

# Cuidándonos PARA UN #EnvejecimientoActivo 2025 EN Canarias

## CUADERNO “BIENESTAR EMOCIONAL EN LA MADUREZ”

SEXTA EDICIÓN



# ÍNDICE

Introducción	pág. 3
◆ Bienestar emocional	pág. 6
◆ La resiliencia en las personas mayores	pág. 36
◆ La importancia de los pensamientos positivos	pág. 46
◆ El poder de las emociones	pág. 65
◆ Las técnicas de relajación y respiración	pág. 86
◆ Mindfulness para personas mayores, todo un descubrimiento	pág. 102
◆ El valor de la gratitud	pág. 116
◆ El bienestar en las relaciones con los demás	pág. 122
◆ Lo que aporta la risa y el humor	pág. 132
◆ Rituales de autocuidado	pág. 142
◆ El Feng Shui	pág. 152



# INTRODUCCIÓN



# Introducción

El bienestar emocional en la etapa de la madurez se ha convertido en un aspecto fundamental de la salud.

En esta etapa no solo es necesario cuidar el cuerpo, no solo es necesario alimentarse bien y hacer actividad física, sino que también es menester fortalecer la mente y las emociones. Durante este trayecto, las personas mayores se enfrentan a algunos retos que pueden llegar a ser difíciles de transitar; la gestión de la soledad, el mantenimiento de la autoestima, el cultivo del optimismo, la búsqueda de la calma interior..... Todos estos aspectos cobran un valor esencial, dado que si trabajamos sobre ellos, nos encaminaremos hacia una vida más plena y satisfactoria.



# Introducción

Nada en la vida es permanente y a lo largo de la misma, vamos superando retos, muchos de ellos muy duros, y también nos enfrentamos a cambios muy importantes. Esto es parte de estar vivo. Emplearse en mejorar la capacidad de afrontamiento y superación nos ayudará a vivir con más serenidad y confianza.

FADEMUR Canarias elabora este cuaderno con la seguridad de que las personas mayores van a encontrar en él el camino hacia el equilibrio emocional. Les acompañaremos, aportando recursos prácticos, simples y adaptados a tus necesidades. A través de breves explicaciones, ejercicios de reflexión y actividades fáciles de realizar, buscamos ofrecer una guía cercana que fomente la calma, la alegría y la conexión contigo y con tu entorno, aspectos tan necesarios en esta etapa de la vida.



01.

# Bienestar emocional



# Bienestar emocional

El bienestar emocional no es más que sentirnos en equilibrio con quienes somos y con lo que nos rodea.

No se trata de estar siempre alegres, sino de aprender a reconocer y manejar las emociones que nos surgen, de forma saludable.

En la madurez, este bienestar se convierte en un pilar importante para poder seguir disfrutando de la vida y hacerlo con calma, ilusión y sentido.

A continuación, FADEMUR Canarias te propone una serie de ejercicios para trabajar de manera individual, el bienestar emocional:





# CONSEJOS



- ◆ Alimenta la mente de manera positiva, recuerda las cosas positivas que te han sucedido.
- ◆ Lleva una alimentación sana y equilibrada.
- ◆ Organiza tu tiempo con actividades diarias.
- ◆ Vive en el presente: cuida lo que piensas, practica la gratitud cada día.
- ◆ Realiza alguna actividad física: mueve el cuerpo, camina aunque sean 10–15 minutos, baila....
- ◆ Habla con alguien a diario: una llamada, una charla en la tienda o con alguien de la vecindad.
- ◆ Ríe y sonríe: puedes ver una película, escuchar podcast o recordar momentos graciosos.
- ◆ Duerme bien: mantén horarios regulares para ir a la cama, evita siestas muy largas.
- ◆ Busca un momento del día para relajarte y respirar de forma consciente aunque sean cinco minutos.

**Pero, ¿cómo llevo todas es cuestiones a mi día a día, te proponemos las siguientes actividades para que puedas hacerlas realidad.**





# EJERCICIOS

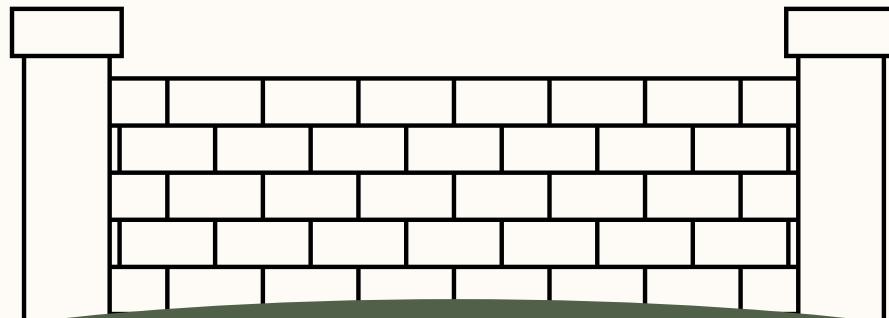


## “MI MURO”

Para tener un buen bienestar emocional vamos a comenzar por reconocer nuestras características positivas.

Dedícate unos minutos a reflejar en este muro las cuestiones que más te gusten de tu físico, de tu personalidad, de tus acciones diarias.

Refleja aquí tus fortalezas, puntos fuertes y habilidades:



¡Este muro eres tú!

Ánclate en estos aspectos, serán tu pilar y te recordarán todo lo bueno que tienes ahora, te harán recordar el valor que tienes.



## “¿CON QUÉ COSAS DISFRUTO?”

El bienestar emocional se refleja en muchos aspectos de nuestra vida, dedícate un momento a pensar lo que te gusta y no le dedicas tiempo.

¿Con qué cosas disfruto?

Haz una lista con todo lo que te haga que disfrutar y después marca si ya las haces o te gustaría hacer, pero aún no las has hecho.



Disfruto ... (Ejemplo: dar un paseo, escuchar música, darme un baño, hablar con familiares, ir al teatro, ver a mis amistades, leer, ...)



\_\_\_\_\_

**Es importante que recuerdes todo aquello que te hace sentir bien, tómate tu tiempo para pensar lo que te hace disfrutar.**

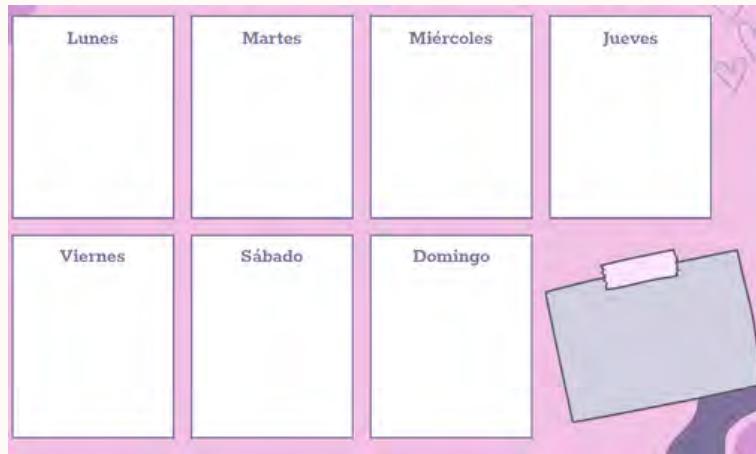


## “PLANÍFICATE”

Organiza tu tiempo con actividades diarias que has escrito en la actividad anterior.

Ahora ya sabes lo que te hace sentir bien y que son beneficiosas para ti, lo que falta es que le pongas un día y una hora.

Te dejamos un ejemplo de planificación semanal para que las organices. No olvides mimarte y priorizar tus momentos.



## “EXPERIENCIAS POR DESCUBRIR”

Ahora te proponemos que te tomes un momento para ti.

- Crea ambiente; pon música que guste, una vela, siéntate en un espacio de tu casa que te sientas cómoda, sin distracciones o interrupciones...
- Anota aquí o en una libreta todas aquellas actividades que te encantaría realizar a partir de ahora y que nunca has podido hacer por diferentes motivos

The form consists of a vertical line on the left side, resembling the spine of a spiral-bound notebook. To the right of this line are four numbered diamond shapes (1, 2, 3, 4), each accompanied by a horizontal line for writing notes.

## “EXPERIENCIAS POR DESCUBRIR”

Y ahora te proponemos que te marques un reto:

Vuelve a la lista anterior, escoge una actividad que te haga mucha ilusión realizar.

Para que puedas conseguir tu reto te proponemos que lo realices con estos pasos:

- 1º Desglosa en pequeñas tareas eso que quieres realizar.
- 2º Haz un seguimiento de tus logros.
- 3º Haz un seguimiento de las dificultades para poder transformarlas.
- 4º Haz una lista con las razones por las que te has propuesto este reto, te ayudará a mantener la motivación.



## EXPERIENCIAS POR DESCUBRIR

Te dejamos aquí un ejemplo de los pasos.

Lo importante son los pasos que nos hemos atrevido a dar, conseguir o no el reto no es lo prioritario.

!!DISFRUTA DEL PROCESO!!



### Ejemplo: Me gustaría hacer TEATRO

Tareas:

- 1.- Buscar clases de teatro
- 2.- Elegir la que más me convenga por cercanía, horario, precios...
- 3.- Inscribirme
- 4.- Establecer ruta de cómo llegar
- 5.- Organizo mis horarios para poder asistir a las clases de teatro
- 6.- Asisto el primer día a las clases con actitud positiva
- 7.- Mantengo la constancia en la actividad

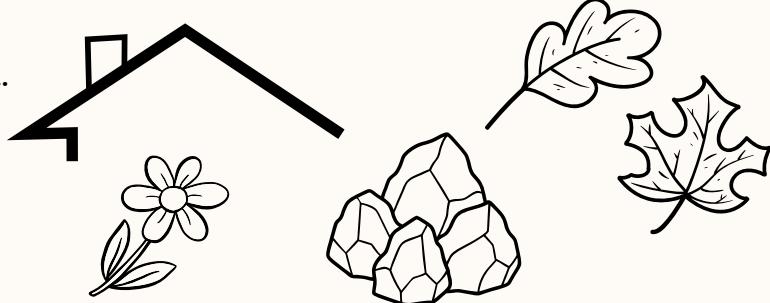


# “DATE UN PASEO HOY Y DESCONECTA EL PILOTO AUTOMÁTICO”

Durante tu paseo te proponemos que intentes descubrir cosas nuevas, probablemente es un recorrido que hagas a menudo, pero esta vez va a ser diferente.

Te proponemos que te fijes en ...

- Una flor
- Una sonrisa
- Un espacio bonito
- Una sombra en el asfalto
- Las fachadas de los edificios



Redescubre tu entorno y cuando llegues del paseo anota, dibuja, saca fotos de estas cosas que has descubierto o incluso llévate recuerdos: una piedra que tenga forma, una hoja, ...

Puedes hacer esto con otras cosas más rutinarias, un amanecer, hacer la comida... Fíjate en los colores, en lo que te hace sentir, etc.

# Bienestar emocional

El bienestar emocional también pasa por dedicarnos tiempo y conectar con la naturaleza.

Ofrece beneficios significativos para la salud física y mental, como la reducción del estrés, la mejora de la salud cardiovascular y del sueño, y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

A continuación, te vamos a proponer una serie de senderos adaptados, de poca duración y dificultad baja para que puedas disfrutar y conectar con la naturaleza de cada isla:



# SENDEROS CANARIOS ADAPATADOS



# TENERIFE

# Sendero de los Sentidos



El Sendero de los Sentidos transcurre por un antiguo camino que unió los caseríos de Anaga con la ciudad de La Laguna. Parte del trazado ha sido recuperado para invitarte a sentir la riqueza de la laurisilva: sus texturas diversas, sus colores, su aroma, el sonido que nos regala el corazón del bosque.



**Tres variantes dentro del mismo sendero**



**Senderos circulares**

¡Escoge el que más se adapte a tus posibilidades!

# Sendero de los Sentidos

## Variante 1

Provisto de una pasarela y una pequeña terraza, está totalmente adaptado para personas con discapacidad motora o sensorial

### Distancia



340 metros

### Desnivel



6 metros

### Duración



38 minutos

## Variante 2

Este tramo del sendero discurre en parte por el antiguo camino de las Montañas.

### Distancia



544 metros

### Desnivel



20 metros

### Duración



60 minutos

## Variante 3

Este tramo discurre por firme en rampa y escalonado. Accede al mirador del Llano de Los Loros y cuenta también con una pasarela elevada.

### Distancia



1 km 272 metros

### Desnivel



100 metros

### Duración



1,30 minutos

## Cómo llegar:

Barrio Cruz del Carmen, Carretera Las Mercedes (TF-12), kilómetro 22,5, San Cristóbal de La Laguna.  
Líneas de guagua 76, 77, 273 y 275, código de parada Cruz del Carmen 2232.

# TENERIFE

## Senderos adaptados

Te dejamos más senderos adaptados, escanea el código QR y tendrás toda la información oficial de la página web de Cabildo.



### Jardín Botánico Lineal

Recorre el Jardín Botánico del Parque Nacional del Teide, donde están representadas más del 75% de las especies del parque.



### Jardín Botánico Circular

Explora el Jardín Botánico del Parque Nacional del Teide partiendo del Centro de Visitantes del Portillo



### Roques de García

Puedes apreciar el emblemático Roque Cinchado, los Roques de García, el Teide y la pared del circo de Las Cañadas, con Guajara justo detrás del Parador Nacional.





## Caramujo

Parte desde el Mirador del mismo nombre hasta la base del Roque del Caramujo, observa los restos de cabañas de pastores que aún se conservan.



## Alto de Guamaso

Te permite acercarte hasta el cono volcánico de Guamaso. Podrás apreciar la presencia del mar de nubes, así como disfrutar de la imponente presencia del Teide.



## Monte del Agua

Está acondicionado para ofrecer una ruta auto guiada. Te permitirá acercarte a uno de los ecosistemas más ricos y complejos de Canarias, el monteverde.



## Finca los Pedregales

Este recorrido te permitirá viajar al pasado y presente del lugar, donde se encuentran las oficinas principales del Parque Rural de Teno.





## Agua García

El inicio es desde el Centro de Información Patrimonial de Agua García, para personas con movilidad reducida con cinco zonas destinadas para el descanso.



## Pista de las Hiedras

El trayecto parte de la cabecera del barranco del Río y cuenta con aparcamientos adaptados al inicio, así como asientos a lo largo de su recorrido y un área de descanso junto a una antigua cantera de extracción de áridos.



# LA GOMERA

## Sendero de los Barranquillos



Esta pequeña ruta nos permite adentrarnos en el fayal brezal, tipo de bosque característico de la vertiente sur del Parque menos favorecida por las nieblas.

En su recorrido se advierten zonas en distinto grado de conservación, lo que nos puede ayudar a comprender los efectos de las diferentes actividades humanas en el bosque: pastoreo, carboneo, retirada de hojame.

### Distancia



800 metros

### Desnivel



20 metros

### Duración



20 minutos

# LA PALMA

## Cubo de Galga



Tríptico informativo del sendero



Sendero autoguiado con 13 paradas que parte desde el Centro de Visitantes del Cubo de la Galga.

El Cubo de la Galga es un barranco situado en la ladera nordeste de La Palma, entre los municipios de Puntallana y San Andrés, cubierto por un milenario bosque de laurisilva.



2 kilómetros



700 metros



1 hora

# EL HIERRO

## Sendero de La Llanía



Situado en San Andrés, en el municipio de Valverde. Tras cruzar bajo un bonito arco de madera que señaliza el comienzo de la ruta, te adentraras en El Brezal.

Deberás escoger el trayecto de la vía verde (SLEH1), la señalización será una flecha de color verde



4 kilómetros



100 metros



2 horas

# GRAN CANARIA

## Los Tilos de Moya



El sendero parte del restaurante de Los Tilos, Barranco del Laurel. Todo el sendero está debidamente señalizado, con varios bancos distribuidos en diferentes zonas a lo largo del recorrido, en los que se puede hacer alguna parada para descansar mientras se disfruta del entorno. El recorrido finaliza en el Centro de Interpretación de Los Tilos.



2 kilómetros



18 metros



1 hora

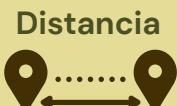
# FUERTEVENTURA

## Calderón Hondo



Calderón Hondo pertenece a la serie de los volcanes Montaña Colorada - Bayuyo, que consta de nueve calderas volcánicas.

Debido a la actividad volcánica de esta zona y al conjunto volcánico en el norte, la isla de Fuerteventura ganó una vez un área de aproximadamente 110 km<sup>2</sup> en el norte.



4,6 kilómetros



160 metros



1 hora y media

# LANZAROTE

## Montaña Colorada



El recorrido circular rodea por completo el cono mostrándonos detalles de coladas volcánicas y piroclastos, un lapilli rojizo por el que recibe el nombre popular de Colorada. Fue la última boca eruptiva activa de la serie de Timanfaya y sus coladas se dirigieron al norte amenazando al pueblo de Tinajo.



3 kilómetros



24 metros



1 hora y media

# LA GRACIOSA

## Caleta de Sebo-Playa la Francesa



Este sendero costero va desde la Caleta de Sebo hasta la Playa la Francesa, el camino es de arena fina y al encontrarse en el sur de La Graciosa ofrece unas sobrevaloradas vistas del estrecho de mar y la gigantesca muralla de piedra natural que es el acantilado de Famara dominando la costa noroeste de Lanzarote.



3 kilómetros



24 metros

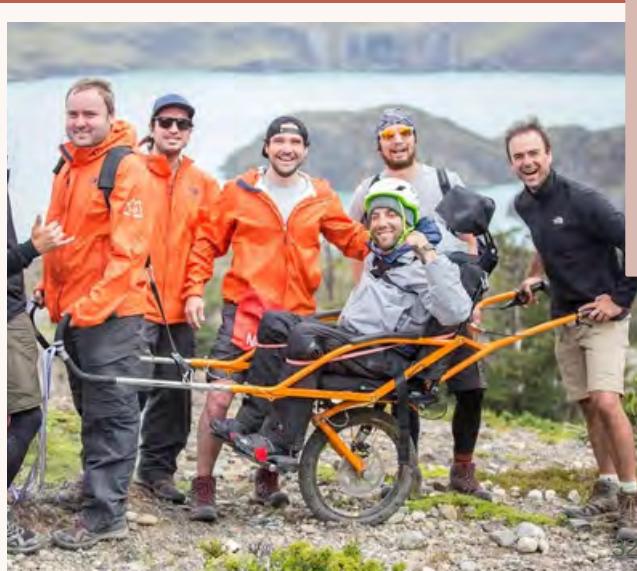


2 horas  
(ida y vuelta)

Y si tienes movilidad reducida, también puedes disfrutar de la naturaleza y los senderos de nuestras islas

## Te presentamos la Joëlette

Es una silla de ruedas diseñada para el senderismo y terrenos accidentados, que requiere de la colaboración de varios acompañantes que sin necesidad de grandes esfuerzos físicos puedan hacer disfrutar del senderismo a las personas con movilidad reducida.



A continuación te desglosamos los recursos, por islas con los códigos QR a sus páginas web o redes sociales, dónde te pueden facilitar la silla de ruedas adaptada

## TENERIFE

Asociaciones Montaña Para Todos



Pichón Trail



Atletas Sin Fronteras



## GRAN CANARIA

Yo Soy Joëlette



Senderos sin barreras



## LA GOMERA

La Taparucha



## EL HIERRO

Club Incorpore Sano



## LA PALMA

Adflipa



Padisbalta



Folleto de rutas para joëlette editado por el Cabildo de la Palma

## LANZAROTE

TRI W.W.W.



## FUERTEVENTURA

Fuertetrail



# Bienestar emocional

## Para cuando estés en el sendero...

- Busca un sitio tranquilo, que te guste.
- Respira profundamente, ¿qué olores identificas?
- Escucha con atención, ¿qué sonidos identificas?
- Toca, ¿qué textura tiene lo que te rodea, la tierra, las hojas, el musgo, ...?
- Mira, ¿qué ves?, ¿qué colores predominan? ¿qué animales has podido ver durante el sendero?



02.

## La Resiliencia en las personas mayores



# Resiliencia en las personas mayores

La resiliencia es la capacidad de levantarse y seguir adelante con esperanza después de pasar por dificultades.

Las personas mayores son un gran ejemplo de ello ya que pertenecen a una generación que le tocó vivir grandes cambios y dificultades y sin embargo fueron capaces de adaptarse a ellas y seguir adelante.

Aún así, a pesar de esa fortaleza que sabemos que tienen, deben seguir cultivándola confiando en su sabiduría. Es clave mantener la confianza para continuar creciendo y afrontar con positividad los retos de este nuevo ciclo de vida.





## CONSEJOS



# Resiliencia en las personas mayores

- Acepta lo que puedes cambiar: reconoce que algunas cosas no dependen de ti, ni de lo que tú hagas y céntrate en lo que sí puedes cambiar y está en tu mano.
- Recuerda las veces que has salido adelante y has superado las dificultades.
- Divide los problemas grandes en pasos pequeños; al abordarlo parecerán más manejables.
- Debes tener un propósito: tener actividades que den sentido a tu día a día (cuidar plantas, apoyar en el cuidado de nietos, hacer voluntariado, aprender algo nuevo, etc.)
- Busca apoyo si no puedes en soledad con algo que te sucede; pedir ayuda o consejo no es signo de debilidad, al contrario.





## EJERCICIOS



# “LAS HUELLAS DEL TIEMPO: LO QUE FUIMOS, LO QUE SOMOS”

Lo que fuimos se derrama lentamente en lo que somos, como una corriente de vida incesante.

Observar los cambios que se producen por el paso del tiempo será una excelente manera de reconocernos en el presente.

1.- Selecciona una fotografía de tu infancia, otra de tu adolescencia y otra de tu etapa adulta (procura que medien una cierta cantidad de años entre cada una de ellas). Colócalas una al lado de la otra.

2.- Concéntrate en cada fotografía, recuerda todas las situaciones buenas que sucedieron en esa época y anótalas, haz un repaso de los logros de cada etapa.



## “LAS HUELLAS DEL TIEMPO: LO QUE FUIMOS, LO QUE SOMOS”

3.- Puedes dibujar y colocar tus logros en una línea (del tiempo) e ir poniendo esos acontecimientos y los años aproximados en los que sucedieron.

*Te mostramos aquí unos ejemplos:*



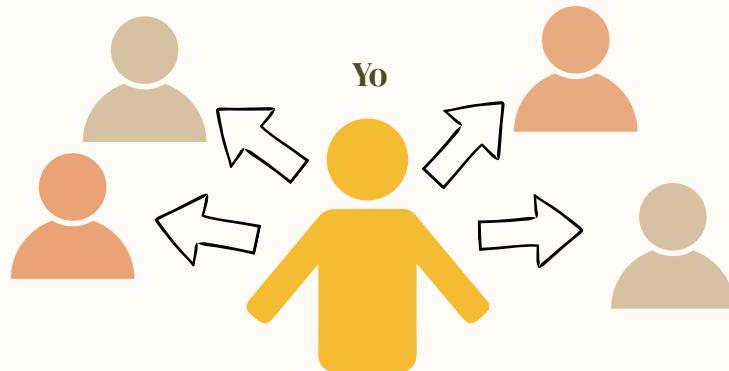
# Resiliencia en las personas mayores

## “MI RED DE APOYO”

1- Identifica a esas personas que son tu soporte en situaciones difíciles, esas personas que son tu equipo, que hacen que te sientas acompañada, que son tu apoyo.

**Escribe debajo también el porqué las has escogido.**

*Cuidarla, es darle mimos,  
estar pendiente, compartir  
tiempo con esas personas,  
generar nuevos recuerdos, ...*



2- Así que ahora planea una actividad que te gustaría hacer con cada una de esas personas que forman parte de tu “equipo” y llévala a cabo.

**Recuerda que la puedes anotar en tu planificación semanal**

## “MI FORTALEZA”

- Coge una hoja de papel
- Escribe una situación difícil que hayas superado en tu vida
- Escribe qué hiciste para salir adelante y qué aprendiste de esa experiencia
- Llénala, dibújale flores, rayas de colores, lo que quieras pero utiliza colores
- Guárdala y vuelve a leerla cuando sientas que te faltan las fuerzas

Este ejercicio te recordará que en tu vida ya has superado momentos complicados y que puedes volver a hacerlo otra vez



## “ESTRELLA DE AGRADECIMIENTO”

En esta actividad le pondremos nombre a lo que agradecemos y tenemos ahora mismo en nuestra vida.

En cada vértice de la estrella escribe las 5 cosas que agradeces tener ahora mismo.

Esto también lo puedes hacer con tus personas más allegadas en alguna reunión y pueden compartir las “estrellas” de cada persona.





03.

# La importancia de los pensamientos positivos



# Pensamientos positivos

Nuestra forma de pensar influye directamente en cómo nos sentimos y en nuestra salud. Cuando nos nutrimos de pensamientos positivos, nuestro cuerpo responde con más calma, menos tensión y una mejor disposición para afrontar las tareas diarias. Esto tiene una incidencia directa en el corazón porque ambos están conectados: lo que pensamos afecta a nuestras emociones, y lo que sentimos repercute en nuestro bienestar físico.

En cambio, cuando dejamos que las preocupaciones ocupen demasiado espacio, podemos sentir cansancio, ansiedad o incluso malestar físico.

No se trata de eliminar todas las preocupaciones porque eso es tarea imposible, sino de aprender a mirarlas de otro modo. Un pequeño cambio en la forma de pensar puede mejorar nuestro ánimo y, con ello, nuestra salud general.

A continuación, te presentamos una serie de ejercicios para mejorar los pensamientos positivos:





# CONSEJOS



## Para mejorar los pensamientos positivos:

- Observa tus pensamientos: párate varias veces al día y analiza de forma consciente lo que estás pensando en ese justo momento.
- Empieza la mañana con una frase positiva, mírate al espejo y di algo así: “Hoy puedo con lo que venga”.
- Cambia el “no puedo” por “lo intentaré”; sustituye pensamientos que te limitan por otros más amables.
- Rodéate de mensajes agradables; colocar frases motivadoras en casa o escucha música alegre.
- Selecciona la información; reduce las noticias negativas pero mantente bien informada.
- Practica la gratitud; piensa cada noche en una cosa buena que te pasó.
- Sonríe aunque no tengas ganas; solo hacer el gesto de sonreír ya transmite bienestar al cerebro.





# EJERCICIOS

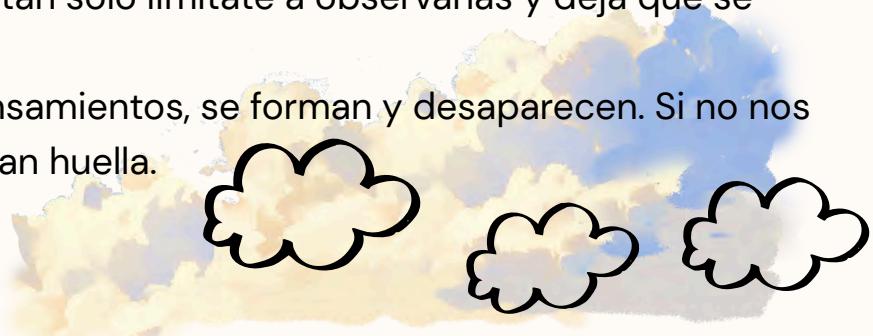


## “EL CIELO DE TU MENTE”

### TUS PENSAMIENTOS COMO FENÓMENOS METEOROLÓGICOS

En nuestra mente los pensamientos evolucionan como nubes en el cielo. Algunas se forman rápidamente y tardan mucho en disolverse. Otras son livianas y vienen cargadas de lluvia. Algunas son nubes bajas y otras surgen en capas más altas de la atmósfera.

- Dibuja cuatro nubes. Elige cuatro pensamientos y anótalos en cada una de las nubes y describe cómo son.
- Una vez lo hayas hecho tan solo límítate a observarlas y deja que se disuelvan por sí mismas.
- Las nubes, como los pensamientos, se forman y desaparecen. Si no nos aferramos a ellos, no dejan huella.



# “ENTRENA TU MENTE HACIA LO POSITIVO”

Nuestro cerebro es como un músculo: cuanto más lo usamos de forma positiva, más fuerte y sano se mantiene. Pensar en cosas buenas no es negar los problemas, sino ayudar a la mente a centrarse en lo que nos da calma, alegría y esperanza.

Cada mañana, tómate un momento para recordar **tres cosas positivas** que te ocurrieron el día anterior.

Pueden ser cosas muy sencillas: una conversación agradable, una comida rica, un paseo, una sonrisa, una canción que te gustó... Anotar esos tres pequeños momentos hace que tu mente empiece el día con una actitud más optimista.

Cuando piensas en lo bueno, tu cerebro se entrena para ver más cosas positivas y deja menos espacio a los pensamientos negativos.

**Empieza el día con gratitud. Tres cosas buenas pueden cambiar tu manera de ver el mundo.**



# “ENTRENA TU MENTE HACIA LO POSITIVO”

Otra forma de entrenar tu mente hacia lo positivo es **leer frases positivas** cada día.

Te dejamos aquí algunas frases que puedes escribir y colocar en algún lugar de tu casa e ir cambiándolas a lo largo del año. También pueden ser decorativas:

- “La edad es solo un número; la actitud define tu energía”.
- “La risa es eterna. La imaginación no tiene edad. Y los sueños son para siempre.”
- “Cuando te enfocas en lo bueno, lo bueno se multiplica.”
- “Hoy es un día perfecto para crear algo maravilloso”.
- “No importa lo lento que vayas, siempre y cuando no te detengas”.
- “La felicidad es una elección, y hoy puedes elegir ser feliz”.
- “Vivir es descubrir que cada día trae nuevas oportunidades para cuidarte.”



# “TRANSFORMAR UNA PREOCUPACIÓN”

Coge una hoja de papel y escribe una preocupación que tengas en este momento.

Debajo, escribe una manera más constructiva de verla, centrándote en lo que sí puedes hacer.

Este ejercicio te ayudará a entrenar la mente para buscar soluciones en lugar de quedarse atrapada en el problema

**Cada vez que esa preocupación aparezca en tu mente, repite el pensamiento constructivo que has escrito.**



# “TRANSFORMAR UNA PREOCUPACIÓN”

Por ejemplo:

**PREOCUPACIÓN:** “Estoy preocupada, tengo miedo a perder la memoria”.

**PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO:** “Puedo estimular mi mente con el cuaderno cognitivo que FADEMUR tiene en su página web, o puedo sacar libros en la biblioteca, también puedo hacer pasatiempos, sudokus o mantener conversaciones diarias con mis amistades. Puedo hacer cosas que están a mi alcance y que me ayudarán a prevenir el deterioro cognitivo”.

**Cada vez que esa preocupación aparezca en tu mente, repite el pensamiento constructivo que has escrito.**



## Pensamientos positivos

### “TRANSFORMAR UN PENSAMIENTO”

Te dejamos el esquema para que puedas seguir los pasos:

**1.- Escribe la preocupación:**

---

---

**2.- Ahora transforma esa preocupación en un pensamiento y acción algo más constructiva, recuerda centrarte en los que sí puedes hacer:**

---

---

---

---

**3.- Recuerda leer el punto 2 cuando esa preocupación vuelva, así podrás recordar lo que ideaste para transformarla.**



# “¿CÓMO ME HABLO?”



La manera en que sostenemos nuestro diálogo interno influye -positiva o negativamente- en nuestras emociones y acciones.

Cuando nos hablamos mal, saboteamos nuestras capacidades y posibilidades de triunfar y alcanzar objetivos.

En cambio, cuando **nos hablamos bien**, nuestra seguridad aumenta, incrementando así nuestra capacidad para tomar decisiones y hacer frente a lo que la vida propone.

El auto diálogo es la conversación que llevamos con nosotros mismos. Puede ser positivo o negativo, y tiene un **gran impacto en nuestra autoestima**, emociones y decisiones. El auto diálogo negativo nos sabotea, mientras que el auto diálogo positivo nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos.



# “¿CÓMO ME HABLO?”

Te damos algunos consejos para que, poco a poco, vayas transformando ese diálogo ,que solo tú conoces, a lo más amable posible :

1. **Observa y Registra:** Anota tus pensamientos negativos recurrentes para identificar patrones. ¿Qué te dices y cuándo lo haces?.  
-----
2. **Cuestiona la Verdad:** Pregúntate si esos pensamientos son realmente ciertos. ¿Son hechos o interpretaciones?  
-----
3. **Usa el "Pero":** Transforma frases como "No puedo hacerlo" a "No puedo hacerlo todavía, pero puedo empezar por..."  
-----



## “¿CÓMO ME HABLO?”

### 4. Practica la Autocompasión:

- Trátate como a una amistad: Háblate con la misma amabilidad, comprensión y apoyo que le darías a alguien a quien quieras.
  - Enfócate en tus logros: Al final del día, piensa en lo que sí lograste, no solo en lo pendiente.
- 

**5. Busca apoyo:** Rodéate de gente positiva y considera la terapia profesional si el diálogo es muy arraigado, ya que es la solución más eficaz.

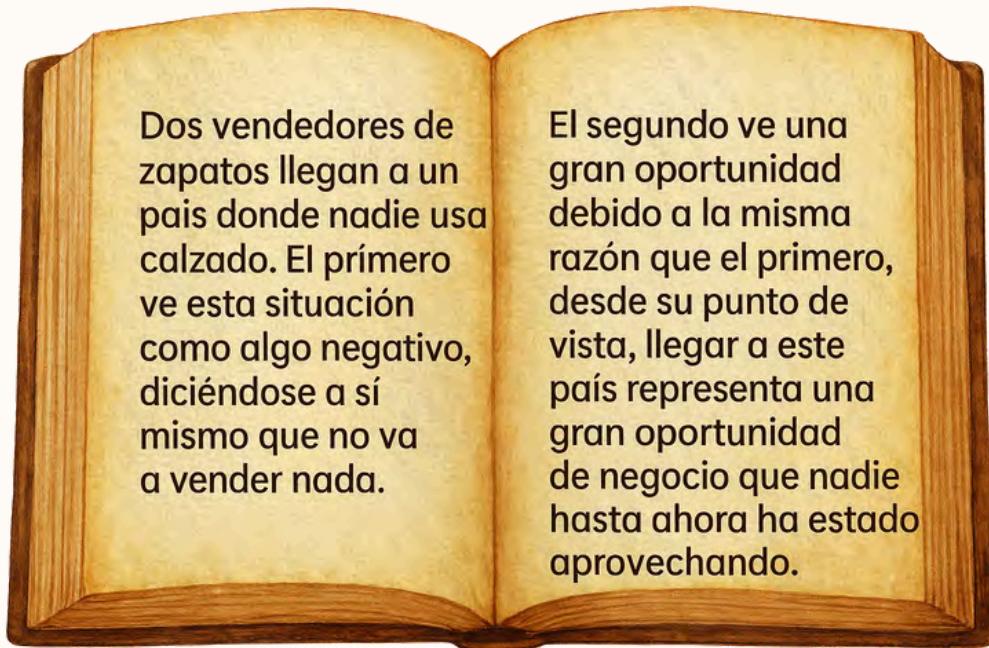
---

**Al aplicar estas estrategias de forma consistente, transformará gradualmente esa voz interna, pasando de ser tu propio obstáculo a ser tu mayor impulso.**



# “CAMBIA TU PUNTO DE VISTA”

Con esta pequeña historia te damos un ejemplo de cómo podemos entrenar nuestra mente hacia otro punto de vista que busca la utilidad o la oportunidad.



# “CAMBIA TU PUNTO DE VISTA”

Para que vayas practicando te damos una serie de situaciones y sus posibles puntos de vista:

1. **Una persona comete un error y se siente frustrada, pensando: “Siempre lo hago mal, no sirvo para esto”**

“De los errores se aprende. Ahora sé qué puedo mejorar y la próxima vez lo haré mejor

2. **Alguien se queja porque llueve y no puede salir a pasear: “Qué fastidio, no puedo hacer nada con este mal tiempo”**

“La lluvia hace falta, puedo aprovechar para descansar, leer o hacer ejercicios en casa”



### “CAMBIA TU PUNTO DE VISTA”

#### 3. Una persona dice: “Estoy viejo/a, ya no puedo hacer las cosas que antes hacía”

“He vivido mucho, tengo experiencia y más libertad para disfrutar la vida a mi ritmo”

#### 4. Esperar en una cola: “Qué perdida de tiempo, siempre tengo que esperar”

“Puedo aprovechar este momento para respirar, observar a mi alrededor o pensar en algo que me haga bien”

#### 5. Despues de jubilarse, alguien piensa: “Ya no sirvo, mi vida activa terminó”

“Ahora empieza una nueva etapa para disfrutar de mi tiempo, hacer cosas que antes no podía y cuidar en mí”



# “HAZTE PREGUNTAS PODEROSAS”

Una vez que identifiques los mensajes negativos, trabaja en reemplazar los mensajes de culpa y frustración por preguntas que te ayuden a **enfocarte en soluciones y posibilidades** en lugar de en los problemas.

No se trata de asumir una postura de falso optimismo, sino de asumir una postura de optimismo inteligente con preguntas y respuestas aceptables, realistas y asequibles.

1. Cambia un “¿porqué nunca lo consigo?” por “¿en qué parte me equivoco y cómo la puedo mejorar?”
2. Cambia un “¿porqué siempre me pasa esto?” por “¿qué puedo aprender de esta situación?”



## “HAZTE PREGUNTAS PODEROSAS”

3. ¿Qué evidencia tengo de que lo que estoy pensando es real?
4. ¿Cuál es la emoción que no me estoy permitiendo sentir?
5. ¿Qué es lo peor que pueda pasar?
6. ¿Qué evidencia tengo de que el pensamiento es verdadero falso?
7. ¿Existe alguna explicación alternativa?
8. ¿Qué es lo mejor que podría pasar?
9. ¿Qué ventajas y desventajas tengo al pensar en esto?
10. ¿Qué emoción estoy sintiendo en este momento?





04.

# El poder de las emociones



# El poder de las emociones

Las emociones forman parte de la vida en todas las etapas. Alegría, tristeza, enfado, miedo o sorpresa aparecen en distintos momentos y todas ellas cumplen una función. Reconocerlas y aceptarlas es un paso importante para mantener el equilibrio emocional.

Las personas mayores pertenecen a una generación a la que se le negó expresar muchas de ellas, bien porque estaba mal visto, o porque era signo de debilidad. El caso es que ahora, en la madurez, muchas de ellas siguen ocultando lo que sienten también para no preocupar a los demás.

Expresar las emociones es necesario para la salud. Guardárselas genera más tensión y malestar. Expresarlas de forma adecuada; hablando, escribiendo o compartiendo actividades, ayuda a comprendernos mejor y a vivir con mayor serenidad.



## Te ayudamos a conocerlas

Las emociones son reacciones que sentimos en el cuerpo y en la mente. Nos guían, nos protegen y nos conectan con los demás.

Aparecen cuando pasa algo interna o externamente. Nos ayudan a entender lo que vivimos, a relacionarnos con los demás y a movernos o actuar de una manera u otra.

Las seis emociones básicas universalmente reconocidas son:

**alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.**



# El poder de las emociones

## Miedo:

Es cuando sentimos que algo puede hacernos daño. Nos avisa para tener cuidado y protegernos.



## Alegría:

Es cuando nos sentimos bien, a gusto y felices. Sucede cuando conseguimos algo que queríamos o cuando vivimos un buen momento.

# El poder de las emociones

## Ira:

Es cuando algo nos molesta mucho. Puede pasar porque alguien nos trata mal o porque sentimos que nos han faltado al respeto.



## Tristeza:

Aparece cuando perdemos algo o a alguien importante, o cuando algo no sale como esperábamos. Nos ayuda a expresar que algo nos duele.

# El poder de las emociones

## Asco:

Es lo que sentimos cuando algo no nos gusta nada o nos da rechazo. Nos ayuda a alejarnos de cosas que podrían hacernos daño.



## Sorpresa:

Es lo que sentimos cuando pasa algo que no esperábamos. Puede ser algo bueno o algo malo.



## CONSEJOS



# El poder de las emociones

## Para conocer las emociones y aprender de ellas

- Ponle nombre a lo que sientes: “Estoy triste”, “Estoy enfadado/a”, “Estoy contenta”... Esto te ayudará a entender el funcionamiento de tu cerebro.
- No juzges las emociones que sientes, todas son válidas y necesarias, incluso las que te lo hacen pasar mal (tristeza, miedo, enfado).
- Busca formas sanas de expresarlas, no estalles sin control: habla con alguien, escribe en un cuaderno, escucha música.
- Recuerda que las emociones pasan, ninguna es permanente, como las olas del mar.
- Usa la respiración para calmarte: inspirar profundo, suelta despacio. Repite varias veces.
- Guarda en la memoria momentos felices: ten a mano fotos, canciones o recuerdos que te transmitan calma y alegría.





# EJERCICIOS



# El poder de las emociones

## “ARMARIO EMOCIONAL”

Te dejamos una lista para que puedas ampliar el vocabulario de tu “armario” emocional:

Alegria	Ira	Tristeza	Asco	Sorpresa	Miedo
agradable	asqueado/a	afectado/a	asqueada/o	alerta	alarmada/o
alegre	crispada/o	afligida/o	decepcionado/a	del revés	angustiado/a
en armonía	de mal humor	apenado/a	descontenta/o	alucinada/o	asustada/o
de buen humor	enfadado/a	decaída/o	horripilada/o	atónito/a	atemorizado/a
feliz	enfurecida/o	deprimido/a	_____	boquiabierta/o	aterrorizada/o
jovial	frustrado/a	desconsolada/o	_____	confundido/a	espantado/a
juguetón/a	irritada/o	_____	_____	confusa/o	helada/o
emocionada/o	nervioso/a	_____	_____	_____	horrorizado
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____



## “OBSÉRVATE”

Observa la tabla anterior unos minutos y lee en voz alta todas las emociones.

¿Sientes algo en tu cuerpo al pronunciar una a una cada palabra?



Si la respuesta es afirmativa, describe qué te sucede.

¿Quizá te acuerdas de alguna situación, feliz o desgraciada?

Observa ahora cada columna.

¿Qué conclusión sacas del número diferente de términos?

Si lo deseas, puedes añadir otras palabras a estas listas.

¡Incluso puedes inventártelas!

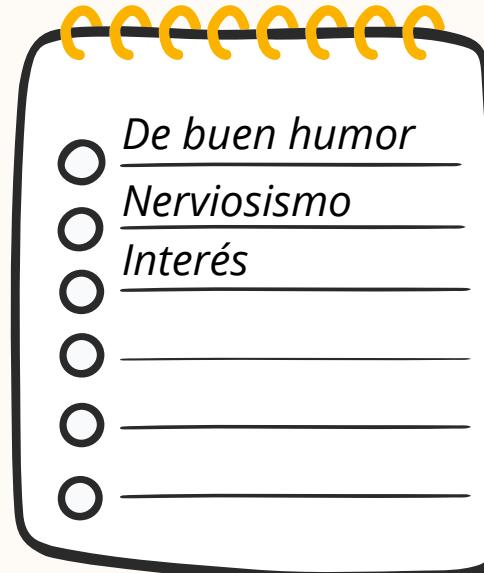
## “MI PROPIA LISTA DE EMOCIONES”

TUS PENSAMIENTOS COMO FENÓMENOS METEOROLÓGICOS

- Igual que elaboras una lista de la compra o de tareas por hacer, haz la lista de las emociones que experimentas en tu vida de forma más habitual.

Aquí te proponemos unos ejemplos....

Compara ahora tu lista con la página anterior.  
¿Coinciden en algunas emociones?



# “EL PILOTO AUTOMÁTICO DE NUESTRAS EMOCIONES”

En un avión, el piloto automático permite que funcionen sin intervención humana, ciertos mecanismos indispensables para el buen desarrollo del vuelo.

En nuestra vida cotidiana, habitualmente, colocamos “el piloto automático” y no nos enteramos de lo que hacemos.

¿Quién no se ha sorprendido alguna vez de haber llegado a su destino sin haber pensado conscientemente en el itinerario que debía realizar? (el coche no va solo)

¿Cuántas veces hemos dicho o hecho cosas (o, por el contrario, no las hemos hecho ni dicho) debido a ciertos automatismos?

## “EL PILOTO AUTOMÁTICO DE NUESTRAS EMOCIONES”

Escribe en las nubes tus 5 experiencias de piloto automático:



# “EL PILOTO AUTOMÁTICO DE NUESTRAS EMOCIONES”

Recuerda cinco momentos en los que en situaciones cotidianas, a lo largo del mes pasado, hayas actuado en modo de piloto automático.

1. **Ejemplo:** Estás leyendo un libro y cuando pasas la página te das cuenta de que no tienes ni idea de lo que has leído.

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Una vez lo hayas escrito, señala en verde los momentos en los que crees que esa forma de funcionar te ha sido útil, y en rojo cuando haya sido molesto o inadecuado.



# “EL PILOTO AUTOMÁTICO DE NUESTRAS EMOCIONES”

Recuerda ahora otros cinco momentos en los que el piloto automático haya actuado cuando estabas con familiares, amistades, escuchando la radio, viendo la televisión...

1. **Ejemplo:** Estás hablando con tu hijo/a de una situación un poco difícil.

Aunque parece que escucha, no puede evitar responder al mismo tiempo a los mensajes que recibe en su teléfono.

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Reconocer estos momentos nos ayudará a poder estar de manera más presente y poder desconectar el piloto automático.**



## “DIARIO EMOCIONAL”

Una manera de ir identificando las emociones es llevar un diario emocional.

Te proponemos que para reconocer las emociones, busques primero que pasó para que surja esa emoción. En el diario debes dejar reflejado los siguientes puntos en este orden:

- La **situación que generó la emoción.**
- La **emoción principal sentida** (alegría, tristeza, enfado, etc.).
- La **intensidad** de la emoción en una escala del 1 al 10.
- **Cómo reaccionaste** frente a la emoción y qué podrían haber hecho de manera diferente si fuera necesario.

Te dejamos, a continuación, los pasos a seguir para que lo puedas llevar con éxito.



## “DIARIO EMOCIONAL”

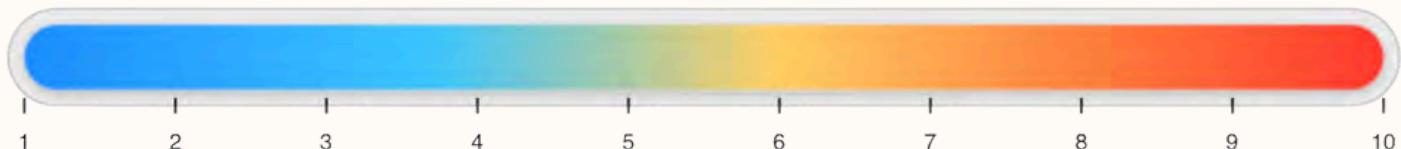
¿Qué te pasó? Coloca aquí la situación

---

¿Qué sentimiento/s te produjo esta situación?

---

Marca también qué intensidad te produjo ese sentimiento, ten en cuenta que si marcas el 1 es que casi no sentiste nada ante ese sentimiento y si marcas el 10 sentiste una emoción fuertísima que te desbordó.



## “DIARIO EMOCIONAL”

¿Cómo reaccionaste frente a la emoción?

---

---

---

¿Qué podrías haber hecho de manera diferente para mejorar tu reacción?

---

---

---



## “ARTE-TERAPIA ”

Con esta actividad te invitamos a descubrir cómo expresar de forma visual qué sientes y cómo entiendes cada una de las seis emociones.

No se trata de que pintes bien o mal, solo que **representes mediante un dibujo, las emociones**. Lo que tu mente siente ante esa emoción .

Usa los colores con los que asocias esas emociones, además de representar formas si lo consideras oportuno.

Siéntete libre, vas a reflejar lo que sientes, ¡Disfruta del proceso!



## “LOS DÍAS Y LAS EMOCIONES”

- Durante una semana, al final del día, anota en una libreta tres emociones que hayas sentido (por ejemplo: alegría, calma, nervios, tristeza).
- Escribe qué situación te provocó cada una de esas emociones.

**Por ejemplo:**

**“Sentí mucha paz cuando acaricié a mi gata”,**

**“Me dio tristeza pensar que mi mami está muy viejita”,**

**“Me sentí muy feliz cuando desayuné en mi terraza”.**

Este ejercicio ayuda a tomar conciencia de las emociones y a darles un espacio saludable, evitando acumularlas en silencio.

No juzgues lo que sientes, simplemente reconócelo y acéptalo como parte de tu día.





05.

# Las técnicas de respiración y relajación



# Técnicas de respiración y relajación

La respiración es el proceso fisiológico por el cual el cuerpo obtiene oxígeno y elimina dióxido de carbono. En edades avanzadas, pueden aparecer alteraciones respiratorias, entre los más notables se encuentran la disminución de la capacidad respiratoria, la rigidez muscular, el debilitamiento de los músculos respiratorios y ciertas enfermedades crónicas (como el EPOC o el asma).

La respiración también tiene un componente psicológico y emocional, desempeñando un papel fundamental en la forma de pensar, sentir, descansar y recuperarse, e incluso influye en la postura y el movimiento. Es por ello que, una respiración superficial o acelerada puede reflejar ansiedad o tensión, mientras que una respiración lenta y profunda, induce calma y concentración.



# Técnicas de respiración y relajación

La respiración consciente, tiene el efecto de ralentizar la mente, el cerebro pensante, permitiendo que la conciencia se centre más en lo que podríamos llamar el cerebro emocional, ayudándonos a conectar con lo que sentimos.

Es una herramienta sencilla y muy poderosa para cuidar el bienestar emocional y es “nuestra”, no depende de nadie más. Dedicar unos minutos al día a la respiración consciente ayuda a reducir el estrés, mejorar el descanso y sentir más energía.

No requiere materiales ni mucho tiempo, basta con encontrar un lugar tranquilo y prestar atención al aire que entra y sale.

Fomentar su práctica en centros de día, residencias o incluso en el hogar contribuye a mantener la autonomía, la serenidad y el equilibrio emocional de las personas mayores.



# Técnicas de respiración y relajación

La relajación es un estado físico y mental de calma que se logra mediante técnicas que reducen la tensión muscular y el ritmo fisiológico.

En la madurez, las técnicas de relajación son especialmente útiles porque:

- Disminuye la sensación de estrés y ansiedad.
- Mejora la concentración y la memoria.
- Favorece el descanso y el sueño.
- Ayuda a controlar la tensión arterial.
- Reduce dolores musculares y articulares.
- Aumenta la sensación de bienestar general.





## CONSEJOS



# Técnicas de respiración y relajación

**Paseos conscientes:** al caminar, prestar atención al ritmo de la respiración y al contacto de los pies con el suelo.



**Momentos de pausa:** antes de comer o dormir, realizar 5 respiraciones profundas.

**Escuchar música suave:** sentarse cómodamente, cerrar los ojos y dejar que el cuerpo se relaje.



# Técnicas de respiración y relajación

**Estiramientos suaves al despertar:** haz movimientos circulares con los hombros, mover el cuello lentamente y estirar brazos y piernas.





## EJERCICIOS



## TÉCNICA RESPIRACIÓN “DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL”

Beneficio: reduce la tensión, mejora la función pulmonar y calma el sistema nervioso.



1. Siéntate cómodamente, coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.

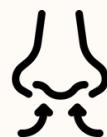
2. Inhala lentamente por la nariz, sintiendo cómo el abdomen se eleva.

3. Exhala suavemente por la boca, vaciando los pulmones.

Repetir durante 5-10 minutos.

## TÉCNICA RESPIRACIÓN “4-7-8”

Ideal para antes de dormir o en momentos de ansiedad.



1. Inhala durante 4 segundos.



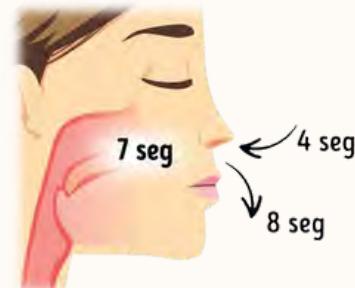
2. Retén el aire 7 segundos.



3. Exhala lentamente durante 8 segundos.



4. Repite el ejercicio 3 a 4 veces.

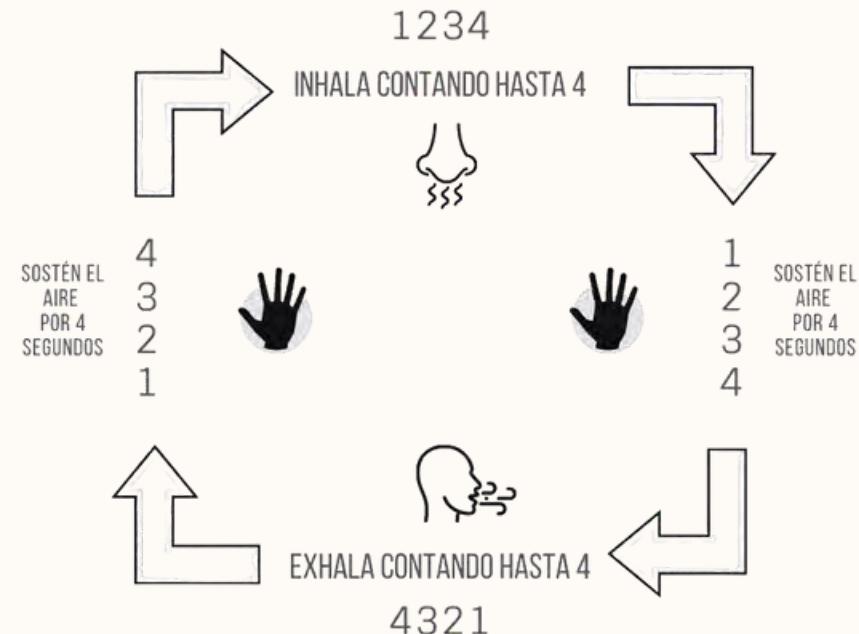


## TÉCNICA “RESPIRACIÓN CUADRADA”

Te proponemos esta técnica para momentos puntuales de estrés  
(Ejercicio: Respiración 4x4)



1. Siéntate en una postura cómoda, con la espalda recta.



## TÉCNICA RELAJACIÓN PROGRESIVA DE “JACOBSON”

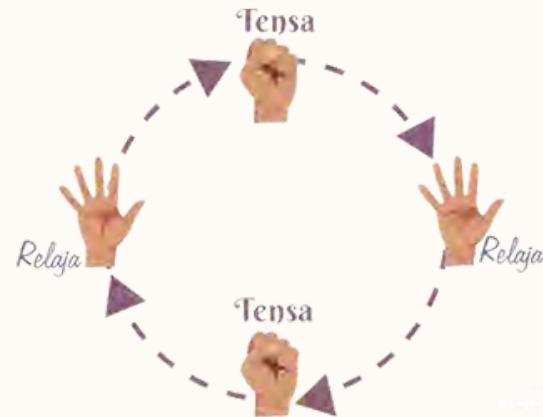


Mejora la conciencia corporal y reduce dolores musculares.

*Recuerda si quieres escanear el QR, y realizarlo escuchándolo*



Siéntate cómodamente y haz una respiración lenta y profunda



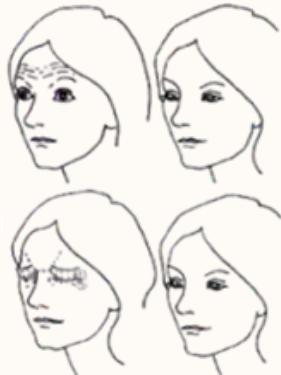
Tensa y relaja las manos



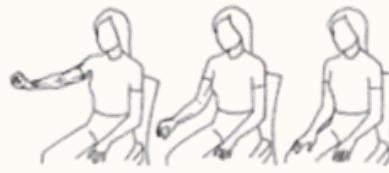
# Técnicas de respiración y relajación

## TÉCNICA RELAJACIÓN PROGRESIVA DE “JACOBSON”

Repite con el resto de grupos musculares del cuerpo



cara



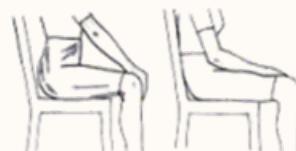
brazos



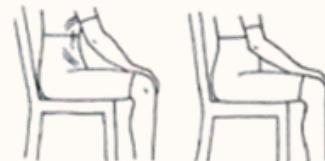
piernas



espalda



cintura



vientre

## TÉCNICA “VISUALIZACIÓN GUIADA”

1. Prepárate, relájate y respira:

Cierra los ojos e imagina un lugar tranquilo (una playa, un monte, o en la terraza de tu casa).

2. Crea el escenario:

Imagina un lugar de tranquilidad y calma. Intenta usar todos tus sentidos:

¿Qué ves, hueles, oyes, sientes?



Por ejemplo, puedes imaginarte caminando por el monte, sintiendo el viento o escuchando el crujido de las hojas.

## TÉCNICA “VISUALIZACIÓN GUIADA”

3. Enfócate en esto y elimina pensamientos que te distraigan.

4. Absorbe las sensaciones:

Siente la calma y la tranquilidad que te produce el lugar imaginario. Si identificas tensión en alguna parte de tu cuerpo, visualiza cómo se libera.



**Concéntrate en los sonidos, colores y sensaciones positivas.**



## TÉCNICA “VISUALIZACIÓN GUIADA”

5. Regresa al presente:

Cuando hayas terminado, haz unas cuantas respiraciones profundas y abre los ojos lentamente.



**Notarás el cuerpo y la mente más relajados**

*Si lo prefieres... escanea el QR, y hazlo con audio*





06.

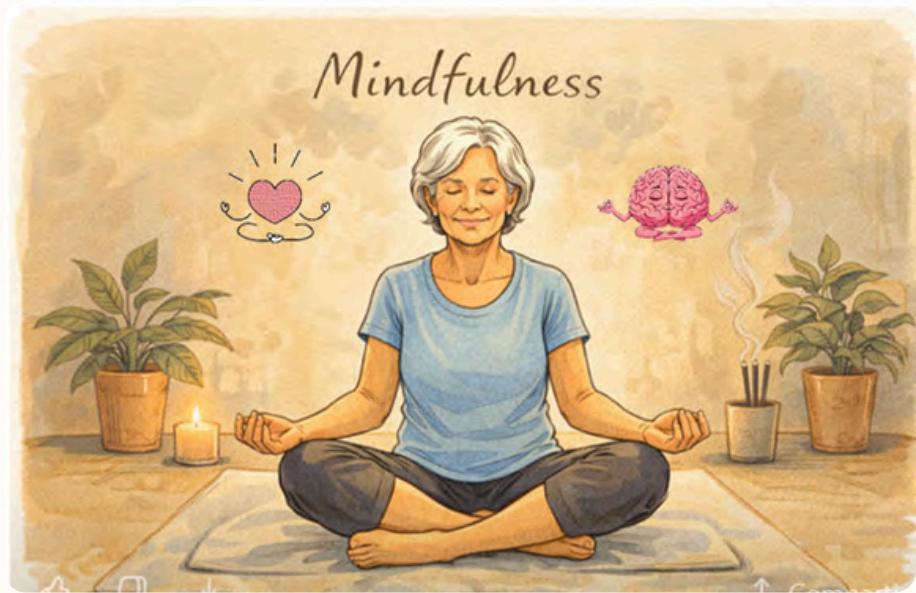
# Mindfulness para mayores, todo un descubrimiento



# Mindfulness

El **Mindfulness** o también llamada "atención plena" es una práctica que consiste en prestar atención al momento presente, de manera consciente y sin juzgar.

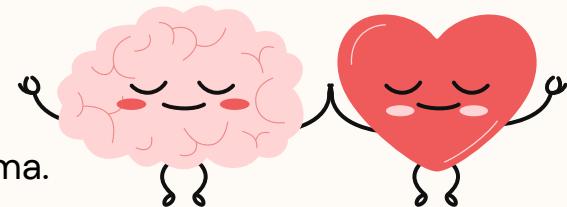
Se centra en observar lo que ocurre "aquí y ahora": la respiración, los pensamientos, las emociones y las sensaciones del cuerpo.



# Mindfulness

Practicarlo ayuda a:

- **Nivel mental y emocional:**
- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Mejora la concentración y la memoria.
- Aumenta el bienestar emocional y la autoestima.
- Reduce síntomas de depresión o insomnio.



## Nivel social

- Favorece la conexión con otras personas y la empatía.
- Reduce la sensación de soledad.



## Nivel físico:

- Disminuye la tensión muscular y la presión arterial.
- Mejora el control de la respiración.
- Favorece la relajación general del cuerpo.





En la madurez, cuando tenemos la vida tan cargada de experiencias positivas pero también negativas, este hábito resulta especialmente beneficioso porque invita a vivir en el presente, con calma, a valorar lo que tienes ahora, lo cotidiano y a conectar con uno/a mismo/a.

No requiere nada complicado: basta con detenerse, observar y sentir lo que ocurre

"aquí  y ahora ".





# CONSEJOS



La teoría puede parecer fácil pero es necesario algunos ejemplos para entenderlo y para practicarlo.

**RECUERDA:** ni el pasado, ni el futuro. Sitúate en el presente, en cualquier actividad que estés realizando. Enfoca tu mente ahí!!

**MANTÉN TODA LA ATENCIÓN EN LA ACTIVIDAD QUE ESTÉS HACIENDO,** toma conciencia de lo que haces en ese preciso instante sin que nada del pasado o del futuro te distraiga.

**Si la mente te trae otros pensamientos, acéptalos pero déjalos salir de nuevo y vuelve al momento presente.  
Hazlo una y otra vez cada vez que tu mente te distraiga.**



## Ejemplos:

- ① Si estás lavándote las manos concéntrate en ello.  
Siente la suavidad del jabón, el cómo se resbala entre tus manos etc, ...



- ② Si paseas, siente tus pasos, céntrate en el ruido de tus pies al rozar el suelo... párate y recreate en el paisaje...



- ③ Si te sientas, siente la suavidad o la dureza bajo tus nalgas, céntrate en la respiración, siéntela...



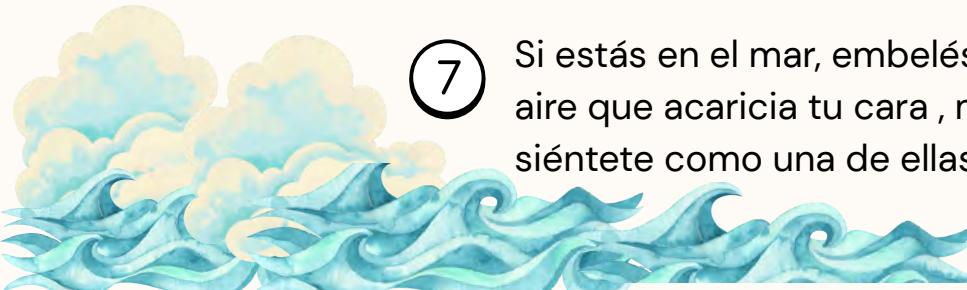
- ④ Si limpias la casa, pon el foco en ello y céntrate en cada acción.

## Ejemplos:

- 5 Si tomas una taza de café, saboréala, céntrate en el dulzor o en el amargor ...



- 6 Siente la piel de tu cabeza cuando te peinas....



- 7 Si estás en el mar, embelésate con su sonido, con el aire que acaricia tu cara , mira las nubes pasar y siéntete como una de ellas...



# EJERCICIOS



## “MEDITACIÓN ENTRE HOJAS”

- 1- Camina en silencio un rato y concéntrate en la respiración mientras dejas que tus pensamientos fluyan libremente sin detenerlos.
- 2- Agáchate, coge una hoja seca. Obsérvala detenidamente sin juicio, sin proyectar nada. Tómate tu tiempo, contémplala como si fuera única, no la compares con nada: recorre con tus dedos su silueta, sus nervaduras, su rugosidad y métete en su color, en su tonalidad, en sus fallos, en su belleza....



*Si lo necesitas, escanea el QR y haz la meditación con música relajante*



## “MEDITACIÓN ENTRE HOJAS”

3- Deja de observarla pero mantenla en la mano y sigue caminando.

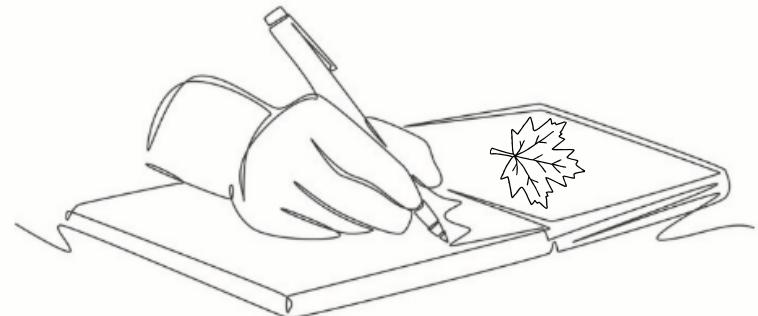
4- Imagina ahora que tu misma eres una hoja. Recorre y observa mentalmente todos y cada uno de los detalles que te conforman . ¿Te pareces a la hoja que recogiste del suelo?, ¿o eres una hoja diferente ; con otros fallos, con otra belleza, con otras heridas, con un tallo más grueso y largo que te afianza a la vida... o por el contrario más frágil....?



# “MEDITACIÓN ENTRE HOJAS”

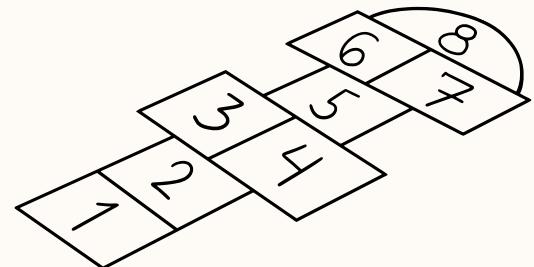
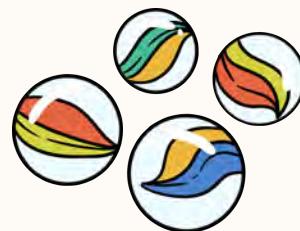
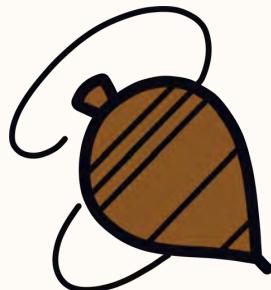
5- Ahora dibuja la hoja que has imaginado en una hoja de papel. Obsérvala cuidadosamente.

6- Contémplala y abandónate unos instantes. A continuación compara la hoja que has dibujado con la que recogiste del suelo. ¿Eres igual, o totalmente diferente? Escribe o comparte con otra persona, los parecidos y las diferencias. Aprecia la singularidad y la belleza de ambas formas. No hay una hoja igual pero cada una de ellas, a pesar de las heridas, guarda una belleza particular. **SIÉNTETE ESPECIAL**



## “VOLVER A LA INFANCIA”

Una vez a la semana, procura recuperar un juego clásico de la infancia: el trompo, el tejo, los boliches.

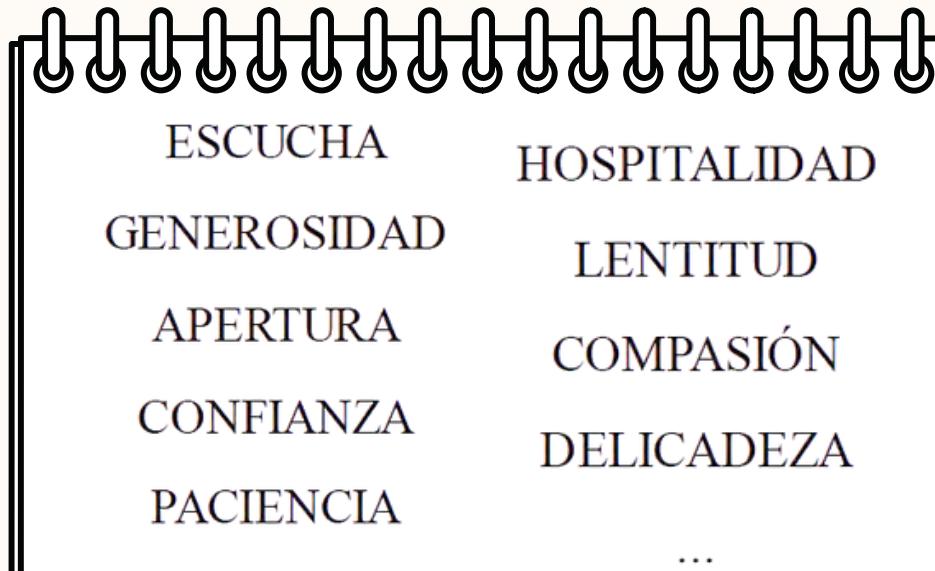


Juega solo/a, paladeando cada instante, deleitándote en los preparativos, consciente de cada gesto y cada movimiento.

No juzgues los resultados. Abandónate a la apertura mental de ese nuevo tiempo recobrado: la gozosa serenidad atemporal de la infancia renovada gracias a este sencillo ejercicio de atención plena.

## “PALABRAS QUE CALMAN”

Estas son algunas palabras muy importantes para practicar mindfulness. Intenta recordarlas durante tu día a día. Una vez hayas realizado con frecuencia los ejercicios que te proponemos, vuelve a esta lista y apunta otras de tu cosecha.





07.

# El valor de la gratitud



# El valor de la gratitud

Dice el refrán que “Es de bien nacido, el ser agradecido” y por algo será que la sabiduría popular le dio un espacio en el refranero a este importante valor.

La gratitud es el sentimiento de agradecer por lo que tenemos, por lo que vivimos y por las personas que nos acompañan.

Agradecer no significa que todo en la vida sea perfecto, sino reconocer lo bueno, incluso en medio de las dificultades.

Cuando agradecemos, el corazón se llena de paz y alegría. La gratitud nos ayuda a mirar la vida con esperanza, a valorar los pequeños momentos y a sentirnos más cerca de los demás.



# El valor de la gratitud

¿Por qué es importante el agradecimiento?

- Porque nos hace más felices. Al enfocarnos en lo que tenemos, dejamos de preocuparnos tanto por lo que nos falta.
- Porque mejora nuestras relaciones. A todas las personas nos gusta sentirnos valoradas.
- Porque fortalece la salud emocional y física. Las personas agradecidas suelen dormir mejor y tienen menos estrés.

La gratitud consiste en reconocer y valorar lo positivo que tenemos en la vida, por pequeño que sea. Este hábito nos va a ayudar a cambiar la mirada: en lugar de enfocarnos solo en lo que falta o preocupa, aprenderemos a ver también lo que ya tenemos y nos da bienestar.



# El valor de la gratitud

La gratitud, cuando se ejerce en la madurez, puede traer paz interior, felicidad y una mayor sensación de conexión propia y con quienes nos rodean.

No se trata de negar las dificultades, sino de equilibrarlas con la conciencia de las cosas buenas que también suceden cada día.



**Cada día es una oportunidad para dar gracias... por lo vivido, por lo que tenemos y por lo que aún está por venir.**



## CONSEJOS

# El valor de la gratitud

- **Da las gracias cada mañana.** Al despertar, pensar en tres cosas por las que agradecer: la vida, la familia, la salud o simplemente el nuevo día.
- **Agradece con palabras.** Decir “gracias” con sinceridad a quien nos ayuda, nos escucha o nos acompaña.
- **Recuerda buenos momentos.** Mira fotos antiguas, comparte recuerdos y agradece por esas experiencias vividas.
- **Ayuda a otras personas.** Agradecer también es una forma de dar. Un gesto amable o una palabra cariñosa puede alegrarle el día a alguien.
- **Escribe un “diario de gratitud”.** Cada noche, anotar o pensar en algo bonito que haya pasado durante el día.





**08.**

# Bienestar en la relación con los demás



# Bienestar en la relación con los demás

Las personas somos seres sociales por naturaleza. Desde que nacemos, necesitamos el cariño, la compañía y las palabras de los demás. Con el paso del tiempo, esas relaciones cambian, pero el deseo de sentirnos en compañía nunca desaparece.

**Un saludo amable, una charla con alguien que viva cerca, una tarde con familiares y amistades, puede llenar el corazón y mejorar el ánimo.**

Las relaciones sociales son importantes en todas las etapas de la vida, pero en la etapa de la tercera edad, resultan imprescindibles para evitar el aislamiento social y mantener un envejecimiento activo, lo cual mejora el bienestar físico y emocional.

**Hablar, compartir y sentirse escuchado fortalece los lazos sociales y aporta compañía y apoyo. No hace falta dar consejos, a veces solo se necesita que alguien te escuche atentamente sin juzgarte.**



# Bienestar en la relación con los demás

Está demostrado que las relaciones sociales en personas mayores ayudan a mejorar la salud cardiovascular, a conseguir un sistema inmunológico más fuerte, a controlar las enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial o la diabetes, e incluso ayuda a prevenir la depresión o la ansiedad.

Las relaciones sociales en esta etapa vital ayudan a que las personas sean más independientes, resolutivas y que puedan mejorar sus capacidades cognitivas.

Practicar la comunicación activa y positiva —con palabras amables, gestos de afecto y paciencia— ayuda a evitar conflictos innecesarios y mejora la convivencia. Cuidar estas pequeñas actitudes favorece un ambiente más sereno y satisfactorio tanto en la familia como con las amistades o las personas que viven cerca de ti.

Pero hay algunos ejercicios que podemos practicar y que con total seguridad nos van a ayudar a relacionarnos mejor con los demás. FADEMUR Canarias te propone los siguientes:





# CONSEJOS



# Bienestar en la relación con los demás

- Saluda y sonríe a vecinos, conocidos o personas que te cruces, te den el paso...
- Cuando alguien te habla, escuchar con atención, sin interrumpir.
- Comparte tiempo con las personas que quieras o aprecias: toma un café, da un paseo, haz esa llamada pendiente... No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.
- Ofrece ayuda, por pequeña que sea te va a ayudar a sentirte mejor: (acompaña, haz un recado, cocina algo) acciones así son fortalecedoras de vínculos.
- Expresa el cariño con palabras sencillas o con gestos: “me alegra verte”, “gracias por estar”, “da un abrazo”.....
- Cultiva y cuida la paciencia, dicen que es la mayor de las virtudes. Acepta que cada persona tiene su carácter y su ritmo.





# EJERCICIOS



## “CARTA A UNA PERSONA ESPECIAL”



- Piensa en una persona que haya sido importante en tu vida, puede ser alguien del presente o del pasado.
- Escribe una carta breve dirigida a esa persona, expresando lo que valoras, agradeces o recuerdas de ella.
- Si la persona está presente en tu vida, puedes decidir entregarle la carta o leerla en voz alta.
- Si ya no está, leerla para ti mismo/a, también tiene un efecto positivo, porque te conecta con ese recuerdo.

Este ejercicio ayuda a fortalecer vínculos, expresar gratitud y liberar emociones que a veces quedan guardadas.

## “EJERCICIO EN GRUPO”

**El ejercicio en grupo** potencia la alegría y la cooperación y por otro lado el ejercicio individual favorece el equilibrio interior, la paciencia y la amabilidad. Ambos dos reflejan sus beneficios en cómo tratamos a los demás. Estas son algunas ideas:

- Camina en compañía: sal a caminar en pequeños grupos, charla, comparte y disfruta del entorno.
- Apúntate a clases de baile sencillo: el baile aporta alegría, cercanía con las personas.
- Acude a clases de tai chi o yoga: además de relajarte realizando este ejercicio se crea un ambiente de respeto y calma compartida.



## “EJERCICIOS INDIVIDUALES”

- Haz respiraciones conscientes mientras caminas. Te ayudará a gestionar mejor el estrés. Te dará calma evitando así respuestas bruscas a los demás.
- Realiza una tabla de estiramientos suaves en casa. Es un acto de autocuidado y de paciencia que te ayudarán a relacionarte mejor con los demás.
- Pasea por la naturaleza.



## “RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS”

Mantente en contacto con amistades y familiares que te ofrezcan apoyo.

Rellena la siguiente tabla....

¿Quién te hace sentir bien y te apoya?	Recuerdos bonitos que hayas tenido con él/élla
PERSONA 1 Nombre:	
PERSONA 2 Nombre:	
PERSONA 3 Nombre:	

NUESTRA MENTE ES UN MÚSCULO AL QUE HAY QUE ENTRENAR, RECORDAR Y REVIVIR MOMENTOS FELICES Y POSITIVOS NOS HARÁ QUERER REVIVIRLOS Y CENTRARNOS EN LOS ASPECTOS POSITIVOS EN NUESTRO DÍA A DÍA





09.

# La risa y el humor, un bálsamo para el cuerpo y el alma



# La risa y el humor, un bálsamo para el cuerpo y el alma

“La risa es una chispa que despierta el ánimo incluso en los días más grises. El humor nos recuerda que, pase lo que pase, siempre queda un espacio para la ligereza. En la madurez, reír no es un lujo: es una forma de cuidar la salud, el corazón y el espíritu”.

En las personas mayores, el sentido del humor puede disminuir. Influye en esto factores biológicos, dado que se genera menor dopamina, serotonina y endorfinas, pero también influyen factores emocionales y sociales, que tienen que ver con los cambios vitales que acompañan al envejecimiento.

A menudo, las personas mayores enfrentan pérdidas afectivas, problemas de salud, dolor crónico o soledad, lo que indudablemente reduce la disposición al humor. La preocupación por la propia vulnerabilidad o por los cambios físicos puede hacer que ciertas bromas ya no resulten tan agradables.



# La risa y el humor, un bálsamo para el cuerpo y el alma

Aún así, vale la pena ir en busca de momentos divertidos porque debemos saber que cultivar la risa y el humor tiene efectos muy positivos para la salud.

Es un recurso sencillo y gratuito para cuidar la mente y el cuerpo, es una medicina natural que libera la llamada “hormona de la felicidad”. No solo es una reacción natural ante lo gracioso, sino también una herramienta de salud.

La risa alegra el ánimo, tiene múltiples beneficios para la salud física ayudando a relajar los músculos, mejorando la respiración, reduciendo el estrés y en definitiva, produce un gran bienestar. Compartir momentos de humor con otras personas, fortalece los lazos sociales y crea recuerdos positivos.

FADEMUR Canarias, por todo esto, crea un espacio para la risa en este Cuaderno, porque cree firmemente que la risa es una fuente de bienestar para las personas mayores, que produce efectos terapéuticos positivos mejorando en consecuencia la calidad de vida de las personas.



# La risa y el humor, un bálsamo para el cuerpo y el alma

Incorporar la risa en la vida diaria no requiere grandes esfuerzos: basta con buscar espacios para el humor, recordar anécdotas divertidas o ver algo que nos haga sonreír. La risa es un recurso sencillo y gratuito para cuidar la mente y el cuerpo.



La risa y el humor, un bálsamo para el cuerpo y el alma



# CONSEJOS



# La risa y el humor, un bálsamo para el cuerpo y el alma

- Dedica unos minutos al día a ver o leer algo que te haga gracia: una serie divertida, cómic , chistes...
- Escucha programas o podcasts divertidos mientras haces otras tareas.
- Cuenta anécdotas graciosas con familiares y amistades. La risa se contagia.
- Rodéate de personas que transmitan alegría y buen humor.
- Aprende a reírte de ti mismo/a.
- Tómate los fallos con humor en vez de con dureza.
- Practica ejercicios de risa aunque no haya motivo aparente. El cuerpo no distingue entre la risa real y la provocada, y los beneficios son los mismos.
- Introduce el humor en la rutina diaria.
- Pon un objeto divertido en casa que te saque una sonrisa: una taza, un mensaje en la nevera, una foto graciosa.
- Cuida la actitud.
- Mantén una mirada curiosa y optimista ante la vida.

**“La risa es una medicina sin efectos secundarios; úsala todos los días”**



La risa y el humor, un bálsamo para el cuerpo y el alma



# EJERCICIOS



# La risa y el humor, un bálsamo para el cuerpo y el alma

## “LA RISA EN EL ESPEJO”

Es un ejercicio que puedes hacer en pareja o si te animas, solo/a

- Siéntate a un metro frente a la persona que va a ser tu espejo.
- Empieza a hacer con tu cara expresiones exageradas: abre muchos los ojos o arrúgalos o abre sólo uno mientras sacas la lengua....., achata la nariz .... Haz todos los regaños que se te ocurran o sencillamente estimula tu risa y riéte mientras miras de cerca al compañero/a que tienes enfrente. La otra persona debe ir imitando todo lo que tu estés haciendo.
- Luego le toca el turno a la otra persona que debe hacer sus propios regaños y tu debes imitarlo.

Este simpático ejercicio provocará la risa espontánea de quienes participan.



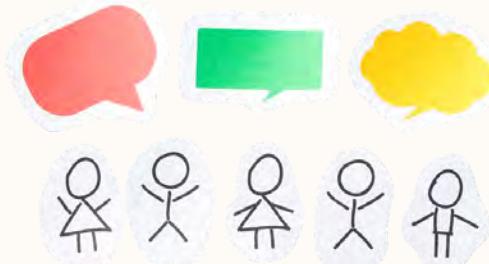
## **“HISTORIAS DISPARATADAS”**

Ejercicio en grupo con familiares o con amistades.

Se trata de inventar una historia entre todas, una historia loca, disparatada y divertida.

- Empieza la historia una primera persona, con una frase.
- Seguidamente cada persona irá añadiendo una parte a esa historia hasta finalizarla

No hay respuestas incorrectas, cuanto más absurda sea la historia, mejor. Cada componente del grupo dice una pequeña frase.



## “HISTORIAS DISPARATADAS”

Ejemplo:

- Persona 1º: “Érase una vez... un pingüino que vivía en la azotea de una casa del pueblo, decía que vivía allí porque no le gustaba el frío...”
- Persona 2º: “Y todas las mañanas salía a regar sus plantas carnívoras y les cantaba boleros.”
- Persona 3º: “Un día, una de las plantas le pidió que la llevara a la peluquería porque quería hacerse mechas verdes.”
- Persona 4º: “Pero al llegar, descubrieron que la peluquería era en realidad una churrería en la que los clientes estaban todos chorreando de chocolate: la boca, la ropa, las manos .....
- Y entonces..... (la persona 5º sigue la historia)





10.

# Rituales de autocuidado



# Rituales de autocuidado

"El autocuidado no es egoísmo, es una forma de recargar energía para vivir mejor".

El autocuidado consiste en detenerte y escucharte para reconocer tus necesidades y hacer algo para ti que te beneficie. Es dedicar tiempo a atender tus necesidades tanto físicas como emocionales y mentales.

Cuidarte significa preguntarte qué necesitas y darte una respuesta sincera.

Establecer pequeños rituales diarios permite incorporar el cuidado personal de forma natural y constante, evitando que el bienestar dependa únicamente de circunstancias externas.

Algo tan sencillo como irse a dormir temprano cuando sientes cansancio, o decir "No" cuando no puedes más o te piden un favor, es una muestra de autocuidado.



# Rituales de autocuidado

En la madurez, mantener hábitos sencillos como una alimentación equilibrada, actividad física, higiene personal y descanso adecuado, son signos de autocuidado que van a fortalecer tanto el cuerpo como la mente.

Seguidamente desde FADEMUR te proponemos unos ejercicios muy simples de autocuidado para que practiques.





## CONSEJOS



# Rituales de autocuidado

- Comienza el día con calma tomándote unos minutos para respirar profundamente antes de levantarte. Estira el cuerpo suavemente.
- Bebe agua, y no solo cuando aparece la sed.
- Para unos minutos y mira por la ventana. Escucha una canción agradable a modo de desconexión y sigue la jornada.
- Hazle un regalo a tu cuerpo. Haz algo que te guste, que te produzca placer.
- Permítete disfrutar sin sentirte culpable.
- Cuida de tus sentidos, puedes encender un incienso o una vela con aroma si te gusta.
- Rodéate de detalles que te transmitan calma y alegría.
- Contacta con la naturaleza regando tus plantas o paseando al aire libre o sencillamente asomándote al balcón para sentir el aire.
- Observa el cielo, el mar o un árbol como forma de conexión.
- Antes de dormir no olvides cerrar el día con agradecimiento dedicándote un pensamiento amable.





# EJERCICIOS



## “UN DÍA CUIDÁNDOME”

### Mañana:

- Abre la ventana y respira aire fresco durante unos segundos.
- Di en voz alta una frase positiva: “Hoy me regalo un buen día”.
- Toma el desayuno con calma, disfrutando de cada bocado. Agradece los alimentos que acabas de tomar.



## “UN DÍA CUIDÁNDOME”

Tarde:

- Haz un descanso para tomar una infusión, un café... alejada de televisiones y móviles
- Realiza una actividad que te guste y te produzca placer: Leer, coser, pintar, tocar un instrumento, escuchar música...
- Llama o habla con alguien querido aunque sea un ratito.
- Practica un ejercicio de respiración o relajación.



## “UN DÍA CUIDÁNDOME”

### Noche:

- Disfruta de una ducha relajante.
- Escribe en un cuaderno algo bueno que te haya sucedido en el día: un gesto amable, una sonrisa, un momento tranquilo...
- Haz tres respiraciones profundas para soltar preocupaciones
- Acuéstate con un pensamiento positivo.



### “PALABRAS QUE ME CUIDAN”

- Escribe o menciona, en voz alta, tres frases amables hacia ti mismo/a, por ejemplo:

“Hoy me trato con paciencia.”

“Mi cuerpo hace lo mejor que puede.”

“Me merezco descansar.”



- Procura hablarte bien, no utilices palabras denigrantes hacia ti.

Mantener un dialogo interno positivo contigo, mejorará la autoestima, la autocompasión y la motivación.

11.

## El Feng Shui



# El Feng Shui

El **Feng Shui** es una práctica ancestral oriental que busca armonizar los espacios donde vivimos o trabajamos para favorecer la energía positiva y el bienestar de quienes los habitan. No se trata de magia, sino de organizar los lugares de forma que resulten más agradables, funcionales y equilibrados, lo que con total seguridad va a influir en nuestro estado emocional.

El Feng Shui aplicado al entorno de las personas mayores es algo más que estética y cobra una especial importancia porque facilita la movilidad. Es una herramienta que además, fomenta la seguridad, la tranquilidad, la claridad mental y proporciona una conexión más profunda con el espacio personal haciendo que la vida diaria de las personas sea más serena.

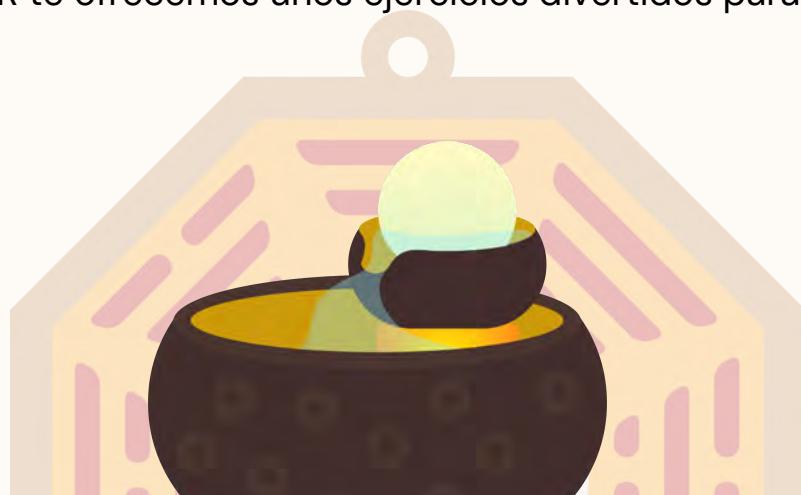


El Feng Shui aplicado al entorno de las personas mayores es algo más que crear un espacio bonito.

En estos casos cobra una especial importancia porque facilita la movilidad dentro del hogar.

Es una herramienta que además, fomenta la seguridad, la tranquilidad, la claridad mental. Proporciona una conexión más profunda con el espacio personal haciendo que la vida diaria de las personas sea más serena y segura.

Desde FADEMUR te ofrecemos unos ejercicios divertidos para crear tus propios espacios:





# CONSEJOS



Mantener los espacios despejados ayudará a que la energía y la calma fluya.

- Quita los objetos que ya no usas y evita acumulaciones.

Aprovechar la luz natural es un acto que eleva el ánimo y da vitalidad al hogar.

- Ventila a diario, abre las persianas, corre las cortinas y permite que entre el sol.

Crear un rincón de bienestar te ayudará a descansar mejor.

- Hazte con sillón cómodo, una manta suave, una planta o una foto especial.

Crear dormitorio tranquilo y reparador te trasmitirá serenidad y seguridad.

- Coloca la cama de forma que puedas ver la puerta, evita espejos frente a la cama y reduce aparatos electrónicos.

- Utiliza colores suaves, tonos pastel, tierra o azules suaves.

- Añade elementos que inspiren alegría; un cuadro que te guste, una música agradable o un objeto con valor emocional.



Aportar sensación de vida y frescura.

- Incorpora a tu hogar plantas fáciles de cuidar. Las plantas se encargan de limpiar el aire.

Cuidar la entrada de la casa ayudará a que la energía positiva entre con facilidad.

- Mantén la puerta limpia, con buena iluminación y sin obstáculos.

Evitar muebles afilados o en mal estado reducirá la sensación de tensión en el ambiente.

- Procura hacerte con muebles con formas redondeadas y objetos sin roturas.





# EJERCICIOS



## “PONTE MANOS A LA OBRA”

Es hora de convertir tu casa en un hogar más armonioso donde se respirará una mayor quietud y bienestar emocional.

Reflexiona sobre el espacio que quieras cambiar (una habitación, el salón o un rincón favorito) y rediseñalo de forma sencilla.

**Primer paso:** Elige un espacio

Puede ser:

- Tu dormitorio
- El salón
- Un rincón donde te guste sentarte
- Escríbelo aquí:

Mi espacio elegido es: \_\_\_\_\_



## “PONTE MANOS A LA OBRA”

### Segundo paso:

Observa cómo es ahora

Marca con una **X** lo que sientas que ocurre en ese espacio:

- Est醤 muy lleno de cosas
- Me cuesta moverme con comodidad
- Hay poca luz natural
- Siento cansancio cuando estoy ahí
- Me transmite inquietud
- Siento inseguridad



## “PONTE MANOS A LA OBRA”

### Tercer paso:

Piensa en tu espacio teniendo en cuenta lo siguiente:

- Orden y espacio libre: lo que no uso, ¿lo puede quitar?
- Facilidad de movimiento: ¿puedo caminar sin obstáculos?
- Luz y aire: ¿entra suficiente luz?, ¿puedo ventilar?
- Apoyo y seguridad: ¿los objetos que tengo en el dormitorio están bien apoyados?
- Objetos que me hacen bien: ¿las fotos, las plantas, los objetos que tengo me recuerdan cosas agradables?



## “PONTE MANOS A LA OBRA”

**Cuarto paso:** Teniendo en cuenta todo lo anterior, responde o dibuja

1. Qué objeto quitaría o cambiaría de lugar:

Respuesta: \_\_\_\_\_

2. Qué añadiría para sentirme mejor: una planta, una lámpara, una foto.....

Respuesta.\_\_\_\_\_

3. Qué cambiaría para sentir más seguridad: quitar alfombras, cables, más luz....

Respuesta: \_\_\_\_\_



## “PONTE MANOS A LA OBRA”

### Quinto paso:

Por último un dibujo sencillo

- Haz un dibujo simple de tu espacio ideal.
- Ten en cuenta estos elementos en tu dibujo:
  - Ventanas
  - Muebles principales
  - Algo que te dé bienestar



## “PONTE MANOS A LA OBRA”

**REFLEXIÓN FINAL:**

**Completa la siguiente frase:**

“Cuando mi espacio está más ordenado y cuidado, yo me siento...

**Ten en cuenta que nuestro hogar también envejece. Cuidar los espacios es una forma de cuidarnos.**



Este cuaderno se ha hecho pensando en ti, en tu día a día y en todo lo que has caminado ya.

Desde **FADEMUR Canarias**, esperamos que estas páginas te hayan servido para regalarte un ratito de calma, para escucharte y cuidarte por dentro. Los ejercicios y consejos que has encontrado aquí están pensados para acompañarte, sin prisas, respetando tu ritmo y tu manera de ver la vida.

Gracias por sacar este tiempo y leer este cuaderno. Ojalá lo que has visto aquí te ayude a sentirte más tranquilidad, a llevar mejor los días y a recordar que no estás sola ni solo, y que tu bienestar también cuenta.

Seguiremos trabajando para apoyar a las personas mayores, poniendo en valor su saber, su esfuerzo de toda la vida y todo lo que han dado.

**“Poco a poco y con buena mano, también el corazón se cuida y se fortalece.”**





## INFORMACIÓN Y CONTACTO



[canarias.envejciendobien.org](http://canarias.envejciendobien.org)



[canariasenvejciendobien@fademur.es](mailto:canariasenvejciendobien@fademur.es)



644 611 514



[@canariasenvejciendobien](#) 



[@envejecerbien](#)