

**ROCÍO FERNÁNDEZ-BALLESTEROS** PSICÓLOGA EXPERTA EN ENVEJECIMIENTO

# “Es formidable retrasar la edad de jubilación si se es productivo”

Hacer ejercicio físico y crucigramas, leer el periódico, ir a charlas... Son algunas de las claves para que las personas sepan 'envejecer bien'. La psicóloga Rocío Fernández-Ballesteros cree que el envejecimiento no depende del azar

**SONSOLES ECHAVARREN** Pamplona

Una persona de 75 años que camina a diario, hace ejercicio en el parque, está al día de las noticias, descifra crucigramas y queda cada cierto tiempo con amigos seguramente tendrá un "buen envejecer". El envejecimiento no es cuestión de genética ni depende del azar sino que cada uno es el responsable y el protagonista del suyo propio. Así lo cree la psicóloga Rocío Fernández-Ballesteros, catedrática emérita de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid y directora de un grupo de investigación sobre envejecimiento. Madrileña de 78 años y autora de libros sobre este tema (*Envejecer con los demás*, *Cuide su mente*, *Cuide su cuerpo*...), pronunció recientemente en Pamplona (en Civican) una conferencia sobre 'Saber envejecer bien', invitada por el Colegio de Psicología de Navarra.

**¿Qué significa 'envejecer bien'?**

La mayoría de los especialistas coinciden en que tienen que darse cuatro requisitos: tratar de tener una buena salud física (previniendo enfermedades y a través de un estilo de vida saludable), llevar una vida activa intelectualmente (leer, estar al día de la actualidad, acudir a conferencias...), tener un dominio de los afectos (un pensamiento positivo) y una alta implicación social. **¿Y suelen darse a menudo estas condiciones?**

Sí, cada vez más. En cualquier ciudad se ve a muchas personas

mayores caminando, haciendo ejercicio en los parques... Parece que lo de hacer ejercicio físico ha cuajado y hay mucha más gente que lo practica que hace veinte o treinta años.

**¿Han mejorado también los hábitos alimentarios?**

Sí, cada vez más, pero en algunos aspectos. Hay personas que no comen sal porque tienen la tensión alta y el médico "se lo ha prohibido". Pero no hay el mismo cuidado con las grasas saturadas, muy perjudiciales para los niveles de colesterol.

**También parece que cada vez son más los jubilados que acuden a conferencias, cursos... Cuando hace unos años se reunían para jugar a las cartas...**

Sí pero no hay que despreciar los juegos de cartas, el dominó y, mucho menos, el ajedrez. O incluso la petanca. Son actividades que estimulan la memoria, la concentración... Cualquier actividad que no sea estar sentado viendo la televisión sirve y es algo positivo.

## Jubilación voluntaria

**El Gobierno ha alargado la edad de jubilación de los 65 a los 67 años. ¿Qué le parece?**

Formidable. De hecho, yo he participado en un plataforma en contra de la edad de jubilación obligatoria. La jubilación es una conquista social que introdujo el canciller alemán Otto Von Bismark en el siglo XIX (creó el sistema público de pensiones). En España la jubilación obligatoria a



Rocío Fernández-Ballesteros, en Civican, donde impartió una charla. DN

### SUS FRASES

“La jubilación a los 65 se estableció en 1919 cuando la esperanza de vida era de 41 años. Hoy es de más del doble”

“La depresión no aumenta con la edad sino con el estado de aislamiento”

los 65 años data de 1919. Entonces la esperanza de vida era de 41 años. ¡Pero hoy se ha es más del doble! Actualmente, una persona de 65 años es un chaval y a una de 67 aún pueden quedarle una media de quince años de vida.

**¿Qué ventajas tiene para una persona seguir trabajando más allá de los 65 años?**

Según un estudio de investigadores británicos, se ha demostrado que por cada seis meses más de trabajo activo, se reduce en otros

## Las residencias y la soledad

Ocho de cada diez personas mayores no quieren ir a una residencia. Así se deduce de los últimos estudios y de las conversaciones con mayores a pie de calle. “La mayoría de las personas que están en una residencia se sienten solas porque les han obligado a hacer algo que no querían”, apunta la psicóloga Rocío Fernández-Ballesteros, que dirige un grupo de investigación sobre el envejecimiento. La depresión, añade, no se incrementa con la edad sino con el aislamiento y la soledad. Y recuerda que el 20% de las personas mayores que viven solas no se sienten aisladas porque son ellos lo que han elegido vivir así.

tantos meses la aparición de una demencia. Cuando una persona se va a jubilar a los 65, yo le preguntaría. ¿Has pensado lo que vas a dejar de hacer? Aunque también es cierto, que hará actividades nuevas.

**En cualquier caso, seguir trabajando más allá de los 65 años dependerá de la función que se desempeñe...**

Claro. No es lo mismo un trabajo con carga física que otro intelectual. Pero incluso los que no son intelectuales, como estar de cara al público en un comercio, también sirven para retrasar la aparición de una demencia.

**¿Cuál es la situación en otros países? ¿Se jubilan más tarde?**

Depende. Por ejemplo, en Estados Unidos, Canadá o Australia la jubilación es voluntaria y los empleados pueden trabajar hasta la edad que quieran siempre que sean productivos. Hace poco, me contaba una parlamentaria sueca que dentro de diez años iban a ampliar la edad de jubilación en ese parlamento a los 80 años.

**Usted es profesora emérita y sigue trabajando con 78...**

A mí “me jubilaron” a los 70 pero yo sigo dando mis clases y haciendo investigaciones. La jubilación debe ser voluntaria.

## EHNE pide al sector lácteo que se movilice contra la ‘macrogranja’ de Soria

**El sindicato asegura que si el proyecto de Soria se aprueba, 168 caseríos verán negro su futuro**

Efe. Pamplona

EHNE ha hecho un llamamiento al sector lácteo y a la sociedad en general a movilizarse contra la “macrogranja” de 20.000 vacas proyectada en Soria, que supondrá, según este sindicato, el cierre de 436 explotaciones y la desaparición de 730 puestos de trabajo en comunidades limítrofes.

En rueda de prensa, el presidente de EHNE-Nafarroa, Imanol Ibero, aseguró que, desde que el 1 de abril de 2015 desapareciese el sistema de producción bajo cuotas, el sector lácteo se encuentra “en la cuerda floja”. A esta situación, apuntó, se suma el proyecto de la Cooperativa Valle de Odieta, que pretende instalar en Noviercas (Soria), a 50 kilómetros de Navarra, una “macroexplotación” de 20.000 vacas. Si el proyecto sale adelante, declaró, los 168 caseríos que se dedican a esta actividad en Navarra “verán negro su futuro”, con las consecuencias que ello conlleva en el desarrollo rural.

## Sedena gestiona actividades del CaixaForum de Sevilla

Europa Press. Pamplona

La empresa navarra Sedena SL asumirá la gestión de las visitas guiadas y actividades educativas de CaixaForum Sevilla tras resultar adjudicataria del servicio. Esta nueva adjudicación se suma a la actividad iniciada en Zaragoza, donde Sedena gestiona el servicio de visitas y actividades educativas de CaixaForum Zaragoza, desde su apertura en 2014.

Con una superficie de 7.500 metros cuadrados, CaixaForum Sevilla es el tercer CaixaForum del país, por detrás de Madrid y Barcelona.

## CC OO: “La brecha laboral entre hombres y mujeres es alarmante”

**El sindicato propone un Plan integral para la igualdad y un Plan de choque para el empleo**

Efe. Pamplona

CCOO denunció ayer la “alarmante” brecha laboral entre hombres y mujeres en Navarra, con diferencias de un 29,9% en los salarios, del 28,5% en la tasa de temporalidad y de 9,4 puntos en la de actividad, según un informe elaborado por el sindicato. En él se indica además que la

tasa de paro es 1,67 puntos superior en las mujeres y también son las mujeres quienes ocupan el 80% de los puestos de trabajo a jornada parcial.

Frente a estos datos y ante la próxima celebración el 8 de marzo del Día Internacional de la Mujer, CCOO propone un Plan integral para la igualdad y un Plan de choque para el empleo, en el marco del diálogo social y la negociación colectiva.

“La desigualdad en el mercado laboral tiene rostro de mujer”, afirma CCOO, que subraya que Navarra es la comunidad con mayor brecha salarial.