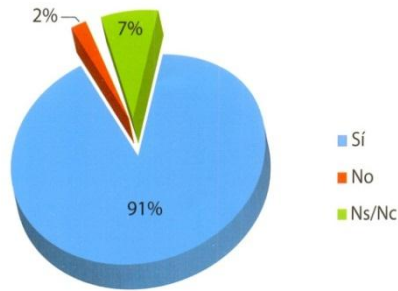


## Los mayores salmantinos son felices



Una encuesta realizada recientemente a directivos de las asociaciones pertenecientes a la Federación desvela que el **91%** de los mayores salmantinos **son felices**; el **67%** están convencidos de que **el asociacionismo mejora la calidad de vida**; el **63%** consideran la **jubilación como una liberación**; el **53%** tienen **proyectos** de futuro; al **78%** les preocupa su **imagen**; el **68%** participa en **actividades intergeneracionales**; el **80%** se interesan en su **formación**; el **88%** ven la vejez como una **etapa positiva** y el **85%** creen que los mayores pueden **enamorarse**.



Junta de Castilla y León  
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades  
Comunidad 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 MARTÍN.** 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)

**E**l duelo es el conjunto de reacciones de tipo físico, emocional y social que se produce por la pérdida de una persona querida. Es la reacción normal después de la muerte de un ser querido y supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a la nueva situación.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta. La duración del duelo por la muerte de una persona muy querida puede durar entre 1 y 3 años.

A pesar de que cada duelo, como cada persona, es única, existen algunas reacciones comunes, que suelen aparecer después de una pérdida:

**Negación / incredulidad:** "¡No puede ser verdad! ¡No es más que una horrible pesadilla!". Piensas y actúas como si tu ser querido continuara vivo. Suena el teléfono y, por un instante, piensas que es él. No has perdido la esperanza de que vuelva. Necesitas tiempo.

**Insensibilidad:** "Es como si le estuviese pasando a otro/a". Nada parece real, te sientes embotada, como un autómata, incapaz de reaccionar. Este aturdimiento te ayuda a ir asimilando la dura realidad.

**Enojo /rabia /resentimiento:** "¿Cómo me dejas ahora con todo lo que te necesito? ¡Todos siguen viviendo como si nada hubiera pasado!". Estás rabioso contra todos y contra todo. El resentimiento forma parte de tu dolor y es algo normal. No luches contra él. A medida que tu dolor se vaya calmando ira disminuyendo.

**Cómo afrontar la pérdida de seres queridos.** La elaboración del duelo