



**Maximización del Potencial Psicosocial:
Tácticas de Adecuación/Ajuste
Por Paul Jacobs, Ph.D.**

(Traducido al español por Myriam Tena para www.t-oigo.com,
con el permiso de la revista
Volta Voices de la organización Alexander Graham Bell, 2010.)

Existen dos aspectos fundamentales en las Tácticas de adecuación/ajuste: 1) Elegir ambientes sociales donde el éxito es probable. 2) Evitar o minimizar introducirse en círculos sociales donde el éxito es improbable.

Sabiendo cuales son los escenarios sociales y profesionales que se ajustan mejor es frecuentemente el caso del ensayo y error, del “sin rumbo” de muchas personas con pérdida auditiva. Pero estas tribulaciones se pueden reducir significativamente jugando con los porcentajes.

El golf es un buen ejemplo de juego de porcentaje. El golfista de pro golpea en un par 4. Considera sus opciones para tener un buen resultado en ese hoyo. Podría llevar la pelota 330 yardas al green con un palo 1 de madera si quiere, pero un arroyo serpentea por el green, protegido con bancos de arena. Golpeando con un 1 de madera al green es sin embargo un lanzamiento bajo en porcentaje de éxito. Tiene a lo mejor un 15 por ciento de oportunidad de obtener un buen resultado porque el drive podría traerle problemas. El jugador en su lugar elige altos porcentajes – un golpe con un hierro 5 hacia calle con visión de caída sobre el green colocando la bola para birdie. Esta estrategia tiene sobre un 85 por ciento de garantía de éxito con este hoyo.

El juego de porcentajes puede aplicarse a entornos sociales, especialmente cuando las personas que tienen pérdida auditiva consideran su adecuación/ajuste a objetivos profesionales, individuos y escenarios sociales. Cualquiera de estos tres conceptos se explicarán en el contexto del juego de porcentajes.

Adecuación/ajuste: Carrera profesional

El artículo previo, “Deseo”, explicaba la adecuación/ajuste en relación a los objetivos profesionales. La meta a largo plazo de Tristán de ser arqueólogo era un ejemplo de su elección de adecuación/ajuste. Superando asignaturas académicas basadas en sus puntos fuertes le dieron un porcentaje alto de éxito en su carrera académica y profesional.

El grado de Adecuación/ajuste es diferente para cada persona. Es por lo que yo pregunté en ese artículo, “¿Cuáles son los puntos fuertes y las debilidades de su hijo?” Estos talentos y puntos débiles determinarán significativamente el nivel de adecuación/ajuste- social y profesionalmente. Por ejemplo, alguien que tiene pasión por los coches puede que llegue a ser un excelente

mecánico, maquillador o tertuliano en debates. La carrera que se ajusta más es la que está relacionada con coches y no una profesión con, digamos un enfoque académico (p.e. arqueología).

Ofrecidos estos conceptos, los tutores juegan un papel muy importante ayudando a los jóvenes con pérdida auditiva a conseguir su Adecuación/ajuste. Por ejemplo, me encontré con un talentoso escritor de 17 años con pérdida auditiva que quería trasladarse de Boston a Nueva York. Me explicó como un periodista neoyorquino con pérdida auditiva también le asesoró en su carrera incluyendo temas relacionados con la pérdida auditiva. Un tutor puede suavizar el camino para sentir adecuación/ajuste, al introducirte en un mundo en el que puede ser particularmente difícil hacerlo uno solo.

Adecuación/ajuste: Individualmente

El artículo previo, "Persistencia", publicada en febrero en la Web de AGBell, explicaba el proceso de sentirse bien con el ejemplo de Andrea que usaba estrategias conversacionales dirigidas. Si releen ese artículo pueden encontrar que los temas de conversación personalizados tienen un alto porcentaje de búsqueda de adecuación/ajuste. Dado esto, los temas conversacionales impersonales tienen bajo porcentaje de búsqueda de esta meta. Usar temas personales de conversación por tanto mejora sus posibilidades de encontrar un adecuación/ajuste con otra persona.

El juego de porcentajes también funciona con el ligoteo: Daniel es un tipo normalito con una atractiva y encantadora personalidad. Tuvo una conversación muy amena, amistosa y duradera con Helen en una fiesta. El le invitó a verse de nuevo en otras fiestas. La respuesta de Helen fue: "Estoy bastante liadilla ahora". Después se encontró con Melissa y estuvieron hablando durante una hora. Su entusiasta respuesta a quedar otra vez fue: "Conozco un café al otro lado de la ciudad." A otras chicas les dió su teléfono pero con estas dos respuestas, la búsqueda de quedar con Helen sería de tan solo un 20% de éxito mientras quedar con Melissa tendría un 70% de éxito en hacerlo.

Daniel envió un mensaje de texto a Helen al día siguiente y ella respondió 24h después. "No puedo esta semana. ¿Otro día?" El siguió y la respuesta de la chica fue "Me ha surgido un imprevisto, ¿podemos más tarde?". La búsqueda de Helen para Daniel al final quedó en nada. Melissa en cambio, respondió al mensaje de Daniel una hora después. Quedaron y estuvieron dos horas juntos y se despidieron con un cálido abrazo. Con el tiempo, después del cortejo, se hicieron pareja. Estos resultados no son sorprendentes. Las búsquedas con altos porcentajes de éxito producirán mayores recompensas que aquellos con bajo porcentaje.

Adecuación/Ajuste: Escenarios Sociales

A través de nuestra exposición social aprendemos a conocer nuestros puntos fuertes y debilidades, y como socializar con otras personas. También aprendemos zonas de alto, medio y bajo porcentaje, que son escenarios sociales que se pueden clasificar con respecto a distintos niveles de dificultad.

Zonas de Alto porcentaje (+ de 75%)

Zonas de alto porcentaje son escenarios con inclusión social máxima y las posibilidades de rechazo social son mínimas. Ejemplos de estos escenarios son conversaciones individualizadas, ver películas subtituladas con amigos, y fiestas o lugares de trabajo/aulas donde las personas sepan como comunicarse mejor con las personas con pérdida auditiva. Estos escenarios son familiares y nos permiten la comunicación fácilmente. La gente nos aprecia por lo que somos y cuando es necesario, conocen nuestras necesidades para la óptima comunicación. La clave, sin embargo es pasar mucho tiempo en estos escenarios donde nuestro éxito social y profesional es altamente probable.

Zonas Porcentaje medio (50%-75%)

La inclusión social en zonas de porcentaje medio es razonablemente fácil de conseguir pero las posibilidades de rechazo social son comparativamente más altas con respecto a los escenarios de alto porcentaje. Ejemplos de estos escenarios incluyen conversaciones en grupo, una fiesta/lugar de trabajo/clase con numerosos elementos conocidos, viajar a un país extranjero con un amigo y hablar con otras personas que tengan conocidos con pérdida auditiva. Estos escenarios son conocidos para nosotros pero la comunicación no es fácil. La gente nos aprecia por lo que somos pero no entiende nuestras necesidades de comunicación. A pesar de todo la clave está en persistir en estar presentes en estos entornos o escenarios.

Bajo porcentaje (- de 50%)

Zonas de bajo porcentaje son entornos en los que tu habilidad para participar socialmente se ve comprometida por factores externos lejos de ser ideales. Los ejemplos incluyen conversaciones multitudinarias, ver películas sin subtítulos, fiestas llenas de personas que no hayan conocido a personas con pérdida auditiva, viajar solo a un país extranjero. Estas dificultades pueden verse reforzadas por la pérdida auditiva, poca luz, ruido de fondo, factores personales (falta de interés común) o no tener a mano a un amigo que facilite la comunicación. La clave es evitar o minimizar entrar en estos entornos. Cuando te encuentres en estas situaciones la estrategia conversacional que expongo en mi artículo “Persistencia” quizá ayude; así como mucha firmeza (p.e. decir: “¿Podemos irnos a otro sitio menos ruidoso y más luminoso para hablar?”)

Por encima de todo, arriesgarnos mejora nuestra vida. No hay nada garantizado pero si hay estadísticas. Es fácil caer en un aserie de desastres de poco porcentaje de posibilidades, repetir errores, caer en la mala fortuna y envidiar a los que tienen éxito y suerte. Pero consideremos lo siguiente: elegir constantemente objetivos de escaso porcentaje es elegir pobremente, no es mala suerte. Mucha suerte y oportunidad se disipa cuando uno piensa y juega a la estadística de porcentajes.

Adecuación/Ajuste es el sexto de los ocho temas que componen La Maximización del Potencial Psicosocial. El ejercicio a continuación os ayudará a poner en práctica las tácticas de Adecuación/Ajuste.

Ejercicio:

Utilice la lista de los talentos de su hijo y debilidades y clasifíquelo con respecto a zonas de alto, medio y bajo porcentaje vistas anteriormente. Por ejemplo si tu hijo es bueno en un deporte en particular, entonces el deporte será zona de búsqueda de alto porcentaje. Intenta listar tres puntos fuertes y debilidades para cada zona.

La pregunta siguiente nos prepara para la próxima columna Tema: Creatividad aprendida.

Pregunta:

¿Habéis visto el video de la canción de Coldplay “Fix you” en www.youtube.com/watch?v=07koJhFWaTk&feature=related?

Frase:

“Las limitaciones son problemáticas, pero son efectivas....Ser moderados nos salva de la humillación....Discreción es de suma importancia para preparar el camino para cosas trascendentales”

The I China paros 800 B.C.

Nota del Editor de Volta Voices: Los artículos de Dr. Jacobs se complementa con un blog, disponible en www.agbell.org. Próximo tema de la columna, “”Creatividad Aprendida,” se publicará, en la Web de AG Bell en inglés y en español en www.t-oigo.com. AG Bell les anima a debatir esta y futuros artículos en inglés en el blog del Dr. Jacobs a través de la AG Bell comunidad virtual.