

Martes 28 de julio de 2009 Contacte con laopiniondegranada.es | RSS

laopiniondegranada.es

NOTICIAS
Granada

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB

Google

PORTADA

GRANADA

ACTUALIDAD

DEPORTES

OPINIÓN

ETC

BLOGS

OCIO Y SERVICIOS

Granada Área metropolitana Costa tropical Comarcas Entrevistas A fondo Ciudadanos Memoria recuperada Trotapueblos Perfiles Huellas Empresas

laopiniondegranada.es » Granada

Cursos de la UNIA

‘Sé positivo y vive más’

☆☆☆☆☆

EN EN T+ T-

Una catedrática de la Universidad de Granada afirma que "la actitud positiva" ante las circunstancias de la vida genera en las personas "una mayor longevidad"

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.

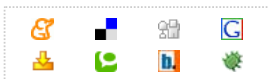
Asimismo, Rubio dijo que este último factor es determinante y que se mide teniendo en cuenta parámetros como la calidad de vida física; la social, que está relacionada con la familia, los vecinos; por la interpretación que hace el sujeto de lo que posee y por la calidad de vida psicológica, que alude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

COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

Más Ofertas Aquí

HEMEROTECA

Volver a la Edición Actual



Comente esta noticia

Envíenos desde aquí su comentario

Texto:

Nombre:

 ENVIAR COMENTARIO

CONÓZCANOS: CONTACTO | LOCALIZACIÓN

PUBLICIDAD: TARIFAS | CONTRATAR

laopiniondegranada.es

laopiniondegranada.es es un producto de Editorial Prensa Ibérica

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondegranada.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.


Difusión auditada por OJD





Otros medios del grupo Editorial Prensa Ibérica

Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | El Boletín | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas

Avso legal