencia de que la actividad en cada uno de esos dominios ayuda a prevenir el declive que se atribuye a la edad. Así:

¡O LO USAS O LO PIERDES! - Sea activo, ¡se sentirá bien!

¿EN QUÉ CONTRIBUYE LA PSICOLOGÍA A ENVEJECER BIEN?

- A mejorar el funcionamiento cognitivo, el aprendizaje, la memoria.
- A compensar el deterioro cognitivo mediante tratamientos de psicoestimulación.
- A entrenar en habilidades de afrontamiento al estrés y la ansiedad.
- A mejorar el funcionamiento emocional incrementando los sentimientos de bienestar y reduciendo y previniendo la depresión.
- A promover las habilidades sociales, la participación y el compromiso social.
- A mantener la autonomía y el buen funcionamiento físico.
- A crear ambientes amables y estimulantes.



En todo Europa, los Psicogerontólogos tratamos de contribuir a su bienestar y al de su familia.

Por favor, sea consciente de que:

- ¡Cómo se envejece no ocurre al azar!
- ¡Envejecer bien depende en buena parte de Vd.!
- Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para tratar de envejecer bien