

Estigma y abogar por sí mismo

Hay dos tipos de estigma. El estigma es un atributo negativo percibido que provoca que alguien piense menos de una persona.

El estigma público se refiere a lo que un público sin conocimiento causa al grupo afectado cuando respaldan el prejuicio sobre ese grupo. En otras palabras, el estigma público es externo y tiene que ver con lo que las personas piensan acerca del grupo perjudicado.

El autoestigma se refiere a lo que los miembros del grupo estigmatizado se pueden causar a sí mismos si internalizan el estigma público. El autoestigma es interno y está relacionado con lo que miembros del grupo estigmatizado piensan sobre sí mismos.

Hay algunos conceptos relacionados con el estigma. El primero son los estereotipos. Los estereotipos son categorías o características sobre un grupo específico de personas que son generalmente aceptados. Pueden parecer ser positivos, por ejemplo: "las personas con pérdida auditiva tienen otras habilidades que la compensan" o negativo, por ejemplo: "las personas con pérdida de audición son incompetentes". Aunque generalmente son aceptados por la mayoría de la gente, los estereotipos pueden no ser exactos y pueden ser no aplicables a todos los miembros del grupo del estereotipo. Por ejemplo: "algunas personas con pérdida auditiva pueden ser capaces de leer los labios o hacer señas", pero esto no es cierto para cada persona con pérdida auditiva.

El prejuicio y la discriminación están relacionados con el estigma. Los prejuicios son las opiniones que tienen las personas, mientras que la discriminación son las conductas concretas que realizan. El estigma puede aparecer como actitudes en el caso de prejuicios o comportamientos en el caso de discriminación.

Para estigma público, un ejemplo de prejuicio es pensar que las personas con pérdida de audición son incompetentes. Las conductas discriminatorias asociadas con ese prejuicio pueden ser negarse a contratar a alguien con pérdida de audición.

Con la autoestigma, la persona puede creer que es incompetente debido a su pérdida auditiva, esto es un prejuicio debido a que se niegan a aplicar a trabajos o buscar oportunidades, discriminan contra ellos mismos.



Esta autodiscriminación puede ser perjudicial ya que estas conductas interfieren con el funcionamiento y la superación personal, sobre todo a largo plazo. Por ejemplo, si usted cree que es menos capaz que sus compañeros y se niega acceso a las oportunidades que lo benefician, podría eventualmente volverse menos capaz a causa de esto, en vez de la pérdida auditiva.

La autodiscriminación también puede significar establecer expectativas bajas en lugar de esforzarse y aislarse de compañeros en lugar de establecer relaciones estrechas con otros. Con el tiempo, dichos comportamientos pueden conducir a peores resultados en términos de logro académico o en el trabajo, en relaciones interpersonales y en la calidad de vida en general.

¿Cómo podemos tratar la auto discriminación? Una manera de hacerlo es abogar por sí mismo. Abogar por sí mismo implica la capacidad para especificar sus necesidades y buscar apoyo u otros recursos en función de estas necesidades.

Los objetivos finales de abogar por sí mismo son el mejorar el bienestar personal y su situación, al menos en los aspectos que están dentro de su control. Abogar por sí mismo significa luchar por lo que necesita y/o desea y reconocer que tiene derecho a oportunidades tanto como las otras personas.

Describiremos algunos pasos que usted puede seguir para abogar por sí mismo. El primero es expresar claramente sus necesidades. Para hacerlo, tendrá que identificar el problema. ¿Cuál es el problema exactamente? ¿Qué podría estar causándolo? Si es capaz de describir el problema en términos concretos, será más fácil identificar el apoyo que necesita. Por ejemplo, en lugar de decir que tiene dificultad para escuchar, decir que tiene dificultad para oír a su profesor cuando el ruido de fondo es demasiado fuerte, le ayudará con el proceso de solución del problema. El problema podría ser incluso, "tengo problemas para identificar la causa del mal funcionamiento de mi dispositivo auditivo". Una vez que haga claro con lo que tiene problemas, puede continuar con el siguiente paso.

Una vez que haya identificado el problema específico, averigüe lo que necesita para resolverlo. Esto podría significar encontrar una solución usted mismo o incluso conectarse con alguien que puede ayudarle a encontrarla. En cualquier caso, tener una idea clara sobre su problema le dirá que hacer aquí. Los recursos pueden tomar la forma de uno mismo, expertos, por ejemplo, un audiólogo, personas con más experiencia como por ejemplo amigos, instituciones, profesores, etc. Sea creativo y esté dispuesto a preguntar hasta que encuentre las respuestas que necesita.



Usted tiene derecho a un entorno favorable de aprendizaje de trabajo y social, lo mismo que las personas que lo rodean.

Ahora que ha identificado una posible solución, impleméntela, ensáyela.

Evalúe qué tan bien funciona. ¿Le está ayudando a resolver su problema y a lograr tus metas? Si es así, muy bien. Si no, vuelva al paso 1. Quizás el problema fue identificado erróneamente o tal vez la solución no fue la adecuada. Recuerde que el objetivo final es mejorar su bienestar y su situación.

Si usted es padre de un niño con pérdida auditiva, puede estar interesado en enseñarle a su hijo cómo abogar por sí mismo. El área en la que debe abogar por sí mismo cambiará según su etapa de desarrollo. Una vez que su hijo vaya a la escuela primaria y tenga que hacer frente a las interacciones con los maestros y compañeros y asegurarse de que sus dispositivos auditivos funcionan todo el día, abogar por sí mismo se convierte en una destreza importante. Enseñarle a su hijo a hablar por sí mismo se puede iniciar mientras son pequeños, para que crezcan con la comprensión de que abogar por sí mismo es la norma, así como a disfrutar de sus beneficios. Como padres, pueden ayudar a dar forma a este comportamiento dándole a su hijo instrucciones y consejos específicos.

¿Cuándo debe su hijo abogar por sí mismo? ¿Cuándo está incómodo? ¿Cuándo las pilas están bajas de carga? ¿Cómo debe hacerlo? ¿Qué palabras debe utilizar? ¿Con quién debe hablar? Si bien estas cosas pueden ser más sencillas para nosotros, los niños pueden necesitar orientación para figurar exactamente qué es abogar por sí mismo. Parte de este aprendizaje se producirá a base de ensayo y error, lo que significa que se cometerán errores. Esto está bien; los errores ofrecen oportunidades valiosas de aprendizaje y le dará la oportunidad de hacerle observaciones a su hijo. Enfocarse en lo que hizo bien, en lugar de lo que hizo mal, tiende a ser más útil en el desarrollo de este nuevo repertorio conductual.

Además, puede hacerle comentarios correctivos. Si no le gusta algo que su hijo hizo, comuníquele cómo le gustaría que lo hiciera en su lugar. Esto hace más probable que su hijo siga las observaciones, comparado con él tratando de averiguar la manera "correcta" por su propia cuenta. Haciendo estas cosas, su hijo sabrá qué acciones debe seguir tomando y tendrá una base para experimentar diferentes formas de decir lo que piensa.

Abogar por sí mismo es difícil. Diferentes barreras pueden interponerse en el camino. Estas pueden ser cognitivas, emocionales o sociales.



Las barreras cognitivas se refieren a los pensamientos que creemos que son ciertos, que generalmente no son de beneficio. Por ejemplo, si usted cree que no vale la pena intentar, entonces usted puede dejar de intentar una vez que encuentre dificultades.

Las barreras emocionales se refieren a los sentimientos que tenemos que hacen difícil hacer cosas, incluyendo la vergüenza, el temor o incluso mortificación. Cuando permitimos que estos sentimientos tomen control, podemos actuar de maneras que son menos beneficiosas para nosotros.

Las barreras sociales se refieren a variables externas, como las personas que no están dispuestas a ayudar. La similitud entre estas variables es que son difíciles o incluso imposibles controlar para nosotros.

Además del problema principal, puede ser necesario abordar algunas de esas barreras. Estas son algunas maneras de abordarlas. Lo que funciona para algunas personas puede que no funcione para otros, así que, si estos métodos no son de ayuda, sea creativo y busque otros enfoques que se adapten a usted. Para pensamientos no beneficiosos, el pensamiento racional o darse cuenta pueden ser útiles. Por ejemplo, si usted piensa que es incompetente, examine la evidencia que apoya ese pensamiento. ¿Qué evidencia existe de que usted es ciertamente menos competente? Otra estrategia es el de ver el pensamiento como un pensamiento y tratarlo como cualquier otro. Usted no tiene que creer el pensamiento; puede sencillamente reconocer que existe.

Con las emociones, aunque estamos programados para intentar deshacernos de estas, no siempre funciona. Inclusive cuando tratamos de sentir menos miedo, el miedo todavía persiste. En estos casos, podemos practicar ser abiertos y dispuestos a experimentar los sentimientos, sin permitirles controlar nuestras vidas. En otras palabras, podemos hacer cosas que nos dan miedo y no tenemos que usar el miedo como excusa. La meditación puede ser útil para practicar la apertura a nuestros sentimientos.

Por último, para las barreras sociales, podemos practicar negociar con otras personas cuando abogamos por nuestras necesidades. Por ejemplo, cuando su familia va a un restaurante puede ayudar sentarse en un lugar con menos ruido. Para que esto suceda, necesitará hacer saber sus necesidades al recepcionista del restaurante. En otras situaciones puede que necesite negociar con más de una persona. Por ejemplo, para que su hijo oiga bien en el salón de clases, puede que necesita hablar con el profesor y el audiólogo.

Abogar por sí mismo toma práctica. Tenga paciencia con usted y su niño a medida que aprenden y adquieren confianza y las destrezas para abogar por sí mismo.