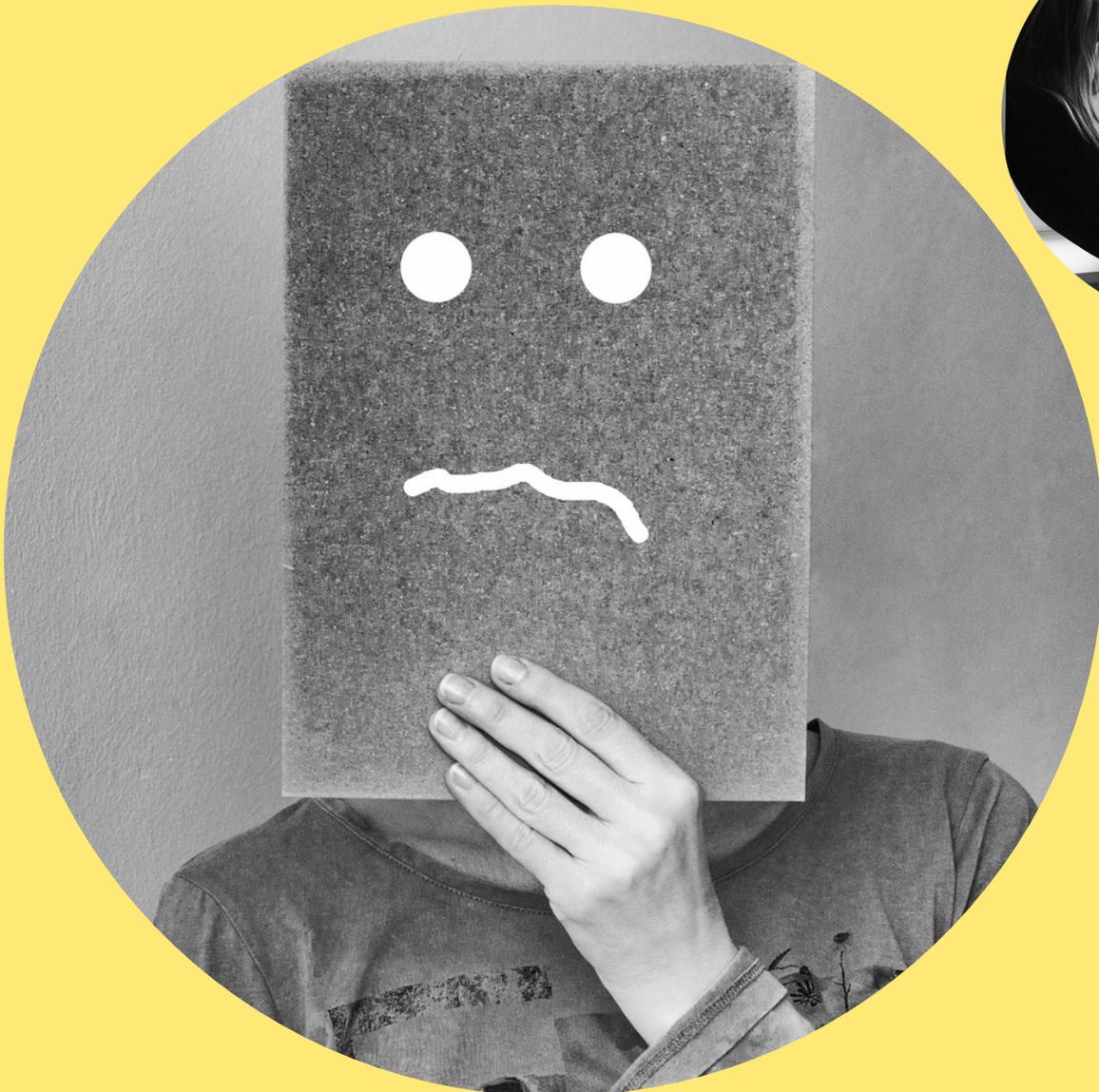




PSICOLOGÍA

práctica

Combatir la
indefensión
aprendida





Combate la
indeefensión
aprendida

En algunas ocasiones habremos pensado que no podemos hacer algo frente a problemas y adversidades, llegando incluso a tener la sensación subjetiva de no tener la capacidad de hacer nada y dejando de actuar pese a que existen oportunidades reales de cambiar las situaciones adversas.

La mayoría de las veces somos inducidos por otra persona directa o indirectamente (ya sea de forma consciente o no) y puede que cambie hasta la percepción de nosotros y de nuestras metas.



La indefensión aprendida hará que veamos los éxitos que tenemos como causas externas y los fracasos como causas internas.

También es característico el "pensamiento rumiante" con el cual pensamos constantemente sobre nuestros fracasos, castigándonos sobre lo que hemos hecho y sin encontrar soluciones para cambiar la situación.

Con todo esto podríamos entrar en un peligroso círculo negativo, como con la depresión y ante la impotencia frente a la adversidad se acabaría "tirando la toalla".



Esta indefensión aprendida se ve mucho en personas que han sufrido maltratos y películas como “La lista de Schindler” o “Te doy mis ojos” la reflejan bastante bien.

Cuando esta forma de pensar y comportarse se hace crónica, hay que actuar para conseguir superarla con éxito y recuperar así la dirección de nuestra vida.

Hay dos factores que vamos a necesitar manejar contra la indefensión aprendida (o crónica): el tiempo y la sensación de control.



El tiempo se convierte en un factor clave a la hora de afrontar los problemas. Si pensamos que una situación va a pasar, por mala que sea ésta, la afrontaremos e incluso la llegaremos a tolerar.

Para recuperar la sensación de control, la que nos va a dar seguridad, confianza y esperanza, podemos trabajar estas técnicas:

1) USA METÁFORAS

Cuando llevas mucho tiempo pensando de una forma, cuesta cambiar. Por ello se recomienda hacernos conscientes de la situación a través del subconsciente. El uso de metáforas puede ayudarnos.



Una buena es la del pájaro que es apresado y enjaulado mucho tiempo. Ese pájaro no tiene la culpa de haber sido retenido y el día que le abren la jaula no hace ningún movimiento para escapar. Pero ese pájaro aún conserva sus alas y cuando se dé cuenta y sea consciente de ellas, podrá volar lejos.

2) EL ORIGEN DE TUS PENSAMIENTOS

Cuando tengas pensamientos sobre no poder hacer algo, no sentirte capaz o creas que no vale la pena intentarlo, trata de pensar en quién te habló así. Probablemente esas palabras provengan de familiares, profesores, conocidos o incluso de tu pareja.



Al comprobar que ese pensamiento es en realidad la opinión que otra persona te ha insertado, perderá su fuerza y su poder, porque no es un pensamiento tuyo.

3) PRUEBA NUEVOS CAMINOS

Muchos problemas tienen más de una forma de poder solucionarse e incluso a veces la ayuda de otros puede ser un empujón a la hora de llegar a la solución. Si una vía no funciona, busca un camino alternativo hasta lograr el objetivo.

4) REALIZA ACTIVIDADES

Te ayudarán a despejar la cabeza y servirán de estímulo para hacer frente a los pensamientos negativos.