

# La Voz de los Mayores

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

"La educación no acaba hasta que no termina la vida"



Adoración Holgado, *directora del Programa Interuniversitario de la Experiencia*



Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de Salamanca



Junta de Castilla y León  
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades  
Gerencia de Servicios Sociales



**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)

**T**ercera y última parte del monográfico sobre la afectividad en las personas mayores. Hemos partido de la importancia que tiene el amor en nuestra vida cotidiana, principalmente, cuanto más mayores seamos. La afectividad no entiende de edad y aunque las manifestaciones del amor son muy variadas, está claro que el amor es una necesidad vital del ser humano.

También hemos analizado las claves que contribuyen a nuestro equilibrio emocional: la intimidad, la pasión y el compromiso.

Asimismo, se han abordado los obstáculos y falsas creencias respecto a la afectividad de las personas maduras que entorpecen su desarrollo emocional y que vemos con frecuencia en las consultas. Se han aportado los recursos para superar estas dificultades.

En esta ocasión, plantearé las medidas necesarias para la mejorar las relaciones de pareja (compartir el tiempo libre, mostrar el cariño, tener una comunicación positiva) y expondremos algunas "líneas maestras".

#### COMPARTIR EL TIEMPO LIBRE

Vivir en pareja no es nada sencillo si tenemos en cuenta que sobre ella revienten los problemas cotidianos: facturas, tareas domésticas, enfermedades, jubilación... El matrimonio debe de sobrevivir a los problemas que genera su convivencia y otros que, siendo ajenos a la relación, le

afectan. Todo esto, a veces provoca que la pareja deje de disfrutar de sus ratos libres.

Para mejorar nuestra relación de pareja deberíamos empezar por fijarnos en nuestras actividades recreativas. Compartir actividades que son agradables para los dos hace más estable y satisfactoria una

## La afectividad en la madurez: mejorando las relaciones de pareja

- 30 -

S O B R E ...