



Maximización del Potencial Psicosocial: El Control
(Psychosocial Potential Maximization: Attributes of Control)
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, 2009.)

Las personas con pérdida auditiva pueden desarrollarse con éxito en la sociedad normoyente. Éstas personas tienen éxito porque utilizan estrategias aprendidas y ejecutadas con facilidad desde *un centro de control interno*.

Julian Rotter (1966) teorizó sobre aquellas personas que teniendo su autoestima alta tienen localizado el centro de control interno. Crean sus propios éxitos y consiguen convertir la adversidad en experiencias positivas. Utilizando su propia fuerza personal, desarrollan habilidades sociales para muchas situaciones variadas con gente diversa. Su poder reside en su capacidad de valorarse a sí mismos y estar conectados a la sociedad.

Las personas con baja autoestima, sin embargo, tienden a tener *un centro de control externo* (Rotter, 1966). Estas personas tienen una malsana dependencia en fuentes externas para valorarse a sí mismas. Lo más probable es que vean su destino determinado por los demás, acontecimientos o características biológicas, como por ejemplo la pérdida auditiva. Sus pensamientos giran en torno a excusas como “Ojalá fuera guapa”, y “Necesito una pareja para sentirme llena.” Estas personas comúnmente se sienten impotentes y solitarias.

Esperar a otros para crear cambios, traer buena suerte, significa que uno depende de la suerte y las circunstancias externas. Controlar el destino propio no es casual ni tiene que ver con la suerte; es una práctica deliberada, consciente.

El hecho de practicar el centro de control interno, por consiguiente, es un “aprendizaje táctico”. Según la investigación de Robert Sternberg (1985; 1988), conocimiento o aprendizaje táctico es el uso de la inteligencia emocional y las tácticas sociales en la comunicación diaria. Nadie nace con aprendizaje táctico: se aprende con la práctica. Ejercitando el centro de control interno nos ayuda al uso y desarrollo del aprendizaje táctico.

Mis hallazgos doctorales muestran que las personas exitosas que tienen pérdida auditiva practican dos tipos de aprendizaje táctico. (Jacobs, 2009). Primero, el aprendizaje táctico que utilizan las personas normoyentes (p.e. la reafirmación de uno mismo sin agresión). Segundo, el aprendizaje táctico relacionado específicamente con desafíos propios de la sordera (p.e. aprendiendo y usando temas conversacionales derivados de la cultura pop).

Ejercitando el Centro de Control Interno

He aquí una técnica simple que explica como el aprendizaje táctico se puede aprender a través del centro de control interno.

Ellen, una joven de quince años, será nuestro ejemplo. Es inteligente, pero sus notas son bajas. “No *molo*” le dice ella a su madre. “Estoy deprimida porque soy sorda. Estoy gorda y nunca tendré novio.” Ellen también sufre para iniciar conversaciones y teme al rechazo.

Para entender la fuente de los problemas de Ellen ayuda mucho crear un tabla esquema de su pensamiento. Pintemos una línea y pongamos título a nuestra columna izquierda “No puede controlar” y en la otra “Puede controlar”. Esta es la tabla:

No puede controlar	Puede controlar
<ul style="list-style-type: none">• Sordera• Tener novio• Falta de belleza• Ser querida como algunas chicas• Seguir conversaciones fácilmente• Actitudes negativas ante la sordera	<ul style="list-style-type: none">• Hacer más ejercicio• Comer sano• Descubrir que programas de TV y música disfrutan sus colegas de clase• Pedir a alguien que le guste la música que comparta artistas y géneros• Ver programas de TV o películas para ver como la gente utiliza el humor como ayuda para desarrollar habilidades sociales• Educar a los demás sobre la sordera

Enfocándose demasiado hacia los aspectos que “No puede controlar” puede explicar porqué Ellen se siente débil, victima, y agobiada por las circunstancias. No debemos olvidar completamente los puntos “No puede controlar”; son reales y deben reconocerse. Como estrategia, sin embargo, nuestro esquema de pensamiento le proporciona a Ellen el “control” de sus circunstancias. Ella puede observar sobre el papel que es lo que puede o no puede controlar.

Las ideas en la columna “No puede controlar” se pueden resolver de forma realista: *a través de la acción*. Ya que la acción conlleva un riesgo calculado, un estudiante con baja confianza en si mismo puede llegar a ser un habilidoso tomador de riesgo controlado, poco a poco al principio. Las tres etapas de acción nos muestran como los padres pueden ayudar a sus hijos a mejorar gradualmente el control de sus vidas:

- Primero, anímale a tomar riesgos que no dañen su autoestima. En el caso de Ellen, sus padres podrían sugerir hacer regularmente paseos y montar en bici así como comer alimentos bajos en calorías. Esto son riesgos para alguien cuyo nivel de comodidad reside en la inactividad con una dieta de alto contenido en grasas. Actividad regular y comer sano tiene numerosas recompensas: pérdida de peso, buen estado físico, mayor

facilidad de concentración, etc. El centro de control interno se fortalece porque se han creado recompensas asumiendo riesgos/acciones.

- Segundo, estos sentimientos de control se pueden acumular para otras actividades. Aliente el aumento gradual de toma de riesgos retando a su hijo a escribir un ensayo o a hacer una presentación sobre su pérdida auditiva. En el caso de Ellen, su propia revelación puede ser desalentadora. Pero su propia revelación es un riesgo en sí mismo, es una forma maravillosa de expresión de sí misma y de autocontrol. Una exposición o una presentación puede fomentar habilidades de defensa de uno mismo y también mejorar la conciencia de sus compañeros de clase.
- Finalmente, descubrir qué programas de TV, música, y películas, gustan a sus compañeros de clase. Este conocimiento le facilita a su hijo abundantes temas de conversación (p.e: “¿Viste el chiste de Raul en el programa de anoche?” “¿Qué te parece lo último de Coldplay?”) Utilizando el saber común es una muy buena manera de engancharse a una conversación.

Estas etapas de toma de riesgos requieren preparación, aplicación, paciencia y perseverancia – suya y de su hijo, de ambos. (Ser padres y *Coaching* se discutirán en la futura columna dedicada a la Perseverancia). Cuando los retos de la vida se vuelven más difíciles, el niño puede culpabilizar a fuentes externas de sus problemas (p.e. “Los oyentes lo tienen más fácil”). En éstas situaciones, a menudo los padres sobreprotegen, pero la sobreprotección puede impedir que su hijo aprenda, practique y controle tácticas necesarias para su etapa adulta. Si, por supuesto, ser sordo es un desafío. Pero aprendemos cuales tácticas funcionan y no funcionan arriesgando y perseverando. Los fracasos nos enseñan hacerlo mejor, o aprendemos intentar diferentes tácticas en otro momento.

Para los niños normoyentes o con pérdida auditiva, las tácticas aprendidas pueden proveer de las habilidades necesarias para ayudarles en su transición hacia la edad adulta. El aprendizaje táctico aumenta el enfoque hacia un centro de control interno y reduce las posibilidades de externalizar ese control. El éxito profesional y social depende también del uso y desarrollo del aprendizaje táctico.

En mi columna pasada se les sugirió leer una bibliografía relacionada con la pérdida auditiva. Poniendo atención a la reacción del autor a los temas sociales y profesionales les proporcionará tácticas que él mismo ha puesto en práctica para maximizar su potencial. Algunas tácticas pueden usarlas todo el mundo, otras están específicamente relacionadas con retos en la pérdida auditiva. Su hijo también puede practicar estas tácticas y aprender de ellas. Recuerden: el aprendizaje táctico dura toda la vida; nunca se pierde.

Control es el primero de los ocho temas que conforman la “Maximización del Potencial Psicosocial”. A continuación disponen de un ejercicio práctico que ejemplifica el Control.

Ejercicio:

Hable con su hijo. Juntos diseñen un esquema de pensamiento de lo que pueden y no pueden controlar. Creen planes de acción dirigidos a “Se puede controlar” y póngalos en práctica.

El mes que viene: Deseo

La siguiente pregunta pertenece a la próxima columna titulada: Deseo.

Pregunta:

¿Cuáles son las cosas que le apasionan a su hijo, cuales son sus intereses? No los confundan con los suyos o los de otros.

Frase:

“Nadie ha escrito sus destinos. Su destino está en sus manos – y no lo olviden. Esto es lo que tenemos que enseñar a nuestros hijos. Sin excusas! Sin excusas!”

– Barack Obama, Presidente de los Estados Unidos, julio 2009.

Referencias en inglés

Jacobs, P.G. (2009). The psychosocial attributes and tactics of vocationally and socially successful who are deaf: A Pragmatist study. Doctorate dissertation. University of Melbourne, Melbourne, Australia.

Rotter, J.B. (1966). Generalised expectancies for internal versus external control of
Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence.

Cambridge, Mass.: Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (1988). *The Triarchic Mind: A New Theory of Human Intelligence.* New York, N.Y.: Viking.

Editor’s Note: The next issue of his column, “Desire,” will be published in the November/December issue of Volta Voices as well as on this site. AG Bell encourages you to discuss this and future columns with Dr. Jacobs through AG Bell’s online community.

Nota del editor: La próxima columna de Paul Jacobs, “Deseo”, se publicará en el número de Noviembre/Diciembre de Volta Voice e inglés, así como en www.t-oigo.com en español. AG Bell te anima a debatir ésta y futuras columnas con el Dr. Jacobs a través de la comunidad online. Está en inglés pero si quieres participar, mandame un email a dale@t-oigo.com en castellano y se lo traduciremos.