

El envejecimiento es un proceso continuo y natural de la vida. Alcanzar una edad avanzada ofrece la posibilidad de disponer de más tiempo y nuevas oportunidades de ocio y participación, pero algunas personas viven este proceso con tristeza y desmotivación. Acompañar a quien vive esta etapa de cambio puede ser un apoyo fundamental para afrontar este momento de transición. Cuidar su bienestar emocional, facilitar el encontrar el placer en pequeños detalles cotidianos y construir juntos nuevas rutinas o roles de responsabilidad, favorece una actitud positiva frente al cambio.

Sigue estos consejos:

- ✓ Escucha e identifica qué emociones está experimentando la persona al afrontar la nueva etapa.
- ✓ Sugiere actividades o rutinas que puedan resultar motivadoras en su día a día.
- ✓ Acompáñale en alguna de ellas al comienzo si ves que le cuesta tomar la iniciativa.
- ✓ Fomenta una actitud positiva: ver el vaso “medio lleno” en lugar de “medio vacío” es cuestión de actitud.

Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.

Johnson&Johnson

www.cuidopia.es

cuidopía

ESCUELA DE
CUIDADOS
Educación emocional para cuidar mejor



Reactivarse
En movimiento

CP-585060 · Junio 2026 · Janssen-Cilag S.A.

El sedentarismo es uno de los mayores riesgos al llegar a una edad avanzada. La práctica de actividad física en personas mayores tiene múltiples beneficios tanto en la salud física como en la emocional y social. Realizar ejercicio de manera habitual favorece el fortalecimiento de la musculatura y la coordinación psicomotriz, disminuye el riesgo cardiovascular y mejora el descanso y el sueño. Además, refuerza la autonomía de la persona y puede facilitar las relaciones sociales, evitando así el aislamiento.

Sigue estos consejos:

- ✓ Ayuda en la búsqueda de una actividad física motivadora que facilite el inicio de una rutina.
- ✓ Sugiere metas realistas y alcanzables en su rutina de ejercicios a lo largo del tiempo.
- ✓ Favorece las actividades en grupo para facilitar el apoyo emocional y las relaciones sociales.
- ✓ Pon en valor el trabajo de prevención y cuidado de la salud física y emocional que representa la actividad física.

Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.

ESCUELA DE
CUIDADOS
Educación emocional para cuidar mejor



Reactivarse

Compartir es vivir

CP-585060 · Junio 2026 · Janssen-Cilag S.A.

Mantener una mente activa contribuye al bienestar emocional en cualquier etapa de la vida, también al alcanzar una edad avanzada. Un estilo de vida activo, y poder compartir conocimientos, aficiones o intereses, favorece la estimulación cognitiva y retrasa el deterioro físico y mental, mejorando la calidad de vida de las personas mayores. La motivación e ilusión por nuevas relaciones sociales y actividades refuerza la autonomía, la autoestima y la confianza.

Sigue estos consejos:

- ✓ Fomenta la búsqueda de intereses o actividades que resulten estimulantes intelectualmente.
- ✓ Refuerza el papel activo que puede desempeñar una persona de edad avanzada en su entorno social y comunitario.
- ✓ Destaca los conocimientos y la experiencia vital que tiene y puede compartir con otros.
- ✓ Pon en valor las relaciones sociales, tanto entre iguales como las amistades intergeneracionales.

Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.