

# Combatir la **indefensión** aprendida en el ámbito laboral

Llevamos un largo periodo de tiempo donde el desempleo, la dificultad para conseguir un puesto de trabajo acorde al nivel de formación, los bajos sueldos y las horas extras se han convertido en situaciones frecuentes en el día a día, haciendo que muchas personas desarrollen indefensión aprendida en el ámbito laboral.



**Laura Carmona,**  
psicóloga especialista en Psicología Clínica y de la Salud

El concepto de indefensión aprendida fue desarrollado en la década de los 70 por el psicólogo estadounidense Martin Seligman, y se podría definir como la creencia subjetiva de que nada de lo que se haga va a cambiar la situación actual, creencia que surge de los fracasos obtenidos en el pasado al intentar modificar situaciones injustas, desagradables o que producían malestar.

Estos fracasos sucesivos del pasado provocan que uno no se enfrente en el presente a aquello que le hace sufrir porque cree que sus esfuerzos por cambiar las cosas resultarán inútiles, y por considerar que no tiene el control sobre lo que sucede a su alrededor y que lo mejor que puede hacer es aceptar las circunstancias actuales aunque no sean de su agrado, puesto que sus inten-

tos de cambiarlas en ocasiones anteriores han resultado nulos.

*La indefensión aprendida causa que una persona se paralice ante circunstancias dolorosas en las que que podría hacer algo por cambiarlas*

Así pues, la indefensión aprendida causa a nivel conductual que se actúe de manera pasiva ante aquello que a uno le gustaría cambiar. A nivel emocional causa sentimientos de inferioridad, de incapacidad, de impotencia, de desvalorización, frustración, falta de confianza en uno mismo, bajas autoestima y motivación, pérdida del interés, tristeza, miedo...

Sin embargo, la indefensión aprendida es una creencia errónea, una distorsión de la realidad que causa que una persona se paralice ante circunstancias dolorosas en las que sí que podría hacer algo por cambiarlas.

## **SITUACIONES EN LAS QUE SE PRODUCE**

La indefensión aprendida en el ámbito laboral puede surgir en distintas situaciones, por ejemplo cuando no se tiene trabajo y se está buscando, al entregar currículum y no obtener respuesta, al ver que la candidatura es rechazada una y otra vez en los portales de búsqueda de empleo, o al no ser seleccionado en entrevistas de trabajo.

En esas situaciones, lo más seguro es que a medida que pase el tiempo las ganas de continuar vayan

disminuyendo, el estado de ánimo se vea afectado y se acabe pensando que uno no es capaz de conseguir un trabajo o que el problema está en uno mismo. Esto causa que la búsqueda de empleo se paralice, porque ¿para qué se va a seguir buscando trabajo si la experiencia previa dice que se haga lo que se haga no se va a conseguir?

*Nadie consigue sus objetivos a la primera, por lo que los errores del camino son oportunidades para aprender a mejorar en el próximo intento*

También puede suceder que se desarrolle indefensión aprendida aunque se esté trabajando. Esto sucede en una empresa en la que los compañeros hacen la vida imposible o los jefes abusan laboralmente con horas extras no remuneradas, encargando tareas propias de un puesto de trabajo diferente al que se debería desarrollar o no valorando al empleado como deberían. En estos casos, lo más seguro es que se comiencen a sentir desgana, baja o

nula motivación, tristeza, enfado, rabia... hasta el punto de odiar el trabajo. En este contexto tampoco se hace nada para cambiar la situación porque se piensa que los esfuerzos anteriores han sido nulos.

Otra situación en la que se produce indefensión aprendida es en aquellas personas que deciden emprender. Si uno se ha cansado de esperar a que le contraten o ha decidido dejar su puesto de trabajo porque no se encontraba a gusto, lo más probable es que le dé miedo dar este paso hacia el emprendimiento porque sus experiencias pasadas le han hecho desaparecer la confianza que tenía y han causado que no se crea capaz de conseguirlo. También se producen dichos sentimientos en personas que han fracasado tras un primer intento de emprender y no se ven capaces de volverlo a intentar.

## ESTRATEGIAS CONTRA LA INDEFENSIÓN APRENDIDA

Para evitar que la indefensión aprendida se mantenga en el tiempo se pueden aprender nuevas actitudes o comportamientos incompatibles con la indefensión que permitan salir de la situación actual en la que uno se encuentra. Lo primero que se debe hacer para combatirla es conocer

dicho concepto, saber cómo funciona y las causas de su desarrollo, pues siendo conscientes de esta realidad se puede cambiar.

Asimismo, por lo general cuando se sufre de indefensión aprendida se atribuyen los fracasos a factores internos a uno mismo, y los éxitos a factores externos, a hechos o circunstancias que se escapan de control. En este sentido, una pauta aconsejable es atribuir los éxitos a factores internos, a las cualidades y capacidades de uno mismo, y el fracaso a factores externos, como la suerte o el destino. De esta manera, aumentará la confianza en uno mismo y mejorará la autoestima.

En relación con lo anterior, cuando los resultados obtenidos no sean los esperados, no se ha de considerar un fracaso, sino una oportunidad de aprender de los errores cometidos y de crecer como persona. Nadie consigue sus objetivos a la primera, por lo que los errores del camino son oportunidades para aprender a mejorar en el próximo intento.

Es muy importante valorarse, ser consciente de todas las cualidades, características y rasgos positivos que se tienen, dado que tener pensamientos y actitudes positivas ayudarán a salir de la situación actual en la que uno se encuentre y, como consecuencia, a avanzar en el camino hacia las aspiraciones.

Y, finalmente, se ha de ser persistente y constante con los objetivos, ya sea buscar trabajo, mejorar laboralmente, emprender o cualquier otro. No hay que dejar que determinados obstáculos, como puede ser la indefensión aprendida, impidan conseguir las metas. Como dijo Woody Allen, «el 90% del éxito se basa simplemente en insistir». ■

