

## INDEFENSIÓN APRENDIDA

Ma. del Coral Ponce de León Tapia

[Macoral708@hotmail.com](mailto:Macoral708@hotmail.com)

Psicología

Escuela Nacional Preparatoria Plantel 8 “Miguel E. Schultz

### RESUMEN

La Indefensión Aprendida (IA) es un sentimiento de desesperanza que invade a las personas cuando viven experiencias en las que “hagan lo que hagan” no logran resolver satisfactoriamente su condición. En este trabajo se indujo a un grupo de adolescentes a vivir una experiencia de IA, mientras que otro grupo no la vivió. Encontrándose que el grupo con IA presentaron sentimientos como: pesimismo, frustración, decepción, duda, preocupación en un 75% de los casos. En cambio el grupo que no vivió la IA manifestó sentirse: optimista, satisfecho, alegre, feliz, pleno de conocimiento y con poder personal en un 61%

Siendo sorprendente el cómo en unos cuantos minutos se pudo inducir dicho estado en un grupo de adolescentes, los cuales no pudieron realizar una tarea que era similar para los dos grupos, después de vivir una experiencia de IA. Sin, embargo se aprovecho el experimento para instar a los participantes a dar opciones de desestabilización de la IA.

### DESARROLLO

Por el periodo de desarrollo que atraviesan los adolescentes, donde están dejando de ser púber para convertirse en adultos, se encuentran en etapa vulnerable, pudiendo ser presa fácil, de la descalificación e inseguridad que produce el no conseguir sus metas a pesar de los esfuerzos para alcanzarlos, esto los puede llevar a un estado de indiferencia, que los hace apáticos, pues han aprendido que “hagan lo que hagan” van a fracasar. Esta es una de las razones que nos lleva a explorar cómo se siente y se genera la “indefensión aprendida,” en esta investigación se inducirá este fenómeno psicológico en algunos estudiantes y otros no, explorando las sensaciones que provoca vivir dicha experiencia. Con el objeto de dar luz sobre la forma en que se podría prevenir el caer en dicho estado, e incluso cómo defenderse de dicha situación.

### OBJETIVOS

- Provocar un estado de IA en adolescentes con el fin de estudiar sus manifestaciones.
- Reflexionar a partir de los resultados sobre formas de protección hacia los adolescentes ante la IA.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

¿Cómo se sienten los adolescentes sometidos a una experiencia de IA en relación a otros que no vivirán esta?

## **MARCO TEÓRICO**

En una escuela de Estados Unidos una profesora hizo un experimento con sus alumnos, el cual consistió en preguntar inicialmente sobre cuál es el mayor miedo de un adolescente, la respuesta fue “No encajar, no ser aceptado”. Entonces ella explicó que realizaría una actividad para que entendieran cómo sucede y cómo se siente este trastorno psicológico. A continuación, les dio una hoja a cada uno de los alumnos con tres anagramas. Se les dijo que debían hacer una tarea después de otra y se debían centrar en su propio trabajo. La actividad consistía en reordenar las letras para formar una palabra (anagrama), al terminar debían alzar la mano, sin embargo solamente la sección del lado derecho la levantó en los tres ejercicios mientras la sección izquierda tenía problemas con éstos y nunca levantó la mano.

Al concluir la actividad, la maestra confesó que les había dado dos listas diferentes. Para la sección de la derecha recibieron tres palabras que sí eran posibles de resolver en un anagrama. En cambio, para la parte de la izquierda las primeras dos palabras eran imposibles de resolver, pero ambos grupos recibieron la misma tercera palabra.

Con esta actividad, la maestra fue capaz de inducir INDEFENSIÓN APRENDIDA a la parte izquierda de la clase en apenas cinco minutos. Los alumnos de la parte izquierda describieron cómo fue que se sintieron: “Me sentí estúpido”, “Me sentí apurada”, “Me sentía muy confundida”, “Frustrada”. En ese momento la profesora dijo: “los alumnos del lado derecho no son significativamente más listos que los de lado izquierda (los grupos se asignaron al azar), entonces al llegar a la tercera palabra, ¿por qué se tuvo tantos problemas si era la misma que para el otro grupo?” Porque se provocaron sentimientos negativos hacia a ellos mismos, reduciendo su confianza y aceptando que no eran capaces de resolverla. Lo que se conoce como INDEFENSIÓN APRENDIDA<sup>1</sup>

La Teoría de la Incapacidad o Indefensión Aprendida (Learned Helplessness), sistematizada por Martin Seligman en su libro *INDEFENSIÓN*<sup>2</sup>, consiste en entender la manera en que reaccionan las personas cuando son incapaces de ejercer control sobre su ambiente; o cuando son obligadas a soportar las consecuencias de acciones que no elegirían voluntariamente. Abarca investigaciones realizadas con animales y con humanos.

Tres déficits del trastorno<sup>3</sup>:

- A nivel Motivacional: se observa un retraso en la iniciación de respuestas voluntarias. Si un organismo espera que sus respuestas no afecten a las consecuencias, la probabilidad de emitir tales respuestas disminuirá en el futuro.
- A nivel Cognitivo: se da una dificultad en aprender posteriormente que una respuesta controla una consecuencia, cuando previamente no la ha controlado. Aprender que una consecuencia no está relacionada con sus respuestas interfiere proactivamente con el aprendizaje futuro de que la consecuencia es ahora dependiente de sus respuestas
- A nivel Emocional: cuando las consecuencias durante la fase de pre-tratamiento son suficientemente aversivas, se producen una serie de desórdenes conductuales y fisiológicos característicos de un estado de ansiedad y miedo seguido de depresión.

*“La indefensión es el estado psicológico que se produce frecuentemente cuando los acontecimientos son incontrolables... un acontecimiento es incontrolable cuando no podemos hacer nada para cambiarlo, cuando hagamos lo que hagamos ocurrirá lo mismo”. Afirma que “una persona o animal están indefensos frente a un determinado resultado cuando éste ocurre independientemente de todas sus respuestas voluntarias” (Seligman, 1983)<sup>4</sup>.*

Sostiene que la Indefensión Aprendida provoca perturbaciones o déficits en la conducta (motivación), en la cognición, en lo emocional y en la autoestima, por lo que el autor indica que:

*“Cuando un organismo ha experimentado una situación traumática que no ha podido controlar, su motivación para responder a posteriores situaciones traumáticas disminuye, le resulta difícil aprender, percibir y creer que aquella ha sido eficaz. Por último, su equilibrio emocional queda perturbado y varios índices denotan la presencia de un estado de depresión y ansiedad” (Seligman, 1983)<sup>5</sup>*

Como resultado, el animal o persona permanece pasivo frente a una situación displacentera o dañina, incluso cuando dispone de la posibilidad real de cambiar estas circunstancias. Implica una relación entre indefensión y depresión: la gente se deprime cuando piensa que no tiene ningún control sobre las cosas buenas o malas de su vida (castigos y/o recompensas).

En un laboratorio de la Universidad de Pensilvania, el profesor Martin Seligman estudiaba el comportamiento de perros que habían sido expuestos a situaciones estresantes. Formó dos grupos de canes elegidos al azar. Metió al primer grupo en una jaula de metal en la que los animales recibían molestas descargas eléctricas cada pocos segundos, los perros no podían

escapar. Al otro grupo los introdujo en una jaula igualmente electrificada, pero los perros escapaban empujando con el morro un panel que tenían enfrente.

En un segundo experimento Seligman puso a todos los perros en una jaula electrificada de la que podían salir saltando una pequeña pared. El primer grupo de canes (que habían logrado controlar los calambres) se liberaba en pocos segundos, sin embargo el segundo grupo de perros permanecieron inertes y no hacían esfuerzo alguno por huir de la tortura. Así que Seligman pudo concluir que los animales habían aprendido a sentirse indefensos<sup>6</sup>.

El investigador también observó que estos canes "pesimistas" con el tiempo también sufrían más enfermedades físicas y morían antes que los perros que no habían experimentado la situación de indefensión.

Por lo antes señalado, en esta investigación se replicaron dichos experimentos.

## METODOLOGÍA

**a) Sujetos: 38 alumnos de un grupo de 6to grado de la Escuela Nacional Preparatoria 8 divididos en 2 grupos:**

- Grupo Derecha: 18 adolescentes (sin IA)
- Grupo Izquierda: 20 adolescentes (con IA)

**b) Material:**

- Ejercicio 1 "posible de contestar" con tres palabras para hacer anagramas.

1. COSA	Saco
2. MORA	Ramo
3. ESPONJA	Japonés

- Ejercicio 2 "imposible de contestar" con las dos primeras palabras imposibles de contestar y la tercera palabra es la misma que el ejercicio 1.

1. MEJOR	-
2. PLUMA	-
3. ESPONJA	Japonés

- Tabla de clasificación de sentimientos:

<b>S -1</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>Pesimismo, frustración, decepción, duda, preocupación, abrumado, tonto.</b>
<b>S -2</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>Decepción, coraje, enojo.</b>
<b>S 3</b>	<b>NEUTRAL</b>	<b>Ni positivo, ni negativo.</b>
<b>S +4</b>	<b>POSITIVO</b>	<b>Creencia, optimismo, satisfacción.</b>
<b>S +5</b>	<b>POSITIVO</b>	<b>Alegría, pleno conocimiento, poder personal, felicidad</b>

- Lápiz o pluma

**c) Variables:**

- **Variable Dependiente:** Indefensión aprendida medida a través de las verbalizaciones asociadas a la experiencia de IA.
- **Variable Independiente:** La condición de IA o no.

d) **Grupo Experimental:** Grupo Izquierda: (ejercicio “imposible de contestar” en sus dos primeras palabras y la tercera palabra sí es posible realizar).

e) **Grupo Control:** Grupo Derecha: (ejercicio “posible de contestar” en sus tres palabras).

**f) Procedimiento:**

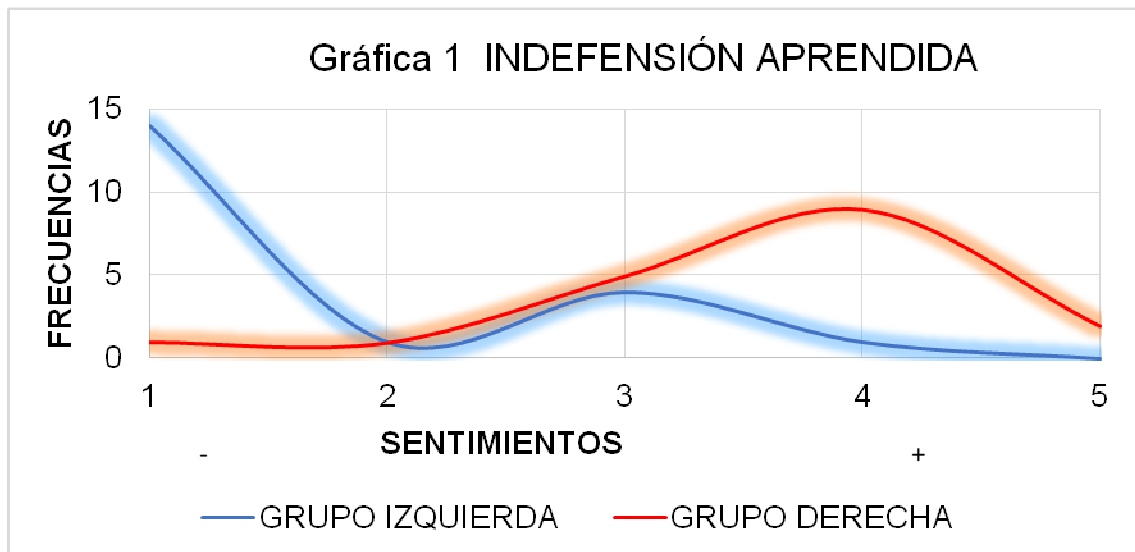
1. Primero, en una lluvia de ideas ante el grupo, se pregunta respecto a cuáles son los miedos más frecuentes entre los adolescentes, se permite la participación de dos o tres alumnos. Éstos contestaron que uno de los principales temores es “el no encajar”, “no ser aceptado por su grupo de iguales” o “no ser querido”.
2. Posteriormente se les dice que harán un ejercicio muy sencillo, para lo cual se les otorgarán una hoja con tres palabras para hacer un anagrama, deberán de mantener la hoja boca abajo, hasta que se les indique.
3. Automáticamente, el grupo se dividirá en dos mitades, la izquierda y derecha, cada uno tendrá un ejercicio diferente, es decir, mientras el ejercicio del grupo de la derecha es “muy sencillo”, el del grupo de la izquierda es “imposible de contestar” en sus dos primeras palabras y la tercera palabra es igual para ambos grupos.
4. Cuando todos tengan su hoja de ejercicio, se les dice que van a trabajar al mismo ritmo, esto es, que van a voltear la hoja y van a comenzar con la primera palabra, lo que tienen que hacer es un anagrama con esa palabra, es decir, formar otra palabra. Y levantar la mano cuando hayan terminado
5. Cuando levantó la mano el grupo de la derecha, entonces el aplicador dijo, que continúen con la siguiente palabra, con el mismo procedimiento del paso anterior.
6. Al levantar de nuevo la mano el grupo de la derecha, ahora les pide hagan la última palabra (la cual es la misma para todos) y los alumnos levantarán la mano en señal de que han terminado.
7. Entonces es hora de observar la conducta del grupo izquierdo, a quien se le generó este trastorno psicológico, y se les dice lo siguiente: “Lo siento, pero tenían ejercicios diferentes, mientras esta sección (señalando al grupo de la derecha) tenía palabras muy fáciles, el grupo de la izquierda tenía palabras imposibles de hacer anagrama. En sólo 5

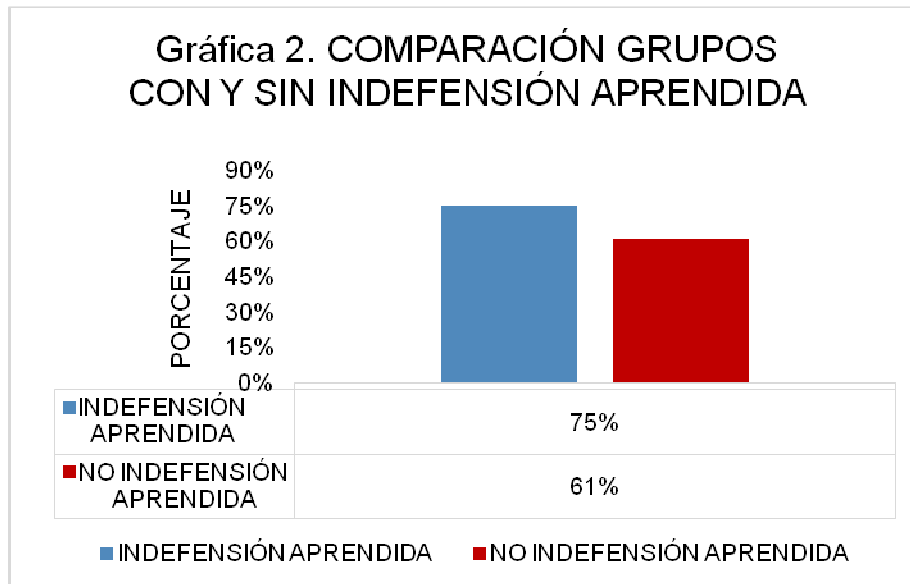
minutos he generado “Indefensión Aprendida” en el grupo de la izquierda, ¿cómo se sintieron de no poder concluir el ejercicio, mientras sus compañeros si lo conseguían?”

8. A continuación se preguntó sobre lo que sintieron, y se realiza una tabla con las verbalizaciones encontradas.
9. Analizando los resultados cualitativos de la tabla se sacan conclusiones

## RESULTADOS

Sentimientos	S1 (NEGATIVO)	S2 (NEGATIVO)	S3 (NEUTRAL)	S4 (POSITIVO)	S5 (POSITIVO)
Gpo. IZQUIERDA (IA)	14	1	4	1	0
Gpo. DERECHA	1	1	5	9	2





## CONCLUSIONES.

- **La tabla 1** muestra frecuencias mayores (15) en total de **sentimientos negativos** (pesimismo, frustración, decepción, duda, preocupación, abrumado, tonto y decepción, coraje, enojo) del grupo de la izquierda al que se le aplicó el cuestionario con las dos palabras imposibles de elaborar en anagrama, creando de está forma IA. En cambio el grupo de la derecha sin IA presenta lo contrario, (11) frecuencias absolutas de **sentimientos positivos** (creencia, optimismo, satisfacción y alegría, pleno conocimientos, poder personal y felicidad)
- **La Gráfica 1** ilustra la tendencia hacia los **sentimientos negativos** (de color azul) del grupo de izquierda con IA, en cambio la tendencia del grupo de la derecha es de **sentimientos positivos** (de color rojo)
- **La Gráfica 2** Los datos arrojaron lo siguiente: mientras el grupo de izquierda con (IA) se sintieron: pesimistas, frustrados, decepcionados, dudosos, preocupados, abrumados y tontos, en un 75%. Los del grupo derecha sin (IA) se sintieron: creyentes, optimistas, satisfechos, alegres, plenos de conocimientos, con poder de pensamiento y felices en un 61%

Al finalizar la experiencia se instó a los participantes que mencionaran formas para desactivar la IA, de donde señalaron lo siguiente: “Siempre sobreponerse a las barreras que te ponen porque si una persona te dice que no lo puedes hacer, es más satisfactorio demostrar lo contrario que quedarse sentado”, “Simplemente es como sacar la fuerza que todos tenemos dentro y decir ¡YO PUEDO!”.

Provocar este estado de indefensión, es el pretexto que nos permite experimentar con esta sensación de los participantes, en la que se encuentran altamente vulnerables, para concientizarlos de que esta vulnerabilidad la pueden evitar, si existe un conocimiento pleno de sus capacidades, que les de la **seguridad básica** de que cualquier cosa que realicen la harán con éxito.

## Referencias bibliográficas

- <sup>1</sup> *Indefensión aprendida (subtitulado)* (s.f.). [Película]. Estados Unidos de América. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=OtB6RTJVqPM>
  - <sup>2</sup> Seligman, M. (1983). Indefensión. En M. Seligman, *Indefensión* (pág. 297). Barcelona: Debate.
  - <sup>3</sup> Martos Montes, R. (s.f.). *Efectos de la exposición a estimulación aversiva incontrolable: indefensión aprendida: Universidad de Jaén*. Obtenido de Universidad de Jaén.: <http://www4.ujaen.es/~rmartos/IA.PDF>
  - <sup>4</sup> Seligman, M. (1983). Indefensión. En M. Seligman, *Indefensión* (págs. 27-37). Barcelona: Debate.
  - <sup>5</sup> *Ibidem*, p. 44.
  - <sup>6</sup> Rojas Marcos, L. (2005). *La fuerza del optimismo*. Águilas.
- Nateras Domínguez, J. O. (s.f.). *Incapacidad aprendida: ¿del laboratorio a la sociedad?: Instituto de Investigaciones Jurídicas*. Obtenido de Instituto de Investigaciones Jurídicas: <http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/polis/cont/19901/pr/pr25.pdf>