



**Maximización del Potencial Psicosocial: Reformular
(Psychosocial Potential Maximization: Reframing)
By 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.)

La amenaza de la exclusión social está siempre presente cuando uno tiene pérdida auditiva. El mundo puede ser poco indulgente hacia las personas con pérdida auditiva. Uno no puede controlar como piensan o se comportan los demás, pero tu si puedes controlar tus pensamientos. Este artículo contiene estrategias para un pensamiento pro-activo.

En la última edición, se les preguntó por algún incidente desagradable experimentado y relacionado con la sordera de su hijo. Esto estaba pensado para hacerles pensar sobre como Reformular su experiencias negativas. ¿Cómo se sintió? ¿Humillado? ¿Enfadado?

Reformular es una habilidad cognitiva que influye significativamente en la psique del individuo, como percibe el mundo y más importante como se comporta. La idea clave es “No es tanto lo que nos pasa, sino como vemos lo que nos pasa”.

Los estudios muestran que los individuos que reformulan las experiencias negativas son más capaces de diseñar soluciones positivas para otros y para si mismos. Tal y como te sientes en una circunstancia determina significativamente tu comportamiento. Más abajo encontramos un esquema de pensamiento de cómo las personas reaccionan habitualmente en ciertas circunstancias.

Figura 1: Evento desencadenante y Consecuencias

A → C

Si “A” significa el evento desencadenante y “C” significa las Consecuencias emocionales, el pensamiento reactivo ve el evento desencadenante (A) como causante de la consecuencia emocional “C”. Por ejemplo una mujer me dijo una vez: “La razón por la que no entiendes esto es porque eres sordo”. Podía haber reaccionado contra su argumento ignorante (A) furiosamente “Es una estúpida intolerante! (C).

Probablemente esto habría tenido consecuencias de las que ambos nos arrepentiríamos.

Sin lugar a dudas, los desencadenantes tales como críticas hirientes, el descubrimiento de la pérdida auditiva o el fracaso de una relación, pueden ser traumáticas. Pero, básicamente, estos acontecimientos teóricamente no tienen que ver con las emociones. No se trata de ignorar las

experiencias traumáticas sino digamos que uno no es un títere pasivo a merced de las circunstancias.

La frase de la mujer (desencadenante “A”) no puede ser controlada. Pero mi comportamiento (la consecuencia “C”) sí puede ser controlado.

Reformular circunstancias amenazantes o desagradables requiere pensamiento crítico. Entre “A” y “C” está “B” – el sistema de Crédito (Figura 2). La interpretación del desencadenante (A) mediante el sistema de crédito “B” determina la consecuencia “C”.

Figura 2: Desencadenante, Sistema de Crédito y Consecuencias

$$A \rightarrow B \rightarrow C$$

En lugar de ir directamente de A a C, paramos en B para hacer una evaluación crítica de A. Al principio, ví el argumento de la mujer como un insulto. Pero paré y reformulé. La injusticia es frecuentemente producto de la ignorancia- sin rencor. Una vez reformulada la situación, me enfoqué más hacia un pensamiento pro-activa más que reactiva. Recordad : Los pensamientos causan las Consecuencias.

Dar crédito a los pensamientos críticos.

Asertivo, yo le repliqué, “Esto que ha dicho usted es hiriente. ¿Porqué mi sordera no me permitiría entender este concepto?”

Ella vió su error de juicio y se disculpó inmediatamente. Para mi A no causó C: B causó C.

Siguiendo la secuencia A-B-C, el sistema de pensamiento crítico B determina los sentimientos. Los sentimientos irracionales crean resultados de comportamiento negativo. Reformulando estos sentimientos a través de pensamientos críticos, sin embargo, incrementamos la posibilidad de sentimientos pro-activos y consecuencias positivas.

Los procesos de pensamiento siguientes están extraídos del Libro de Relajación y Reducción de Stress (1982) de Martha Davis, Matthew McKay and Elizabeth Eshelman. Adaptando su tesis en un contexto de pérdida auditiva, muestro una respuesta emocional irracional y el correspondiente pensamiento racional para el mismo planteamiento.

Irracional: Debo ser amado, apreciado y aprobado por cada persona que encuentre. Mi sordera no es una discapacidad y la gente tiene que aceptarlo.

Racional: Algunos me querrán, me apreciarán y me aprobarán. No todo el mundo entiende que mi sordera puede a veces limitarme.

Irracional: Debo ser absolutamente competente, perfecto y conseguir toda oportunidad.

Racional: Mis puntos fuertes me hacen una persona válida. Mis debilidades me hacen humano.

Irracional: La gente discrimina a las personas que son sordas. Es injusto.

Racional: Algunas personas discriminan a las personas sordas. Así es la vida.

Irracional: Estoy cansado de ser diferente. Soy inútil porque soy sordo.

Racional: Algunas personas ciertamente aprecian mi diferencia. No todas mis debilidades están relacionadas con mi pérdida auditiva.

Irracional: La sociedad tiene la culpa de mi infelicidad.

Racional: Tendré momentos de infelicidad. El mundo a veces es duro pero soy responsable de mi propia felicidad.

Irracional: Mi sordera me expone a experiencias peligrosas, desagradables y terroríficas.

Racional: Esta es la mejor era en la que una persona con pérdida auditiva puede vivir, a pesar de las dificultades.

Irracional: Las personas ajenas deben hacer un esfuerzo para acomodarse a mi sordera. Puedo ignorar tareas desagradables y/o problemas.

Racional: Está muy bien cuando las personas ajenas hacen esfuerzos para acomodarse a mi pérdida auditiva, pero no espero que lo hagan siempre. Enfrentarse a tareas/problemas crea resultados pro-activos.

Irracional: Tener un amigo me hace sentir normal, no “sordo”. De otra manera no sería una persona por completo.

Racional: ¿Qué es “normal”? El desarrollo personal es un proceso de toda la vida.

Irracional: No puedo hacer nada bien por mi pérdida. Esta es la causa de mis problemas ahora.

Racional: Puedo detectar los problemas relacionados con mi sordera en cuanto aparecen. No todos mis problemas están relacionados con mi sordera.

Irracional: Puedo aliviar el sufrimiento de otras personas que son sordas. Estaré traicionando mi sordera si no lo hago.

Racional: Puedo ayudar a otras personas con pérdida auditiva si me lo piden. Las otras personas son en última instancia responsables de si mismas.

Reformular es tornar a propósito los pensamientos irracionales en racionales. Las personas normoyentes están expuestas también al pensamiento negativo. El sistema de pensamientos, por tanto no tiene nada que ver con la pérdida auditiva. Nuestros pensamientos, no la pérdida auditiva, determinan nuestra realidad. No es tanto lo que nos pasa, como nuestra propia visión de las circunstancias con las que estamos lidiando.

Dar crédito irracionalmente puede añadir presión a otros y a uno mismo, También puede llevarnos a malinterpretar la realidad y desafiarse a uno mismo. Malinterpretar la realidad es la causa común de miedos e irritación. Por ejemplo, el pensamiento ”la sociedad tiene la culpa de mi infelicidad” probablemente creará una barrera y aun peor hará que la gente sienta lástima por tu pérdida auditiva e infelicidad. También, pensar ”Los demás tienen que hacer un esfuerzo para acomodarse a mi sordera” te llevará a tener problemas cuando nadie te ayude.

Los pensamientos racionales, o el análisis propio pro-activo, permite conocer el problema y responsabilizarnos personalmente. Los pensamientos racionales reformulan de forma realista,

flexible y pro-activa. Los pensamientos racionales son cruciales para la resolución de conflictos. Por ejemplo pedir a una persona que te mire mientras habla para apoyarte en la lectura labial.

Reformular es una habilidad que necesita de práctica para dominarla. Requiere mente preparada y la habilidad de mirar, observar y después responder.

Reformular es el quinto de los ocho temas que conforman la serie de artículos, "La Maximización del Potencial Psicosocial." El ejercicio debatido es la aplicación práctica de Reformular.

Ejercicio:

Haga una lista de cinco experiencias recientes negativas. Dibuje dos columnas. Escriba pensamientos irracionales/reactivos en una columna y pensamientos racionales/pro-activas en la otra. Use este artículo como guía.

La pregunta a continuación le prepara para el próximo artículo de la serie, cuyo tema es la Persistencia.

Pregunta:

¿Cuántas palabras puede anotar sobre Tucson, Arizona? Escriba la mayor cantidad posible, tanto si son razonables como inverosímiles.

Frase

"No vemos las cosas como son. Las vemos como somos."
– The Talmud

Referencias:

Davis, M., Eshelman, E. R & McKay, M. (1982). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* 2nd Ed. Oakland, CA : New Harbinger Publications.

Nota del Editor de Volta Voices: Los artículos de Dr. Jacobs se complementan con un blog, disponible en www.agbell.org. Próximo tema de la columna, "Persistencia," se publicará en Febrero 2010, 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.