

Día Europeo de la Solidaridad y Cooperación entre Generaciones

Una de cada cinco personas en España siente soledad y dos tercios de ellas (13.5% de la población total) lo siente desde hace más de dos años, según datos del Barómetro de la soledad no deseada en España (2024). A este respecto, el Marco Estratégico Estatal de las Soledades (2026-2030) se centra en las personas y en sus vínculos poniendo de manifiesto que es de gran relevancia fomentar experiencias que fortalezcan los vínculos sociales de tal manera que se recupere no solo la convivencia sino también el sentido de pertenencia. Se trata de fomentar vínculos significativos o de sentido vital para prevenir que las personas en situación de soledad vean incrementado su aislamiento. Si bien, es importante diferenciar entre soledad y aislamiento social ya que el aislamiento social es la falta de contactos sociales, lo que se puede medir de manera objetiva, mientras que la soledad es un sentimiento subjetivo, es decir, sentirse solo aun teniendo pareja, familia, trabajo, etc.

Por lo que cobran especial protagonismo las acciones encaminadas a acercar a la familia, a fortalecer los lazos familiares que, por diversos motivos han podido romperse, por lo que se ha de recobrar el sentimiento de cooperación intergeneracional. Así, es crucial promover la comunicación intrafamiliar, la gestión de las emociones, el perdón y la conducta empática que permitan disminuir los estereotipos negativos asociados al envejecimiento.

La importancia de compartir con los nietos, no solo espacios de acompañamiento mutuo sino también que autorrefuecen la valía personal, la autoestima o el autoconcepto. Dichas interacciones aportan beneficios no solo emocionalmente sino también en habilidades como la escucha activa, la sabiduría y la estimulación, tanto cognitiva como física. A través de su escucha, su presencia y experiencia, continuamos nuestra historia, esa historia que las personas mayores cimientan, pero sobre todo creamos vínculos que nos sostienen. Se trata de crear canales de comunicación mediante el contacto físico, la ayuda, la colaboración, así como a través del uso de la tecnología para acercar a los familiares, amigos o conocidos que viven a distancia y que apenas pueden verse con frecuencia.

En este sentido, desde el grupo de envejecimiento del Colegio Oficial de la Psicología de la Región de Murcia se destaca en el día Europeo de la Solidaridad y Cooperación entre Generaciones la encomiable labor del profesional de la psicología en la promoción de la cooperación entre generaciones, tanto familiares como en la comunidad, la facilitación del entendimiento mutuo, el apoyo en los procesos de adaptación asociados a las distintas etapas de desarrollo, tanto en jóvenes como en personas mayores, la mejora de la comunicación intergeneracional, la mediación y resolución de conflictos, así como a la hora de crear entornos y actividades que promuevan la cooperación entre generaciones con actividades y en entornos destinados para tal fin como en centros institucionalizados, asociaciones de personas mayores, centros educativos, etc.

La esencia de dichos encuentros es que compartiendo evitamos la soledad y sobre todo cuidamos nuestra salud mental.