

## LAS DIFERENTES POSTURAS Y LA PREOCUPACIÓN SOCIAL ANTE UNA PÉRDIDA AUDITIVA

### Su reacción personal a su deficiencia auditiva

*Algunas reacciones ante pérdidas auditivas son compartidas por muchas personas.*

No oír algunas palabras y malentender las frases conlleva muchos problemas, que pueden cambiar su visión de la vida. No obstante, con los audífonos actuales, y siguiendo las sugerencias de este libro, su postura ante la vida y su habilidad para desenvolverse en cualquier situación deberán mejorar.

### Una deficiencia auditiva tiene unos amplios efectos secundarios.

La pérdida auditiva no sólo le dificulta la eficacia de su comunicación sino que también mina su habilidad de mantener relaciones interpersonales. Esto le llevará al miedo, a la depresión, a la inseguridad, a un retraimiento general de actividades sociales y familiares, al estrés por su incapacidad de comunicación, y sirve de base para el desarrollo de una estrategia aislacionista.

El hecho de que la pérdida auditiva es una "minusvalía invisible", de la que los demás no se pueden percatar, aumenta el problema. La pérdida auditiva puede no identificarse como el problema real hasta que usted estalle en frustración.



### Relaciones Interpersonales

**Los problemas relacionados con el no-entendimiento de las palabras son los que le permiten sentirse vencido, frustrado, enojado, avergonzado, ansioso y aislado.** Si añade estos problemas resultantes de la incapacidad de entender el habla con otras pérdidas (el cónyuge, el sueldo, el medio de transporte, la vida social), entonces no sería sorprendente que su pérdida auditiva le ayude a esconderse detrás de una terrible muralla de aislamiento.

## ¿Cuáles son algunas de las posturas y preocupaciones sociales asociadas a una pérdida auditiva?

### Rechazo

Una primera reacción es el rechazo del hecho de que la pérdida auditiva sea un problema permanente y persistente. Antes podía usted oír bien, y ya no es así. Antes podía usted disfrutar con la música, las fiestas, el teatro y las reuniones entre amigos, y ahora encuentra difíciles estas situaciones, lo cual es naturalmente duro de aceptar. Quizás tenga usted problemas en aceptar que las cosas ya no son lo que eran.

### Soledad (aislamiento)

El efecto secundario más importante de una pérdida auditiva es que crea el sentimiento de soledad. Provoca un círculo vicioso: cuando no oye bien, empieza a sentirse desgajado de los demás, y uno se retrae cada vez más. A veces, uno se puede sentir excluido.

### Amargura (resentimiento)

Quizás sienta usted que los demás no entienden su problema, o se puede amargar por pensar por qué precisamente tiene que ser su audición la que se ha visto afectada.

### Nerviosismo, temor

Tal vez quiera evitar ciertas situaciones. Si decide acudir a alguna celebración social, quizás sienta que tiene que concentrarse demasiado para oír, y si vuelve a asistir, la dificultosa situación puede incrementar su falta de comodidad, e incluso sólo pensar en ir le producirá estrés.

### Rechazo



### Confusión

Quizás intente introducirse en situaciones de grupo, pero se siente excluido. Tal vez se ría o asienta como los demás aunque no entienda lo que se está diciendo. Fingir que entiende puede ponerle en alguna situación comprometida.

### Confusión



### Soledad



## **Autoconsciencia (vergüenza, falta de confianza, abatimiento)**

Tal vez empiece a perder la confianza en sí mismo o sienta que es usted una carga para las personas que tiene a su alrededor.

## **Depresión**

A veces puede sentirse un poco bajo de moral.

## **Frustración (cólera)**

Cuando los demás no reconocen que una pérdida auditiva puede ser la causa de sus problemas de comunicación y son intolerantes e insensibles a su necesidad de comunicación, esto le puede frustrar aún más, y provocarle cólera y sensación de aislamiento. Quizás usted asuma que las personas con audición normal entienden todo lo que se dice (cuando en realidad no es así).

## **Inseguridad (ansiedad)**

Ocasionalmente, usted se puede sentir que no encaja bien con otras personas, sobre todo en grupos de gente que no conoce, y por ello se siente incómodo.

## **Problemas físicos**

### **Estrés**

Fisiológicamente, el estrés altera bastante el equilibrio hormonal del cuerpo. Pagamos un precio por la acumulación de hormonas de estrés: debilitan el sistema inmunológico y elevan el nivel de colesterol. Los síntomas del estrés incluyen dolores de cabeza, de estómago, de espalda, falta de memoria, tristeza, y muchas personas se consuelan comiendo.

LA DEFICIENCIA AUDITIVA NO ES NECESARIAMENTE UN HANDICAP. NO OBSTANTE, ES UN PROBLEMA.

CUANDO USTED SE ENCUENTRE EN UNA SITUACIÓN EN LA QUE ESCUCHAR LE RESULTA DIFÍCIL, ENTONCES SÍ ES UN HANDICAP.



- Sensación de inseguridad dentro de un grupo de personas.
- Depresión.
- Abatimiento.
- Inseguridad.



(Relacionado a cuando ocurre una pérdida auditiva)