

#psicologiaEM (2).

Terapias para luchar contra el síndrome de la Indefensión aprendida

[josefdeabajo](#) / [hace 3 días](#)

En el primer post de la colección #psicologiaEM traté de un problema nos afecta a la manera de comportarnos y de afrontar nuevos retos. Se trata de nuestro alojamiento en la Zona de confort, de donde no nos atrevemos a salir porque nos sentimos más cómodos y más seguros, pero que, sin embargo, nos impide desarrollarnos plenamente como personas.

La reacción más común cuando nos diagnostican Esclerosis Múltiple es la de refugiarnos en nosotros mismos, retrotraernos. Así la introversión es el argumento más común de nuestra vida. No nos aventuramos a nada que quede fuera de nuestro control; no intentamos nada que no hayamos conocido antes.

El problema va cogiendo más y más cuerpo cuanto más tiempo va pasando. Así, sin darnos cuenta, el transcurso del tiempo aferra en nuestro ser un miedo cada vez más profundo al fracaso. La Psicología ha puesto nombre a este fenómeno: se llama **Indefensión aprendida**.



Una chica escucha los consejos de una amiga. no la mira, está con la mirada perdida. Bajado de: <http://www.desmotivar.com/carteles/consejos/>

Indefensión aprendida

La Indefensión aprendida es la inhibición ante situaciones adversas o dolorosas cuando las acciones para evitarla no han sido fructíferas, terminando por desarrollar pasividad ante este tipo de situaciones.

Esta situación supone un lastre para el desarrollo personal y se manifiesta con tres déficits:

- Déficit motivacional.
- Déficit emocional.
- Déficit cognitivo.

La manifestación de todos estos déficits se desarrolla de la siguiente manera: sufro por diversas causas (no sólo tiene que ser por la enfermedad). Por esa razón, comienzo a mostrar un retraso en la iniciación de

la respuesta voluntaria hasta que poco a poco dejen de hacer actividades cotidianas (DÉFICIT MOTIVACIONAL).

Paralelamente, comienzan a aparecer desórdenes conductuales en mi persona, siendo los más habituales los estados de ansiedad y de depresión (DÉFICIT EMOCIONAL) .

Estos dos déficits van haciendo mella hasta el punto que el afectado es incapaz de dar soluciones al problema que el atormenta (DÉFICIT COGNITIVO).

¿Por qué no hago nada por salir de ella? La razón es porque una afectación integral en tres ámbitos (motivacional, emocional y cognitivo), sino también a nivel FISIOLÓGICO. De esta forma, toda mi persona se sume en la Indefensión aprendida, que la Psicología califica como síndrome.



Una técnica realiza una prueba craneal a una paciente. Bajado de: <https://chguv.san.gva.es/servicios-salud/servicios-unidades/neurologia>.

Formas de combatir la Indefensión aprendida

Para luchar contra este síndrome no basta con tomar la decisión de romper el ciclo negativo sino que implica desaprender la forma en que se procesa la situación adversa o dolorosa.

No solo se soluciona con que los demás me digan que tengo o no tengo que hacer, sino **reafirmar mi capacidad de autoestima**: devolverme el control de mi vida para que tome las riendas.

Terapias psicológicas que nos ayudarán a combatir este síndrome

Terapia cognitivo-conductual. El psicólogo me ayuda a reestructurar mis pensamientos y emociones, así como las conductas aprendidas (creencias limitantes) que me impiden salir adelante.

El problema de tipo psicológico tiene dos caras:

-Vertiente material y objetiva. Es reconocible en toda persona.

-Vertiente subjetiva. Responde a estados concretos de la conciencia, es decir: estados de la vida mental y privada de las personas que suelen tener traducción en términos emocionales. La terapia trata los dos aspectos.

Ideas recurrentes. Para los problemas de autoestima debemos de aprender a prestar atención a las muestras de admiración de sus amigos. Debo de reflexionar sobre mi forma de pensar y plantearme que puntos son conflictivos y cuáles no.

Esta terapia persigue que yo tenga más capacidad para cuestionarme el éxito o el fracaso y detectar patrones típicos de pensamiento que causan problemas.

Parte de las sesiones devuelven el *feedback* para que yo mismo detecte las contradicciones o conclusiones indeseadas.



La ciudadana agarra por los antebrazos a la persona dependiente para apoyar su espalda en el respaldo de la silla de ruedas. Bajado de: GOBIERNO DE ARAGÓN. Vídeo. 'Pasar de la cama a la silla de ruedas'. 19 de marzo de 2010 (<https://www.youtube.com/watch?v=YvSKxw0Tq3A>).

Síndrome de temor al fracaso

Este síndrome parte de dos realidades. Una de ellas ya la hemos visto:

- Indefensión aprendida.
- Parálisis de análisis.

Es un impedimento para seguir hacia nuestra transformación hacia un mayor bienestar.

Fracaso. No nos permite la exploración y la experimentación. No hay aprendizaje sin dificultad. Si quieres seguir creciendo, debes superar el miedo al fracaso.

Consejos para salir de la zona de confort

No es imposible, aunque sí es difícil.

- 1.- **Desafiarme y rendir al máximo.** Alcanzar nuevas cimas genera un poco de ansiedad que es positivo para mejorar mi rendimiento. Convertir situaciones de ansiedad en situaciones estimulantes.
- 2.- **Pienso que mi estilo de hacer las cosas y haré lo opuesto.** Proyectos creativos que me fuercen a pensar diferente. Me hará más flexible y asumiré mejor la variabilidad y los cambios.
- 3.- **Buscar cambios materiales de las cosas que me rodean.** Irme a otro lugar (no funciona, *sic*). Viajar, moverme en entornos distintos.
- 4.- **Anticipar todas las excusas.** Cuando fije metas que son incómodas para mi zona de confort, voy a buscar excusas para no hacerlo. Tengo que calificarlas como son: excusas que tienen por objeto racionalizar la aceptación de la comodidad.

5.- **Estar más abierto a conocer gente nueva.** Hablar con la gente aunque no tenga ganas. Hacerlo con naturalidad.

6.- **Conseguir la cooperación del entorno.** Los que lo sepan, me ayudarán y me animarán cuando empiece con nuevos proyectos.

7.- **Dar una oportunidad a mi faceta espiritual.** Buscar la paz interior.

Fuente

GARCÍA-ALLEN, Jonathan. Psicología y mente. ‘¿Cómo salir de tu zona de confort. 7 claves para lograrlo.’ (<https://psicologiymente.net/coach/salir-zona-de-confort-claves>).