ConCiencia



APRENDE Y CUÍDATE

Bienestar emocional

Comprender lo que sentimos para vivir mejor

GUÍA ILUSTRADA · CONOCER, COMPRENDER Y COMPARTIR

En este cuaderno

+ Presentación 3

1 Conocer y comprender nuestras emociones 5

2 El estrés y las preocupaciones 13

3 Autoestima, autonomía y confianza en nuestras capacidades 20

4 Afrontar los cambios y seguir construyendo nuestra vida 27

5 Cuidar nuestro bienestar emocional cada día 34

6 Cuando el malestar emocional necesita atención 41

+ Bibliografía y fuentes de consulta 50

+ Otros de nuestros cuadernillos 51

Presentación



Sentimos alegría, tristeza, miedo, enfado, ilusión o preocupación. Las emociones nos acompañan durante toda la vida y nos ayudan a comprender lo que nos sucede, lo que necesitamos y cómo nos relacionamos con los demás.

Nuestro bienestar emocional no depende de estar siempre contentos ni de evitar las dificultades. También consiste en reconocer lo que sentimos, afrontar los cambios, tomar decisiones y encontrar motivos para disfrutar de nuestra vida.

La ciencia nos muestra que podemos seguir aprendiendo a gestionar nuestras emociones a cualquier edad. Pero también sabemos que nuestro bienestar está relacionado con la salud, las condiciones de vida, las relaciones, el buen trato y las oportunidades para decidir sobre lo que nos importa.

En este cuadernillo descubrirás cómo funcionan las emociones, qué ocurre cuando sentimos estrés, qué puede ayudarnos a afrontar las dificultades y cuándo es importante buscar apoyo.



1



Conocer y comprender nuestras emociones

¿Para qué sirven las emociones?

La alegría, la tristeza, el miedo, el enfado, la sorpresa o la ilusión forman parte de nuestra vida. Las sentimos a cualquier edad y nos ayudan a comprender lo que sucede a nuestro alrededor y lo que necesitamos.

Las emociones son respuestas coordinadas del cerebro y el cuerpo ante lo que vivimos, recordamos o imaginamos. Redes cerebrales interpretan la situación, la relacionan con experiencias anteriores y preparan respuestas físicas y conductuales. No existe una única zona de las emociones: participan distintas áreas que trabajan juntas.

Cada emoción puede cumplir una función:

- **La alegría** nos anima a disfrutar y repetir experiencias satisfactorias.
- **El miedo** nos alerta ante posibles peligros y nos ayuda a protegernos.
- **La tristeza** puede aparecer ante una pérdida o una decepción y nos invita a prestar atención a lo que nos importa.
- **El enfado** puede indicarnos que algo nos parece injusto o que no se respetan nuestros límites.
- **La sorpresa** dirige nuestra atención hacia algo inesperado.

No hay emociones buenas o malas. Algunas resultan agradables y otras incómodas, pero todas pueden aportarnos información.

Cuidar nuestro bienestar emocional no significa dejar de sentir tristeza, miedo o enfado, sino aprender a comprender esas emociones y decidir cómo responder.

Lo que pensamos influye en cómo nos sentimos

Nuestros pensamientos, emociones y comportamientos están relacionados.



Imagina que llamas a una amiga y no responde.

Puedes pensar: «Estará ocupada», y continuar tranquilamente con tus actividades.

Pero también puedes interpretar: «Seguro que está enfadada conmigo», y comenzar a preocuparte.

La interpretación influye en la emoción, aunque no podemos elegir lo que sentimos a voluntad. Comprobar los hechos antes de sacar conclusiones puede evitar preocupaciones innecesarias.

Antes de sacar conclusiones, podemos preguntarnos:

¿Sé realmente lo que ha ocurrido o estoy imaginando una explicación?



Reconocer lo que sentimos



En ocasiones decimos «estoy mal» sin saber explicar exactamente qué nos sucede.

Poner nombre a una emoción ayuda a distinguirla de otras sensaciones y puede facilitar su regulación. Podemos sentir emociones mezcladas: ilusión e incertidumbre, por ejemplo.

También es importante recordar que podemos experimentar sentimientos diferentes ante una misma situación.

Por ejemplo, comenzar una nueva etapa puede producirnos ilusión y, al mismo tiempo, incertidumbre.

No necesitamos elegir una sola emoción ni juzgarnos por lo que sentimos.

Expresar nuestras emociones y necesidades



Podemos hablar con alguien de confianza, escribir o reflexionar. Expresar lo que necesitamos con claridad facilita la comunicación, aunque no garantiza la respuesta de otras personas.

Lo importante es que podamos expresar nuestras necesidades y establecer límites.

«Me gustaría que me escucharas antes de tomar una decisión que me afecta».

Expresar lo que sentimos no garantiza que otras personas cambien su comportamiento, pero puede facilitar la comunicación y ayudarnos a defender nuestras preferencias.

Para recordar

Tenemos derecho a sentir, expresar nuestras necesidades y participar en las decisiones que afectan a nuestra vida.

PONLO EN PRÁCTICA

Tres preguntas para conocerte mejor

Cuando notes una emoción intensa, dedica un momento a preguntarte:

1. **¿Qué estoy sintiendo?**

   Intenta identificar la emoción sin juzgarla.

2. **¿Qué ha provocado esta emoción?**

   Piensa en lo que ha ocurrido y en cómo lo has interpretado.

3 **¿Qué necesito ahora?**

Quizá descansar, hablar con alguien, disponer de información, expresar un límite o buscar una solución.

No es necesario resolver inmediatamente lo que nos preocupa.



2



El estrés y las preocupaciones

¿Qué ocurre cuando sentimos estrés?

El estrés es una respuesta del organismo ante demandas que percibimos como exigentes o amenazantes. Su función inicial es prepararnos para actuar.

Ante una amenaza, el sistema nervioso autónomo acelera el pulso y la respiración; también intervienen hormonas como el cortisol, que ayudan a movilizar energía. Si la activación se prolonga, puede alterar el sueño, la atención y el estado de ánimo.

Esta respuesta puede resultar útil. Por ejemplo, nos ayuda a reaccionar ante un imprevisto o concentrarnos para resolver una situación complicada.

El estrés persistente puede perjudicar el bienestar, especialmente cuando faltan recursos o apoyos. Sus efectos dependen de la intensidad, la duración y las circunstancias de cada persona.

No todo el estrés es perjudicial. Lo importante es reconocer cuándo comienza a afectar a nuestro bienestar.

¿Cómo reconocer sus señales?



El estrés no se manifiesta de la misma manera en todas las personas. Puede afectar al cuerpo, a los pensamientos, a las emociones y a nuestro comportamiento.



En el cuerpo: tensión muscular o dolor de cabeza. Cansancio o molestias digestivas. Alteraciones del sueño.

En los pensamientos y emociones: preocupaciones constantes. Irritabilidad o nerviosismo. Sensación de estar desbordados.

En nuestra vida cotidiana: dificultades para descansar. Menor concentración. Cambios en nuestras rutinas.

Estas señales también pueden tener otras causas. Si aparecen de forma intensa, persisten o nos preocupan, conviene consultar con profesionales sanitarios.

Aprender a distinguir lo que podemos cambiar

No todas las situaciones necesitan la misma respuesta.

Ante un problema concreto podemos informarnos, decidir y probar soluciones. Otras situaciones requieren apoyo social, comunitario o profesional.

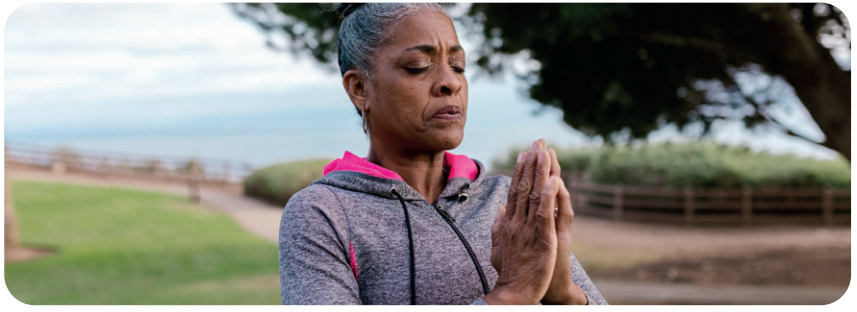
Aceptar que algo escapa a nuestro control no significa resignarnos ante una injusticia ni renunciar a nuestros derechos.



Si en un pueblo no hay transporte para acudir a una consulta, la preocupación tiene una causa real. Además de buscar alternativas, existe el derecho a reclamar servicios accesibles.

¿Qué puede ayudarnos a reducir la tensión?

La investigación ha estudiado distintas estrategias para afrontar el estrés. Algunas pueden resultar útiles, aunque sus efectos varían entre personas y situaciones.



Hacer una pausa y respirar suavemente, sin forzar, puede ayudar a reducir la activación física.

El movimiento adaptado, las actividades agradables y el apoyo de otras personas pueden contribuir al bienestar.

Para recordar

Estas estrategias no sustituyen la atención profesional cuando existe un problema de salud mental.

PONLO EN PRÁCTICA

De la preocupación a la acción

1. **¿Qué me preocupa exactamente?**

   Intenta describir el problema de forma concreta.

2. **¿Qué puedo hacer para mejorar la situación?**

   Identifica una acción que dependa de ti.

3. **¿Qué ayuda necesito?**

   Valora si necesitas información, acompañamiento o algún servicio.

4. **¿Cuál puede ser mi primer paso?**

   Elige una acción pequeña y posible.

5. **¿Qué haré si no puedo resolverlo ahora?**

   Piensa cómo puedes cuidar tu bienestar mientras buscas alternativas.

3



Autoestima, autonomía y confianza en nuestras capacidades

¿Cómo nos valoramos?

La autoestima es la valoración que hacemos de nuestra persona. Se forma y cambia con las experiencias, las relaciones y el trato que recibimos; no depende de nuestra edad ni de nuestra productividad.

Nuestra autoestima puede cambiar a lo largo de la vida. Las experiencias, las relaciones y la manera en que nos tratan otras personas influyen en cómo nos vemos.

A veces somos más exigentes con nosotros mismos que con los demás. Nos fijamos en lo que no conseguimos hacer y olvidamos nuestras capacidades, conocimientos y experiencias.

Tener una autoestima saludable no significa sentirnos superiores ni pensar que podemos hacerlo todo. Significa reconocer nuestro valor como personas, con nuestras capacidades y limitaciones.

Y ese valor no depende de nuestra edad, nuestra salud, nuestra apariencia ni de cuánto hacemos por otras personas.

La confianza también se aprende

La psicología llama autoeficacia a la confianza en nuestra capacidad para realizar una tarea concreta. Esta confianza suele fortalecerse cuando practicamos, logramos pequeños avances y recibimos apoyos adecuados.



Por ejemplo, aprender a pedir una cita médica por internet puede aumentar la confianza para utilizar otros servicios digitales. Pero una aplicación inaccesible sigue siendo una barrera, no un fracaso personal.

Aprender algo nuevo, superar pequeñas dificultades y recibir apoyos adecuados puede fortalecer nuestra confianza.

Pero también debemos reconocer que no todas las dificultades dependen de nuestras capacidades. Una tecnología poco accesible o la ausencia de servicios pueden convertirse en barreras reales.

Autonomía no significa hacerlo todo sin ayuda

Independencia significa poder realizar tareas sin ayuda. Autonomía significa participar en las decisiones sobre nuestra vida, incluso cuando necesitamos apoyos.



Una persona puede necesitar ayuda para cocinar y, aun así, decidir qué quiere comer, cuándo y con quién. El buen trato respeta esas preferencias y evita decidir por alguien solo por su edad.

Podemos necesitar ayuda para desplazarnos, realizar algunas tareas o utilizar determinados servicios y mantener nuestra autonomía.

Por ejemplo, una persona puede necesitar apoyo para preparar la comida, pero seguir decidiendo qué quiere comer, cuándo y con quién.

Aprender a decir que no también es cuidarnos

Establecer límites también protege nuestro bienestar. Podemos querer cuidar a alguien y necesitar descanso o un reparto más justo de las responsabilidades.

Esto puede suceder especialmente cuando hemos asumido durante muchos años responsabilidades familiares o de cuidados. Pero establecer límites no significa ser egoístas ni dejar de querer a otras personas. Podemos cuidar de alguien y reconocer que necesitamos apoyo.





Expresar nuestros límites de manera respetuosa puede contribuir a proteger nuestro bienestar emocional.

«Quiero ayudar, pero no puedo hacerlo todos los días. Necesitamos organizarnos de otra manera».

PONLO EN PRÁCTICA

Dedica unos minutos a pensar en estas preguntas:

1. **¿Qué capacidades reconozco en mí?**

   Piensa en conocimientos, habilidades o experiencias que te hayan ayudado a afrontar situaciones.

2 **¿Sobre qué aspecto de mi vida me gustaría decidir más?**

Identifica alguna situación en la que quieras expresar mejor tus preferencias.

3 **¿Qué apoyo podría ayudarme?**

Recuerda que solicitar ayuda puede facilitar nuestra autonomía, no reducirla.

Se trata de reconocer nuestras capacidades, expresar nuestras preferencias y disponer de oportunidades para seguir decidiendo.

Para recordar

La autonomía no consiste en no necesitar a nadie, sino en poder decidir sobre nuestra vida con los apoyos que necesitemos.

4



Afrontar los cambios y seguir construyendo nuestra vida

Vivir también es cambiar

A lo largo de la vida atravesamos situaciones que modifican nuestras costumbres, relaciones y expectativas.

La resiliencia es un proceso de adaptación ante la adversidad, no una obligación de mostrarse fuerte. Depende de los recursos personales, las relaciones y las condiciones del entorno.



Las relaciones familiares cambian con el tiempo, los hijos e hijas se hacen mayores y nacen nuevas generaciones y formas de comunicarse, algunas amistades se mantienen, otras se transforman y algunas se distancian y ya no pertenecen a nuestros lazos afectivos.

No necesitamos tener muchas relaciones para sentirnos bien, simplemente entablar relaciones y establecer conexiones que de verdad nos aporten. Al igual que ser conscientes de las inevitables pérdidas que implica crecer y hacerse mayor, habrá personas que te acompañarán durante todo el viaje y otras que se bajarán en una estación a mitad de camino.

Aprender y asimilar todas estas posibles adversidades, nos pueden preparar para construir nuestro propio bienestar emocional a largo plazo. Una capacidad personal súper importante para afrontar todos los contratiempos es la resiliencia, un proceso de adaptación ante la adversidad que depende de los recursos personales, las relaciones y las condiciones del entorno.

Adaptarnos no significa olvidar lo vivido ni aceptar cualquier situación. Significa buscar nuevas maneras de continuar nuestra vida, teniendo en cuenta nuestras necesidades y circunstancias.

¿Qué es la resiliencia?

La investigación sobre resiliencia destaca la importancia de los vínculos y de los apoyos cotidianos. Pedir ayuda, sentir tristeza o necesitar tiempo no son signos de debilidad.

Una persona puede sentirse triste, tener miedo, necesitar ayuda y estar desarrollando recursos para afrontar una situación difícil.

Diversas investigaciones señalan que la adaptación depende tanto de los recursos personales como de las relaciones y las condiciones del entorno.

Por eso, no podemos exigir a alguien que sea resiliente mientras ignoramos las dificultades que afronta.

Tener motivos para levantarnos cada día



El bienestar emocional también está relacionado con encontrar sentido a lo que hacemos. Tener un propósito no significa perseguir grandes metas ni estar siempre ocupados. Puede consistir en cuidar una amistad, aprender algo que nos interesa, participar en la vida del pueblo, transmitir conocimientos, disfrutar de la naturaleza o dedicar tiempo a una actividad que nos gusta.

Lo importante es que tenga valor para nosotros.

Diversos estudios han encontrado una relación entre percibir que nuestra vida tiene sentido y experimentar un mayor bienestar psicológico. Sin embargo, esta asociación no significa que tener un propósito garantice una mejor salud o una vida más larga.

Además, tenemos que tener en cuenta que nuestros intereses y prioridades pueden cambiar. Lo que nos ilusionaba hace veinte años quizá ya no sea lo que deseamos ahora.



PONLO EN PRÁCTICA

Mi historia, mis recursos y mis próximos pasos

1 Una dificultad que he afrontado

Recuerda una situación que hayas conseguido superar o aprender a manejar.

¿Qué recursos personales o apoyos te ayudaron?

2 Algo que hoy tiene valor para mí

Piensa en una actividad, relación o interés que dé sentido a tu vida cotidiana.

3 Algo que me gustaría hacer

Puede ser una experiencia nueva o algo que deseas recuperar.

4 Mi primer paso

Elige una acción pequeña y realista que puedas realizar cuando lo consideres oportuno.

No necesitamos tener grandes proyectos ni demostrar constantemente nuestra capacidad de superación.

Para recordar

La resiliencia no exige fortaleza permanente ni depende únicamente de nuestra actitud. Los apoyos y las condiciones de vida también importan.



5



Cuidar nuestro bienestar emocional cada día

Nuestro bienestar se construye en la vida cotidiana

Nuestro estado emocional no depende únicamente de lo que pensamos o sentimos. También está relacionado con cómo vivimos, descansamos, nos alimentamos, nos movemos, con quién nos relacionamos y cómo organizamos nuestro tiempo.

Los hábitos influyen en nuestro bienestar porque el cerebro y el cuerpo funcionan de forma conectada. Sin embargo, ni el estado de ánimo ni la salud mental dependen solo de decisiones individuales.

Las relaciones personales, el apoyo que recibimos, las actividades que compartimos y las oportunidades para participar y tomar decisiones también influyen en cómo nos sentimos.

La soledad no deseada

La soledad no deseada aparece cuando sentimos que nuestras relaciones sociales no son suficientes o no responden a nuestras necesidades afectivas. No significa necesariamente estar solos: podemos vivir solos y sentirnos acompañados, o estar rodeados de personas y experimentar soledad.

El descanso también cuida nuestras emociones



Dormir y descansar son necesidades fundamentales. Durante el sueño, el cerebro participa en procesos de memoria y regulación emocional. Dormir mal puede aumentar la irritabilidad y dificultar la concentración. Las preocupaciones, a su vez, pueden alterar el sueño.

Mantener horarios relativamente regulares, disponer de un ambiente adecuado para dormir y reducir las actividades estimulantes, como utilizar el teléfono móvil antes de acostarnos, puede favorecer el descanso.

Sin embargo, los problemas persistentes de sueño no siempre se resuelven cambiando hábitos. Pueden estar relacionados con enfermedades, medicamentos u otras circunstancias que requieren valoración sanitaria.

Hacer cosas que disfrutamos también es importante



Las actividades agradables pueden contribuir a nuestro bienestar emocional. Escuchar música, leer, cuidar plantas, cocinar, bailar, pasear, realizar manualidades o participar en actividades culturales son algunos ejemplos.

No todas las personas disfrutamos de lo mismo, ni necesitamos realizar muchas actividades. Lo importante es identificar qué experiencias nos resultan satisfactorias y encontrar oportunidades para incorporarlas a nuestra vida.

Realizar actividades que nos resultan gratificantes puede favorecer el estado de ánimo. Este principio se estudia en psicología como parte de la activación conductual, utilizada en tratamientos de la depresión; una afición no sustituye la atención profesional.

Cuidar a otras personas sin olvidarnos de nosotros



Muchas personas dedican una parte importante de su tiempo a cuidar familiares, acompañar a otras personas o atender responsabilidades domésticas.

Cuando los cuidados son continuados y faltan apoyos, puede aparecer sobrecarga física y emocional. La distribución desigual de estas tareas afecta especialmente a muchas mujeres.

Cuidar nuestro bienestar también implica compartir responsabilidades, disponer de tiempo propio y solicitar los apoyos necesarios.

El autocuidado no puede sustituir la corresponsabilidad familiar ni los servicios y recursos que las personas necesitan.

PONLO EN PRÁCTICA

Un pequeño cambio para sentirme mejor

1. **Algo que me hace sentir bien**

   Identifica una actividad o un momento cotidiano que disfrutes.

   ¿Le dedicas el tiempo que te gustaría?

2. **Algo que me está produciendo cansancio o malestar**

3 Algo que necesito

4 Un cambio posible

Elige una acción concreta que responda a tus necesidades y circunstancias.

Puede ser reservar un rato para una actividad agradable, hablar con alguien sobre el reparto de responsabilidades o pedir información sobre un recurso de apoyo.

Para recordar

Lo importante es encontrar pequeñas oportunidades para cuidar de ti sin añadir nuevas exigencias a tu vida. Escuchar nuestras necesidades, disponer de tiempo propio y contar con apoyos también forma parte de una vida saludable.

6



Cuando el malestar emocional necesita atención

No siempre podemos sentirnos bien

La tristeza, el miedo, la preocupación o el desánimo forman parte de nuestra vida. Estas emociones son respuestas humanas y no significan necesariamente que tengamos un problema de salud mental.

Sin embargo, cuando el malestar es intenso, se prolonga o comienza a dificultar nuestra vida cotidiana, es importante prestarle atención.

No necesitamos esperar a encontrarnos muy mal para pedir ayuda.

Hablar de lo que nos sucede con profesionales sanitarios puede ayudarnos a comprender el problema y conocer las opciones de atención disponibles.

La depresión no forma parte del envejecimiento

Existe una idea equivocada según la cual es normal que las personas mayores estén tristes, pierdan la ilusión o dejen de disfrutar de la vida. La depresión es un trastorno de salud mental que puede aparecer a cualquier edad. No es una consecuencia inevitable del envejecimiento y dispone de tratamientos eficaces.

Aunque no todas las personas presentan los mismos síntomas, los más característicos son los siguientes:

- Tristeza persistente, sensación de vacío o desesperanza.
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutábamos.
- Cansancio intenso o falta de energía.
- Alteraciones del sueño o del apetito.
- Dificultades para concentrarnos o tomar decisiones.
- Sentimientos frecuentes de inutilidad o culpa.

En algunas personas mayores destacan la apatía, la pérdida de interés o las molestias físicas. Estos síntomas también pueden tener otras causas, incluidos problemas de salud o medicamentos; requieren valoración profesional.

La depresión puede tratarse. Reconocerla y solicitar atención es fundamental para mejorar la calidad de vida.

¿Y cuándo la preocupación se convierte en un problema?



La ansiedad es una respuesta ante situaciones inciertas. Cuando el miedo o la preocupación son intensos, se mantienen en el tiempo o dificultan nuestras actividades cotidianas, puede ser conveniente solicitar una valoración profesional. No todas las preocupaciones indican un problema de salud mental.

Algunas señales son:

- Preocupación excesiva y persistente.
- Sensación frecuente de nerviosismo o inquietud.
- Dificultades para relajarnos o concentrarnos.
- Problemas de sueño.
- Evitar situaciones o actividades por miedo.

El duelo necesita tiempo y comprensión



Perder a una persona querida puede provocar tristeza profunda, añoranza, enfado, soledad o dificultades para adaptarnos a su ausencia. El duelo es una respuesta natural ante una pérdida. No sigue un calendario único. Tampoco es necesario olvidar a quien hemos perdido para continuar con nuestra vida.

En algunas circunstancias, el sufrimiento puede mantenerse de forma muy intensa y dificultar durante mucho tiempo nuestras actividades y relaciones.

Acompañar a alguien en duelo significa escuchar, respetar sus tiempos y evitar exigirle que supere rápidamente la pérdida.

Pedir ayuda es una forma de cuidarnos

La atención puede incluir intervenciones psicológicas y, cuando sea necesario, tratamientos farmacológicos. El centro de salud suele ser la vía habitual para solicitar una primera valoración. Es importante recibir información comprensible y participar en las decisiones sobre nuestra atención.

Nuestra edad no debe utilizarse como motivo para restar importancia al malestar emocional ni para limitar el acceso a la atención.

PONLO EN PRÁCTICA

Reconocer cuándo necesitamos apoyo

1. **¿Cómo me he encontrado últimamente?**

   ¿He notado cambios importantes en mi estado de ánimo, mi descanso o mis ganas de hacer cosas?

2. **¿Desde cuándo me sucede?**

   ¿Es algo puntual o se mantiene con el paso de los días?

3. **¿Está afectando a mi vida cotidiana?**

   ¿Me cuesta realizar actividades, relacionarme o disfrutar de cosas que antes me gustaban?

4. **¿Con quién puedo hablar?**

   Identifica una persona de confianza o un profesional sanitario al que puedas acudir.

Estas preguntas no sirven para diagnosticar una enfermedad. Su finalidad es ayudarnos a reconocer cuándo puede ser conveniente solicitar atención.

No hace falta responder afirmativamente a todas ellas para pedir ayuda.

Si necesitas ayuda urgente

Si una persona se encuentra en peligro inmediato o existe riesgo de que se haga daño, hay que solicitar ayuda urgente llamando al 112.

En España también existe el 024, una línea gratuita de atención a la conducta suicida, disponible las 24 horas.

Recuerda

La depresión no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. La salud mental importa a cualquier edad y todas las personas tenemos derecho a recibir atención adecuada.



Bibliografía y fuentes de consulta

- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2026, 20 de julio). Salud mental de las personas mayores. who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults
- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2026, 11 de septiembre). Trastorno depresivo (depresión). who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression
- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2025, 30 de junio). De la soledad a la conexión social: el camino hacia sociedades más saludables. Resumen del informe de la Comisión de la OMS sobre Conexión Social. who.int/es/publications/m/item/from-loneliness-to-social-connection-summary
- **Ministerio de Sanidad.** (s. f.). 024. Línea de atención a la conducta suicida. Gobierno de España. sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- **Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).** (2007). Saber envejecer. Prevenir la dependencia. Fichas didácticas: Sentirse bien. segg.es
- **Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIE).** (s. f.). La Bitácora del CENIE. cenie.eu/es/la-bitacora-del-cenie
- **Solidaridad Intergeneracional.** (s. f.). Reprograma tus Hábitos. reprogramatushabitos.es

APRENDE Y CUÍDATE

Otros de nuestros cuadernillos



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
Alimentación saludable y sostenible, hidratación, digestión y microbiota.



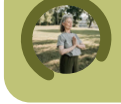
MOVIMIENTO Y AUTONOMÍA
Fuerza, equilibrio, movilidad y prevención de la pérdida de capacidad funcional.



MENTE ACTIVA, VIDA ACTIVA
Memoria, atención, aprendizaje, estimulación cognitiva y salud cerebral.



VÍNCULOS PARA COMPARTIR LA VIDA
Relaciones personales, participación, apoyo mutuo y soledad elegida.



PREVENIR ES ANTICIPARSE
Autocuidado, hábitos saludables, señales de alerta y decisiones informadas sobre la salud.

ConCiencia

Cuadernos ConCiencia

Conocer. Comprender. Actuar. Compartir.

Una colección de Solidaridad Intergeneracional que acerca la ciencia a nuestra vida cotidiana para aprender, tomar decisiones informadas y cuidar nuestra salud y bienestar.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMSERSO

Solidaridad Intergeneracional