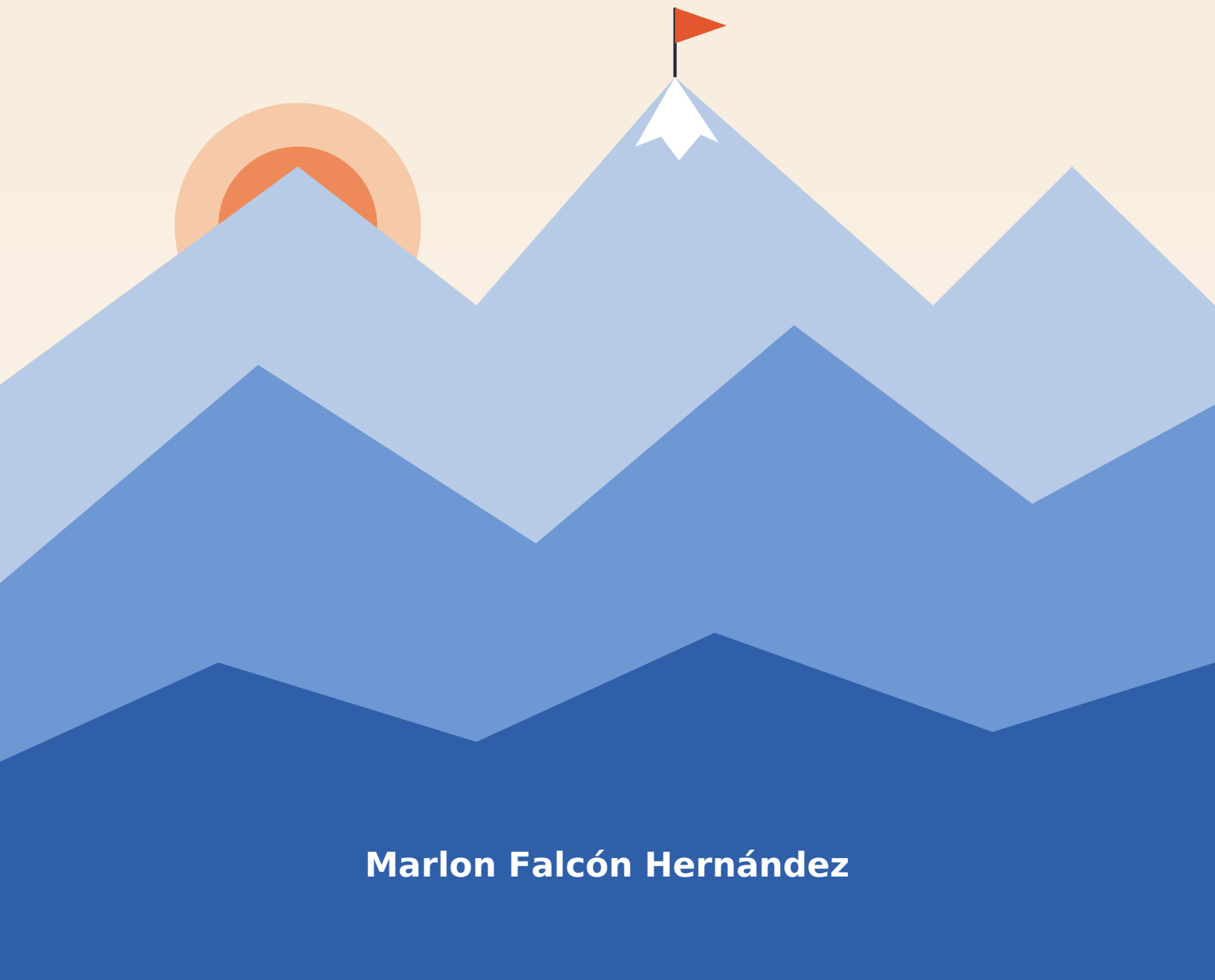


Desde lo alto de la montaña

Psicología cognitivo-conductual para vivir
la tercera edad con calma, sentido y esperanza



Marlon Falcón Hernández

Desde lo alto de la montaña

Un manual de psicología cognitivo-conductual para enfrentar la tercera edad, con ejemplos prácticos

Introducción

Envejecer no es una enfermedad: es una etapa con pérdidas reales y también con oportunidades reales. Este libro enseña, con herramientas de la terapia cognitivo-conductual (TCC), a atravesarla con más calma, más actividad y más sentido.

Está escrito para tres lectores: la persona mayor que quiere sentirse mejor, el familiar que la acompaña y el profesional que busca un material sencillo para sus sesiones. No hace falta saber psicología para usarlo.

Cómo usar este libro

1. Lee primero los capítulos 1 y 2: explican la idea central y sirven para todo lo demás.
2. Después ve directo al capítulo que te toque hoy: jubilación, soledad, duelo, salud, preocupación, tristeza, memoria o sentido.
3. Cada capítulo tiene la misma estructura: qué pasa, un caso real-tipo, la técnica y un ejercicio para la semana.
4. Usa las hojas del Anexo. Escribir a mano ayuda más que solo leer.
5. Ve despacio. Un ejercicio practicado vale más que diez leídos.

Los casos son personajes inventados que reúnen situaciones muy frecuentes. Si te reconoces en alguno, no es casualidad: lo que vives le pasa a mucha gente.

Este libro es una guía de autoayuda. No sustituye la atención de un médico, psicólogo o psiquiatra. El capítulo 11 explica cuándo conviene pedir ayuda profesional.

Capítulo 1. Lo que pensamos cambia lo que sentimos

La idea central de la TCC es sencilla: no nos afectan solo las cosas que pasan, sino lo que nos decimos sobre ellas. Ese pensamiento provoca una emoción, y la emoción nos empuja a hacer (o dejar de hacer) algo. Lo que hacemos, a su vez, confirma el pensamiento.

Es un círculo: **situación → pensamiento → emoción → conducta → nueva situación**. La buena noticia es que podemos entrar en él por dos puertas: cambiando lo que pensamos o cambiando lo que hacemos.

Ejemplo: la misma situación, dos caminos

Carmen, 74 años, llama a su hija y no le contesta.

Paso	Camino A	Camino B
Situación	La hija no contesta	La hija no contesta
Pensamiento	«Ya no le importo, soy una carga»	«Estará trabajando; me llamará luego»
Emoción	Tristeza intensa, resentimiento	Algo de impaciencia, tranquilidad
Conducta	No vuelve a llamar en una semana	Le deja un mensaje cariñoso y sale a caminar
Resultado	Más aislamiento; la idea «no le importo» se refuerza	La hija devuelve la llamada por la noche

La situación fue idéntica. Lo que cambió el día de Carmen fue la interpretación.

Los pensamientos automáticos

Los pensamientos que nos hacen daño suelen ser **automáticos**: aparecen solos, rápidos, y parecen verdades. «Ya no sirvo», «esto es el principio del fin», «a mi edad no vale la pena». No los elegimos, pero sí podemos aprender a verlos y a revisarlos.

Revisar no es «pensar en positivo». Es pensar con **más precisión**. A veces el pensamiento es exagerado; otras veces es cierto y lo útil es preguntarse qué hacer con él.

Ejercicio de la semana

1. Cada vez que notes un cambio fuerte de ánimo, pregúntate: «¿Qué me acabo de decir?».
2. Anótalo en la Hoja 1 del Anexo: situación, pensamiento, emoción (de 0 a 10) y qué hiciste.
3. No intentes cambiar nada todavía. Esta semana solo observas.

Capítulo 2. Los mitos de la vejez y las trampas del pensamiento

Muchas personas llegan a la vejez cargando ideas que la sociedad les enseñó durante décadas: que los mayores son frágiles, aburridos, tristes o una carga. Cuando esas ideas se vuelven propias, funcionan como profecías: quien cree que «ya no puede aprender» deja de intentarlo, y entonces efectivamente no aprende.

Mitos frecuentes y lo que sabemos

Mito	Lo que sabemos
«Ser viejo es estar triste»	La mayoría de las personas mayores no tiene depresión; muchas regulan mejor sus emociones que a los 30 años
«A mi edad ya no se aprende»	El cerebro sigue formando conexiones toda la vida; se aprende más despacio, pero se aprende
«Los mayores somos una carga»	Cuidamos nietos, transmitimos experiencia, hacemos voluntariado, sostenemos familias
«Ya no vale la pena hacer planes»	Los proyectos, aunque sean pequeños, son uno de los mejores protectores del ánimo
«Si olvido algo, es demencia»	Los olvidos leves son normales; la demencia es otra cosa (capítulo 9)

Las trampas del pensamiento (distorsiones cognitivas)

Son formas habituales de pensar que deforman la realidad. Todos caemos en ellas; la clave es reconocerlas.

- **Todo o nada:** «Si no puedo caminar como antes, no puedo hacer nada».

- **Generalización:** «Me caí una vez; siempre me voy a caer».
- **Filtro negativo:** ver solo lo que se perdió y no lo que queda.
- **Adivinar el futuro:** «Seguro que el resultado del análisis es malo».
- **Leer la mente:** «Mis nietos se aburren conmigo».
- **Catastrofizar:** «Este dolor de cabeza es algo grave».
- **Los «debería»:** «Debería poder hacerlo solo, como siempre».
- **Etiquetar:** «Soy un viejo inútil».

Caso: Antonio y el «viejo inútil»

Antonio, 79 años, ya no puede subir a la escalera para cambiar una bombilla. Su yerno lo hace y Antonio pasa la tarde de mal humor pensando «soy un viejo inútil».

Con su psicóloga revisó el pensamiento con tres preguntas:

1. **¿Qué pruebas hay a favor y en contra?** A favor: no puede subir escaleras. En contra: esa mañana arregló la radio del vecino, lleva las cuentas de la casa y enseña ajedrez a su nieto.
2. **¿Qué trampa es?** Etiquetar y todo o nada: convirtió una limitación en un juicio sobre toda su persona.
3. **¿Qué pensamiento sería más justo?** «Ya no debo subir escaleras, y eso me molesta. Pero sigo siendo útil en muchas cosas».

El malestar bajó de 8 a 4. No desapareció, porque la pérdida es real, pero dejó de dominar su tarde.

Ejercicio de la semana

Toma los pensamientos que anotaste en la Hoja 1. Para cada uno, busca qué trampa es y escribe un pensamiento alternativo en la Hoja 2. Pregúntate: «¿Qué le diría a un buen amigo que pensara esto?».

Capítulo 3. La jubilación: cuando el trabajo ya no dice quién soy

La jubilación quita mucho más que un sueldo: quita horarios, compañeros, reconocimiento y, sobre todo, una respuesta fácil a la pregunta «¿quién soy?». Por eso hay personas que esperaron la jubilación durante años y, al llegar, se sienten vacías.

El problema no es tener tiempo libre, sino tenerlo sin estructura ni propósito. La TCC propone dos cosas: revisar las creencias que atan el valor personal al trabajo y construir una nueva rutina con sentido.

Caso: Rafael, el ingeniero sin obra

Rafael, 66 años, fue jefe de obra durante cuatro décadas. A los tres meses de jubilarse se levantaba a las once, veía la televisión y discutía con su mujer por cualquier cosa.

Su pensamiento central era: «**Si no produzco, no valgo**». Lo trabajó así:

1. **Descubrir la creencia.** Preguntándose «¿y eso qué significaría de mí?» llegó de «estoy aburrido» a «ya no sirvo para nada».
2. **Ponerla a prueba.** ¿Su padre jubilado dejó de valer? No: para Rafael siguió siendo un ejemplo. ¿Por qué aplicarse otra regla a sí mismo?
3. **Redefinir el valor.** «Mi valor no está en una nómina; está en lo que sé, en lo que doy y en cómo trato a la gente».
4. **Actuar.** Se apuntó como voluntario para asesorar a una cooperativa de vivienda dos mañanas por semana y retomó la carpintería.

A los dos meses dormía mejor y las discusiones en casa habían bajado de forma notable.

Técnica: diseñar una semana con cuatro ingredientes

Una semana sana tras la jubilación combina:

- **Rutina:** hora fija de levantarse, comidas y paseo. El cuerpo agradece la regularidad.
- **Logro:** algo que cueste un poco y deje resultado (un huerto, un curso, una reparación).
- **Placer:** algo que se haga solo porque gusta (música, cocina, lectura).
- **Vínculo:** al menos tres contactos sociales por semana, cara a cara o por teléfono.

Ejercicio de la semana

1. Escribe en una frase qué te daba el trabajo (por ejemplo: «sentirme útil», «estar con gente», «tener retos»).
2. Para cada cosa, busca una fuente nueva fuera del trabajo.
3. Completa la Hoja 3 del Anexo con una semana que incluya los cuatro ingredientes.

Capítulo 4. Soledad: del aislamiento al encuentro

Estar solo y sentirse solo no son lo mismo. Hay personas que viven solas y están bien acompañadas, y otras que viven rodeadas de familia y se sienten invisibles. La soledad que duele es la distancia entre los vínculos que tenemos y los que necesitamos.

La soledad se mantiene por un círculo: me siento solo → pienso que molesto o que nadie quiere estar conmigo → no llamo, no salgo → recibo menos contacto → confirmo que estoy solo.

Caso: Dolores y el teléfono que no suena

Dolores, 81 años, enviudó hace tres años. Sus hijos viven en otra ciudad. Pasaba días sin hablar con nadie y decía: «No quiero llamar para no molestar; si quisieran, llamarían ellos».

Pensamientos detectados:

- «Si llamo, molesto» (leer la mente).
- «Si no me llaman, es que no les importo» (conclusión sin pruebas).
- «A mi edad ya no se hacen amigos» (mito).

Lo que hizo:

1. **Experimento conductual.** En lugar de discutir con su pensamiento, lo puso a prueba: llamó a su hija tres días a una hora acordada. Predicción: «Se va a notar que le molesto» (seguridad 80%). Resultado: su hija le dijo que le encantaba y que se sentía culpable por no llamar más. Nueva seguridad en la predicción: 20%.
2. **Pasos pequeños hacia fuera.** Primero, saludar a la vecina en el ascensor. Luego, sentarse en el banco de la plaza a media mañana. Después, apuntarse a un taller de memoria en el centro de mayores.
3. **Ofrecer, no solo pedir.** Empezó a llevar bizcocho al taller. Dar algo la hacía sentirse invitada y no «de sobra».

A los cuatro meses tenía dos amigas con las que tomaba café los jueves.

Ideas para ampliar los vínculos

- Centros de mayores, universidades de la experiencia y aulas de formación para adultos.
- Voluntariado: acompañamiento, bibliotecas, parroquias, asociaciones de barrio.
- Grupos de caminata, baile, coro o petanca.

- Videollamadas con la familia a hora fija; pedir a un nieto que enseñe a usarlas.
- Programas municipales de acompañamiento telefónico a mayores.

Ejercicio de la semana

Elige un pensamiento que te frena (por ejemplo, «voy a molestar»). Escribe tu predicción y qué tan seguro estás (0-100%). Haz la prueba y anota lo que ocurrió en la Hoja 4.

Capítulo 5. El duelo: aprender a vivir con la ausencia

En la vejez las pérdidas se acumulan: la pareja, los hermanos, los amigos, a veces la casa o la independencia. El duelo no es una enfermedad que haya que curar, sino un proceso natural de adaptación. La TCC no busca que olvides, sino que el dolor no te impida seguir viviendo.

No hay un plazo correcto ni unas etapas obligatorias. Lo normal es que el dolor llegue en olas: días buenos, días malos, fechas que remueven.

Pensamientos que complican el duelo

- **Culpa:** «Si lo hubiera llevado antes al médico, seguiría vivo».
- **Lealtad mal entendida:** «Si vuelvo a reír, es que no lo quería».
- **Desesperanza:** «Sin ella mi vida no tiene sentido».
- **Evitación:** no entrar en su habitación, no ver fotos, no nombrarlo.

Caso: Manuel y la culpa

Manuel, 77 años, perdió a su esposa Pilar por un cáncer diagnosticado tarde. Se repetía: «Tuve que darme cuenta antes».

1. **Separar lo que sabía entonces de lo que sabe ahora.** Pilar se encontraba cansada, como muchas personas de su edad. Nadie, ni su médica, sospechó nada en ese momento.
2. **La técnica del pastel de responsabilidad.** Manuel repartió en un círculo cuánta responsabilidad tenía cada factor: la enfermedad silenciosa, los síntomas poco claros, las listas de espera, la propia Pilar que quitaba importancia a su cansancio. Su parte quedó en una porción pequeña, no en el 100% que sentía.
3. **Carta a Pilar.** Escribió lo que le habría gustado decirle, incluido el perdón que se pedía a sí mismo. La leyó en voz alta en el cementerio.

4. Mantener el vínculo de otra forma. Siguió cuidando las plantas de Pilar y cocinando sus recetas para los nietos.

La culpa no desapareció del todo, pero dejó de ser una acusación y se convirtió en tristeza por lo perdido, que es más llevadera.

Pautas para el duelo

- Permítete llorar y también descansar del dolor; ambas cosas son sanas.
- Retoma rutinas básicas: comer, dormir, salir a la calle cada día.
- Planifica las fechas difíciles (aniversarios, Navidad) en lugar de esperar a que lleguen.
- Busca personas que hayan pasado por lo mismo: los grupos de duelo ayudan.
- Honrar a quien se fue puede ser también vivir bien lo que queda.

Ejercicio de la semana

Escribe una carta a la persona que perdiste: lo que agradeces, lo que te duele, lo que te gustaría que supiera. No hace falta enseñarla a nadie.

Si después de muchos meses el dolor no da tregua, no puedes hacer tu vida diaria o piensas que no quieres seguir viviendo, pide ayuda profesional (capítulo 11).

Capítulo 6. Salud, dolor y limitaciones: hacer lo posible con lo que hay

Con los años aparecen achaques, enfermedades crónicas y dolor. La TCC no elimina una artrosis, pero sí cambia mucho cómo se vive con ella. El dolor tiene dos partes: la sensación física y el sufrimiento que añadimos al pensar y reaccionar. Sobre la segunda podemos actuar.

El círculo del dolor

Duele → pienso «esto va a ir a peor, no puedo hacer nada» → me asusto y me tenso → dejo de moverme → pierdo fuerza y ánimo → duele más.

Caso: Elena y la rodilla

Elena, 72 años, tiene artrosis de rodilla. Dejó de ir al mercado y a misa «para no forzar». Pasaba el día en el sillón, cada vez más triste.

1. **Revisar la creencia** «si me duele, me estoy haciendo daño». Su traumatóloga le explicó que el movimiento moderado protege la articulación.
2. **Ritmo y no todo o nada.** En vez de alternar días de mucha actividad (y dolor fuerte) con días en cama, aprendió a dosificar: caminar 10 minutos, descansar 5, repetir.
3. **Subir poco a poco.** Cada semana añadía 2 minutos al paseo. A las ocho semanas volvió a ir sola al mercado.
4. **Atención al presente.** Cuando el dolor subía, practicaba la respiración lenta y se preguntaba: «¿Qué puedo hacer ahora, en este minuto?», en lugar de «¿cómo será mañana?».

Aceptar sin rendirse

Hay límites que no se pueden cambiar. Aceptarlos no significa resignarse, sino dejar de gastar energía en pelear contra lo inevitable para invertirla en lo que sí depende de nosotros. Una pregunta útil: «**Ya que esto es así, ¿qué es lo más valioso que todavía puedo hacer?**».

Usar bastón, audífono o andador puede vivirse como una derrota («ya soy un viejo») o como una herramienta que devuelve libertad. La elección del pensamiento cambia la experiencia.

Respiración lenta (5 minutos)

1. Siéntate cómodo, con los pies en el suelo.
2. Inspira por la nariz contando hasta 4.
3. Espira por la boca, despacio, contando hasta 6.
4. Repite 10 veces. Si te mareas, vuelve a respirar normal.

Ejercicio de la semana

Elige una actividad que dejaste por la salud. Divídela en pasos muy pequeños y anota en la Hoja 5 cuánto haces cada día y cómo te sentiste. Consulta antes con tu médico si tienes dudas sobre qué te conviene.

Capítulo 7. Preocupación y ansiedad: domar el «¿y si...?»

En la vejez abundan los motivos de preocupación: la salud, el dinero, los hijos, las caídas, quedarse solo. Preocuparse un poco ayuda a prevenir; preocuparse sin parar agota, quita el sueño y no resuelve nada. La ansiedad crece con los «¿y si...?»: ¿y si me caigo?, ¿y si me

pasa algo de noche?, ¿y si no llega la pensión?

Caso: Josefina y el miedo a caerse

Josefina, 83 años, se cayó en la calle hace un año sin consecuencias graves. Desde entonces no sale sola. Cada vez que piensa en salir siente el corazón acelerado y decide quedarse. A corto plazo, quedarse la alivia; a largo plazo, su miedo crece y sus piernas se debilitan.

La evitación es el combustible de la ansiedad. El trabajo de Josefina fue una **exposición gradual**: acercarse al miedo poco a poco, de lo más fácil a lo más difícil.

Paso	Ansiedad esperada (0-10)
Salir al portal y volver	2
Ir a la panadería de la esquina acompañada	3
Ir a la panadería sola, con el móvil	5
Pasear 15 minutos por el parque sola	6
Ir sola en autobús al centro de salud	8

Repetía cada paso hasta que la ansiedad bajaba a la mitad, y entonces pasaba al siguiente. Al mismo tiempo hizo un programa de ejercicios de equilibrio con su fisioterapeuta: reducir el miedo y reducir el riesgo real van juntos.

Técnica: el tiempo de preocupación

Para la preocupación que da vueltas todo el día:

1. Reserva 15 minutos fijos al día (por ejemplo, a las 18:00) para preocuparte.
2. Si una preocupación aparece fuera de esa hora, anótala y dile: «Te atiende a las seis».
3. A la hora, revisa la lista. Para cada punto pregúntate: **¿puedo hacer algo?** Si sí, decide el primer paso. Si no, practica soltarlo.
4. Cuando terminan los 15 minutos, haz algo que ocupe las manos.

Muchas personas descubren que a la hora acordada varias preocupaciones ya no parecen tan urgentes.

Ejercicio de la semana

Escribe tu propia escalera de pasos en la Hoja 6, del 1 al 10 de ansiedad, y empieza por el más fácil.

Capítulo 8. Tristeza: la acción va antes que las ganas

Cuando estamos tristes esperamos a «tener ganas» para hacer cosas. Pero en el bajo ánimo las ganas no llegan solas: llegan después de hacer. Esta es la idea de la **activación conductual**, una de las técnicas con más respaldo para la depresión, también en personas mayores.

Caso: Luis y el sillón

Luis, 75 años, llevaba semanas sin salir. «No me apetece nada, ¿para qué?». Su día: levantarse tarde, sofá, televisión, siesta larga, televisión. Su ánimo, 2 sobre 10.

1. **Registrar.** Durante una semana anotó qué hacía cada hora y cómo se sentía. Descubrió que su ánimo subía a 5 los ratos que hablaba con el del quiosco y bajaba a 1 después de la siesta larga.
2. **Elegir actividades con valor.** Hizo una lista de cosas que antes le gustaban o le importaban: arreglar la bicicleta del nieto, ir al mercado, escuchar zarzuela, llamar a su hermano.
3. **Programarlas.** No «cuando me apetezca», sino «martes a las 11: mercado». Empezó con una actividad al día, la más fácil.
4. **Evaluar.** Después de cada actividad anotaba placer (0-10) y logro (0-10). Comprobó que casi siempre se sentía mejor de lo que había predicho.

En seis semanas su ánimo medio pasó de 2 a 5. No fue magia: fue constancia.

Claves de la activación

- **Empieza pequeño.** Mejor 5 minutos que ningún minuto.
- **Agenda, no esperes.** La actividad escrita en el calendario se hace; la pendiente, no.
- **Mezcla placer y logro.** Ambos alimentan el ánimo de formas distintas.
- **Cuidado con la siesta larga y la cama.** Más de 30-40 minutos de siesta suele empeorar el ánimo y el sueño nocturno.
- **Muévete.** El ejercicio suave (caminar, bailar, nadar) mejora el ánimo de forma comprobada.

- **La luz del día ayuda.** Sal a la calle por la mañana siempre que puedas.

Ejercicio de la semana

Usa la Hoja 7 para planificar una actividad diaria. Antes, apunta cuánto crees que la vas a disfrutar; después, cuánto la disfrutaste de verdad. Compara.

Si la tristeza dura más de dos semanas casi todos los días, si has perdido el interés por todo o tienes pensamientos de morir, habla con tu médico. La depresión en la vejez es frecuente, no es «normal por la edad» y tiene tratamiento.

Capítulo 9. Memoria: olvidos normales y miedo a la demencia

Olvidar dónde dejamos las gafas o el nombre de un actor es muy frecuente con la edad. Lo que más sufrimiento causa a menudo no es el olvido en sí, sino la interpretación: «¡Ya está, me estoy volviendo como mi madre!». Ese miedo produce ansiedad, y la ansiedad empeora la atención y la memoria.

Olvido habitual y señal de alarma

Habitual con la edad	Conviene consultar
Olvidar un nombre y recordarlo más tarde	Olvidar el nombre de familiares cercanos
Perder las llaves de vez en cuando	Dejar objetos en lugares extraños (las llaves en la nevera)
Tardar más en aprender algo nuevo	No poder seguir una receta o pagar facturas que antes manejaba
Despistarse con una cita	Perderse en lugares conocidos
Darse cuenta de los propios olvidos	Que los demás noten cambios que uno no percibe

Esta tabla es orientativa. Ante cualquier duda, lo adecuado es consultar con el médico de cabecera: muchas causas de fallos de memoria (falta de vitamina B12, tiroides, depresión, medicamentos, falta de sueño) se tratan.

Caso: Teresa y las llaves

Teresa, 70 años, perdió las llaves dos veces en una semana y pasó noches sin dormir convencida de tener alzhéimer.

1. **Examinar las pruebas.** Esa semana estaba preparando la mudanza de su hija, dormía mal y tenía mil cosas en la cabeza. Lleva las cuentas de la comunidad sin errores y hace crucigramas a diario.
2. **Pensamiento alternativo.** «Estoy sobrecargada y cansada; es normal que me despiste. Si me sigue preocupando, lo comento con mi médica».
3. **Acción.** Puso un cuenco junto a la puerta para las llaves y pidió cita. La valoración fue normal.

Estrategias para cuidar la memoria

- **Un sitio para cada cosa:** llaves, gafas y cartera siempre en el mismo lugar.
- **Apoyos externos:** agenda, calendario grande, alarmas del móvil, pastillero semanal.
- **Atención plena:** decir en voz alta «dejo las gafas en la mesilla» al dejarlas.
- **Una cosa cada vez:** la multitarea es la gran enemiga de la memoria.
- **Cerebro activo:** leer, aprender algo nuevo, conversar, juegos de mesa.
- **Cuerpo activo:** caminar, dormir bien, controlar tensión y azúcar.

Ejercicio de la semana

Cuando notes un olvido, anótalo en la Hoja 8 junto con la explicación que te diste y una explicación alternativa. Observa cuántas veces el cansancio, las prisas o la distracción explican lo ocurrido.

Capítulo 10. Desde lo alto de la montaña: sentido, legado y finitud

Quien ha subido una montaña sabe que la cima no es solo el final del camino: es el lugar desde donde, por fin, se ve el paisaje entero. Se distingue el valle de donde se partió, los senderos que se tomaron, los tramos difíciles y los rincones hermosos que en su momento no se apreciaron. La vejez puede ser eso: el punto de la vida con mejor perspectiva.

Desde arriba también se ve que el camino no es infinito. Pensar en la propia muerte es natural a esta edad. Evitar el tema suele aumentar la angustia; mirarlo con calma, en cambio, ayuda a decidir qué importa de verdad en el tiempo que queda.

Valores: la brújula del tiempo que queda

Los objetivos se cumplen y se acaban; los **valores** son direcciones que se pueden seguir hasta el último día. «Ser cariñoso», «aprender», «ser útil a mi comunidad», «disfrutar de la naturaleza». Aunque la salud limite qué podemos hacer, casi siempre queda alguna forma de vivir de acuerdo con lo que valoramos.

Caso: Isabel y su historia

Isabel, 86 años, sentía que su vida «no había servido para mucho»: fue costurera, crió cuatro hijos y nunca salió de su pueblo.

1. **Revisión de vida.** Con ayuda de una nieta, ordenó fotos por décadas y fue contando qué pasó en cada etapa: la posguerra, el taller, los hijos, la cooperativa que fundó con otras mujeres.
2. **Mirar con otros ojos.** Al relatarlo, descubrió cosas que había olvidado: sacó adelante a su familia en años muy duros y enseñó el oficio a más de veinte chicas del pueblo.
3. **Legado.** Escribió un cuaderno de recetas y consejos para sus bisnietos, y grabó en vídeo su historia de la cooperativa.
4. **Asuntos pendientes.** Llamó a una hermana con la que llevaba años sin hablar. La conversación fue torpe, pero la dejó en paz.

Isabel cambió su frase: «He tenido una vida sencilla y ha valido mucho la pena».

Preguntas para mirar desde la cima

- ¿De qué me siento orgulloso?
- ¿Qué dificultades superé y qué aprendí de ellas?
- ¿Qué quiero que sepan de mí quienes vienen detrás?
- ¿Hay algo que me gustaría decir, reparar o agradecer?
- ¿Qué quiero disfrutar en esta etapa?
- ¿He dejado por escrito mis deseos sobre cuidados y final de vida? (en España, el documento de voluntades anticipadas)

Ejercicio de la semana

Elige tres valores importantes para ti y escribe en la Hoja 9 una acción pequeña para cada uno que puedas hacer esta semana. Si te animas, empieza tu propia revisión de vida con una foto de cada década.

Capítulo 11. Tu plan personal y cuándo pedir ayuda

Has recorrido las herramientas principales. Ahora toca juntarlas en un plan propio, sencillo y realista, que puedas revisar cada mes.

Mi plan de bienestar

- ☐ Detecto y reviso un pensamiento que me hace daño cada semana (capítulos 1 y 2)
- ☐ Tengo una rutina diaria con hora de levantarme, comidas y paseo (capítulo 3)
- ☐ Hablo con al menos tres personas por semana (capítulo 4)
- ☐ Me muevo todos los días según mis posibilidades (capítulo 6)
- ☐ Enfrento poco a poco algo que he estado evitando (capítulo 7)
- ☐ Agendo una actividad de placer y otra de logro cada día (capítulo 8)
- ☐ Uso apoyos para la memoria (capítulo 9)
- ☐ Hago algo cada semana de acuerdo con mis valores (capítulo 10)

Señales de recaída

Es normal tener altibajos. Conviene reconocer pronto las propias señales de alerta: dormir mucho más o mucho menos, dejar de salir, no contestar el teléfono, volver a los pensamientos de siempre («no sirvo», «para qué»). Cuando aparezcan, vuelve al capítulo correspondiente y retoma lo que te funcionó.

Cuándo pedir ayuda profesional

Busca a tu médico de cabecera, a un psicólogo o a un psiquiatra si:

- La tristeza, la ansiedad o el desinterés duran más de dos semanas y afectan tu día a día.
- Dejas de comer, de asearte o de cuidar tu casa.
- Bebes alcohol o tomas pastillas para dormir o calmarte cada vez más.
- Los olvidos aumentan o tu familia nota cambios en tu forma de ser.
- El duelo no te deja vivir pasados muchos meses.

Si piensas en quitarte la vida o en que estarías mejor muerto, pide ayuda hoy mismo. En España puedes llamar gratis al **024** (línea de atención a la conducta suicida, 24 horas) o al **112** en caso de urgencia. En otros países, contacta con los servicios de emergencia locales. Hablar de ello no empeora las cosas: es el primer paso para sentirse mejor.

Para familiares y cuidadores

- Escucha antes de aconsejar; validar («entiendo que te sientas así») abre la puerta.
- Ofrece compañía para actividades concretas, no solo «tienes que salir más».
- Respeta su autonomía: pregunta qué quiere, no decidas por él o ella.
- Cuídate tú también. Un cuidador agotado no puede sostener a nadie.

Anexo. Hojas de trabajo

Imprime o copia estas hojas en un cuaderno. Rellénalas a mano, con calma.

Hoja 1. Registro de pensamientos

Día	Situación	Pensamiento	Emoción (0-10)	Qué hice

Hoja 2. Revisar un pensamiento

Pensamiento	Trampa	Pruebas a favor	Pruebas en contra	Pensamiento más justo	Emoción ahora (0-10)

Hoja 3. Mi semana con cuatro ingredientes

Día	Rutina	Logro	Placer	Vínculo
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Hoja 4. Experimento conductual

Lo que temo	Seguridad antes (%)	Lo que hice	Lo que pasó	Seguridad después (%)

Hoja 5. Actividad paso a paso

Día	Cuánto hice	Dolor o cansancio (0-10)	Cómo me sentí

Hoja 6. Mi escalera de exposición

Paso	Ansiedad esperada (0-10)	Fecha en que lo hice	Ansiedad real (0-10)
1			
2			
3			
4			
5			

Hoja 7. Actividades agendadas

Día y hora	Actividad	Placer esperado (0-10)	Placer real (0-10)	Logro (0-10)

Hoja 8. Diario de olvidos

Qué olvidé	Primera explicación	Explicación alternativa	Circunstancias (cansancio, prisa...)

Hoja 9. Mis valores en acción

Valor	Acción de esta semana	¿La hice?

Desde lo alto de la montaña

Envejecer trae pérdidas reales: la jubilación, la salud, los seres queridos que se van. Pero también regala algo único: la perspectiva de quien ya ha recorrido casi todo el camino.

Este libro reúne las herramientas de la psicología cognitivo-conductual, explicadas con sencillez y con historias cercanas, para vivir la tercera edad con más calma, actividad y sentido.

En sus páginas aprenderás a:

- Reconocer y cambiar los pensamientos que te hacen sufrir
- Llenar la jubilación de rutina, logros y vínculos
- Salir de la soledad paso a paso
- Atravesar el duelo sin quedarte detenido en él
- Convivir mejor con el dolor y las limitaciones
- Calmar la preocupación y el miedo a caer o a olvidar
- Encontrar sentido y dejar tu legado

*«La cima no es solo el final del camino:
es el lugar desde donde se ve el paisaje entero.»*

Incluye 9 hojas de trabajo para practicar en casa.
Para personas mayores, familiares, cuidadores y profesionales.

