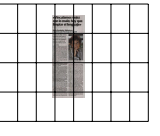


 Murcia Diaria	General	Tirada: 33.542 Difusión: 28.800 (O.J.D) Audiencia: 100.800	Sección: - Espacio (Cm_2): 302 Ocupación (%): 30% Valor (€): 691,12 Valor Pág. (€): 2.250,00 Página: 10	 Imagen: No
		09/11/2012		

«Vinculamos vejez con lo malo; hay que limpiar el lenguaje»

Rocío Fernández-Ballesteros
Catedrática de Psicología de la UAM

«En España hay menos mayores solos que en otros países, pero más sensación de soledad», explica la experta en envejecimiento activo

:: J. P. PARRA

MURCIA. Superar la barrera de los 65 años no implica adoptar una actitud pasiva, sentarse en el sofá y pensar que ya está todo hecho. Rocío Fernández-Ballesteros, catedrática emérita de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid y promotora de numerosos proyectos destinados a promocionar el envejecimiento activo, abrió ayer en Murcia las Jornadas Nacionales de Psicología y Envejecimiento, organizadas por el Colegio de Psicólogos de la Región.

– ¿Empuja la sociedad actual a un envejecimiento pasivo, a pensar que al cumplir cierta edad la persona ya no cuenta?

– La sociedad ha cambiado mucho, y el hecho de que estemos en el Año Europeo del Envejecimiento Activo lo demuestra. Las personas mayores están cada vez más implicadas en actividades sociales, hacen ejercicio físico y no se quedan en sus casas.

– Pero vivimos en un momento de exaltación de la juventud, como si encerrase todo lo positivo. ¿No afecta eso de algún modo a la percepción que las propias personas mayores tienen de la vejez?

– Eso es cierto. Tendemos a identificar juventud con lo bueno, y vejez con lo malo. Le decimos a alguien mayor: ¡Qué joven estás! Pero no está joven, está bien. Debemos limpiar el lenguaje, eso es papel de todos.

– Muchas personas mayores se quedan solas, sin familia ni entorno. ¿Cómo vivir un envejecimiento activo en esas circunstancias?

– El envejecimiento activo tiene un componente social, pero es un estereotipo pensar que las personas ma-



Rocío Fernández-Ballesteros.

:: N. GARCÍA / AGM

yores están solas. Según los estudios, solo el 20% de los mayores de 65 años viven solos, mientras en Suecia son el 40%. Pero es cierto que en España hay más sensación de soledad que por ejemplo en Inglaterra, porque somos socialmente muy dependientes. Una mujer con cuatro hijos puede sentirse muy sola porque no van a verla todos los días. La dependencia excesiva es negativa. Lo mejor del ser humano es su enorme potencial para desarrollar la acción por hacer muchas cosas diferentes. Cuantas más cosas te guste hacer, menos dependiente serás.

– ¿Hay envejecimientos demasiado activos? Muchos abuelos deben ahora cuidar de sus nietos, y tienen muchas responsabilidades.

– Un cardiólogo de Granada le llamó a eso el estrés de la abuela. Hay aspectos positivos, porque sentirse útil es extraordinariamente importante. No me puedo morir porque sigo siendo útil, piensas. Pero también hay elementos negativos, si ese estrés es patológico.