

## EJERCICIO

### COMO IDENTIFICAR MIS “YO...YA” Y COMBATIRLOS POR MEDIO DE LA ESTRATEGIA CIEM (CONOCE, IDENTIFICA, EVALÚA, Y MODIFICA)

Por Dra. R. Fernández-Ballesteros

Un primer paso para envejecer satisfactoriamente pasa por la eliminación de los pre-juicios y estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento. No cabe duda de que existen cambios a lo largo de la vida y que algunos de ellos son negativos. Sin embargo, estos cambios, con gran frecuencia, no son productos de la edad sino debidos a otras condiciones modificables (el entrenamiento, una condición ambiental transitoria). Todo ello es un importante objeto de *conocimiento* en el estudio del envejecimiento humano. Si tenemos un conocimiento exacto sobre los cambios (de todo tipo) que se producen a lo largo de la vida, nuestras imágenes preconcebidas negativas serán reducidas a un mínimo y, con ello, nuestros *yo yas*.

Pero, además, los *yo yas* constituyen pensamientos automáticos que, si estamos alerta, podemos *identificar* y, una vez detectados, *evaluar* y *modificar*. Por tanto, deberemos estar atentos y cuando “*nos oigamos*” pronunciar un “*yo ya...*” deberemos proceder a su evaluación (hasta que punto es cierto que la edad no permite una determinada actividad o acción y si es otro tipo de evento (estamos enfermos, nos hemos descuidado, etc.) deberemos trazar un plan de acción para modificar imputación a la edad y actuar en consecuencia de nuestro análisis.

## CONOCE, IDENTIFICA, EVALÚA Y MODIFICA (CIEM)

Como hemos dicho repetidamente, los *yo yas*...son expresiones verbales –y, por tanto, son observables- pero, también, son automatismos que proceden de concepciones bien establecidas. Es por ello por lo que, el primer paso de nuestro modelo CIEM es el de CONOCER los patrones generales del envejecimiento que es una forma de luchar contra los estereotipos o clichés sobre la vejez.

En este segundo paso, se trata de IDENTIFICAR el que utilicemos esos automatismos que tratamos de modificar. Por tanto, se trata de estar *alerta* a nuestras verbalizaciones y, mejor, ante nuestras *verbalizaciones internas*, o, incluso, podemos pedir a nuestra *pareja o nuestros familiares* que viven con nosotros que nos ayuden a identificar la emisión de un *yo ya...* o una verbalización semejante. Así también podemos considerar aquellos *indicios* externos que suelen desencadenar un *yo ya...* como, por ejemplo, ocurren en presencia de otras personas importantes que pueden juzgarnos.

### ESTAR ALERTA:

- 1) a nuestras verbalizaciones internas,
- 2) a nuestra verbalizaciones externas, o incluso
- 3) otros alerta para avisarnos.

En resumen, lo importante es IDENTIFICAR el *yo ya...*

## CONOCE, IDENTIFICA, EVALÚA Y MODIFICA (CIEM)

La identificación de un *yo ya...* debe seguir su EVALUACIÓN que siempre se ve acompañada de una secuencia de eventos. En primer lugar, los *yo yas...* ocurren en una determinada situación a la que llamamos ANTECEDENTE, y, a continuación se produce también un específico CONSECUENTE que puede ser interno (lo que pensamos o sentimos) o externo (producidas por la situación y las personas presentes en ella).

Así, una vez identificado el *yo ya...* debemos tratar de fijarnos y anotar, lo que ha ocurrido antes y después, de la siguiente manera:

### ANTECEDENTE:

- 1) exigencia de la situación/acción:
  - a. nunca ocurrió antes
  - b. hace tiempo realizaba pero que llevo tiempo sin realizar: i) me gustaba, ii) no me gustaba
  - c. realizaba habitualmente pero, no me gustaba
- 2) personas presentes en la situación/acción:
  - a. nadie
  - b. personas que pueden juzgarme

### ***YO YA...:NO PUEDO...NO SOY CAPAZ... A MI EDAD...***

### CONSECUENTE:

- 1) Internos:
  - a) sentimientos positivos: me siento aliviado/a, tranquilo/a, etc.
  - b) sentimientos negativos: me siento frustrado/a, angustiado/a, etc.
- 2) Externos:
  - a) me animan a asumir la situación
  - b) me desaniman a hacerlo, me dan la razón

En resumen, la tarea consiste en una vez identificado un *yo ya...* deberá evaluar en que situación ha ocurrido y cuáles sus consecuencias (tanto internas como externas) para Vd. Ello le ayudará a comprender sus propios mecanismos ya que los *yo yas...* aparecen referidos a ANTECEDENTES de alta exigencia referidas a acciones que ya realizó en el pasado pero que lleva tiempo sin realizar y que, seguramente, no le gustaban. Además, sus CONSECUENTES suelen reportarle alivio ante un evento del que no le reportaba ningún afecto positivo y, en caso de haber personas presentes, éstas suelen reforzar su atribución a la edad que, suele ser compartida por el grupo. En definitiva, esta evaluación de su atribución a la edad del *yo ya...* seguramente producirá en Vd. un efecto de *desenmascaramiento* de sus propios mecanismos de atribución pero aún le sugerimos una última tarea: la de contrastar su atribución con sus conocimientos adquiridos y/o con la literatura recomendada y consultada.

## **CONOCE, IDENTIFICA, EVALÚA Y MODIFICA (CIEM)**

Como todo cambio de conducta, finalmente, los *yo yas...* son conductas que expresan una determinada atribución), lleva consigo tanto una modificación afectiva, que ya hemos tratado durante la fase de evaluación y un cambio cognitivo. Así, nuestra última estrategia para enfrentarnos a los *yo yas...*, vuelve a tener que ver con nuestros conocimientos relativos a la edad. Estos pueden estar obsoletos y, entonces, requerir la consulta de los textos recomendados y que hemos repasado en la estrategia CONOCE.

Seguramente, tendremos que consultar la relación entre la conducta que pensamos que por la edad no podemos afrontar, es decir, el objeto de nuestro *yo ya...* con la literatura existente. Una vez consultada nuestra medida de que el tratamiento utilizado a tenido éxito es que eliminemos ese pensamiento de atribución a la edad y asumamos la conducta que hemos tratado de vitar.

## UN EJEMPLO

María es invitada por sus hijos y nietos, el próximo fin de semana a hacer *camping* en el Pirineo. Ella misma había hecho esa actividad con sus hijos, cuando estos eran pequeños, dado que su marido era muy aficionado al campo a las actividades al aire libre; pero, hace más de quince años que hace una vida muy sedentaria y ha engordado.

### ANTECEDENTE:

- 1) Invitación a hacer *camping* un fin de semana.  
Ha hecho esa actividad hace tiempo pero lleva tiempo sin realizarla.
  - a. Van a ir sus nietos y sus hijos y, tal vez, algunos otros miembros de la familia por lo que puede haber personas que valore negativamente su conducta e, incluso, a Vd.

**YO YA...:NO PUEDO...NO SOY CAPAZ... A MI EDAD... NO IRÉ!**

### CONSECUENTE:

- 1) Internos:
  - c) Al decir no ir, aparecerán sentimientos positivos: me siento aliviado/a, tranquilo/a, etc.
  - d) Pero, también, aparecerán sentimientos negativos: me siento frustrado/a, angustiado/a, porque no podrá ir con sus nietos
- 2) Externos:
  - a) sus hijos le animan a asumir esa situación (“Venga, ven!”)

### LECTURA:

Efectos del ejercicio físico en personas mayores  
Riesgos en el concreto lugar de acampada

### DECISIÓN:

- 1) “YO SI... ¡PUEDO HACERLO!”, Y
- 2) “MEJORARÉ MI ESTADO FÍSICO”