



POLÍTICA SOCIAL	RSC	ONG Y ASOCIACIONES	OBRA SOCIAL	FUNDACIONES	Miércoles, 29 de julio 2009
OPINIÓN	TRIBUNAS	ENTREVISTAS	PARTICIPACIÓN	DOCUMENTOS	<input type="text"/> <input type="button" value="Buscar"/>

## ACTUALIDAD

- [Educación](#)
- [Ciencia](#)
- [Medio Ambiente](#)
- [Familia](#)
- [Mayores](#)
- [Juventud](#)
- [Infancia](#)
- [Igualdad](#)
- [Inmigración](#)
- [Discapacidad](#)
- [Cooperación y Desarrollo](#)
- [Derechos Humanos](#)
- [Dependencia](#)

## ESPECIALES

[CASO MARI LUZ](#)

## AGENDA

**ESTE ES EL NUEVO MAPA DE LA POBREZA**

Colabora  
802 33 99 99  
o en tu  
Cáritas Diocesana  
www.caritas.es

**ep social**

Premio Alfa  
2007

**OBRA SOCIAL**  
CAIXA GALICIA

**Cajasol**

**GOBIERNO**  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE EMPLEO  
Y BIENESTAR SOCIAL

**Bancaja**

**Unicaja**  
La Primera Entidad Financiera de Andalucía

**Fundación**  
*Telefónica*

**Fundación**  
EMPRESA Y SOCIEDAD  
CONVOCATORIA  
PREMIOS 2007-2008

## EP Social

# Psicóloga asegura que una actitud positiva en las personas genera una mayor esperanza de vida

LA RÁBIDA (HUELVA), 28 Jul. (EUROPA PRESS) -

La catedrática de Psicogerontología de la Universidad de Granada, Ramona Rubio Herrera, dijo hoy en el curso 'La soledad en los mayores: un nuevo reto en nuestra sociedad', organizado por la Universidad Internacional de Andalucía en La Rábida, que "la actitud positiva" ante las distintas circunstancias de la vida genera en las personas "una mayor longevidad".

Según explicó, la esperanza de vida se calcularía en base a una serie de parámetros, de manera que las características fisiológicas supondrían un 20 por ciento, el contexto ambiental otro 20 por ciento, un nuevo por ciento estaría relacionado con la salud y el resto, algo más del 50 por ciento, correspondería al estilo de vida que lleva cada persona.

Asimismo, Rubio dijo que este último factor es determinante y que se mide teniendo en cuenta parámetros como la calidad de vida física; la social, que está relacionada con la familia, los vecinos; por la interpretación que hace el sujeto de lo que posee y por la calidad de vida psicológica, que alude al pensamiento positivo con el que se enfrentan los cambios que se dan en la vida.

En este sentido, la psicóloga comentó que "la vida es como es y que no se puede hacer nada para cambiarla", pero sí se puede modificar la actitud con la que se afronta, ya que, según apuntó, "la gente debe aceptar el cambio y prever que se van a producir modificaciones" con el paso de los años".

De este modo, Rubio dijo que "el tiempo es un valor que hay que saber aprovecharlo" para envejecer adecuadamente. "La inactividad produce tristeza y la misma lleva a encerrarte en casa y a atormentarte más, por lo que es un círculo vicioso que hay que combatir con actividades", propuso Rubio.

La directora del curso aconsejó asimismo a sus alumnos, que son trabajadores sociales, psicólogos y personal sanitario en su mayoría, utilizar la técnica del 'relativismo' con los mayores con los que trabajan, "que es un rasgo cognitivo que consiste en llevar a esas personas de más edad a lugares donde hay gente en su misma situación y peor", aunque se cumpla aquello de "mal de muchos consuelo de tontos", bromeó.

Imprimir

Enviar

Comparte esta noticia:

[Más Noticias](#) | [En Portada](#)

- Continúa estable el incendio de Las Hurdes(Cáceres),donde los efectivos se centran en la vigilancia y control
- Castilla-La Mancha confía en que los fuegos de Uña y Poyatos (Cuenca) queden hoy extinguidos
- Incendios.- Fallece un operario que trabajaba en las labores de extinción del incendio del Valle del Tiétar (Ávila)
- Llega al Puerto de Almería una patera con 19 personas a bordo, tres de ellas menores
- Llega al Puerto de Almería una patera con 19 personas a bordo, tres de ellas menores
- Varias ONG viajan a la frontera con Nicaragua para atender a cientos de personas bajo emergencia humanitaria
- EEUU y China acuerdan aumentar la cooperación frente al cambio climático, en energía y medioambiente
- Media España está hoy en alerta por altas temperaturas, que podrán ser de 41 grados en algún punto
- Agenda Informativa de Europa Press de Sociedad para hoy, jueves 29 de julio
- El primer satélite español de Observación de la Tierra, 'Deimos 1', será lanzado hoy
- La Fundación Félix Rodríguez de la Fuente organiza viajes a Kenia siguiendo los pasos del naturalista
- La Junta mantiene medios aéreos y terrestres en el fuego de Las Hurdes



## Súmate

El blog de la redacción de **ep social**

- Un forense con dos órdenes de alejamiento reconoce a mujeres maltratadas
- "El defensor de la mujer" recupera su vida
- Todos opinan sobre Marta