



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

# «La indefensión aprendida» en el hombre: Revisión crítica y búsqueda de un algoritmo explicativo

C. Vázquez-Valverde  
A. Polaino-Lorente

Universidad Complutense

## 1. INTRODUCCION

El término «indefensión aprendida» (IA) tiene, al menos, tres posibles significados: (a) un determinado procedimiento experimental consistente en someter a los sujetos a una situación inescapable generalmente aversiva, (b) el conjunto de déficits conductuales, motivacionales y emocionales, que aparecen con posterioridad, como consecuencia de haber sido sometidos al mencionado procedimiento experimental, y (c) una determinada teoría que intenta explicar, entre otras muchas, los mecanismos patógenos y los procesos intervinientes que han dado lugar a la manifestación de tales síntomas: la llamada «Teoría de la IA».

En franca oposición a muchos tradicionales supuestos del marco teórico E-R (véase Polaino-Lorente y Vázquez, a. en prensa, para una revisión de éste y otros problemas de la IA en animales), la Teoría de la IA propone el siguiente esquema etiológico de estos déficits: (véase Seligman, 1975):

No contingencia Objetiva (1)	Percepción de la no contingencia (2)
Expectativas de no contingencia (3)	Aparición de los déficits (4)

Como puede apreciarse, el único determinante inmediato, y el único necesario y suficiente, de los déficits aquí propuestos, sería la expectativa de incontrolabilidad, esto es, la creencia de que, en el futuro, tampoco habrá ninguna ración de contingencia entre las respuestas y los reforzadores.

La experimentación con animales, dentro de este campo, comenzó con el conocido estudio de Overmier y Seligman (1967) sobre los efectos conductuales observables en unos perros en una prueba de escape-avoidance en una caja de lanzadera, que habían sido sometidos a una situación previa de choque inescapable en un arnés. A partir de aquí los estudios con animales se multiplicaron.

la inescapabilidad en seres humanos pero, como es natural, las operaciones metodológicas y las explicaciones pertinentes sufrieron un proceso de complejización para dar razón de lo que sucede en el hombre. Los marcos explicativos propuestos para los animales devinieron ineficaces: los problemas que surgieron respecto a su aplicación en seres humanos no pudieron resolverse, de un modo inequívoco, apelando al cuerpo de conocimientos que los hallazgos en animales habían generado.

Al comienzo, los procedimientos experimentales para inducir la IA eran bastante miméticos a los empleados con los animales (choques eléctricos y/o ruidos molestos, en tareas sencillas psicomotoras insolubles: Thornton y Jacobs, 1971, 1972, Hiroto, 1974); progresivamente los procedimientos experimentales fueron «suavizándose», especialmente desde la introducción por Hiroto (1974), de anagramas insolubles sin más. Esta técnica es la que habitualmente se ha venido empleando desde entonces (Klein, Fencil-Morse, y Seligman, 1976, Griffiths, 1977, Roth y Kubal, 1975, Pasahow, 1980). Las tareas a través de las cuales se han comprobado esos déficits son también muy variadas: formación de conceptos (Roth y Kubal, 1975), tests de inteligencia (Thornton y Jacobs, 1972), solución de anagramas (Hiroto y Seligman, 1975), etc.

## 2. LA TEORIA EXPLICATIVA TRADICIONAL Y EL «MODELO REFORMULADO»

Desde 1971 a 1978 la explicación formal ofrecida para los déficits hallados en sujetos humanos no difería en nada de la propuesta, por la Teoría de la IA, para explicar los déficits en animales, a pesar de que dicha teoría hacía alarde de su matiz cognitivo (1). La integración de otros elementos —principalmente la inclusión de variables

1974), las atribuciones del individuo respecto a la causa del fracaso (Dwech, 1975), o el estado depresivo del individuo (Miller y Seligman, 1975)—, puso de manifiesto la limitación del marco teórico en que se trabajaba.

En la teoría inicial (cuya mejor exposición puede hallarse en Seligman, 1975) se proponía la existencia de un mediador cognitivo fundamental: las expectativas de no control por parte del sujeto; sin embargo, los procesos cognitivos formadores de tales expectativas no tenían allí cabida. ¿Cómo se forman exactamente tales expectativas?, ¿cuáles son los componentes de su formación?, ¿de qué instrumentos se dispone para medirlos?, eran preguntas imposibles de responder. La búsqueda de otras variables se derivaba del escaso poder predictivo que ofrecía el modelo experimental para inducir un estado de IA (cfr Roth, 1980). Incluso se daban resultados tan sorprendentes como el hecho de que, en algunas ocasiones, no se producía un déficit en el rendimiento, sino una «facilitación» (Thornton y Jacobs, 1972, Roth y Bootzin, 1974). Si la explicación de estos fenómenos estaba en la formación de expectativas particulares, algún mecanismo debía dar cuenta de esta construcción, la cual, por otro lado, no tenía una relación puntual con las contingencias externas dispuestas por el experimentador y evaluadas objetivamente. Igualmente, el problema de la generalidad de los efectos no parecía tener un buen predictor —ni siquiera era posible una explicación *post hoc*—, como muy bien señalan Wortman y Brehm (1975).

Así pues, Abramson, Seligman y Teasdale (1978) reformulan el esquema explicativo, incidiendo fundamentalmente en el proceso cognitivo propuesto e intentando detallar mejor cómo se forman las expectativas. El nuevo modelo es, en esencia, muy sencillo. No hace sino insertar en el proceso descrito un nuevo componente: las atribuciones que el sujeto realiza respecto a la

de predecir o no controlar los resultados. Dicho modelo se resumiría en un brevísimo algoritmo (Abramson et al., 1978, p.52):

- 1.º No contingencia objetiva
- 2.º Percepción de no contingencia presente y pasada
- 3.º Atribución para la no contingencia presente y pasada
- 4.º Expectativa de futura no contingencia
- 5.º Síntomas de indefensión

Es así como se introduce la «atribución» como variable mediadora entre la percepción de no contingencia y la expectativa de no contingencia futura, enlazándose así éstas de un modo más coherente y articulado. El determinante de las expectativas serán las atribuciones peculiares que el individuo efectúe respecto a la causa de la no controlabilidad (no contingencia entre sus respuestas y los resultados, vale decir) del medio. En ambos modelos se mantiene que el determinante inmediato de los síntomas de la IA son las expectativas de incontrolabilidad.

De este modo se introdujeron los estudios de los teóricos de la atribución (Heider, Weiner, Meyer, etc.), y trabajos tan interesantes como los de Dweck y su grupo (Dweck, 1975, Dweck y Gailliard, 1975, Dweck y Bush, 1976, y Dweck y Repucci, 1973) referidos a la relación existente entre el fracaso escolar —una hipotética situación de indefensión— y el tipo de atribución realizada para tal fracaso. Como puede apreciarse, se revaloriza aún más el papel cognitivo activo del hombre: «...Afirmamos que cuando una persona se halla indefensa se pregunta por qué lo está» (Abramson et al., 1978, p. 50).

Con esta nueva inclusión, el «modelo reformulado» gana especificidad respecto de los fenómenos de indefensión observados en humanos (2). Como afirman Alloy y Seligman (1979), el nuevo modelo no parece tener utilidad explicativa respecto a organismos infrahumanos, a no ser que pudié-

semos disponer de medidas, más o menos directas de estas hipotéticas operaciones cognitivas.

Según Abramson et al. (1978) el viejo esquema explicativo se enfrentaba con dos problemas que eran imposibles de resolver:

1) La generalidad y la cronicidad de los déficits. Eran dos características apenas predecibles, y que recibían sólo explicaciones *post hoc*

2) Pérdida de autoestima. Esta era una nueva característica que aparecía en algunos sujetos experimentalmente indefensos. Como advirtieron Abramson y Sackheim (1977) esto resultaba paradójico, pues si se suponía que el sujeto percibía que cualquier respuesta (cfr. Seligman, Maier, y Solomon, 1971) era ineficaz, ¿por qué razón iba a sentirse dañado?

## 2.1. Los Déficit de la IA y las Atribuciones

La Teoría de la IA —la única que ha intentado explicar de un modo más acabado el fenómeno de la IA en humanos— plantea la existencia de los mismos tres déficits propuestos en los animales:

1) *Motivacional*. Es operativizado principalmente a través de la latencia media de respuesta en la tarea de prueba. El individuo sometido previamente a algún tipo de situación inescapable (o problema insoluble) ve reducido el incentivo para escapar (o solucionar un problema) posteriormente. Normalmente se halla un aumento significativo de la latencia en el grupo experimental (Thornton y Jacobs, 1971, Hiroto, 1974, Hiroto y Seligman, 1975, Griffiths, 1977, Pasahow, 1980). Una medida también relacionada con este déficit es el número de omisiones de respuesta (Albert y Geller, 1978).

2) *Cognitivo*. Este es seguramente el com-

ponente más distintivo propuesto por la Teoría de la IA. Se postula que dado que el sujeto espera que los resultados no guarden relación con sus acciones y omisiones, este aprendizaje interferirá con otros posteriores aprendizajes de las relaciones existentes entre respuestas y resultados, de modo que el sujeto será incapaz de percibir tales posibles nexos.

Este déficit se ha creído comprobar en una variedad de tareas claramente cognitivas, como tests de inteligencia (Thornton y Jacobs, 1972), construcción de bloques (Dweck y Repucci, 1973), sustitución de dígitos y letras (Dweck y Bush, 1976), problemas de formación de conceptos (Roth y Bootzin, 1974, Roth y Kubal, 1975), etc. Pero la tarea más típica consiste en resolver una serie de anagramas y descubrir, además, el patrón común a todos ellos. La medida para evaluar el déficit cognitivo es el número de ensayos que necesita el sujeto para descubrir la solución del patrón. Sin embargo, esta medida solapa efectos motivacionales y cognitivos. Esto, que ya fue advertido por Miller y Seligman (1975), ha sido replanteado y criticado recientemente por Alloy (Alloy y Seligman, 1979, Alloy y Abramson, 1979, en prensa). Si se comprobase que las expectativas del individuo no interfieren con la percepción posterior de contingencias objetivas, entonces el argüir la existencia de un déficit cognitivo de este tipo sería, en gran parte, redundante con el déficit motivacional comprobado. Es justamente el mismo problema planteado en la polémica entre los teóricos del fenómeno de la IA en animales (cfr. Polaino-Lorente y Vázquez, a, en prensa).

No se conoce aún de un modo exacto la naturaleza de los déficits (Alloy y Abramson, 1980) ni qué relación pueda haber entre ellos (Wortman y Dintzer, 1978) caso de que se comprueben de un modo inapelable: ¿hay relaciones causales o de simple concomitancia? De hecho, el modelo de Miller y Norman (1979) ante el problema de la definición de los déficits opta por

el rendimiento».

3) *Emocional*. Miller y Seligman (1973) advirtieron algunas semejanzas entre los síntomas de la IA y ciertos síntomas depresivos. Efectivamente, se comprueba, mediante cuestionarios, que la depresión aumenta tras una situación de incontrolabilidad ante estímulos aversivos, aunque este aumento parece más bien inespecífico puesto que también aumenta la ansiedad, la hostilidad, etc. (Miller y Seligman, 1975, Roth y Kubal, 1975, Krantz et al., 1974, Gatchel et al., 1975) (3). En contra de lo que se podía esperar según la Teoría de la IA, Griffith (1977) encontró que sucesos positivos incontrolables pueden suscitar un aumento de la ansiedad pero no de la depresión.

Teniendo en cuenta la fragilidad de estas medidas, no se puede concluir de modo inexorable que exista una relación biunívoca entre los síntomas afectivos de la IA y de la depresión. No obstante, parece que la sensación de control afecta positivamente al estado de ánimo de los sujetos (4).

También se han analizado algunos concomitantes fisiológicos de la IA. Gatchel y Proctor (1976), y Krantz et al. (1974) han descubierto que la actividad psicogalvánica disminuye en los sujetos indefensos, y ésta parece ser una característica común a los deprimidos (Miller y Norman, 1979). En un tono especulativo, Seligman (1975) incluso plantea que las muertes por vudú, las muertes de prisioneros de guerra, las frecuentes depresiones de la vejez, etc., podrían ser analizables dentro del marco conceptual de la IA (5).

4) *La autoestima*. Además de estos tres déficits tradicionalmente señalados, en el modelo reformulado se distingue otro nuevo, específicamente humano: la pérdida de autoestima.

Este déficit se considera ortogonal al resto de los déficits. Este era un hecho ya conocido respecto de algunas depresiones (6)

gustos sujetos inderensos. «Como se explica esto? A la luz de la teoría atribucional, se afirma que cuando el sujeto cree que *sólo él* es incapaz de controlar el medio (esto es, una «indefensión personal») acacera la pérdida de la autoestima, mientras que si el sujeto cree que ni él ni nadie puede controlar el medio (esto es, una «indefensión universal») no habrá pérdida de la autoestima. El modo en el que el sujeto se implique en el fracaso parece, pues, decisivo para la expresión de los síntomas; hay que recordar que Fronkel y Snyder (1978) interpretaban el bajo rendimiento observable en los sujetos indefensos, no a través de la Teoría de la IA, sino a través de un concepto semejante al de la autoestima, el «egotismo»; esta explicación surgió a partir de la observación de que los estudiantes que recibieron problemas insolubles de discriminación, rendían mejor en la tarea de prueba (resolución de anagramas) cuando se les decía que ésta era una tarea fácil. Según los autores, esto se debe al hecho de que el individuo no puede permitirse una amenaza individual para su autoestima (7).

La distinción indefensión «universal» vs. «personal», solventa un problema que ya apuntó Blaney (1977), y es que pudiera suceder que los efectos de la indefensión se debiesen más que a la creencia en una falta de relación entre el responder y los resultados, al hecho de que los sujetos creyesen que ellos mismos no son inteligentes (Blaney, 1977, p. 206). En efecto, el individuo indefenso no necesariamente cree que *toda* respuesta posible —tal como se proponía en el modelo inicial (cfr. Seligman, Maier, y Solomon, 1971)— no tenga consecuencia alguna en el medio, sino que puede que crea que *sólo él* mismo carece de ella (también apuntado por Rehm, 1977).

Por consiguiente, parece confirmarse la existencia de una dimensión atribucional, denominada *universal-personal*, que guarda bastante semejanza con el «locus de control» propuesto por Rotter (1966) y con lo

«personal» (8). Además, en el modelo se contempla una dimensión de *estabilidad-inestabilidad* (propuesta por Weiner en 1971), y se propone otra nueva dimensión no contemplada por los teóricos de la atribución, la de la *globalidad-especificidad*.

Estas tres dimensiones podrían explicar, en su combinación ( $2 \times 2 \times 2$ ), el *tipo* y la *intensidad* de los déficits (9). En principio sería más grave una atribución interna, global, y estable (Wortman y Dintzer, 1978, Abramson et al., 1978, Garber et al., 1979, Seligman y Miller, 1979) para el fracaso —como decir, por ejemplo, «Soy un inútil»—, pues la expectativa de incontrolabilidad sería más firme y general, si bien esta relación entre la gravedad de los déficits y el tipo de atribución no siempre es así (10). Al hilo de esto hay que indicar que los experimentos de inducción de IA mediante apredizaje vicario (De Vellis et al., 1978, Breen et al., 1979, Brown, 1979, y Jackson y Larrance, 1979), además de constituir un cierto apoyo respecto de que el factor etiológico sean las expectativas de que no se va a controlar el ambiente, parece que lo que generan, dado el procedimiento empleado, es una indefensión universal en gran parte de los casos (11).

Con este nuevo marco pueden explicarse hechos como el que al final del experimento desaparezcán fácilmente los déficits (Miller y Norman, 1979, señalan que en los experimentos de IA se producen atribuciones inestables para el fracaso, y por tanto más que una conducta indefensa prefieren hablar de «pseudoindefensa» para todos los efectos conductuales experimentales). Esto se explica por el hecho de que los sujetos efectúan atribuciones más bien externas, específicas e inestables para el fracaso. Es decir, la generalidad y la cronicidad de los síntomas pueden ser ahora predecibles —siempre, naturalmente que dispongamos de un buen procedimiento de medida de las atribuciones—.

tipo de atribución que se haga: el grado de depresión del sujeto (Hiroto, 1974, Hiroto y Seligman, 1975), lo cual configura lo que Benin (1972) y Wortman y Dintzer (1978) denominan «estilo atribucional depresivo»; el sexo del individuo (véanse los estudios de Dweck, en los que se manifiesta que las atribuciones de las mujeres son más depresógenas); la raza (según Seligman, 1975, los negros efectúan atribuciones más depresógenas); el tipo de instrucción experimental y la importancia que se le dice al sujeto que tiene la tarea insoluble que ha de «resolver» (Roth y Kubal, 1975, Klein et al., 1976...).

## 2.2. Déficit y Diferencias Individuales: La Consideración del «estilo atribucional»

Los experimentos de IA han ido descubriendo que ciertas variables modulan los déficits observados, como ya hemos señalado al hablar del sexo, grado de depresión, etc. Pero, sin duda alguna, la variable que más importancia tiene para el posible papel de *modelo* que pueda jugar el fenómeno de la IA, es, justamente, el «estado depresivo» del individuo: la similitud de síntomas entre sujetos deprimidos e indefensos, podría proporcionar una base sólida a la pretensión de que la IA modela la depresión.

Miller y Seligman (1975, 1976), Klein y Seligman (1976), y Klein et al. (1976), hallaron que los sujetos deprimidos manifestaban idéntico patrón de síntomas (cfr. Seligman, 1978) que los no deprimidos sometidos a un tratamiento de indefensión. Todos estos experimentos tenían el mismo diseño  $3 \times 2$  (controlabilidad  $\times$  depresión): los sujetos deprimidos y los no deprimidos eran expuestos a resultados controlables, no controlables, o a ningún tratamiento; más tarde se les pidió que realizasen una tarea en donde ya sí era posible el control. Con este procedimiento se llegó a tener cierta confirmación empírica la propuesta de similitud formulada por Seligman (1974).

man. y Kurlander (1975) comprobaron que los deprimidos percibían las tareas de habilidad como si fuesen de azar (12), es decir, que el éxito o el fracaso en un ensayo dado no alteraba la probabilidad media esperada de éxito o de fracaso; aunque más adelante criticaremos este procedimiento, esto parecía indicar que los deprimidos percibían sus propias respuestas como independientes de los resultados. Iguales resultados obtuvieron Miller y Seligman (1975, 1976), Klein y Seligman (1976), y Klein et al. (1976) en sujetos indefensos mediante el típico procedimiento experimental de exponerles previamente ante problemas insolubles.

Hasta 1978 no comienzan a hacerse estudios con muestras clínicas. Abramson, Garber, Edwards, y Seligman (1978) hallaron que los pacientes con depresiones unipolares manifestaban significativamente cambios menores de expectativas en tareas de habilidad que los sujetos normales de control y los esquizofrénicos (deprimidos o no). En cualquier caso, este tipo de estudios no ofrece un apoyo totalmente incontestable al modelo, dado que el cambio de expectativas es una medida de dudosa validez respecto a la percepción del grado de relación existente entre el responder y los resultados.

Muchos teóricos sugieren que quizás los deprimidos, tal como se puede vislumbrar en los indefensos, tengan un específico y característico estilo atribucional (Abramson et al., 1978, Wortman y Dintzer, 1978, Benin, 1972, Garber et al., 1979, Alloy y Seligman, 1979), consistente en hacer atribuciones más internas, más globales, y más estables, para el fracaso. Según esto, Seligman (1978) llega a hablar de una «personalidad depresiva» que, además, creemos que tendría un apoyo indirecto en el hecho de que las niñas tienen, según Dweck, un estilo atribucional de este tipo y se da la circunstancia de que las mujeres presentan depresiones con más probabilidad (de 2 a 10 veces, según estadísticas) que los hombres.

pero esta que es difícil establecer esta relación; primero por la dificultad de obtener una medida válida y fiable de la depresión (Mischel, 1974, Depue y Monroe, 1978) y, en segundo lugar, por la dificultad de medir las atribuciones (Nisbett y Wilson, 1977) en especial la dimensión «globalidad-especificidad» (Tennen y Gillen, 1977, Pasahow, 1980) (13).

Para poder establecer relaciones causales entre el «estilo atribucional insidioso» del depresivo (cf. Seligman y Miller, 1979) y la depresión, se necesitan más estudios experimentales (superando la dominante estrategia correlacional) y longitudinales (Blaney, 1977) (14).

Lo cierto es que el apoyo empírico para establecer la validez del modelo es aún muy escaso y de naturaleza más bien indirecta (15). Se supone que las instrucciones, por ejemplo, influyen en las atribuciones, aunque esto no se ha comprobado directamente (Douglas y Anisman, 1975, Klein et al., 1976, Tennen y Eller, 1977). Además, las atribuciones aún no se miden directamente según las dimensiones propuestas (cabe señalar, como excepción, los estudios de Segman et al., 1979, y Pasahow, 1980, véase nota n.º 13), sino que éstas se infieren a partir de juicios generales del sujeto sobre las usas de la no controlabilidad del medio.

### 3. El paradójico «rendimiento mejorado»

De pasada hemos mencionado anteriormente el sorprendente fenómeno de que, a veces, tras una tarea insoluble, se produce una mejora en el rendimiento en una posterior tarea de prueba. Exceptuando ciertos estudios en los que hubo alguna deficiencia metodológica (Wortman et al., 1976, Hanusa y Schulz, 1977), el resto de los experimentos en los que se ha encontrado este fenómeno (Thornton y Jacobs, 1972, Roth y Bootzin, 1974, Roth y Kubal, 1975, Tennen y Ellen, 1977) plantean un serio

reto a la teoría inicial de la IA. Recientemente, Roth (1980) ha postulado un modelo explicativo que gira alrededor de este hecho.

La formación de atribuciones parece tener más un carácter *procesual*, que del tipo *total/nada*; este dato tal vez puede servir a otra vía de explicación. En efecto, Roth y Kubal (1975) hallaron que si la cantidad de exposición a la incontabilidad es pequeña, generalmente se produce una mejora en el resultado. Además, en sí mismo, el tipo de atribución puede que sea importante: si se induce a los sujetos a creer que fracasaron en la tarea debido a la dificultad de la misma, su rendimiento posteriormente mejora en la tarea de prueba (Tennen y Ellen, 1977, Frankel y Snyder, 1978) en comparación con el grupo de control y con el que recibió una tarea soluble. En suma, hay un importante aspecto motivacional. Como señala Roth (1980), siempre que haya una alta motivación —el problema está en su inducción— se producirá el fenómeno del rendimiento mejorado.

No obstante, al examinar el enfoque de Roth surgen algunos reparos. ¿Cómo pueden explicarse los déficits tan concluyentes en los organismos infrahumanos a pesar del alto valor motivacional que, sin duda, tiene para ellos el escapar, en la tarea de prueba, de un choque eléctrico? Igual puede decirse de aquellos estudios realizados con sujetos humanos en los que se utilizaron fuentes aversivas de estimulación en la tarea de prueba (Thornton y Jacobs, 1971, Klein y Seligman, 1976).

Por todo ello, consideramos que no sólo han de tenerse en cuenta los factores cognitivos (como la percepción de control, las expectativas, etc.), sino también otros de tipo motivacional (modelos comportamentales, como el de Atkinson, podrían aportar un vía más integradora en la investigación de estos problemas). De hecho, recientemente, han comenzado a enfatizarse más estos aspectos motivacionales para explicar el fe-

fenómeno de la indefensión (Frankel y Snyder, 1978, Alloy y Abramson, 1979, Levis, 1980) y de la depresión (Layne, 1980).

## 3. ETIOLOGÍA DE LOS DEFICITS

### 3.1. El problema de la percepción de control»

Tanto en la vieja como en la nueva teoría se propone que las expectativas de incontabilidad son el determinante principal de los síntomas de indefensión. En el proceso percepción-atribución-expectativa, alguno de los pasos debe estar *sesgado* de modo que se forme el individuo indefenso las expectativas de no control.

Parece esencial para los organismos el poseer cierto control sobre el ambiente o, al menos, tener cierta predecibilidad sobre lo que sucederá en el mismo. Aún no se sabe realmente a qué se debe esto (para una revisión véase Garber et al., 1979, y, sobre todo, Seligman y Miller, 1979), aunque las teorías vigentes apuntan al significado evolutivo e instrumental del control, si bien el control *por sí mismo* es algo deseable para los individuos, e incluso para los niños (Brigham, 1979). Langer afirma que en los sujetos normales se da un auténtico sesgo perceptivo sobre el control: la «ilusión de control», es decir, las personas creen tener más control sobre el medio del que realmente tienen (Langer, 1975, 1977), y esto, según este autor, protege la *autoestima* de las personas (16).

¿El sesgo cognitivo de los indefensos se halla en el primer paso, en la percepción? En un principio se creyó que los cambios pequeños de expectativas en tareas de habilidad (véase nota n.º 12) eran un índice directo de la percepción de las personas sobre las relaciones de contingencia entre sus respuestas y los resultados.

Se descubrió que las expectativas medias

de éxito se incrementaban menos tras el éxito y decrecían menos tras el fracaso, tanto en los sujetos indefensos como en los deprimidos (Miller y Seligman, 1973, Klein y Seligman, 1976, Miller y Seligman, 1976, Abramson, Garber, Edwards, y Seligman, 1978), aunque hay estudios en los que no se confirman estos resultados (Smolen, 1978, Willis y Blaney, 1978).

Pero este método ha recibido muchas críticas. Para Rizley (1978) es una medida confusa, y Dweck y Gailliard (1975) señalaron que es una medida reactiva sobre el rendimiento —en efecto, el método parece algo artefactual: se le pide al sujeto, ensayo a ensayo, que evalúe cuál será el resultado en el ensayo siguiente. El método surgió, inspirado por Rotter, para comprobar las creencias de los externalistas y de los internalistas respecto a la relación entre los resultados y sus respuestas, pero como hemos visto, esta dimensión es ortogonal a la creencia en la independencia entre los resultados y las respuestas (es decir, la indefensión y el locus de control son teóricamente independientes). Además, Weiner (1974) ha señalado que la magnitud del cambio de expectativa más que un índice de la percepción entre respuestas y resultados, es un índice de la dimensión atribucional de estabilidad. Esto es, en todo caso los deprimidos y los indefensos hacen atribuciones más inestables que los sujetos normales referidas a los resultados contingentes con la respuesta. Pero esto también ha de demostrarse más firmemente.

Con un nuevo método (17), Alloy y Abramson (1979) descubrieron que: (a) en situaciones sencillas de no contingencia objetiva entre las respuestas y los resultados, los deprimidos —según el Inventario de Beck— perciben *correctamente* la no contingencia, siendo los sujetos no deprimidos quienes sorprendentemente distorsionan estas relaciones al creer que tienen más control del que realmente poseen; la distorsión es aún más notable si las respuestas

conlleven algún tipo de reforzamiento positivo (a) contingente, repetimos; (b) en situaciones sencillas de contingencia, ambos grupos son precisos, no habiendo diferencias entre ellos; y (c) en situaciones de no contingencia en las que hay pérdida (de dinero) ambos perciben la no contingencia, y en situaciones de no contingencia con ganancia (de dinero), sólo los deprimidos perciben tal no contingencia entre los resultados y sus respuestas.

Estos estudios son especialmente importantes puesto que se suministra una medida fiable de la «percepción de contingencias», segregando además los componentes motivacionales (dada la sencillez extrema de la respuesta que se le exige al sujeto) de los cognitivos; como sucede con la IA en animales, el problema de la comprobación del «déficit cognitivo» es arduo (cfr. Plaiño-Lorente y Vázquez, en prensa). Por otro lado, se separan así, de un modo analítico, conceptos como «percepción, expectativas, ...» que tanto en el modelo de la IA como en otros (por ejemplo el de Beck, 1976, 1980) forman una amalgama no bien operativizada.

La explicación de Alloy para esta *exactitud perceptiva* de los deprimidos, gira en torno a un componente afectivo: la «ilusión de control» quizá tenga una función protectora de la autoestima y, en último término, de caer deprimido. Quizá, el sesgo de los deprimidos esté en el componente atribucional, dado que no parece que haya alguna distorsión perceptiva *per se*, frente a lo que han propuesto todas las teorías cognitivas de la depresión.

Alloy y Abramson (en prensa), siguiendo este mismo método han comprobado que los sujetos indefensos (inducida la IA según el tradicional método de Hiroto y Seligman, 1975) juzgan el control que tienen sobre los resultados del mismo modo que los sujetos normales de control, manifestando ambos la misma «ilusión de control» y diferenciándose claramente de los sujetos de-

primidos (18). Este es un punto crítico para el modelo de depresión que se supone que es la IA, a pesar de que la metodología de Alloy sea aún incipiente. Incidentalmente, debemos de señalar que la relación entre la IA y la depresión clínica no es en absoluto tan puntual y ajustada como se creyó en un primer momento (véase una amplia revisión del tema en Plaiño-Lorente y Vázquez, b, en prensa).

Comienza a investigarse la relación causal entre el estado de ánimo y el juicio de control. Alloy, Abramson, y Viscusi (en prensa) han demostrado que cambiar el estado de ánimo mediante la técnica de autoafirmaciones verbales positivas elaboradas por Velten (1968), tiene como consecuencia un cambio en el juicio de control.

El déficit emocional y el motivacional adquieren, pues, relevancia. Abramson, Alloy, y Rosoff (1981) han comprobado que los estudiantes deprimidos sólo infravaloran su grado de control cuando se enfrentan a tareas complejas que requieren la puesta en juego de actividades cognitivas voluntarias. De hecho, si se da una misma ayuda a ambos grupos para hallar la solución, no aparecen diferencias significativas entre sus respectivos rendimientos.

En definitiva parece cuestionable la existencia de una auténtica distorsión perceptiva en los deprimidos y en los indefensos, es más, en estos últimos se puede apreciar un sesgo pero del mismo tipo que el de los sujetos no deprimidos del grupo de control. En nuestra opinión, estos hallazgos no desvirtúan completamente por sí solos el modelo de la IA, sino que más bien señalan la necesidad de reformular el déficit cognitivo, que tradicionalmente se define como la incapacidad (debido a una interferencia proactiva) de *percibir* la relación existente entre respuestas y resultados (aunque esto está más matizado en el caso de la «IA personal», cfr. Rehm, 1977, Abramson et al., 1978). Quizás debamos considerar otros componentes cognitivos distintos a una

percepción *primariamente sesgada*, sino más bien a una atribución sesgada y, como resultado, a una expectativa sesgada de incontrolabilidad (Abramson y Alloy, 1980, Alloy y Abramson, 1981). Creemos que podría hablarse de una especie de «sesgo perceptivo secundario» dado que, por no poner en juego estrategias cognitivas voluntarias (ej.: memorización, planteamiento de hipótesis... cfr. Levine et al., 1977) en situaciones complejas, si que se minusvalora el grado de control que realmente se posee. Además, el déficit cognitivo también puede considerarse desde una perspectiva *cuantitativa* más que *cualitativa*: los deprimidos, al exponerse menos a contingencias reales, debido a su déficit motivacional, puede que infraestimen sus capacidades, incurriendo así en un círculo vicioso. Se puede, por tanto, proponer alguna relación de compromiso entre estos hallazgos y la vieja teoría y el modelo reformulado. Seguramente puede hablarse de un déficit cuantitativo perceptivo, pero *mediado* fundamentalmente por un déficit motivacional. Esto es, el sujeto es capaz *a priori* de percibir las contingencias de modo extraordinariamente preciso, pero se expone menos a ellas debido a una expectativa de incontrolabilidad, y por tanto es menos probable que compruebe la eficacia potencial de sus respuestas para generar resultados deseados.

### 3.2. La expectativa de incontrolabilidad

Si suponemos que hay un sesgo en las expectativas que determina la formación de los déficits de la IA, probablemente su antecedente se encuentre en un sesgo atribucional, y no propiamente perceptivo, como ya hemos señalado. Se sabe que la gente «normal», no deprimida, también tiene sesgos en la formación de expectativas, en la formación de probabilidades subjetivas (20). Como afirma Levis (1976), la existencia de sesgos en la formación de expectativas debería tenerse en cuenta a la hora

de especificar las condiciones bajo las que se desarrollarán las expectativas de incontrolabilidad. No conocemos ningún modelo que haya integrado estos gallargos; no obstante, un camino que puede ser viable en el futuro es el de considerar las Teorías de la Decisión (véase, por ejemplo, Lindsay y Norman, 1977) pues en ellas se tiene en cuenta tanto el valor del resultado (algo que Alloy y Abramson, 1979 ya han considerado) como la probabilidad subjetiva de éxito.

¿Son necesarias y suficientes las expectativas de incontrolabilidad para producir los déficits? Seligman (1975) consideraba que la generalización de los déficits estaba limitada por la inmunización, el control discriminativo, y la *fuerza* relativa de los resultados, pues estos tres factores modulaban la formación de expectativas de incontrolabilidad. Pero el modelo no especificaba realmente la importancia del *tipo* de resultados (21). Abramson et al. (1978) sostienen una postura más matizada: es difícil que resultados positivos incontrolables (ej.: Griffith, 1977, Benson y Kenelly, 1976, Eisenberg et al., 1974) puedan producir déficits emocionales, aunque quizá puedan, según Miller, Rosellini, y Seligman (1977), hacer al sujeto más vulnerable ante futuras situaciones aversivas de incontrolabilidad. Es difícil operativizar qué puedan ser sucesos «altamente deseables» o «altamente aversivos» (como señala Abramson et al., 1978, a todo el mundo le gustaría tener un yate y, no obstante, casi nadie presenta síntomas de indefensión por no lograrlo). De cualquier modo, el modelo reformulado debería recoger más sistemáticamente este factor motivacional —tal como hacen Miller y Norman, 1979, y Roth, 1980—.

Creemos que el papel de las expectativas queda bien reflejado en los estudios en los que se han evitado estados de indefensión sin que el sujeto realice ninguna respuesta de control, pero haciéndole creer que *podría* tener control sobre el estímulo aversivo presente (Glass y Snyder, 1972). También se

los estudios ya citados de adquisición vicaria de la IA, en los que se pone de manifiesto que no hace falta poner en juego el repertorio conductual de respuestas de control para volverse indefenso: la expectativa de que no se va a obtener ningún resultado deseado mediante ninguna conducta relevante, basta para que aparezcan los síntomas en una tarea posterior.

Sin embargo, hemos de buscar una evaluación más directa de las propias expectativas, de modo que nos permita concluir irrefutablemente acerca de cual es el su papel en la indefensión. Es un constructo que, si bien es legítimo por su valor heurístico explicativo, carece de una buena operativización inmediata. Según Lacey (1979), si se consiguiese definir las condiciones necesarias bajo las que se manifiestan tales expectativas, éstas serían redundantes. Creemos que un «constructo», sin embargo, tiene cierta utilidad explicativa que no puede ser reducida a un mero descriptivismo (casi sin fin) de definiciones operativas de manipulación. Como afirman Seligman y Miller (1979) el constructo «expectativa» no está anclado en la fenomenología ni, exclusivamente, en informaciones verbales de los sujetos (ej.: Thornton y Jacobs, 1971). Habría una serie de «operaciones convergentes» que parecen confirmar su existencia; según Seligman y Miller, bajo condiciones de no contingencia es frecuente que se produzca:

- 1) Pasividad
- 2) Problemas de aprender relaciones contingentes futuras
- 3) Mínimos cambios de expectativas
- 4) Informes de los propios sujetos diciendo que sentían «no poder hacer nada» y si bien estas convergencias tienen, como hemos visto, una naturaleza teórica endeble, no se han ofrecido, tal como afirma Seligman (1978), en ninguna de las otras hipótesis explicativas alternativas.

#### 4. INMUNIZACION Y TERAPIA

Una de las características más notables de la Teoría de la IA es que despliega, desde sus propios supuestos, una serie de predicciones y estrategias terapéuticas para modificar los déficits que, según la teoría, tienen una etiología bien definida. Al igual que en la investigación animal, ha sido éste un punto bastante descuidado, y los datos existentes son contradictorios en muchas ocasiones.

Como puntualizan Seligman, Klein, y Miller (1976), el núcleo de la mayoría de las terapias para la IA, reside en conducir al paciente a que descubra que responder produce el reforzamiento que desea (p. 199). Desde el nuevo marco atribucional se pueden categorizar en tres grupos los tipos de aproximación terapéutica:

1) Informar al sujeto al finalizar el experimento. Esto se supone que es eficaz al cambiar las peculiares atribuciones que se hayan efectuado en otras más específicas, más inestables, y menos internas.

2) Introducir una tarea sencilla, con feedback contingente, entre la tarea insoluble y la de prueba (Klein y Seligman, 1976, Seligman, 1975, Seligman, Klein y Miller, 1976, Garber et al., 1979, Teasdale, 1978).

Nation y Massad (1978) hallaron que una tarea en la que el sujeto indefenso obtenga un 100% de éxito no es terapéutica. Esto condujo a estos autores y a otros (como Eckelman y Dyck, 1979) a argüir que la Teoría de la IA no puede predecir estos resultados. Nosotros pensamos que si puede hacerlo, puesto que una situación del 100% de éxito puede suponer dos cosas: una, que el individuo la considere no relevante dada su facilidad, o bien que la considere como una tarea incontrolable («haga lo que haga, acierto»).

3) Reentrenamiento atribucional. Llamado así por Dweck (1975), pretende cam-

biar directamente las atribuciones depresógenas del sujeto (bien a través de realizar tareas sencillas en las que se refuerce positivamente el éxito, bien a través de enseñarle a no atribuirse a sí mismo la causa de los fracasos).

También la inducción de sentimientos positivos hacia uno mismo mediante la técnica de Velten (1968) parece tener alguna efectividad, tanto en estudiantes como en deprimidos clínicos (Raps et al., 1980), si bien la mejora parece ser muy transitoria (Raps et al., 1980, Bandura, 1977, Wolpe, 1978).

De cualquier modo, aún no se ha comprobado si efectivamente tras los variados intentos terapéuticos se produce un cambio atribucional (cambio al que, según Ross et al., 1975, las personas se muestran reticentes una vez que han efectuado una determinada atribución).

Por lo tanto, habría que homologar las diferentes técnicas para crear un estado de indefensión, así como los diferentes criterios de validez de los métodos terapéuticos empleados. Por otro lado, quizá los cambios bruscos de éxito o de fracaso en una situación experimental sean un artefacto demasiado evidente para los sujetos experimentales.

También se ha estudiado la inmunización en hombres: proporcionar, al igual que en los animales, una situación escapable previa a la situación inescapable, ¿reduce o impide la aparición de una conducta indefensa? Quizás la «ilusión de control» observada en la mayoría de las personas no es sino el producto de una inmunización evolutiva que seguramente tiene antecedentes muy tempranos (Piaget, 1964); es decir, puede que se formen «estilos atribucionales inmunizantes», pero esto es tan sólo una hipótesis, para cuya confirmación se requieren estudios de metodología longitudinal.

Dyck y Breen (1978) demostraron que el

éxito previo en una tarea de formación de bloques —extraída del WAIS— impedía la aparición de déficits en una tarea de resolución de anagramas. La tarea insoluble y la tarea inmunizadora eran la misma (formación de cubos). La inmunización tendría el efecto de impedir que se forme una atribución global para el fracaso (Abramson et al., 1978).

Thornton y Powel (1974), por su parte, no hallaron inmunización en sujetos que aprendieron a escapar previamente de un choque, dándoles después un choque inescapable. Como sucede en los animales, aún no se conoce un parámetro fiable y válido de la generalización de los efectos, aunque el de las atribuciones pueda ser seguramente válido. Se ha confirmado que cuanto más parecidas sean físicamente las pruebas, mayores serán los efectos inmunizadores (Dyck y Breen, 1978, Dweck y Repucci, 1973, Eckelman y Dyck, 1979), si bien todo esto seguramente está mediado por el tipo de atribución que realiza el individuo más que por el parecido físico en sí mismo.

#### 5. COMENTARIOS FINALES. PROPUESTA DE UN ALGORITMO

Sin querer hacer aquí un resumen puntual de lo tratado en este artículo, si creemos que puede ser útil dar una sucinta panorámica general de lo que hemos tratado e, incluso, proponer un marco explicativo menos estático, más procesual.

Tal como sucede con los estudios con animales, resulta difícil establecer una diferenciación en la naturaleza de los déficits. Los estudios de Alloy, en los que se ha empleado un método que teóricamente minimiza los componentes motivacionales de la respuesta, han supuesto una fuerte crítica, aún no resuelta, al déficit cognitivo que propone la Teoría de la IA. Igualmente faltan medidas más precisas y directas de las «expectativas de incontrolabilidad» de los





(7) Para una revisión del concepto de autoestima (y su eventual relación con la depresión), véase Epstein (1976) y Becker (1979). En ambos estudios, no obstante, se considera la autoestima como un rasgo, más que desde una perspectiva más situacional.

(8) El «locus de control» se refiere a si uno cree que el éxito o el fracaso se deben a causas ajenas a uno mismo, como el destino, el azar... (el llamado locus externo), o a causas como el esfuerzo, la lucha personal... (locus interno). Se ha hallado que los sujetos externalistas son más propensos a sentirse indefensos que los internalistas (Hiroto, 1974, Dweck y Bush, 1976, Hiroto y Seligman, 1975, Eisenberg et al., 1976, Albert y Geller, 1978). La dimensión *universal-personal* se refiere más bien a la dicotomía «yo-otros» (es decir, ¿soy yo sólo el que está indefenso o también lo están los demás?), que a la dicotomía «dentro de la piel versus fuera de la piel» (cfr. Abramson et al., 1978).

Por otro lado, para Bandura (1977) cabe distinguir, en toda acción humana, una expectativa sobre los resultados (que, según él, es lo que el modelo de la IA ha considerado tradicionalmente) y una expectativa sobre la propia eficacia personal, lo cual sí que es recogido, de algún modo, por el modelo reformulado.

(9) Otra dimensión de posible importancia podría ser la de la «intencionalidad» de la causa (Heider, 1958; Weiner, 1974), recientemente denominada «controlabilidad» por Weiner (1979). Se refiere esta dimensión al hecho de si el sujeto cree que las causas de los resultados pueden estar o no bajo su control. Abramson et al., (1978) propone otra posible dimensión: la «certeza» de la atribución. (Puede verse en Abramson et al., 1978, respecto a los requisitos que debe cumplir cualquier dimensión que se proponga).

(10) Billman y Wortman (1977) han descubierto que los enfermos parapléjicos a consecuencia de un accidente, reaccionan mejor a la situación si se atribuyen a sí mismos la causa del accidente. Este es un campo sumamente atractivo para la Psicología Clínica.

La intensidad de los déficits parece depender de diversos factores: certeza de las expectativas (Seligman, 1975), cantidad de exposición a la tarea contingente (Roth y Kubal, 1975, Clifford, 1978), y la importancia que tenga la tarea para el sujeto (Miller y Norman, 1979).

Cabe señalar aquí que creemos que las depresiones que aparecen frecuentemente en los familiares de aquellos individuos talcoides que han sido atendidos en una larga enfermedad, puede ser analizables coherentemente con el modelo explicativo de la IA.

(11) Obviamente también se puede crear una IA personal si el sujeto observa a otro «sujeto experimental» que hace la tarea con éxito, y que luego él no es capaz de hacerla.

(12) En estas tareas (tareas de «habilidad-azar»), el experimentador tiene el control sobre si una serie de ensayos serán de resultados aleatorios, o bien si tales resultados dependerán de la respuesta del sujeto.

(13) Passahow (1980) afirma que existe una relación nula entre el tipo de atribución que hace el individuo y la gravedad de la depresión global o específica, (evaluada por el Inventario de Beck).

(14) Pero la gente normal también tiene una serie de sesgos atribucionales (Jones y Nisbett, 1972, Ross, 1977, Goldberg, 1978, Ross et al., 1975, Arkin et al., 1978, Wells, 1980).

(15) Se sabe, a través de análisis factoriales, que las personas hacen análisis atribucionales según tres factores generales ortogonales que se corresponden con el locus, la estabilidad, y la controlabilidad (Meyner, 1980).

(16) Aronkoff y Mahoney (1979) han hecho una interesante aproximación al estudio de muchos problemas psicopatológicos (como la manía, la depresión, las fobias, el alcoholismo, la obesidad, las paranoias, ...) según el tipo peculiar de relación de control que los sujetos establecen con el medio.

Asimismo, el deseo de control consideramos que puede manifestarse, de algún modo, en el fenómeno del «contracontrol» observable en terapia de conducta (Mahoney, 1974, Wilson, 1979).

(17) Alloy y Abramson (1979) emplearon un sencillo método (modificando ligeramente el de Jenkins y Ward, 1965), en el que la aparición de una luz se hacia no contingente o contingente en diversos porcentajes, con la sencilla respuesta de pulsar o no pulsar un botón.

(18) En el experimento también se halló algo sorprendente, y fue que los sujetos del grupo de escape si mostraron una exactitud en sus juicios de control, igual a la de los deprimidos.

(19) Naturalmente estas técnicas pueden fácilmente incurrir en «efectos de la demanda», además de que habrá de comprobarse su eficacia con pacientes clínicamente deprimidos (Raps et al., 1980).

(20) Véase Tversky y Kahneman (1973), Kahneman y Tversky (1973), Hogarth (1975), Wortman (1975), Lindsay y Norman (1977), Huesman (1978), y Wason y Johnson-Laird (1980).

(21) Seligman (1975) proponía que «sucesos positivos (incontrolables) pueden producir indefensión y depresión» (p.98). Miller y Seligman (1976) afirman que los problemas insolubles son un buen

aversivos como la reprobación social, la mala imagen, etc.

(22) Kilpatrick-Tabak y Roth (1978) afirmaron que esta técnica (bastante artificiosa, por lo demás) no era efectiva. Sin embargo, su estudio tenía algunos fallos metodológicos como, por ejemplo, el que no fuese eficaz el procedimiento para inducir un estado de indefensión en su muestra de estudiantes.

(23) Para Weiner (1974) una atribución a la «capacidad» es una atribución interna y estable y así la considera. Pero esto, para un sujeto dado, puede que no sea subjetivamente cierto.

## Referencias

- ABRAMSON, L. Y., y ALLOY, L. B.: Judgment of contingency: Errors and their implications. En Baum, A. y Singer, J. (Eds.): *Advances in environmental psychology* (vol. 2), New Jersey, LEA, 1980.
- ABRAMSON, L. Y., ALLOY, L. B., y ROSOFF, R.: Depression and the generation of complex hypotheses in the judgment of contingency, *Behavior Research and Therapy*, 1981, 19, 35-45.
- ABRAMSON, L. Y., y ALLOY, L. B.: Depression, nondepression, and cognitive illusions: A reply to Schwartz, *Journal of Experimental Psychology: General*, en prensa.
- ABRAMSON, L. Y., GARBER, J., EDWARDS, N. B., y SELIGMAN, M. E. P.: Expectancy changes in depression and schizophrenia, *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 102-109.
- ABRAMSON, L. Y., y SACKEM, H. A.: A paradox in depression: Uncontrollability and self-blame, *Psychological Bulletin*, 1977, 84, 838-851.
- ABRAMSON, L. Y., SELIGMAN, M. E. P., y TEASDALE, J. D.: Learned helplessness in humans: Critique and reformulation, *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 49-74.
- ALBERT, M. y GELLER, E. S.: Perceived control as a mediator of learned helplessness, *American Journal of Psychology*, 1978, 91, 3, 389-400.
- ALVIRA, F., AVIA, M. D., CALVO, R., y MORALES, J. F.: *Los dos métodos de las ciencias sociales*, Madrid, Centro de Estudios Sociológicos, 1979.
- ALLOY, L. B. y ABRAMSON, L. Y.: *Learned helplessness, depression, and the illusion of control*, en prensa.
- ALLOY, L. B. y ABRAMSON, L. Y.: Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser?, *Journal of Experimental Psychology: General*, 1979, 108, 4, 441-485.
- ALLOY, L. B. y ABRAMSON, L. Y.: The cognitive component of human helplessness and depression: A critical analysis. En J. Garber y M. E. P. Seligman (Eds.): *Human helplessness: Theory and implications*, Nueva York, Academic Press, 1981.
- ALLOY, L. B., ABRAMSON, L. Y., y VISCUSI, D.: *Induced mood and the illusion of control*, en prensa.
- ALLOY, L. B. y SELIGMAN, M. E. P.: On the cognitive component of learned helplessness and depression. En Bower, G. H. (Eds.): *The psychology of learning and motivation* (vol. 13), Nueva York, Academic Press, 1979.
- ARKIN, R. M., DUVAL, S. y DUVAL, V. H.: Observer attribution: Effects of dynamic qualities of the actor, *Social Behavior and Personality*, 1978, 6, 1, 105-108.
- ARNKOFF, D. B. y MAHONEY, M. J.: The role of perceived control in psychopathology. En L. C. Permuter y R. A. Monty (Eds.): *Choice and perceived control*, Nueva Jersey, LEA, 1979.
- BANDURA, A.: Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 1977, 84, 191-215.
- BECK, A. T.: *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Nueva York, Internat. Univ. Press, 1976.
- BECK, A. T.: *Diagnostico y Tratamiento de la Depresión*, México, Merck Sharp, 1980.
- BECKER, J.: Vulnerable self-esteem as a predisposing factor in depressive disorders. En R. A. Depue (Ed.): *The Psychobiology of Depressive Disorders*, Nueva York, Academic Press, 1979.
- BEM, D. J.: Self-perception theory. En L. Berkowitz (Ed.): *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 6), Nueva York, Academic Press, 1972.
- BENSON, J. S. y KENNELLY, K. J.: Learned helplessness: The result of uncontrollable reinforcements or uncontrollable aversive stimuli?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34, 138-145.
- BINIK, Y. y SELIGMAN, M. E. P.: Sudden swimming deaths, *American Psychologist*, 1979, 34, 270-273.
- BLANEY, P.: Contemporary theories of depression: Critique and comparison, *Journal of Abnormal Psychology*, 1977, 86, 3, 203-223.
- BREEN, L. J., VULCANO, B., y DYCK, D. G.: Observational learning and sex roles in learned helplessness, *Psychological Reports* 1979, 44, 135-144.
- BROWN, I.: Learned helplessness through modeling: Self-efficacy and social comparison processes. En L. C. Permuter y R. A. Monty (Eds.): *Choice and Perceived Control*, Nueva Jersey, LEA, 1979.

- accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, 351-363.
- CLIFFORD, M. M.: Have we underestimated the facilitative effects of failure? *Canadian Journal of Behavioral Science*, 1978, 10, 4, 308-316.
- DEPUE, JR. A. y MONROE, S. M.: Learned helplessness in the perspective of the depressive disorders: Conceptual and definitional issues. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 3-20.
- DE VELLIS, R. F., DE VELLIS, B. M., y MCCAULEY, C.: Vicarious acquisition of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, 36, 8, 894-899.
- DWECK, C. S.: The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 31, 674-685.
- DWECK, C. S. y GALLIARD, D.: Expectancy statements as determinants of reactions to failure: Sex differences in persistence and expectancy change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 32, 1077-1084.
- DWECK, C. S. y BUSH, E. S.: Sex differences in learned helplessness: Differential debilitation with peer and adult evaluators. *Developmental Psychology*, 1976, 12, 147, 156.
- DWECK, C. S. y REPUCCI, N. D.: Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1973, 25, 109-116.
- DYCK, D. G. y BREEN, L. J.: Learned helplessness, immunization and importance of task in humans. *Psychological Reports*, 1978, 43, 315, 321.
- ECKELMAN, J. D. y DYCK, D. G.: Task- and setting- related cues immunization against learned helplessness. *American Journal of Psychology*, 1979, 92, 4, 653-667.
- EISENBERG, R., PARK, D. C. y FRANK, M.: Learned industriousness and social reinforcement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 33, 227-232.
- EPSTEIN, S.: Anxiety, arousal, and the self-concept. En I. G. Sarason y C. D. Spielberg (Eds.): *Stress and Anxiety (Vol. 3)*, Washington D. C., Hemisphere, 1976.
- FRANKEL, A. y SNYDER, M. L.: Poor performance following unsolvable problems: Learned helplessness or egotism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, 36, 12, 1415-1423.
- FREUD, S.: *Duelo y Melancolía* (1917). Madrid, Biblioteca Nueva (9 vols.), Madrid, 1972-1975.
- GARBER, J., MILLER, W. R., y SEAMAN, S. F.: Learned helplessness, Stress, and the Depressive Disorders. En R. A. Depue (Ed.): *The Psychobiology of Depressive Disorders*, Nueva York, Academic Press, 1979.
- GATCHEL, R. J., PAULUS, P. B., y MAPLES, C. W.: Learned helplessness and self-reported affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 1975, 84, 732-734.
- GATCHEL, R. J. y PROCTOR, J. D.: Physiological correlates of learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, 1976, 85, 27-34.
- GLASS, B. C. y SINGER, J. E.: *Urban Stress: Experiments on Noise and Social Stressor*, Nueva York, Academic Press, 1972.
- GOLDENBERG, L. R.: Differential attribution of trait-descriptive terms to oneself as compared to well-liked, neutral, and disliked others: A psychometric analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, 36, 1012-1028.
- GRIFFITHS, M.: Effects of noncontingent success and failure on mood and performance. *Journal of Personality*, 1977, 45, 442-457.
- IANUSA, B. H. y SCHULZ, R.: Attributional mediators of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, 8, 602-611.
- FEEDER, F.: *The Psychology of Interpersonal Relations*, Nueva York, Wiley & Sons, 1958.
- IROTO, D. S.: Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 1974, 102, 187-193.
- IROTO, D. S. y SELIGMAN, M. E. P.: Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 31, 311-327.
- LOGANATH, R. M.: Cognitive processes and the assessment of subjective probability distributions. *Journal of American Statistical Association*, 1975, 70, 271-289.
- LUESMANN, L. R.: Cognitive processes and models of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 194-198.
- LUCHES, C. W. y LYNCH, J. J.: A reconsideration of psychological precursors of sudden death in infrahuman animals. *American Psychologist*, 1978, 33, 5, 419-429.
- LUCHES, C. W. y LYNCH, J. J.: Sudden swimming deaths: No longer hopelessness in rats? *American Psychologist*, 1979, 34, 273-275.
- LUCHES, C. W. y PRESKORN, S. H.: Consideration of physiological mechanisms in animal models of «sudden death». *Omega*, 1980 31, 11, 2, 113-115.
- ACKSON, L. A. y LARRANCE, D. T.: Is a «refinement» of attribution theory necessary to accommodate the learned helplessness reformulation? A critique for the reformulation of Abramson, Seligman, and Teasdale. *Journal of Abnormal Psychology*, 1979, 88, 6, 681-682.
- JENKINS, H. M. y WARD, W. C.: Judgment of contingency between responses and outcomes. *Psychological Monographs*, 1965, 79, 1 (n.º 594).
- JONES, S. L., NATION, J. R., y MASSAD, P.: Immunization against learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, 1977, 86, 75-83.
- KAHNEMAN, D. y TVERSKY, A.: On the psychology of prediction. *Psychological Review*, 1973, 80, 237-251.
- KILPATRICK, FABAK, B. y ROHLF, S.: An attempt to reverse performance deficits associated with depression and experimentally induced helplessness. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 141-154.
- KLEIN, D. C., FENCIL-MORSE, E., y SELIGMAN, M. E. P.: Learned helplessness, depression and the attribution of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 33, 508-516.
- KLEIN, D. C. y SELIGMAN, M. E. P.: Reversal of performance deficits and perceptual deficits in learned helplessness and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 1976, 85, 11-26.
- KRANTZ, D. S., GLASS, D. C., y SNYDER, M. L.: Helplessness, stress level, and the coronary prone behavior pattern. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1974, 10, 284-300.
- LACEY, H. M.: Control, perceived control, and the methodological role of cognitive constructs. En L. C. Perlmutter y R. A. Monty (Eds.): *Choice and Perceived Control*, Nueva Jersey, LEA, 1979.
- LANGER, E. J.: The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 32, 311-328.
- LANGER, E. J.: The psychology of chance. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 1977, 7, 2, 185-207.
- LAYNE, C.: Motivational deficit in depression: People's expectations a outcomes' impacts. *Journal of Clinical Psychology*, 1980, 36, 3, 647-652.
- LEVINE, M., ROTKIN, L., JANKOVIC, I. N., y PITCHFORD, L.: Impaired performance by adults humans: Learned helplessness or wrong hypotheses? *Cognitive Therapy and Research*, 1977, 1, 4, 275-285.
- LEVIS, D. J.: Learned helplessness: A reply and an alternative S-R interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1976, 105, 47-65.
- LEVIS, D. J.: The learned helplessness effect: An expectancy, discrimination deficit, or motivational-induced persistence? *Journal of Research in Personality*, 1980, 14, 158-169.
- LINDSAY, P. H. y NORMAN, D. A.: *Procesamiento de la Información Humana (Vol. 3: Aprendizaje, Conocimiento y Decisión)*, Madrid, Tecnos, 1977.
- MAHONEY, M. J.: *Cognition and Behavior Modifications*, Massachusetts, Ballinger, 1974.
- MEYER, J. P.: Causal attribution for success and failure: A multivariate investigation of dimensionality, formation, and consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 38, 5, 708-714.
- MILLER, I. W. y NORMAN, W. H.: Learned helplessness in humans: A review and an attribution-theory model. *Psychological Bulletin*, 1979, 86, 1, 93-118.
- MILLER, W. R. y SELIGMAN, M. E. P.: Depression and the perception of reinforcement. *Journal of Abnormal Psychology*, 1973, 82, 62-73.
- MILLER, W. R., SELIGMAN, M. E. P., y KURLANDER, H. M.: Learned helplessness, depression, and anxiety. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1975, 161, 347-357.
- MILLER, W. R. y SELIGMAN, M. E. P.: Learned helplessness, depression and the perception of reinforcement. *Behavior Research and Therapy*, 1976, 14, 7-17.
- MILLER, W. R., ROSELLINI, R. A., y SELIGMAN, M. E. P.: Learned helplessness and depression. En J. D. Maser y M. E. P. Seligman (Eds.): *Psychopathology: Experimental Models*, San Francisco, W. H. Freeman & Co., 1977.
- MISCHEL, W.: *Personalidad y Evaluación*, México, Trillas, 1974.
- NATION, J. R. y MASSAD, P.: Persistence training: A partial reinforcement procedure for reversing learned helplessness and depression. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1978, 107, 4, 436-451.
- NISBETT, R. E. y WILSON, T. D.: Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 1977, 84, 3, 231-259.
- OVERMIER, J. B. y SELIGMAN, M. E. P.: Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 1967, 63, 1, 28-33.
- PASAHOW, R. J.: The relation between attributional dimension and learned helplessness. *Journal of Abnormal Psychology*, 1980, 89, 3, 358-367.
- PIAGET, J.: *La construcción de lo real en el niño*, Buenos Aires, Proteo, 1965.
- RAPS, C. S., REINHARD, K. E., y SELIGMAN, M. E. P.: Reversal of cognitive and affective deficits associated with depression and learned helplessness by mood elevation in patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 1980, 89, 3, 342-349.

- Loyola sobre la Depresión. Chicago, 1977.
- RILEY, R.: Depression and distortion in the attribution of causality. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 32-48.
- POLAINO-LORENTE, A. y VAZQUEZ, C.: Indefensión aprendida («learned helplessness»): Un modelo experimental animal. Revisión crítica. *Psiquis*, en prensa, a.
- POLAINO-LORENTE, A. y VAZQUEZ, C.: La indefensión aprendida: ¿Un modelo experimental de depresión?. *Revista de la Cátedra de Psiquiatría de la Univ. de Barcelona*, en prensa, b.
- ROSS, L., LEPPER, M. R., y HUBBARD, M.: Perseverance in self-perception and social perception: Biased attributional processes in the debriefing paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 32, 880-892.
- ROTH, S.: A revised model of learned helplessness in humans. *Journal of Personality*, 1980, 48, 1, 103-133.
- ROTH, S. y BOOTZIN, R. R.: Effects of experimentally induced expectancies of external control: An investigation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, 29, 253-264.
- ROTH, S. y KUBAL, L.: Effects of noncontingent reinforcement of tasks of differing importance: Facilitation and learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 32, 680-691.
- ROTTER, J.: Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 1966, 80 (n.º 609).
- SADDO, W. P. y HOKANSON, J. E.: Expectations of success and anagram performance of depressives in a public and private setting. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 122-130.
- SCHULZ, R. y HANUSA, B. H.: Environmental influences on the effectiveness of control—and competence-enhancing interventions. En L. C. Perlmuter y R. A. Monty (Eds.): *Choice and Perceived Control*, New Jersey, LEA, 1979.
- SELIGMAN, M. E. P.: *Helplessness. On depression, development, and death*, San Francisco, Freeman, 1975.
- SELIGMAN, M. E. P.: Comment and integration. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 165-179.
- SELIGMAN, M. E. P., MAIER, S. F., y SOLOMON, R. L.: Unpredictable and uncontrollable aversive events. En F. R. Brush (Ed.): *Aversive Conditioning and Learning*, New York, Academic Press, 1971.
- SELIGMAN, M. E. P. y MILLER, S. L.: The psychology of power: Concluding comments. En L. C. Perlmuter y R. A. Monty (Eds.): *Choice and Perceived Control*, Nueva Jersey, LEA, 1979.
- SELIGMAN, M. E. P., KLEIN, D. C. y MILLER, W. R.: Depresión. En H. Leitenberg (Ed.): *Handbook of Behavior Modification and Behavior Therapy*, Englewood Cliffs, New Jersey, 1976.
- SELIGMAN, M. E. P., ABRAMSON, L. Y., SEMMEL, A., y VON BAEYER, C.: Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 1979, 88, 242-247.
- SMOLEN, R.: Expectancies, mood, and performance and nondepressed psychiatric inpatients on chance and skill tasks. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 91-101.
- TEASDALE, J. D.: Effects of real recalled success on learned helplessness and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 155-164.
- TENNEN, H. y ELLER, S. J.: Attributional components of learned helplessness and facilitation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, 265-271.
- THORNTON, J. W. y JACOBS, P. D.: Learned helplessness in human subjects. *Journal of Experimental Psychology*, 1971, 87, 3, 367, 372.
- THORNTON, J. W. y JACOBS, P. D.: The facilitating effects of prior inescapable-unavoidable stress on intellectual performance. *Psychonomic Science*, 1972, 26, 185-187.
- THORNTON, J. W. y POWELL, G. H.: Immunization and alleviation of learned helplessness in man. *American Journal of Psychology*, 1974, 87, 351-367.
- TVERSKY, A. y KAHNEMAN, D.: Availability a heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 1973, 5, 207-232.
- VELTEN, E.: A laboratory task for induction of mood states. *Behavior Research and Therapy*, 1968, 6, 473-482.
- WASON, P. C. y JOHNSON LAIRD, P. N.: *Psicología del razonamiento*. Madrid, Debate, 1980.
- WEINER, B.: *Achievement Motivation and Attribution Theory*. Nueva Jersey, General Learning Press, 1974.
- WEINER, B.: A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 1979, 71, 3-25.
- WELLS, G. L.: Asymmetric attributions for compliance: Reward vs. Punishment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1980, 16, 47-60.
- WELLS, M. H. y BLANEY, P. H.: Three tests of Learned helplessness model of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 131-136.

- WILSON, G. T.: Perceived control and the theory and practice of behavior therapy. En L. C. Perlmuter y R. A. Monty (Eds.): *Choice and Perceived Control*, New Jersey, LEA, 1979.
- WOLFE, J.: Cognition and causation in human behavior and its therapy. *American Psychologist*, 1978, 3, 5, 437-446.
- WORTMAN, C. B.: Causal attributions and personal control. En J. H. Harvey, W. J. Ickes, y R. F. Kidd (Eds.): *New Directions in Attribution Research*, Hillsdale, N. J., Erlbaum, 1976.
- WORTMAN, C. B. y BREHM, J. W.: Responses to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. En L. Berkowitz (Ed.): *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 8), Nueva York, Academic Press, 1975.
- WORTMAN, C. B. y DINTZER, L.: Is an attributional analysis of the learned helplessness phenomenon viable?: A critique of Abramson-Seligman-Teasdale reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 1, 75-90.
- WORTMAN, C. B., PANCIERA, L., SHUSTERMAN, L., y HIBSCHER, J.: Attributions of causality and reactions to uncontrollable outcomes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1976, 12, 301-316.

## Resumen

El objetivo de este artículo consiste en efectuar una revisión teórica del fenómeno de la indefensión aprendida en el hombre, y en aclarar la naturaleza del mismo. Los déficits, la etiología, el tratamiento y la prevención, de la indefensión aprendida, son analizados desde el punto de vista de la teoría de la atribución. Aunque esta teoría parece adecuada, se suscitan aún muchos problemas para su plena aceptación; de hecho, el fenómeno de la indefensión aprendida puede decirse que no está en modo alguno bien comprendido. Por otro lado, y para aclarar el proceso de formación de dicho fenómeno, los autores de este trabajo han construido un algoritmo del mismo, afirmando, además que es necesario tener más en cuenta, en lo sucesivo, el cuerpo teórico que suministra la Psicología General, y en concreto la Psicología del Pensamiento.

## Summary

The aim of this paper is to make a theoretical review of the learned helplessness phenomenon in man, and, further, is attempted to explain its nature. Deficits, etiology, treatment, and prevention, are analyzed from the point of view of the attribution theory. Although this theory seems fit about the helplessness, many problems are still arising so it can be wholly approve; in fact, the learned helplessness phenomenon isn't actually well known. Furthermore, in order to clarify the intervening processes in such phenomenon, these authors have built an algorithm of it, and is argued that, from now on, must be considered the framework provided by Psychology of Thinking.

KEYWORDS: incontrollabilidad, expectativas, indefensión, atribuciones, algoritmo, depresión.