

Revista semestral de la Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de Salamanca

## César Antón. | Consejero de Familia e Igualdad

de Oportunidades de Castilla y León



“Los conocimientos y la experiencia de las personas maduras no se deben arrinconar ni por la sociedad ni por la clase política”

ICAL

Marcial Fuentes repite al frente de la Federación y la Confederación



Toño Guerra

### LAS 10 REGLAS DE ORO DEL ASOCIACIONISMO

La estructura de la Federación

Los cuidados de salud de cara al verano

...

¿Se puede aprender a ser feliz?



**ESTER ÁLVAREZ LAMAS:** Es psicóloga clínica y experta en Gerontología. En 15 años de experiencia profesional ha trabajado como psicóloga clínica en centros asistenciales, ayuntamientos, Diputación, talleres de empleo y asociaciones de mayores

**CARMEN RUIZ MARTIN:** trabajadora social, criminóloga y orientadora familiar. Desde su comienzo profesional, hace 19 años, ha trabajado en la Diputación, Cruz Roja, ayuntamientos, residencias y asociaciones de mayores, centros de día y de atención primaria.



Ambas, dirigen el Gabinete de Psicología y Orientación Familiar en Salamanca y también pasan consulta en Guijuelo. Imparten numerosos cursos y conferencias para asociaciones de mayores, tanto en la capital como en la provincia.

Ver más información en: [www.psicologiaorientacionfamiliar.com](http://www.psicologiaorientacionfamiliar.com)

En la actualidad, está claro que nadie pone en cuestión que la risa, el optimismo y el humor son indudables maneras para mejorar la salud y que tienen una relación directa con el bienestar personal, psicológico y social, en definitiva, con la calidad de vida de las personas.

Pero también es cierto que la incertidumbre, la inseguridad laboral, el estrés, la presión de la hipoteca y otras mil preocupaciones diarias actúan como un contrapeso duro de batir y, a veces, nos resulta muy difícil "mirar en positivo" a nuestro alrededor.

Además, uno de los frenos más importantes a la hora de reír es el miedo a parecer poco formales o ridículos, a no tener credibilidad, a que no nos consideren personas maduras ni responsables.

Quizá se piensa que la relación entre los conceptos "seriedad-fiability-responsabilidad" implica la existencia de otro bloque que se refiere a la "diversión-desconfianza-irresponsabilidad", pero esta correspondencia está mal establecida.

El humor está en concordancia con ser naturales, creíbles y responsables, porque una persona con un buen sentido del humor es mucho más capaz que otras de enfrentarse a situaciones conflictivas. Y hacerlo con la suficiente tranquilidad para que la tensión del problema no le impida tomar la decisión adecuada, ya que donde hay lugar para el sentido del humor no hay espacio para el estrés, porque son dos conceptos incompatibles.

Por lo tanto, la cuestión que planteamos es: ¿Se puede aprender a ser feliz? La respuesta es que rotundamente sí.

La felicidad se va construyendo y casi nunca se alcanza de manera accidental. Ese aprendizaje no termina nunca, porque aprender a ser feliz es aprender a vivir.

**La risoterapia y la positividad, claves para la mejora de la salud (2ª parte)**

S  
o  
b  
r  
e  
.  
.  
.