

" *Bueno es dar cuando nos piden; pero mejor es dar sin que nos pidan* "  
**Gibran Khalil Gibran, artista**  
 Viernes, 31. Julio 2009

Portada Política Opinión Economía Sociedad Medio Ambiente Ciencia y Tecnología Cultura Show Actitudes Comunicación  
 Especiales

JUEVES, 30 DE JULIO DE 2009 16:24

Usar puntuación: ○○○○○ / 0

Malo ○○○○○ Bueno  Puntuar

## La actitud positiva genera una mayor esperanza de vida



**Una catedrática de la Universidad de Granada afirma que la positividad ante la vida prolonga la longevidad y que, en el cálculo de la esperanza de vida, el estilo de vida de cada persona se contabiliza en más del 50%**

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, y a 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 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.

*No se puede hacer nada para cambiar la vida, pero sí modificar nuestra actitud ante ella*

Fuente: [Europa Press](#)

Foto: Wikipedia

[Enviar email](#) [Compartir](#) [Agregalo como Favorito](#)

### Trackback(0)

TrackBack URI para esta entrada

### Comentarios (0)

[RSS Comentarios](#)

Tienes que estar logueado para escribir un comentario. Puedes registrarte si no tienes y a una cuenta creada.

**APARTIME** Apartamentos turísticos  
 BARCELONA - LONDRES

[Quiénes somos](#) | [Qué queremos](#) | [Colabora](#)

## Informar en Positivo

Descubre otros modelos de personas, actitudes, ejemplos y valores.

Somos un medio diferente, para una realidad diferente.

[Iniciar sesión](#)

Recordarme

[¿Olvidó su contraseña?](#) | [¿Olvidó su nombre de usuario?](#)

[Participa](#)

[Blog](#) | [Comunidad](#) | [RSS Portada](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#)

[Suscribir](#)



[China prohíbe los juegos online violentos](#)

[Teatro a todo tren](#)

[Michael Schumacher reemplazará a Massa](#)

[Contra el CO2, el ejemplo de Suecia](#)

[Google no es responsable por material difamatorio](#)

[La primera cámara fotográfica en 3D llega de la mano de Fuji](#)

[Andorra posee los habitantes con la mayor esperanza de vida del mundo](#)

[Semana de la 13ª edición de la Campus Party](#)

[Jennifer López celebra su 40 aniversario](#)

[La religión judía e Internet](#)

## La buena noticia de...



Ne k

**Sobre la vida no se puede legislar, no caben los matices.**

[Compartir](#)

[Agregalo como Favorito](#)

[Trackback \(0\)](#)

[Enviar email](#)

---

[Qué queremos](#) [Manifiesto](#) [Quiénes somos](#) [Colabora](#) [Publicidad](#) [Contactar](#) [Aviso Legal](#) [Sugiere noticias](#) [mapa web](#) [Links](#)

Bajo licencia Creative Commons