



Desesperanza aprendida en adultos

Cris Yanet Velasco Falla

Crisianitay@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4877-2064>

Universidad César Vallejo, Perú

RESUMEN

El presente trabajo muestra una revisión empírica de la desesperanza aprendida en adultos. En situaciones donde los sujetos se enfrentan a circunstancias que escapan de su control de manera repetida y constante, puede ocasionarse un fenómeno psicológico conocido como estado de indefensión o desesperanza aprendida; el mismo que genera una situación contraria al esforzarse por cambiar la situación en la que se encuentran, esto puede incluso repercutir también en la salud física del sujeto. Se presenta una revisión de datos científicos preliminares publicados en la literatura psicológica, examinando las definiciones, historia, causas, y prevención de la desesperanza aprendida en adultos y cómo podemos mejorarla. En conclusión, la desesperanza aprendida se entiende como la disminución de la capacidad cognitiva; depresión, en pasividad social reforzando el estatus dado o logrado en la sociedad. El presente artículo explica esta conducta que han desarrollado sujetos a través de la historia hasta la actualidad y da a conocer el por qué grandes masas se permitían ser explotados o maltratados hasta morir.

Palabras clave: desesperanza aprendida; indefensión; estímulos aversivos; pasividad social.

Correspondencia: Crisianitay@gmail.com

Artículo recibido 15 octubre 2022 Aceptado para publicación: 15 noviembre 2022

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Velasco Falla, C. Y. (2022). Desesperanza aprendida en adultos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 561-575. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3555

Learned hopelessness in adults

ABSTRACT

This paper shows an empirical review of learned helplessness in adults. In situations where subjects repeatedly and constantly face circumstances beyond their control, a psychological phenomenon known as a state of helplessness or learned hopelessness can occur; the same one that generates a situation contrary to that of striving to change the situation in which they find themselves, this can even have repercussions on the physical health of the subject. A review of preliminary scientific data published in the psychological literature is presented, examining the definitions, history, causes, and prevention of learned helplessness in adults and how we can improve it. In conclusion, learned helplessness is understood as the decrease in cognitive ability; depression, in social passivity reinforcing the status given or achieved in society. This article explains this behavior that subjects have developed throughout history to the present day and reveals why large masses allowed themselves to be exploited or mistreated to the point of death.

Keywords: *learned hopelessness; helplessness; aversive stimuli; social passivity.*

INTRODUCCIÓN

Algunos seres humanos al estar frente a situaciones difíciles, son propensos a darse por vencidas rápidamente, o entregarse al abandono, mientras que otras perduran, se mantienen o persisten; esta diferencia se otorga entre sujetos que se encuentran en circunstancias en las que no tienen control alguno o que son impredecibles; pueden ingresar en un estado de desesperanza por la razón de que sienten que nada de lo que llevan a cabo tiene el resultado que esperan. A este fenómeno se le llama indefensión o desesperanza aprendida (Gonzales, 2016)

Los estudios sobre la indefensión o desesperanza aprendida se iniciaron con experimentos en con animales, de esa manera, se ponían perros en una sala sometidos a descargas eléctricas aleatoria, e impredeciblemente y se les permitía el escape en algunas ocasiones y no en otras, ocasionando una conducta con falta de respuestas ante el experimentador. Más adelante, eran sometidos a nuevas descargas eléctricas, pero con apertura al escape con solo pasar al otro lado de la sala; sin aun teniendo las capacidades físicas para (Seligman, 1975).

Para explicar esta conducta es necesario recalcar que los animales mencionados, al inicio emitían respuestas para escapar como gemidos, pero luego se dieron cuenta que el choque eléctrico era independiente de sus respuestas, por lo que el incentivo para el escape mermó y aprendieron que, no importaba cuanto gimieran, pues el choque eléctrico no cesaría y seguiría siendo impredecible. Por ello, no es la descarga eléctrica por si misma lo que ocasiona la desesperanza aprendida, sino *el* haber aprendido que no se puede controlar (Flores, González y Valencia, 2010).

En las personas también se presenta este fenómeno, pueden llegar a aprender que no existe relación entre su conducta y las consecuencias obtenidas. En los seres humanos, esta percepción de falta de control se deriva en daños cognitivos, motivacionales y emocionales (Bernanola, 2007).

Muchas investigaciones han señalado que cuando una persona entra en un estado de desesperanza aumenta los niveles de la emotividad y la ansiedad, seguidas de depresión; el solo hecho de darse cuenta de la falta de control ocasiona frustración, miedo e insatisfacción, lo que acarrea somatización como úlceras, trastornos cardiovasculares y trastornos de sueño (Bernanola,2007).

ESTADO DE ARTE

La investigación es de tipo descriptivo, analítico crítico de fuentes documentarias. El universo de búsqueda de estas fuentes han sido las siguientes bases de datos: SCIELO, SCOPUS, revistas psicológicas de universidades como UNAM, UADEC, que fueron filtradas utilizando las siguientes: definición, tipos, categorías de origen, experimentos, teorías, causas, síntomas y prevención surge la hipótesis y el análisis analítico de las fuentes bibliográficas fueron realizadas analíticamente en función a las categorías mencionadas que han servido para elaborar las conclusiones y recomendaciones pertinentes

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La desesperanza o indefensión se caracteriza porque el sujeto muestra una perspectiva negativa frente a la espera de alivio de sensaciones o sufre constantemente experiencias negativas, dolorosas o aversivas. Algunos autores creen que la desesperanza aprendida sea un potencial predictor de comportamiento suicida (Beck, 1986; Beck, Brown, Berchick, Stewart y Steer, 1990; Beck, Kovacs y Weissman, 1975; Boffa, King, Turecki y Schmidt, 2018).

Indefensión aprendida se presenta individualmente, pero trabajos de investigación recientes lo llevaron a un nivel mayor, llamándola desesperanza o indefensión aprendida universal. Explican de esta forma la existencia de la pasividad de grupos sociales ante posibles opresiones, generándose indefensión aprendida universal (Cruz, 2013). De este modo tenemos que ante una circunstancia de injusticia, se notan respuestas de reacción como protestas y marchas, pero al darse cuenta que sus intereses no son atendidos ni escuchados, caen en un estado de desesperanza aprendida, creyendo que nada de lo que hagan puede darles la solución esperada. Gonzáles en el 2016, explica que este fenómeno es el que presentó la mayoría de los martirizados judíos durante la segunda guerra mundial: ¿Por qué eran sumisos a las órdenes de los soldados alemanes y no luchaban o se unían para escapar? Es muy posible que se encontraran en condición de indefensión, pues su motivación para actuar era cada vez menor y se había contraído cada vez más su capacidad cognitiva, lo que no les permitía que respondieran favorablemente y desempeñar control sobre su situación.

Beck da a conocer a la desesperanza aprendida como un problema psicológico presente en las personas que poseen alguna disfunción mental, su característica primordial es la

de poner límites en todo intento de reacción o de afrontamiento a estímulos aversivos, esta limitación no le permite responder de manera positiva frente al infortunio o a las desgracias, tiene una base psicológica donde las personas analizan, o entienden a los hechos demasiado complejos o distantes a ellos como para llevar a cabo cambios y modificaciones a tales situaciones, de esta manera la afectación sobre la salud integral de la persona puede verse afectada al desarrollar conformismo y resignación ante los eventos que adolecen en forma relevante su integridad y salud

El fenómeno de desesperanza aprendida conocido también como indefensión o impotencia fue descrito en sus primeras luces por Bruce Overmier y Martin Seligman a mitad de los años 60. Ellos notaron que si a un animal se le presentaban varios estímulos aversivos de donde no podía escapar ni controlar, desarrollaría una conducta caracterizada por una marcada deficiencia para dar inicio a otras conductas. Su trabajo de investigación dejó en claro que el factor determinante de este síndrome era la incontrolabilidad sentida por los animales y no el estrés de los sucesos aversivos, en otras palabras quiere decir que si el animal recibe estímulos dañinos como choques eléctricos pero, el animal no puede dar fin a pero si podría poner fin a los mismos bajando una palanca, girando una rueda o saltando de la jaula hacia otro sitio; es decir, si el animal podría hacer cualquier conducta de escape que le otorgue sentido de control sobre la situación desagradable; entonces no desarrollará desesperanza.

Durante los años 70, Martin Seligman expuso una atractiva teoría que, se utilizó para explicar el comportamiento de los animales, más ha demostrado su competencia explicativa para un gran número de fenómenos humanos. Seligman observó que, al someter a un animal a descargas eléctricas sin probabilidad de escapar, el individuo no emitía ninguna respuesta huidiza aunque, la jaula quedara abierta, entonces, había aprendido a sentirse indefenso y a no luchar contra ello.

Seligman explicó el fenómeno en términos de una percepción de que suceda entre posibles conductas de huida sin lograrlo; el animal siempre obtendrá un resultado negativo. La consecuencia más directa es la falta de acción o respuesta de afrontamiento. Este es el principio de su Teoría de la Indefensión Aprendida. Cuando estos fenómenos fueron comprobados en el comportamiento humano, en especial en aquellos con episodios depresivos, la teoría se enriqueció notablemente durante los años 80 incorporándose la teoría de la atribución o el estilo atribucional; la cual señala que los

efectos de la desesperanza aprendida podrían ser más o menos severos en función del estilo atribucional que tenga el individuo. De esta manera, los efectos serán mayores si la persona posee una tendencia a pensar que la no contingencia es debida a factores estables o de carácter global, mientras que los efectos serán menos transitorios si el individuo atribuye el fenómeno a factores inestables o de carácter más específico. La estabilidad y la especificidad, el efecto o factores de personalidad como el control podrían explicar los variados síntomas de desesperanza entre distintos individuos o personas ante la misma situación.

Una manera de explicar sería como los estudiantes atribuyen sus fracasos a factores internos, mientras que los éxitos los atribuyen a factores externos: "soy estúpido no tengo suficiente capacidad para sacar buenas calificaciones en ese ese examen, ah, sí, lo aprobé por suerte, el profesor seguro que estaba de muy buen humor".

¿Que causa la desesperanza aprendida? según Díaz, A. et al (quien cita a su vez a Ferrándiz, 1996) señala que hay tres deficiencias primarias que presentan los humanos al exponerse a situaciones no controladas o no predecible: primero, La deficiencia motivacional, que es el descenso de respuestas donde las personas han aprendido que actuar no es útil razón por la que no se empeñan en resolver sus problemas, sino que se adaptan, se acostumbran a sentirse desmotivados, no actúan porque no poseen el sentido de eficacia para lograr una conducta requerida, aun teniendo la capacidad de hacerlo renuncian a intentarlo, se vuelven pasivos. Segundo: La deficiencia cognitiva, logra una negativa predisposición para aprender nuevas respuestas en los sujetos y cambiar la percepción de control; piensan plenamente que van a fracasar, porque han adquirido la contingencia de independencia entre su conducta y sus consecuencias. Esto produce obstáculos en los procesos de memoria, comprensión y toma de decisiones y tercero: La deficiencia emocional, que viene a ser la creciente emotividad y ansiedad seguida de depresión. La falta de control emocional ha lugar a frustraciones, miedos, e insatisfacciones, trastornos relacionadas con la salud mental, como enfermedades física, (úlceras, anorexia, cefaleas, trastornos del sueño, trastornos cardiovasculares, infecciones, etc.).

Seligman (1992), Peterson, Maier y Seligman (1993) atribuyen el enfermar a la indefensión y el estilo atribucional. Ambos trastornos pueden ser pasajeros o crónicos y generalizarse o no a las demás esferas de la vida como ir del entorno familiar al laboral o

viceversa. Según la teoría de la indefensión en su formulación atribucional, la cronicidad y la generalización van a depender del tipo de atribución que llevan a cabo los sujetos, lo que predispone a las expectativas de falta de control e impredecibilidad. Si el fracaso se atribuye a causas internas, globales y estables, los trastornos serán más duraderos que si se atribuye a causas externas, específicas e inestables.

La desesperanza aprendida no resulta ante el primer fenómeno no controlable a la que una persona se exponga, éste se da después de percibir muchos estímulos incontrolables. O sea, cuando la persona siente la falta de control en alguna tarea o actividad, lo que hará por inercia será aumentar esfuerzos y resistir, lo que se conoce como reactividad psicológica, pero después, cuando el individuo se enfrenta a más pruebas que resultaron fallidas, las expectativas de tener control empiezan a disminuir haciendo el efecto de la impotencia (Cruz, 2013). Ésta es sin duda uno de los motivos que se han propuesto para mantener el estatus de desigualdad en la sociedad, como, pobres y ricos, porque los grupos desiguales han aprendido que les corresponde el estatus en el que están y no habrá nada que puedan hacer para cambiarlo, respaldando de ese modo el esquema social.

¿Todas personas entran en desesperanza? No, existe aquello que predomina y es el juicio que cada persona tiene sobre sus propias capacidades, es decir, su auto concepto, la opinión que tiene sobre sus recursos personales y de lo que posee para manejar situaciones que a simple vista están fuera de control. A esto se le conoce como *autoeficacia* (Bandura, 1997).

“La indefensión aprendida 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”. Seligman afirma que: “una persona o animal están indefensos frente a un determinado resultado cuando este ocurre independientemente de todas sus respuestas voluntarias”. (Seligman M. , 1983).

La indefensión produce perturbaciones emocionales. “Los primeros indicios de que la indefensión tenía consecuencias emocionales, así como motivacionales y cognitivas, surgieron cuando observamos que los efectos motivacionales se disipaban con el tiempo”(Seligman, 1975). Muchas veces las circunstancias que causan traumas en el hombre y en los animales son perturbaciones que se identifican por una gran evolución

temporal y puede ser atribuido a cambios emocionales. Es así que, cuando un conjunto de personas es víctima de alguna calamidad, emerge un fenómeno denominado “síndrome de desastre”. Por su parte Flores y Gonzales en el 2013 exponen que “la indefensión aprendida es un estado psicológico, donde una persona cree estar indefenso, debido a que no tiene control de la situación y que asume que toda acción suya no sirve, resultando ser un sujeto pasivo frente a situaciones dolorosas, incluso cuando puede cambiar las circunstancias”.

Tayfur (2012), explica: “La indefensión aprendida vista como una fase apática o pasiva de la persona que piensa lo poco que puede hacer. Frente a esta impresión de ausencia de control de los momentos, se aprendió que tras pasar por reiterados fracaso o momentos que lo traumaron. De este modo, si el individuo siente que es indefenso pierde los motivos para que busque experiencias nuevas, esto hace difícil que mejore como persona, en la sociedad y de manera organizacional por lo que los individuos renuncian a sus sueños” (Tayfur, 2012).

¿Qué dimensiones se evidencian en la desesperanza aprendida?

Citando a Díaz (2004) “la indefensión aprendida está compuesta por tres dimensiones, las cuales se evidencian en la Escala de Indefensión Aprendida (EIA)”. Estos son los siguientes:

Pesimismo y dificultad para resolver problemas Díaz et al., (2004) “Hacen referencia a la tendencia a pensamientos negativos y pesimistas relacionados con la poca capacidad para resolver problemas como la toma de decisiones, así como a las tensiones emocionales y síntomas somáticos o psicósomáticos” (p.130). Está formada de componentes negativos que están propensos a pensamientos negativos referidos al desprecio por la vida, auto compasión, sentimiento de inutilidad. En relación a las dificultades para la resolución de problemas se refiere a la tomar decisiones, problemas propios y en relación con sus familia, hijos, etc.; siente autocompasión, presenta tensiones emocionales, ansiedad, aislamiento, taquicardias, molestias en el tracto digestivo y hasta falta de apetito (Díaz, y otros, 2004, pág. 130).

Díaz et al., (2004) la percepción de control y calidad de vida. Se refiere a la apreciación de una buena integración social y control sobre problemas suscitados, los mismos que se relacionan con el estrés y la incapacidad de controlar el entorno (p.130). Posee elementos, que se relaciona con la buena integración social(grupos sociales, barrio,

trabajo, etc.), control sobre los problemas como el autocontrol, resolución de conflictos familiares, perseverancia, alegría ante nuevas experiencias, etc., valoración global de la calidad de vida del individuo como la idea que pueda tener sobre lo aceptable en la vida de la persona y; la ausencia de infecciones, porque aumenta considerablemente en presencia del estrés y la ausencia de control de las situaciones (Díaz, y otros, 2004, pág.130).

Según Díaz et al., (2004) la Confusión y aturdimiento se refiere a la disposición en la toma de decisiones, carencia de energía, cambios de estados emocionales, dificultad para predecir eventos y a establecer pocas relaciones (p.131).

¿Cuáles son los síntomas que describen la desesperanza aprendida?

Montejano, S. (2019) señala que los síntomas de la desesperanza aprendida pueden ser variados y causar muchas molestias en las diferentes áreas de la persona. Entre estos tenemos:

Constante miedo a los sucesos negativos incontrolables. Estos sujetos cuando creen que sucederá un suceso negativo sienten miedo, lo que les genera ansiedad. Es necesario recalcar que el hecho de que no actúen en el momento en el que ocurre el suceso negativo no significa que no tengan miedo.

Pensamientos de derrota y resignación. Los sujetos con desesperanza creen que las posibilidades para ganar son nulas y se sienten destruidas. Se resignan y piensan que no podrán hacer nada para cambiar la circunstancia o situación.

La ansiedad se presenta ante los sucesos negativos, y están siempre alerta ocasionando los síntomas comunes de la ansiedad como taquicardia, sudoración, hormigueo en las manos, sensación de mareo, etc.

El bloqueo y pasividad en estos sujetos con desesperanza es muy notoria a tal punto que pueden llegar a bloquearse o a quedarse en blanco, no buscan solucionar los problemas ni afrontarlos cuando se presentan.

La depresión se hace presente en estas personas cuya actitud provoca sentimientos de desesperanza e ineficacia. Estos sujetos se sienten muchas veces incapaces e inútiles porque no pueden defenderse.

El pesimismo es ya notorio, son propensos a observar y sentir solo el lado negativo de las cosas.

La poca motivación es otro síntoma porque creen que hagan lo que hagan nada saldrá bien.

¿Cómo Prevenir y mejorar la desesperanza aprendida? Según Montejano (2019) la indefensión aprendida, se puede deshacer cambiando, borrando o mejorando las creencias que condujeron a su aprendizaje.

La desesperanza aprendida, forma pensamientos irracionales, creencias que no son reales o que no se ajustan a la realidad causando gran malestar. Albert Ellis, propone la terapia racional emotiva conductual, donde señala las principales creencias irracionales de las personas y una de las que desarrolló fue la desesperanza aprendida o indefensión, de esta manera surgen las estrategias para superar la desesperanza aprendida con técnicas denominadas técnicas de reestructuración cognitiva, que conlleva a fomentar la autoeficacia. De esta manera se señalan algunas a continuación:

Pensar que se es una persona capaz. Eliminar los: “no puedo”, “no se hacerlo”, “no soy capaz”, “no valgo para nada”, etc. Se debe cambiar por un: “soy capaz”, “yo puedo”, “soy valioso”. Pensar que es una persona capaz y totalmente valida.

Realizar actividades nuevas. O hacer las que se dejaron de hacer. Hacerle frente a la situación. Esconderse no sirve de nada.

Buscar caminos. Pensar que siempre habrá otros caminos y que lo mejor es confrontar los problemas, solucionarlos. No existe solo el camino de la indefensión.

Trabajar la asertividad por medio de técnicas eligiendo el modo asertivo que consiste en luchar por nuestros derechos y necesidades sin pisar los derechos y necesidades de otro. Este estilo es el más adecuado porque las personas con desesperanza aprendida suelen ser pasivas.

Analizar la situación. Preparar al individuo para que cuando se vea tentado a responder pasivamente piense y analice hasta encontrar la respuesta asertiva, se pueden hacer preguntas como “¿por qué no puedo defenderme?”, “¿qué puedo hacer para defenderme de una manera asertivamente?”.

CONCLUSIONES

La desesperanza aprendida ocurre cuando la persona se expone a situaciones incontrolables y percibe esa pérdida de control porque la respuesta que dios no ha tenido buen resultado aprendiendo en consecuencia a ser pasivos. Esto acarrea consecuencias

como ansiedad, depresión, falta de motivación. Más, es posible superar este fenómeno utilizando técnicas de reestructuración cognitiva y otras que promuevan la autoeficacia. La indefensión es estudiada durante los años 70 por Seligman en animales y posteriormente se aplican estos conocimientos en humanos, pero, su estudio ya había comenzado a partir de mediados de los años 60 por Bruce Overmier y Martin Seligman. La teoría de la desesperanza aprendida o indefensión creció y se hizo notar durante los años 80 cuando se incorpora las teorías de la atribución, las mismas que muestran que los efectos de la desesperanza aprendida serán más o menos severos en función del estilo atribucional que tenga la persona en relación con las causas atribuibles a la no contingencia.

Una situación que puede llevar a la indefensión es la falta de autoeficacia y mal manejo de actitudes ante las situaciones presentadas.

Dentro de los síntomas a la desesperanza aprendida se encuentran el constante Miedo constante a sucesos negativos incontrolables, Pensamientos de desastre y claudicación, bloqueo y pasividad, ansiedad, depresión, pesimismo, poca motivación.

Para prevenir y mejorar la indefensión aprendida que generan creencias irracionales y causan malestar, Albert Ellis, creó la terapia racional emotiva conductual, donde señala las principales creencias irracionales de las personas entre ellas, la desesperanza o indefensión. Estas técnicas reciben el nombre de reestructuración cognitiva y están guiadas a destruir creencias equivocadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anleu, B. Relación entre participación ciudadana y desesperanza aprendida, en el año electoral, en jóvenes universitarios. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Bautista-Maria.pdf>

Barandiaran Pizzali, B. P. (2021). Indefensión aprendida: una revisión sistemática de la literatura científica. Recuperado de [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27076/Trabajo%20de%20investigaci%C3%B3n%20\(1\).pdf?sequence=1](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27076/Trabajo%20de%20investigaci%C3%B3n%20(1).pdf?sequence=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. Recuperado de

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1052.4477&rep=rep1&type=pdf>

Becoña, E. "Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto". Revista de Psicopatología clínica, 11, (3), 125-146. 2015. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>

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. Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/497/Bernaola_sl.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2013/diciembre/0706788/0706788.pdf>

Davila Calvay, M., Orihuela Solis, T. Desesperanza Aprendida en Mujeres Víctimas de Violencia de un Asentamiento Humano del distrito de El Agustino, 2019 Lima. Tesis Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40891/Davila_CM-Orihuela_STP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz-Aguado, M., Martínez, R., Martín, G., Álvarez-Monteserin, M., Paramio, E., Rincón, C. y Sardinero, F. (2004). Indefensión aprendida, escasa calidad de vida y dificultades en la educación familiar. Revista Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la Adolescencia. (3) 123-162. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/081-122-Violencia3_7.pdf

Fabela, M. A. G. M., Tovar, J. G., Alemán, J. A., & Leura, M. D. S. Universidad Autónoma de Coahuila La desesperanza aprendida como predictor de indicadores de depresión y funcionalidad en el adulto mayor. Contexto y situación actual de los adultos mayores, 45. Recuperado de <http://www.investigacionyposgrado.uadec.mx/site/wp-content/uploads/2020/04/Libro-Contexto-y-Situacion-Actual-de-los-Adultos-mayores-1.pdf#page=43>

- Fernandez Laguna, M. M. (2019). Bienestar psicológico en pacientes adultos mayores que presentan enfermedades crónicas degenerativas en un hospital de Lima Metropolitana. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9060/1/2019_Fernandez-Laguna.pdf
- Giraldo, A. D. J. M., Ríos-Flórez, J. A., Mira, C. M. E., Paniagua, J. M., & López-Gutiérrez, C. R. (2019). Estados de ánimo y conductas de indefensión asociadas a la participación democrática. *Katharsis*, (27), 3-25. Recuperado de <https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/1213>
- González Guevara, L. B. (2020). Desesperanza aprendida y evitación al éxito laboral en colaboradores de una empresa pública de Chiclayo. Recuperado de <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7694>
- González, I. Creer para poder: la desesperanza aprendida y la autoeficacia en la vida cotidiana *Revista digital universitaria universidad autónoma de México* 17(2)2016 recuperado de. <http://www.revista.unam.mx/vol.17/num2/art16/>
- González, I. y Díaz-Loving. “Desarrollo y análisis psicometrico del Inventario de Indefensión aprendida en la Pareja”. *Psicología Iberoamericana*, 23, (1). 2015. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230007.pdf>
- Luna, S. C. (2001). Autoconcepto y desesperanza aprendida en un grupo de maestros de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología*, 19(1), 117-149. Recuperado de http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8050/1/T-1889_ZAVALA%20BARREZUETA%20VIVIANA%20ALEXANDRA.pdf
- Manguia Taipei, K. A. (2021). Violencia de género: causas que conllevan a una indefensión aprendida. Recuperado de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/16831/1/ECFCS-2021-PSC-DE00028.pdf>
- Myers, D. G. (2012). *Exploring Social Psychology*. New York: Mc Graw Hill. Recuperado de <http://psyc604.stasson.org/Myers.pdf>
- Montejano, S. (2019) *Psico Global, Blog De Psicología* <https://www.psicoglobal.com/blog/indefension-aprendida>
- Pajares, F. Overview of Social Cognitive Theory and Self–Efficacy [en línea]. EEUU: Emory University. 2002. Recuperado de <http://www.emory.edu/EDUCATION/mpf/eff.html>

- Rivera, I. G. (2016). Creer para poder: la desesperanza aprendida y la autoeficacia en la vida cotidiana. *Revista Digital Universitaria* Vol. 17, No. 2. Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.17/num2/art16/>
- Tovar, J. G., Favela, A. G. M., & Sánchez, R. I. G. (2019). Estructura interna de la Escala de Desesperanza para Adultos Mayores de México. *Pensamiento psicológico*, 17(1), 61-72. Recuperado de <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/1870>
- Tovar, J. G. La calidad de vida humana y la desesperanza aprendida. ISBN: Impreso en México/Printed in Mexico Se terminó de reproducir el 5 de diciembre de 2012 con un tiraje de 250 discos compactos., 324. Recuperado de <http://www.investigacionyposgrado.uadec.mx/libros/2012/8.-%202012ElhumanismoenlaCiencia.pdf#page=324>
- Tayfur, O. (2012). Los antecedentes y las consecuencias de la indefensión aprendida en la vida laboral <https://ojs.amhinternational.com/index.php/imbr/article/view/996/996>
- Ynga Cahuana, M. (2021). Desesperanza aprendida en mujeres víctimas de violencia del centro de emergencia de la mujer bellavista y callao–callao 2020. Recuperado de <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/876/1/Maribel%20Ynga%20Cahuana.pdf>
- Segura, Alejandro & Robayo, Miguel. (2002). Indefensión aprendida en la ejecución de una tarea instrumental y su relación con la solución de anagramas. *Laberinto*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/230720957_Indefension_aprendida_en_la_ejecucion_de_una_tarea_instrumental_y_su_relacion_con_la_solucion_de_anagramas
- Rivera, I. G. (2016). Creer para poder: la desesperanza aprendida y la autoeficacia en la vida cotidiana. *Revista Digital Universitaria* Vol. 17, No. 2. Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.17/num2/art16/>
- Segura, Alejandro & Robayo, Miguel. (2002). Indefensión aprendida en la ejecución de una tarea instrumental y su relación con la solución de anagramas. *Laberinto*. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/230720957_Indefension_aprendida_en_la_ejecucion_de_una_tarea_instrumental_y_su_relacion_con_la_solucion_de_anagramas

Montejano, S. (2019). Blog Psico global psicología online. Recuperado de <https://www.psicoglobal.com/blog/indefension-aprendida>

Ynga Cahuana, M. (2021). Desesperanza aprendida en mujeres víctimas de violencia del centro de emergencia de la mujer bellavista y callao–callao 2020. Recuperado de <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/876/1/Maribel%20Ynga%20Cahuana.pdf>

Universidad César Vallejo. crisianitay@gmail.com