



jueves, 25 marzo 2010

[Imprimir](#) | [Página de inicio](#) | [Suscríbete](#) | [Servicios](#)
[EDITORIAL](#) | [OPINIÓN](#) | [CARTAS AL DIRECTOR](#) | [ESPECIALES](#) | [SUMARIO](#) | [CLASIFICADOS](#) | [MULTIMEDIA](#) | [SORTEOS](#) | [TUS NOTICIAS](#) | [HEMEROTECA](#)
[Portada](#) | [Autonomía](#) | [Las Palmas](#) | [S/C Tenerife](#) | [Sociedad](#) | [Economía](#) | [Nacional](#) | [Internacional](#) | [Cultura](#) | [Deportes](#) | [Sucesos](#)
[INMIGRACION](#) | [SANIDAD](#) | [EDUCACIÓN](#) | [MEDIOAMBIENTE](#) | [CIENCIA Y TECNOLOGÍA](#) | [TRIBUNALES](#) | [VIDA SOCIAL](#)

SOCIEDAD 24-03-2010 14:25

[Inicio Sesión](#) | [Registrarse](#)

La soledad, un mal mayor

Efe. Las Palmas de Gran Canaria

[Votar](#) | [Enviar](#) | [Imprimir](#) | [Comentarios](#)


Servicio de ayuda a domicilio. / Canariasaldia.com

En España hay **más de siete millones de personas de entre 60 y 90 años** y, de ellas, **1,4 millones sufren soledad**, una situación que puede darse en muchas etapas del ciclo vital, pero que a esas edades puede responder al hecho de **no saber cómo emplear el exceso de tiempo libre**.

Así lo explicó la catedrática de Psicogerontología de la Universidad de Granada Ramona Rubio antes de ofrecer la ponencia **Psicología del Envejecimiento: Afrontar la soledad** en el III Ciclo de Conferencias sobre Envejecimiento Activo

que se inaugura este miércoles en el Centro de Iniciativas de La Caja de Canarias.

Rubio manifestó que la soledad es un sentimiento cuya incidencia varía en función de las edades y de los géneros, de forma que en un joven puede aparecer por **la falta de empleo o la dificultad para encontrar un amor**, y en un adulto por la sensación de **ir distanciándose de la vida, el miedo a enfermedades o dolencias o por la desaparición de personas queridas**.

Sin embargo, consideró que en ambos supuestos hay que **afrentar esa soledad**, que en la mayoría de los casos *"surge porque sobra tiempo, empleándolo para evitar entrar en pensamientos circulares"*.

"El gran problema de la soledad es que es el pórtico de la depresión y cuanto antes se ataje mejor, de ahí que la intervención, a través de la información, resulte fundamental a la hora de trabajar con mayores", refirió.

Ramona Rubio, que, desde la Universidad de Granada, estudia desde hace 20 años cómo atender mejor las necesidades de este colectivo de población, advirtió de que antes de emplear el tiempo en el desarrollo de estrategias de desahogo para paliar una sensación de soledad, existen otras pautas que, a largo plazo, pueden **generar "nuevos estilos de vida" a partir del uso del tiempo con otras actividades**.

"Ahí es cuando hay que empezar a hablar de alternativas y hoy en día los mayores tienen muchísimas opciones, desde coberturas de servicios sociales, a centros de día, programas de preparación a la salud o de envejecimiento activo. El problema es que muchas veces la gente las desconoce", destacó.

Por eso explicó que la misión de conferencias como la que ofrecerá este miércoles en Las Palmas de Gran Canaria es **"facilitar estrategias y dar a conocer lo que se tiene al alcance porque los mayores desconocen la existencia de los centros de día y, por lo tanto, lo que ofertan"**.

Rubio resaltó que lo que más ha llamado su atención en el tiempo que lleva trabajando con mayores es la tendencia que suelen mostrar a *"encerrarse en sí mismos y no dejarse ayudar"*, de ahí que insistiera en **la importancia de que "a última hora" el éxito de los programas que se dirigen a ellos depende de que la persona "se decida a dar el paso" de introducir alternativas a su rutina diaria para salvarse de la soledad**, lo que requiere de un ejercicio *"activo"*.

En cualquier caso, Ramona Rubio recordó que no toda la soledad es negativa y que *"una dimensión importante del hombre, que es la creatividad, necesita de esa soledad"*, por lo que concluyó que **"eliminarla al 100% no es bueno", ya que se necesita "para el crecimiento propio del individuo"**.

[Última Hora](#) | [Lo + Leído](#) | [Lo + Votado](#)

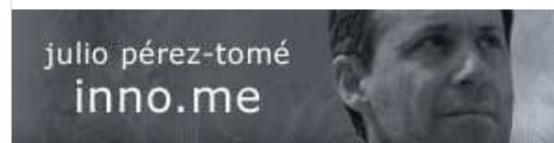
09:49 El dilema de Will Smith

09:47 Fraga no comparte las palabras de Mayor Oreja

09:45 Paco de Lucía, Doctor Honoris Causa del Berklee College of Music de Boston

09:44 Trichet pide "responsabilidad" a los países del euro frente a la crisis griega

09:39 El Congreso aprueba por unanimidad el nuevo Régimen Disciplinario de la Policía que incluye el mobbing como falta grave


[Compartir:](#)