

LA DESESPERANZA APRENDIDA

Uno de los conceptos psicológicos más importantes de los últimos años es el de **desesperanza aprendida**, un estado en el que el individuo no emite respuestas para evitar la estimulación aversiva, ya sea porque no encuentra ningún reforzador ante la conducta de escape, o bien porque le es imposible escapar. Cabe mencionar que la excesiva estimulación aversiva **puede llevar a los individuos a perder la motivación, la esperanza de alcanzar metas, una renuncia a toda posibilidad de que las cosas salgan bien, se resuelvan o mejoren.**

Debe señalarse que desesperanza no es decepción ni desesperación. La decepción es la percepción de una expectativa defraudada, y la desesperación es la pérdida de la paciencia y de la paz, un estado ansioso, angustiante, que hace al futuro una posibilidad atemorizante.

Por otra parte, la desesperanza aprendida se caracteriza por: queja permanente, pesimismo, buscar culpables y alimentar el resentimiento. Nostalgia del pasado, desesperanza del futuro que lleva a la Profecía Autocumplida (la pasividad que ayuda a que se cumpla lo temido). Idealización del otro (es más poderoso, no puedo contra él). Inacción, conformismo. Soñar con soluciones mágicas (el mesías). Baja autoestima (yo no puedo). Tendencia a la victimización, al aislamiento e individualismo, a la crítica destructiva.



La medición del constructo desesperanza fue iniciada por Beck y sus colaboradores con la elaboración de la Escala de Desesperanza de Beck¹, un instrumento diseñado para medir el grado de esta condición en adolescentes y adultos, mismo que evalúa tres indicadores: el afectivo, el motivacional y el cognitivo. Dicho instrumento se apega al modelo propuesto por Stotland (1969), quien concibe la desesperanza como un sistema de esquemas cognitivos que tienen en común ciertas expectativas negativas acerca del futuro, sea este inmediato o remoto. La persona desesperanzada cree que nunca podrá salir adelante por sí misma, que jamás tendrá éxito en lo que intente, que en ningún caso podrá alcanzar objetivos importantes y que nunca podrá solucionar los diversos problemas que afronte en la vida. Esta definición de desesperanza tiene correspondencia con el tercer componente de la tríada negativa en el modelo cognitivo de depresión de Beck, Rush, Shaw y Gary (1983); que consiste en una visión negativa del *self*, del funcionamiento presente y del futuro.

¹ Beck, Weissman y Trexler, 1974



Córdova y Rosales (2010), retomaron la escala de Desesperanza de Beck con el propósito de conocer su confiabilidad en el estudio de la desesperanza como factor de riesgo asociado a la conducta suicida, en este caso, los autores se enfocaron en jóvenes entre 12 a 18 años e indicaron que más de la mitad de los sujetos de la muestra tenía riesgo de desesperanza cuando experimentaban situaciones que trastornaban su vida, como la ausencia de familiares o haber sido víctimas de abuso y maltrato.



Asimismo, el concepto de desesperanza también ha sido estudiado desde la psicología existencial con un enfoque positivo en busca de soluciones, donde autores como Víktor Frankl (1997) afirman que experimentar que la vida propia tiene sentido se convierte en la fuerza motivacional fundamental del ser humano y una condición de la autorrealización personal. Propone forjar un sujeto proactivo que a partir de sus vivencias determina la manera en que percibe o asigna significados a sus experiencias vitales. De esta

manera, la experiencia de lograr el sentido se asocia positivamente a la percepción y vivencia de libertad; responsabilidad y autodeterminación; cumplimiento de metas vitales; visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo, y autorrealización.

¿Cómo pasar de la desesperanza aprendida al optimismo?

1. Hacer un análisis lógico, racional de la situación para saber qué se puede hacer.
2. Pensamiento positivo (yo sí puedo), desarrollar autoconfianza.
3. Cambiar lenguaje pesimista por el de optimismo realista e inteligente.
4. Combatir el aislamiento, agruparse. Pensar global, pero actuar local. Empezar objetivos simples, logrables. Ser persistentes.
5. Empoderarse, organizarse. En la unión está la fuerza. Abandonar el aislamiento.
6. Alejarse de la victimización.
7. No idealizar al otro ni minimizarse.
8. No esperar soluciones mágicas ni ser inmediatistas. Hacer y resaltar el logro.
9. Autocrítica constructiva. Soluciones Creativas. Lo que haga así sea pequeño es bueno. ■

