



1 de febrero de 2016 | Vol. 17 | Núm. 2 | ISSN 1607 - 6079

ARTÍCULO

CREER PARA PODER: LA DESESPERANZA APRENDIDA Y LA AUTOEFICACIA EN LA VIDA COTIDIANA

<http://www.revista.unam.mx/vol.17/num2/art16/>

Ilse Gonzalez Rivera (Estudiante de Doctorado en psicología social y ambiental, UNAM)

CREER PARA PODER: LA DESESPERANZA APRENDIDA Y LA AUTOEFICACIA EN LA VIDA COTIDIANA

Resumen

Cuando las personas se enfrentan a situaciones incontrolables de forma repetida y constante, se puede producir un fenómeno psicológico llamado *indefensión* o *desesperanza aprendida*; lo que provoca que dejen de esforzarse por cambiar la situación y puede repercutir incluso en su salud física. En términos individuales, esta desesperanza se puede traducir en depresión y en disminución de la capacidad cognitiva; y en términos sociales, en pasividad social y reforzamiento del estatus establecido. La forma de enfrentarse a situaciones difíciles e incontrolables dependerá de qué tan preparada se sienta la persona para hacerlo, es decir, qué tan autoeficaz sea. Las investigaciones sobre autoeficacia muestran que el lograr una meta de forma exitosa depende en gran medida de qué tan capaz se sienta uno mismo para lograrlo y no tanto en función de las verdaderas capacidades que se tengan: mientras más capaz se sienta uno, se harán mayores esfuerzos y se invertirá más tiempo, lo que llevará a terminar la tarea exitosamente. El presente artículo explica la relación que existe entre la desesperanza aprendida y la autoeficacia, a través de las investigaciones que se han realizado en el tema e intenta demostrar la importancia de estas variables en la vida cotidiana.

Palabras clave: desesperanza aprendida, indefensión, autoeficacia, pasividad social.

THE LEARNED HELPLESSNESS AND SELF-EFFICACY IN EVERY-DAY LIFE

Abstract

When people are faced with uncontrollable situations repeatedly and consistently, can produce a psychological phenomenon called learned helplessness, which causes them to stop to work to change the situation and may even have consequences for the physical health of individuals. In individual terms, this can cause depression and decreased of the cognitive ability; and in social terms, can cause social passivity and strengthening the established status. The way to deal with difficult and uncontrollable situations will depend of how much they think they are able to do it. Research on self- efficacy shows that achieve a goal successfully depends on how capable you feel yourself to achieve and not so much in terms of real skills you have, because the more capable you feel, you will make greater efforts and invest more time, which will take you to complete the task successfully. This article explains the relationship between the learned helplessness and self-efficacy, through the research that has been done on the subject and try to demonstrate the importance of these variables in daily life.

Keywords: *learned helplessness, hopelessness, efficacy, social passivity.*

CREER PARA PODER: LA DESESPERANZA APRENDIDA Y LA AUTOEFICACIA EN LA VIDA COTIDIANA

Introducción

Cuando las personas se encuentran frente a una situación difícil, algunas tienden a darse por vencidas rápidamente, mientras que otras persisten. ¿A qué se debe esta diferencia?

Cuando los individuos se ven frente a situaciones sobre las que no tienen control o que son impredecibles, pueden entrar en un estado de desesperanza debido a que perciben que nada de lo que hagan tiene el resultado esperado. A este fenómeno se le llama *indefensión* o *desesperanza aprendida*.



Autor: Benjamín Juárez.

Los estudios sobre esta variable comenzaron a hacerse con animales. Por ejemplo, se ponían perros en una sala donde eran sometidos a descargas eléctricas de manera aleatoria, y de forma impredecible se les dejaba escapar o no, lo que producía una conducta con falta de respuestas ante el experimentador. Posteriormente, se les sometía de nuevo a descargas eléctricas, pero esta vez podían escapar de ellas pasando al otro lado de la sala; sin embargo, no lo hacían, más bien gemían sin buscar escapar, aunque se encontraran con las capacidades físicas para hacerlo (SELIGMAN, 1975).

¿Cómo se puede explicar esta conducta? Los perros inicialmente emitían respuestas para escapar, pero comprendieron que el choque eléctrico era independiente de sus respuestas, por lo que el incentivo para escapar disminuyó y aprendieron que, sin importar la cantidad de respuestas que emitieran, el choque no terminaría y seguiría siendo impredecible. Entonces, no es la descarga en sí misma lo que produce la desesperanza, sino el *haber aprendido que es incontrolable* (FLORES, GONZÁLEZ y VALENCIA, 2010).

Este mismo fenómeno se presenta en los humanos, ya que también pueden aprender que no hay una relación entre su conducta y los resultados que obtienen. En personas, esta percepción de incontrolabilidad se traduce en daños motivacionales, cognitivos y emocionales (BERNANOLA, 2007).

Diversos estudios han indicado que cuando se entra en un estado de desesperanza se incrementa la emotividad y la ansiedad, seguidas de depresión. Percibir la incontrolabilidad produce frustración, miedo e insatisfacción, que también se pueden traducir en síntomas físicos como úlceras, trastornos cardiovasculares y de sueño (BERNANOLA, 2007).

Ahora bien, ¿por qué algunas personas entran en desesperanza mientras que otras no? Una variable que influye es el juicio que cada persona hace sobre sus propias capacidades, es decir, la opinión que tiene sobre los recursos personales de los que dispone para manejar situaciones aparentemente incontrolables. A esto se le conoce como *autoeficacia* (BANDURA, 1997).

Autoeficacia percibida

La autoeficacia no se refiere a las verdaderas capacidades y habilidades de una persona o a los conocimientos que tenga, sino a la *creencia* de que cuenta con esas habilidades y recursos para enfrentarse a situaciones estresantes, amenazantes o incontrolables. Por ejemplo, una persona puede *saber* que tener malos hábitos alimenticios y una vida sedentaria puede producir obesidad y repercutir fuertemente en su salud; sin embargo no *crea* que pueda dejar de consumirlos y comenzar a hacer ejercicio, de manera que el conocimiento no produce el cambio de conducta. Sin embargo, si una persona cuenta con pocas habilidades, pero se percibe a sí misma como alguien capaz de lograrlo, es decir, tiene autoeficacia, hará mayores esfuerzos y no se rendirá, lo que lo llevará a tener éxito (SALGADO, 2012).

La autoeficacia percibida, por otra parte, no debe confundirse con la resiliencia. Una persona resiliente es alguien que cuenta con patrones de adaptación positiva en un contexto de riesgos o adversidades significativas. Es decir, la resiliencia se refiere a la capacidad para la adaptación en un ambiente cambiante. En psicología, los primeros estudios sobre esta capacidad se realizaron en un campo clínico: en pacientes con esquizofrenia que estaban expuestas al estrés y a la pobreza extrema. Posteriormente los estudios se extrapolaron a los hijos de personas con trastornos mentales severos y, finalmente, se realizaron estudios de esta variable en otras poblaciones más generales y que no necesariamente tenían trastornos mentales, sino que se enfrentaban a situaciones difíciles como *condición de vida*, tales como traumas o eventos negativos significativos (BECOÑA, 2006). Entonces, si bien la resiliencia y la autoeficacia pueden parecer muy similares, esta última, junto con otras variables como el apoyo social, el locus de control y la autoestima, favorece la capacidad de adaptación ante circunstancias de riesgo, es decir, favorecen la resiliencia. Así, quienes poseen un alto nivel de autoeficacia son más resilientes cuando se les presentan condiciones desfavorables (PILATTI y MARTÍNEZ, 2015).

El proceso de autoeficacia inicia cuando una persona se compromete con una conducta, la realiza y posteriormente evalúa su resultado y lo interpreta. El resultado de su evaluación es lo que determina si la persona se creerá a sí mismo capaz o no de realizar las conductas y las metas que se imponga y regulará su comportamiento con base en la evaluación de sus habilidades personales. Mientras más hábil se considere a sí mismo, se impondrá metas más altas (RUIZ, 2005). Así, quienes tienen mayor autoeficacia, invierten más esfuerzo en realizar tareas, son más persistentes y tienen mayor compromiso con sus metas, aunque se les presenten dificultades (BANDURA, 1977).

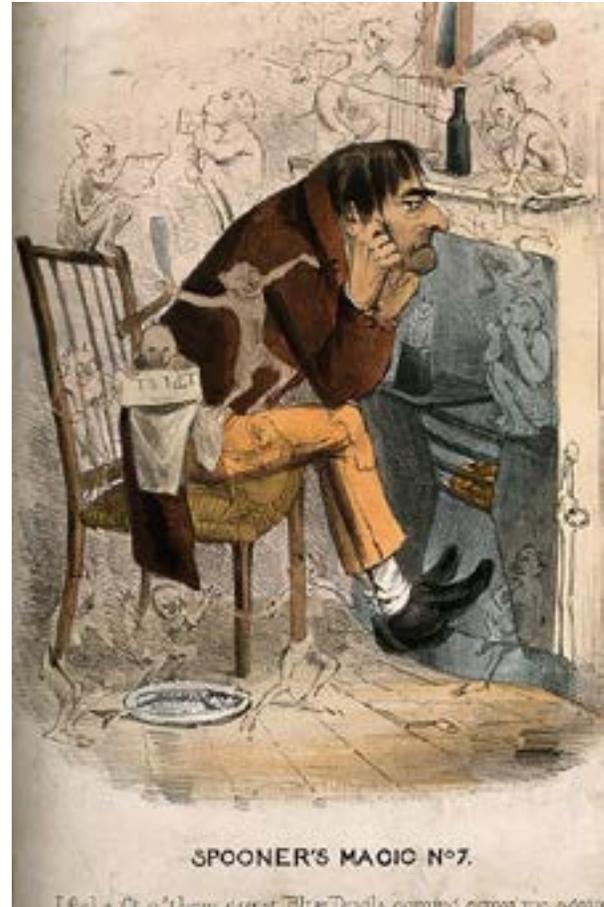
Las investigaciones indican que este proceso se empieza desde la niñez. Debido a que los niños no pueden evaluarse a sí mismos, confían en los juicios que los adultos hacen sobre ellos, por lo que las figuras de autoridad, como los padres y profesores, ayudan a promover este sentido de autoeficacia (PAJARES, 2002). Sin embargo, eso no indica que

la niñez sea el único momento en que ésta se desarrolla, sino que también en la adultez, a través de las experiencias, se incrementa y se modifica.

En realidad, hay muchas tareas que las personas pueden hacer con éxito, pero que no llevan a cabo porque no tienen incentivos para hacerlo (BANDURA, 1997). Mientras mayor sea la percepción de autoeficacia de alguien, se pondrá metas más altas y se esforzará por cumplirlas, y al tener éxito reforzará su percepción de autoeficacia, creando así una especie de círculo de reforzamiento. Es por esto que la autoeficacia se ha relacionado con mayor calidad de vida, la autorregulación y la autoestima. Además, facilita el desempeño cognitivo y las prácticas de autocuidado (*Ibidem*). Es así que se puede notar la importancia de esta variable, cuando sabemos que ayuda a realizar conductas de cambio de salud como el manejo de enfermedades crónicas, uso de drogas, fumar, hacer ejercicio o bajar de peso, entre otras (FORSTH y CAREY, 1998). Por supuesto, se relaciona negativamente con la desesperanza aprendida, es decir, mientras mayor sea la percepción de autoeficacia, menor será el índice de desesperanza.

Ahora bien, ¿de qué depende que una persona sea más o menos auto eficaz y más o menos propenso a presentar desesperanza? Una de las variables con las que se ha relacionado es con el *locus de control*. Éste se refiere al tipo de atribuciones que se hacen sobre el propio comportamiento, es decir, cuando algo pasa, se tienen creencias sobre *las razones* por las que eso está ocurriendo. Estas creencias pueden ser **internas**, es decir atribuirse a características individuales, o **externas**, es decir, atribuirse al ambiente (ESTRADA y JUÁREZ, 2008). Para entender mejor este fenómeno, podemos hablar, por ejemplo, de cuando alguien saca muy buena calificación en un examen. Quien posea un locus de control interno pensará que obtuvo una buena nota porque es inteligente, se esforzó y estudió mucho para pasar el examen (características individuales); mientras que alguien con locus de control externo pensará que recibió una buena calificación por suerte o porque le rezó a un santo la noche anterior al examen (características externas o del ambiente).

Entonces, una persona interna atribuye el control a sí misma y por lo tanto se siente capaz de determinar lo que sucede a su alrededor, mientras que una externa lo



A wretched man with an approaching depression; represented by encroaching little devils.

Autor: Wellcome Library, London.

atribuye a terceros, entidades o características (como el destino o la suerte), por lo que percibe los acontecimientos como algo externo a sí misma y a sus capacidades (ESTRADA y JUÁREZ, 2008). Estos últimos presentan menos autoeficacia y son quienes pueden estar más propensos a presentar desesperanza aprendida.

Indefensión aprendida universal

Por otra parte, el fenómeno de la desesperanza aprendida se da a nivel *individual*, pero investigaciones recientes lo han extrapolado a un macro nivel, llamándola desesperanza o indefensión aprendida *universal*. Plantean que una de las razones por las que existe pasividad social es debido a que no se percibe la relación entre el comportamiento colectivo y las consecuencias que éste produce, es decir, se percibe que no sólo sus propias acciones, sino las acciones de ningún otro individuo podrían lograr el resultado deseado, entonces se produce indefensión aprendida universal (CRUZ, 2013). Por ejemplo, ante una situación de injusticia, se muestran respuestas de reacción como manifestaciones y marchas, pero al percibir que éstas no tienen una consecuencia real, se puede entrar en un estado de desesperanza aprendida, pensando que nada de lo que hagan puede producir el resultado deseado. Este fenómeno es el que presentó la mayoría de los judíos víctimas del nazismo: ¿Por qué seguían resignados las órdenes de los soldados en lugar de luchar contra ellos o unir fuerzas para intentar escapar? Seguramente habían entrado en un estado de indefensión, su motivación para actuar había disminuido y se había bloqueado su capacidad cognitiva, lo que impedía que respondieran de forma adaptativa para ejercer control sobre su situación.

La desesperanza aprendida no aparece desde la primera situación incontrolable a la que una persona se enfrenta, sino que se presenta después de recibir una gran cantidad de estímulos incontrolables. Es decir, cuando percibe falta de control en alguna tarea o actividad, la primera reacción es incrementar esfuerzos y resistir (reactancia psicológica), pero posteriormente, cuando se enfrenta a más intentos fallidos, las expectativas de tener control van disminuyendo, por lo que comienza a sufrir el efecto de la impotencia (CRUZ, 2013).

Ésta es una de las razones que se han planteado para mantener el estatus de desigualdad en la sociedad, por ejemplo, pobres/ricos, negros/blancos, mujeres/hombres, ya que los grupos en desigualdad han aprendido que les corresponde el estatus en el que se encuentran y que no hay nada que puedan hacer para cambiarlo, por lo que respaldan el esquema social. Ahora bien, mientras más aprenden que pueden tomar control de la situación, comienzan a realizar más acciones para aminorar sus desventajas y luchar por sus derechos en búsqueda de la igualdad. Entonces se encuentran en un estado de autoeficacia y locus de control interno, por lo que crean organizaciones y frentes que tienen un efecto en la sociedad y, a su vez, refuerzan su autoeficacia y su locus de control, creando así, un círculo de reforzamiento para continuar con su movimiento social.

Conclusión

Como se ha dejado claro, la desesperanza aprendida puede tener un gran impacto en las

personas e incluso en las sociedades. Sin embargo, ha sido complicado estudiarla en humanos, ya que en un principio, para hacerlo, se debía inducir a las personas a un estado de indefensión, tal como se hacía en estudios con animales. A los humanos se les exponía a situaciones estresantes e incontrolables, si bien no a choques eléctricos, sí se les sometía a ruidos muy intensos de los que no podían escapar, generándoles así indefensión. Posteriormente, con los avances en la ética, se comenzó a estudiar desde un método menos invasivo y se comenzaron a generar modelos que no implicaran daños físicos, por ejemplo, pidiéndoles que resolvieran una serie de anagramas y haciéndoles creer que no habían logrado resolver ninguno, o pidiéndoles que jugaran un juego manipulado para hacerles creer que estaban perdiendo todas las partidas, o creando instrumentos e inventarios para medir la indefensión aprendida (GONZÁLEZ y DÍAZ-LOVING 2015; CRUZ, 2013; INMACULADA, 1988; HIROTO, 1974).

Sin embargo, a pesar del avance de la investigación, aún queda mucho por explorar, en contextos que no han sido estudiados, individuales y sociales. Esta variable podría resultar relacionada o predictiva a diversos fenómenos y lo que es más, siendo uno de los factores que se relacionan con la depresión y la pasividad social, se debería considerar investigar más acerca de cómo combatirla, prevenirla o modificarla.

La creencia o fe en sí mismo puede ser más poderosa que las habilidades para realizar una tarea, ya que motivará a poner más esfuerzo y tiempo en la realización de las mismas y por lo tanto, será más probable que se tenga éxito. Además, esta autoeficacia logrará que sea más difícil presentar desesperanza ante las situaciones que se perciben como incontrolables. ■

Bibliografía

- [1] BANDURA, A. *et al.*, "Perceived self-efficacy and pain control: Opioid and nonopioid mechanisms". *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 563-571. 1987.
- [2] BECOÑA, E. "Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto". *Revista de Psicopatología clínica*, 11, (3), 125-146. 2015.
- [3] BERNAOLA, L. *Estudio correlacional entre estilos de crianza e indefensión aprendida en estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 2013 "Asociación Policial"*. Tesis de Licenciatura en Enfermería. Universidad Nacional mayor de San Marcos. 2007.
- [4] CRUZ, C. *Modelo explicativo del sabotaje y violencia hacia miembros del propio grupo en grupos de bajo estatus*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. 2013.
- [5] ESTRADA, K. y Juárez, J. *Detección de depresión y desesperanza en niñas y niños institucionalizados*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. 2008.
- [6] FLORES, A., González, A. y Valencia, A. "Validación del instrumento de autoeficacia

- para realizar conductas saludables en niños mexicanos sanos". *Psicología y Salud*, 20, (1), 23-30. 2010.
- [7] FORSYTH, A. y Carey, M. "Measuring Self -Efficacy in the context of HIV risk reduction: Research challenges and recommendations". *Health Psychology*, 17, 6, 559-568. 1998.
- [8] GONZÁLEZ, I. y Díaz-Loving. "Desarrollo y análisis psicometrico del Inventario de Indefensión aprendida en la Pareja". *Psicología Iberoamericana*, 23, (1). 2015.
- [9] HIROTO, D. "Lous of control and learned helplessness". *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193. 1974.
- [10] INMACULADA, C. *Un modelo de incapacidad aprendida para adolescentes mexicanos*. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. 1998.
- [11] PAJARES, F. Overview of Social Cognitive Theory and Self-Efficacy [en línea]. EEUU: Emory University. 2002. Disponible en: <<http://www.emory.edu/EDUCATION/mpf/eff.html>>. [Consulta: 9 de febrero de 2016].
- [12] PILATTI, N. y Martínez, R. *Estudio exploratorio de Resiliencia y Autoeficacia en Bomberos Voluntarios de la provincia de Buenos Aires*. Informe final de investigación. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar de Plata. 2015.
- [13] RUIZ, F. *Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico*. Universidad Peruana de ciencias aplicadas. 1, (1), 1-15. 2005.
- [14] SALGADO, V. *Análisis de la utilización de la autoeficacia como estrategia preventiva en Diabetes Mellitus*. Tesina de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México. 2012.
- [15] SELIGMAN, M. *Indefensión*. Madrid: Debate. 1975.