

Martes, 28 de julio de 2009

[GALERÍAS GRÁFICAS](#)

[CANALES](#)

[BLOGS](#)

[PARTICIPACIÓN](#)

[HEMEROTECA](#)

[BOLETÍN](#)

[ESPECIALES](#)

[MAPA WEB](#)

huelvainformacion.es

HUELVA

 **BUSCAR EN HUELVA
INFORMACIÓN**

 **BUSCAR EN** 

[PORTADA](#)

[HUELVA](#)

[PROVINCIA](#)

[DEPORTES](#)

[OCIO Y CULTURA](#)

[EL ROCÍO](#)

[ANDALUCÍA](#)

[ACTUALIDAD](#)

[OPINIÓN](#)

[TV](#)

[TECNOLOGÍA](#)

[SERVICIOS](#)

[RSS](#)

Huelva Información Huelva "El problema no está en la soledad sino en la estrategia de afrontarla"

"El problema no está en la soledad sino en la estrategia de afrontarla"

La profesora Ramona Rubio destacó que una persona puede ser mayor o no dependiendo del estilo de vida que practique · Este sentimiento de vida pasiva "puede llegar antes o no llegar nunca"

ÁLVARO CÁMARA / LA RÁBIDA | ACTUALIZADO 28.07.2009 - 01:00

0 comentarios 0 votos

La importancia de que los mayores sepan hacer frente a la soledad como modo de combatirla. Este es uno de los puntos en torno a los que giró la intervención de la profesora de la Universidad de Granada Ramona Rubio, para quien "el problema no está en la soledad, sino en la estrategia de afrontamiento". Para la profesora, todas las personas padecen en algún momento de soledad, y es una cuestión que hay que abordar mediante la puesta en marcha de distintas estrategias. Por este motivo, "a veces habría que orientar" a quienes sufren de esta patología.



La coordinadora del curso, Ramona Rubio, ayer en la sede Iberoamericana de la UNIA.

Rubio, quien coordina el curso 'La soledad en los mayores: un nuevo reto en nuestra sociedad', añadió que entre las medidas que algunos mayores llevan a cabo para tratar de paliar esta sensación son "poner la televisión" o, especialmente hace unos años entre la población femenina, "irse a rezar", así como el voluntariado. También existe la posibilidad de hablar con otras personas, aunque ésta es una "estrategia intermedia", puesto que tras la conversación pueden quedar aún muchas horas del día por delante.

Entre las estrategias que pueden tener un efecto potenciador de la soledad, la profesora señaló a "los pensamientos circulares", en los que se tiene presente esa sensación de soledad de manera continua, ya que éstos pueden producir un efecto de "bola de nieve". A causa de este motivo, Rubio insistió en la conveniencia de abordar esta cuestión mediante la planificación de medidas, ya que "hay estrategias de afrontamiento que pueden ser la felicidad de su vida".

Según la directora del seminario, la soledad afecta "a entre un 23 y un 24% de los mayores", y precisó que esta es una patología que afecta más a la mujer que al hombre. A este respecto, Rubio explicó que existen dos tipos de soledad. Una de ellas es la "soledad objetiva", y puso como ejemplo a aquellas personas que se han quedado viudas, y que se encuentran "con una realidad que no han planificado", mientras que la otra es una "soledad subjetiva". Según sus palabras, ésta se produce en aquellos matrimonios en los que no hay comunicación entre ellos y que viven "una soledad paralela".

Siguiendo con su intervención, Rubio indicó que, aunque cuando las personas se encuentran "alrededor de los sesenta, y podemos hablar de mayores", quiso matizar este criterio de edad indicando que también depende del tipo de vida que lleve a cabo. De esta manera, "la persona puede ser mayor a los cincuenta", pero existen individuos que a los setenta "no tienen vida de mayor". Por esto, "ese sentimiento de vida pasiva puede llegar antes o no llegar nunca".

Entre los objetivos que se marcan estas jornadas, Rubio indicó que uno de ellos es que el alumno tenga una visión clara de lo que se entiende por soledad, así como "que el curso no se termine con un certificado". A causa de esto, la directora apuntó que "sería muy bonito lanzar un centro de estudios interconectados" para que el ciclo continúe activo.

Un total de 20 alumnos procedentes de campos como el trabajo social, la psicología o la enfermería toman parte en este seminario.



huelvainformacion.es te lleva a

Paris

Caribe

Participa en nuestra encuesta y gana unas vacaciones inolvidables

Por cortesía de



EL ROCÍO
Peregrinación a la aldea almonteña.



SEMANA SANTA DE HUELVA



