



Sinergias educativas
ISSN: 2661-6661
compasacademico@icloud.com
Grupo Compás
Ecuador

La Indefensión Aprendida: un asunto de interés para el estudio de procesos psicológicos y sociales

Martinez Cerda, Ma. De Lourdes; Rosales Piña, Consuelo Rubí

La Indefensión Aprendida: un asunto de interés para el estudio de procesos psicológicos y sociales

Sinergias educativas, vol. 4, núm. 1, 2019

Grupo Compás, Ecuador

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573561689004>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.


La Indefensión Aprendida: un asunto de interés para el estudio de procesos psicológicos y sociales

Learned Helplessness: a topic of interest for the study of psychological and social processes

Ma. De Lourdes Martinez Cerda psiclmc@gmail.com
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México

 <http://orcid.org/0000-0003-2831-9366>

Consuelo Rubí Rosales Piña
México

 <http://orcid.org/0000-0002-0605-1859>

Sinergias educativas, vol. 4, núm. 1, 2019

Grupo Compás, Ecuador

Recepción: 07 Marzo 2018

Aprobación: 26 Septiembre 2019

Redalyc: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573561689004>

CC BY-NC-ND

Resumen: Han pasado 50 años desde que el concepto de Indefensión aprendida fue presentado y reconocido como un fenómeno importante asociado al aprendizaje en situaciones experimentales (Seligman y Maier, 1967). Un gran número de estudios tanto en animales como en humanos se han llevado a cabo desde entonces, con el fin de contribuir a la comprensión de sus implicaciones, y con esto se dio lugar a la reformulación de la teoría original con lo que se ha conseguido tener cada vez mayor validez empírica y neurocientífica, sobre todo en el estudio de la depresión y la ansiedad. El presente trabajo ofrece una revisión de estudios que abordan la indefensión aprendida a lo largo del desarrollo del concepto y sus implicaciones para la comprensión de fenómenos psicosociales de interés. Este análisis pretende exhibir diferentes perspectivas, que puedan ofrecer alternativas para el abordaje de diferentes fenómenos psicosociales.

Palabras clave: Indefensión aprendida, desesperanza, depresión, ansiedad.

Abstract: It has been 50 years since the concept of learned helplessness was recognized as an important phenomenon associated to learning in experimental environments (Seligman & Maier, 1967). A great deal of studies on both animals and humans have been carried out to contribute with a reformulation of the theory and to offer empirical evidence of its correlations in depression and anxiety among many other forms of psychopathology and social issues. This paper offers a revision of studies where learned helplessness and hopelessness have been looked at from different perspectives and their implications to different approaches in psychopathology and other issues of social concern

Keywords: Learned helplessness, hopelessness, depression, anxiety.

INTRODUCCIÓN

La indefensión aprendida (learned helplessness) a cincuenta años de su conceptualización (Seligman & Maier, 1967) sigue siendo un tema que requiere de mayor escrutinio y atención debido a las implicaciones que parece tener en importantes procesos tanto personales como sociales de nuestra actualidad.

La depresión, la ansiedad, el aprovechamiento escolar entre otros fenómenos han sido asociados a situaciones de indefensión aprendida, fenómeno que refiere la falta de respuesta ante un estímulo aversivo que parece estar fuera del control del sujeto. Es decir La conducta de los

animales descrita en los estudios Seligman & Maier (1967) que mostraba una pasividad para reaccionar ante estímulos aversivos cuando parecía no haber control de los mismos. De forma similar los seres humanos cuando se enfrentan a eventos personales o socioculturales desagradables e incluso peligrosos en su vida, parecen valorar cognitivamente que son incapaces de presentar una conducta de escape.

La indefensión aprendida, en adelante IA de la mano de la desesperanza aprendida, otro fenómeno derivado de la misma condición pero que añade una expectativa negativa del futuro control son la explicación de la limitada respuesta presentada en personas deprimidas, en trastornos de ansiedad y por estrés postraumático (Wax, 2012).

A pesar de lo anterior la IA parece ser aún poco valorada en relación con el impacto que tiene para el desarrollo de ciertas patologías y sus implicaciones otros fenómenos psicosociales. Y es que, en el ser humano, la falta de respuesta o las respuestas contrarias a las esperadas pueden ser interpretadas de manera distinta en diferentes personas (Chambers & Hammonds, 2014). De hecho, el mismo término originado en Inglés (helplessness) ha sido objeto de diferentes interpretaciones en términos clínicos y metodológicos. En la traducción al español ha sido usada como impotencia, desamparo e incluso desesperanza, como se expondrá más adelante es importante entender el término de forma independiente. Otro punto importante que parece haber opacado el impacto que puede tener la IA en diferentes áreas es el hecho de que en la literatura aparecen varios términos asociados e interrelacionados en el estudio de psicopatologías, enfermedades o fenómenos sociales (Cruz Torres, Díaz Loving, Bouzas Riaño, Sanchez Aragón & Méndez, 2013). De este modo, el estilo de afrontamiento, el locus de control, las creencias irracionales, el pesimismo entre muchos aspectos aparecen asociados a la IA. Esto pudiera incidir en la comprensión parcial de las implicaciones que tiene en el desarrollo de la psicopatología o implicaciones en problemáticas psicosociales (Bianchi & Schonfeld, 2016).

El presente trabajo explora algunos aspectos importantes en la definición y desarrollo del concepto de indefensión aprendida, aborda el origen del concepto de desesperanza y la interrelación que tiene con la IA, para describir una conducta o serie de conductas asociadas a un fenómeno. También expone de manera general las diferentes áreas y formas en las que se ha abordado el estudio de la IA. Con lo anterior se pretende abrir la puerta a la reflexión para poder establecer nuevas estrategias de estudio y sobre todo de intervención que ofrezcan un mejor nivel de impacto en cualquier fenómeno social o psicopatológico en el que pueda ser aplicado.

La Indefensión Aprendida: Concepto e Implicaciones

Cuando se formuló por primera vez el concepto de indefensión aprendida (Learned helplessness) para describir el fenómeno que se presentaba en los animales experimentales cuando eran expuestos a un evento aversivo (choques eléctricos) donde parecía no haber control de las contingencias para detenerlos o escapar (Seligman & Maier, 1967) se encontraron además con tres indicadores de déficit: motivacional, cognitivo y afectivo-emocional. Los cuales han servido para

la caracterización de algunos modelos de estudio de la depresión y otros trastornos psicopatológicos (Maier & Seligman, 2016).

Sin embargo este planteamiento no distinguía algunos aspectos importantes puestos en evidencia al tratar de llevar el modelo a los humanos principalmente para explicar la depresión. Ya que en la indefensión al referirse a una incapacidad de responder para evitar una consecuencia aversiva, no se aclara si es un estado de percepción personal o universal que tiene un carácter crónico o está asociado a la intensidad de la estimulación aversiva (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Fue por ello que tuvo lugar una reformulación de la teoría original y se incluyó un nuevo déficit. Es decir además de los tres déficits descritos en la formulación general de la IA, presentados por los animales, se incluyó la autoestima para explicar las evaluaciones y expectativas en el ser humano. Es decir, la afectación del desempeño del individuo o las atribuciones que se hagan sobre lo que le sucede. De esta forma las atribuciones causales comienzan a ser un factor importante en el modelo explicativo de la depresión en humanos.

En un tercer momento de revisión del modelo de la IA (Abramson, Metalsky & Alloy, 1989) presenta una descripción detallada de como el estilo atribucional se va relacionando con los acontecimientos que enfrenta el sujeto para desarrollar lo que denominaron “desesperanza aprendida” (Learned Hopelessness) partiendo también de la caracterización de la depresión, pero distinguiendo a la indefensión como un componente anterior a la desesperanza que se presenta a raíz de la expectativa de imposibilidad de que las condiciones de control cambien en el futuro. Es así como se origina la teoría de la desesperanza aprendida y es entonces que los estudios y trabajos experimentales sobre la depresión se vuelcan a integrar los elementos de este nuevo constructo, en muchos casos dejando de lado el concepto de IA (Sanjuán & Magallares, 2006).

Desde este momento se comienza a hablar de la teoría de la desesperanza aprendida en los trabajos sobre depresión y ansiedad principalmente. Comienzan a aparecer investigaciones que dan un papel fundamental a la desesperanza (Shim & Hahm, 2011; Ulusoy and Duy, 2013; Yongsoo, Perova, Mirrione, Pradhan, Henn, Shea & Giustetto, 2016), y de alguna manera dejan de lado el escrutinio de la indefensión como factor de origen de la propia desesperanza, y en el peor de los casos se habla de desesperanza e indefensión indistintamente (Macías & Quiñonez, 2012).

Aunado a lo anterior cabe apuntar que en la literatura en español se han empleado términos como desamparo (Martínez-Abascal, & Bornas, 1992) impotencia (Cruz et al, 2013) para referirse al mismo fenómeno de la indefensión pero que al tener una terminología diferente pudieran resultar en confusión o diferenciación en cuanto al abordaje que se hace de ellos.

Existe de hecho un tercer concepto que en años recientes se ha venido desarrollando para abonar a la teoría de la indefensión-desesperanza (helplessnes-hopelessness) y que refiere a la percepción de mala fortuna

(haplessness) como un elemento digno de estudio de depresión y ansiedad (Vatan, Ertac & Lester, 2011, Lester, 2012).

Para validar este último elemento y asociado a los aspectos que le precedieron, se ha desarrollado un instrumento que ya ha pasado por algunos procesos de validación y se ha comenzado a usar en algunos estudios de mediano alcance y se ha denominado “the helplessness, hoplessness and haplessness inventory” (Lester, 2001). Aún sin traducciones al español que hayan sido divulgadas, pero como se menciona anteriormente este último elemento Haplessness refiere a una suerte de percepción de mala fortuna que estaría contribuyendo al estilo depresivo-ansioso de percepción de los acontecimientos.

Validación Experimental de la IA

Muy variados han sido los estudios experimentales que se han hecho para validar la teoría de la indefensión-desesperanza, desde los icónicos trabajos con animales del grupo que originó la teoría en la Universidad de Pensilvania donde destacan por supuesto los de Seligman, Abramson, Maier, Alloy, Teasdale, entre otros, hasta los recientes trabajos de investigación neurocientífica que han mostrado los sustratos neurofisiológicos subyacentes a las condiciones descritas en la teoría original y sus posteriores revisiones (Setnick et al, 2004, Dalla, Edgecomb, Whetstone, & Shors, (2008), Taylor et al, 2014, Sorrenti, Fillippelo, Costa & Buzzai, 2015, Yongsoo et al, 2016). Por lo que sólo algunos de los que se han considerado trascendentales se encuentran expuestos en este apartado. En la primera formulación de la IA se pudo observar la presencia de control como elemento de validez experimental aunque aún era necesaria una clara explicación de la conducta de pasividad y ansiedad que surgía como consecuencia de la falta de control en los animales (Seligman & Maier, 1967). Los estudios recientes han revelado que aunque no existe un mecanismo que se ponga en marcha en el cerebro ante la falta de control, si ha quedado demostrado que existe uno que se desactiva al percibirse el control (Maier & Seligman, 2016). En cuanto a la pasividad mostrada para la respuesta de evitación necesaria para escapar o mejorar las condiciones del sujeto, es aún difícil de mostrar neurofisiológicamente hablando, ya que existen múltiples circunstancias sobre todo en cuanto a la percepción del ser humano de lo que representa un estímulo aversivo y sus posibilidades de control. Se conoce que la actividad de la corteza prefrontal se ve disminuida ante condiciones de estrés, pero es aún especulativo determinar la naturaleza de la percepción de control y posibilidades de escape en organismos complejos.

Psicopatología y otros Fenómenos Psico-sociales Abordados desde la Teoría de la Indefensión- Desesperanza.

La Teoría de la IA ha sido retomada para el estudio de diferentes afectaciones psicológicas de las cuales destaca la depresión. La integración de la teoría de la indefensión-desesperanza es ampliamente referida en la literatura sobre depresión, aunque ciertamente parece dársele más peso a la parte correspondiente a la desesperanza que se asocia directamente al trastorno y puede ser de gran utilidad en su acercamiento e intervención (Henkel, Bussfel, Möller & Hegerl, 2002, Wang et al, 2013, Nunez

Baptista, et al, 2014, Hermosillo- De la Torre, Vacio Muro, Méndez – Sánchez, Palacios Salas & Sahagún Padilla, 2015, Liu, Kleiman, Nestor, & Cheek, 2015). Por otra parte y aunque la ansiedad ha sido vinculada directamente con la Indefensión aprendida y se han mostrado sus mecanismos de origen (González Cifuentes, Angel de Greiff & Avendaño Prieto, 2011) también ha sido ampliamente estudiada en condición de comorbilidad con la depresión (Swendsen, 1997; Lester, 2012). Así pues, la percepción de incontrolabilidad parece ser la causante directa de la ansiedad y reacciones de estrés, mientras que la depresión parece resultar de desesperanza ante la expectativa de la imposibilidad de cambiar esa condición. Cabe mencionar que el síntoma asociado a la depresión, la ideación suicida ha sido además retomado para los estudios de “Haplessness” que entendemos como la percepción de tener una mala fortuna (Gencöz, Vatan, Walker & Lester, 2008 ;Lester,2012).

El estrés postraumático ha sido también estudiado en relación con la indefensión aprendida y la desesperanza y así mismo se han trabajado ciertas líneas de intervención en este trastorno (Bargai, Ben-Shakar & Shalev, 2007), los cuales generalmente hacen alusión a una situación de violencia que es revivida para identificar los determinantes de la situación de indefensión. En este mismo sentido y sobre todo donde se han presentado situaciones de violencia, se ha estudiado el trastorno obsesivo compulsivo como una secuela a la situación de indefensión, encontrándose elementos interesantes para dicha correlación (Miller, 2006).

La violencia en general pero especialmente la relacionada al género ha llegado a ser un gran campo de trabajo para el estudio de la indefensión, ya que de forma reiterada se observa esta pasividad en la conducta para generar un escape y se reporta la dificultad para salir de este estadio de desesperanza en la que parecen encontrarse las víctimas (Palcker-Corell & Marcus, 2004, , Edward, Gidycz & Murphy 2011, Russell, Ragatz and Krauz, 2012.)

Por su parte el caso de la pobreza ofrece también un panorama complejo donde la indefensión ha servido de explicación para algunas conductas o ausencia de ellas. Parece ser que para los individuos nacidos en pobreza se han presentado una serie de aprendizajes de pasividad ante la imposibilidad de un cambio de condiciones, a lo que muchas veces esta asociado una percepción de baja o nula autoeficacia que se convierte en un estado de indefensión del que resulta muy difícil salir (Galindo & Ardilla 2012, Gomez, Ryan, Norton, Jones & Galán-Cisneros, 2015)).

En el estudio de la educación y el desempeño académico , han estado buscando alternativas explicativas en el proceso de enseñanza – aprendizaje y ya se han comenzado a vislumbrar algunas áreas donde pudiera estar implicada la indefensión como una limitante para el logro escolar (Macías & Quiñones, 2012) el poder vincular la indefensión-desesperanza con aspectos del ámbito educativo es una de las áreas que sin duda merece mucho la pena explotar, ya que seguramente los aprendizajes que de ello se deriven puede ser muy bien aplicado a otras problemáticas sociales.

De la mano de lo anterior se han hecho aportaciones importantes en términos del rendimiento deportivo y en el ámbito laboral (De Andrés, 2012; Casado, 2014,) donde se ejemplifica y llama la atención de como algunas condiciones laborales pueden incidir negativamente en el rendimiento, la satisfacción y la productividad de los empleados.

En el ámbito de la salud, el bienestar y la calidad de vida, también existen múltiples aproximaciones de estudio que incluyen la indefensión aprendida. Desde el abordaje de la prevención en salud que pueden incidir en la adopción de estilos de vida saludables (Rotenberg, Costa, Trueman, & Lattimore, 2012 ; Ward & Hay, 2015, Bianchi & Schonfeld, 2016) así como antes y durante la intervención en enfermedades crónicas como el cáncer o el tratamiento del dolor, donde además se pueden incluir aspectos como las estrategias de afrontamiento o incluso factores de personalidad que inciden en el curso y pronóstico de las enfermedades (Strömbeck, Manthorpe & Jacobson, 2001, Sharpley & Christie, 2007, Shimm & Hahm, 2011, Ulusoy & Duy, 2013, Taylor et al, 2014).

Finalmente un punto de especial interés es aquel relacionado al género, ya que parece existir una mayor tendencia a la indefensión en prácticamente todas las áreas asociado a la condición de ser mujer (Walker & Browne, 1985, Kiefer, 1990, Day, Kane, & Roberts, 2003 , Rubinstein, 2004, Zalta & Chambles, 2012, Ortiz, 2012). Y si tomamos en cuenta que los padecimientos de depresión son en mayor medida asociados al género femenino, nos damos cuenta que es importante que exista una atención especial a las condiciones de indefensión-desesperanza presentadas por las mujeres (Dalla et al, 2008).

En la actualidad la indefensión también está siendo un tema de interés para fenómenos sociales como la ampliación o cambio de roles femeninos, donde la condición de ama de casa y crianza se ha visto ampliada al incursionar a la fuerza productiva remunerada, pero a pesar de la nueva carga laboral, la mujer sigue siendo la principal encargada de mantener funcionando el hogar con sus labores de servicio y atención a los integrantes de la familia (ENOE, 2013), enfrentándose a diversas problemáticas de salud (Li, Mardhekar, & Wadkar 2012, Ree et al, 2014).

CONCLUSIONES

La indefensión aprendida y su correlato de desesperanza siguen siendo un tema de gran interés en el estudio de la depresión, la ansiedad, el estrés, el aprendizaje y otros fenómenos de interés psico-social como la violencia y la pobreza. Sin embargo, es aún necesario, seguir trabajando en la determinación de su influencia más allá de los trastornos del estado de ánimo, donde se ha avanzado y llevado a un mejor entendimiento de los mismos. Como se expuso a lo largo del texto, la indefensión parece estar implicada en la generación de varias condiciones desadaptativas para el ser humano. Resulta inaplazable el seguir trabajando en dilucidar el impacto que la IA tiene, para dar paso a una mejor comprensión de ciertos fenómenos.

El poder aislar ciertas variables para el estudio de la IA y la desesperanza en fenómenos como la violencia de género y las condiciones de desventaja de las mujeres en ciertos ámbitos puede ser un factor clave para el abordaje de diversas problemáticas que hoy en día se enfrentan ante la realidad de inclusión de las mujeres en prácticamente todos los ámbitos del actuar social.

Por tanto, es una tarea pendiente seguir abordando de manera ordenada y unificada el estudio de las condiciones de vida de los individuos en sus diferentes contextos que los llevan a caer en estados de indefensión que a su vez los pueden conducir a padecer condiciones desventajosas y en algunos casos hasta poner en riesgo su supervivencia.

Referencias

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological review*, 96(2), 358.
- Bargai, N., Ben-Shakhar, G., & Shalev, A. (2007). Posttraumatic Stress Disorder and Depression in Battered Women: The Mediating Role of Learned Helplessness. *Journal Of Family Violence*, 22(5), 267-275. doi:10.1007/s10896-007-9078-y
- Bianchi, R., & Schonfeld, I. S. (2016). Burnout is associated with a depressive cognitive style. *Personality & Individual Differences*, 100(1), 1-5. doi:10.1016/j.paid.2016.01.008
- Casado, J. M. (2014). Indefensión profesional. *Capital Humano*, 27(283), 12.
- Chambers, S., & Hammonds, F. (2014). Vicariously Learned Helplessness: The Role of Perceived Dominance and Prestige of a Model. *Journal Of General Psychology*, 141(3), 280-295. doi:10.1080/00221309.2014.913545
- Cruz Torres, C. E., Díaz Loving, R., Bouzas Riaño, A., Sánchez Aragón, R., & Méndez, R. (2013). Resultados incontrolables en la vida e impotencia aprendida generalizada: Facilitadores para aceptar u estatus inferior. *Suma Psicológica*, 20(2), 129-146. doi:10.14349/sumapsi2013.1278
- Dalla, C., Edgecomb, C., Whetstone, A. S., & Shors, T. J. (2008). Females do not Express Learned Helplessness like Males do. *Neuropsychopharmacology*, 33(8), 1559-1569. doi:10.1038/sj.npp.1301533
- Day, C., Kane, R. T., & Roberts, C. (2003). The prevention of depressive symptoms in rural Australian women. *Journal Of Community & Applied Social Psychology*, 13(1), 1-14. doi:10.1002/casp.703
- De Andrés, E. (2012). ¿Qué puedo hacer yo para mejorar la situación?. *Capital Humano*, 25(264), 14. <http://web.aebsohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=75a87cf7-4ea0-44f1-b346-688563984a69%40sessionmgr4008&hid=4107>
- Edwards, K. M., Gidycz, C. A., & Murphy, M. J. (2011). College Women's Stay/Leave Decisions in Abusive Dating Relationships: A Prospective Analysis of an Expanded Investment Model. *Journal Of Interpersonal Violence*, 26(7), 1446-1462. doi:10.1177/0886260510369131

- Galindo, O., & Ardila, R. (2012). Psicología y pobreza. Papel del locus de control, la autoeficacia y la indefensión aprendida. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 30(2), 381-407.
- Gençöz, F., Vatan, S., Walker, R., & Lester, D. (2008). A Brief Research Note: Helplessness, Hopelessness, and Helplessness as Predictors of Suicidal Ideation: A Cross-Cultural Study. *Omega: Journal Of Death & Dying*, 57(3), 315-318. doi:10.2190/OM.57.3.f
- González Cifuentes, C. E., Ángel de Greiff, E., & Avendaño Prieto, B. L. (2011). Comorbilidad entre ansiedad y depresión: evaluación empírica del modelo indefensión desesperanza. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 5(1), 59-72
- Gomez, R., Ryan, T., Norton, C., Jones, C., & Galán-Cisneros, P. (2015). Perceptions of Learned Helplessness Among Emerging Adults Aging Out of Foster Care. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 32(6), 507-516. doi:10.1007/s10560-015-0389-1
- Henkel, V., Bussfeld, P., Möller, H., & Hegerl, U. (2002). Cognitive-behavioural theories of helplessness/hopelessness: Valid models of depression?. *European Archives Of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, 252(5), 240.
- Hermosillo-De la Torre, A. E., Vacio Muro, M. Á., Méndez-Sánchez, C., Palacios Salas, P., & Sahagún Padilla, M. Á. (2015). Sintomatología depresiva, desesperanza y recursos psicológicos: una relación con la tentativa de suicidio en una muestra de adolescentes mexicanos. *Acta Universitaria*, 25(NE-2), 52-56. doi:10.15174/au.2015.900
- Hernández, Ó. S., & Carrillo, F. M. (2009). El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente. *Clinica Y Salud*, 20(3), 273-280.
- Hernández-Guanir, P. (2009). ¿Qué moldes mentales conforman un optimismo inteligente?. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 23(3), 109-127.
- Kiefer, L. M. (1990). Learned Helplessness: A Factor in Women's Depression. *Affilia: Journal Of Women & Social Work*, 5(1), 21-31.
- Li, M., Mardhekar, V., & Wadkar, A. (2012). Coping Strategies and Learned Helplessness of Employed and Nonemployed Educated Married Women From India. *Health Care For Women International*, 33(5), 495-508. doi:10.1080/07399332.2011.646373
- Liu, R. T., Kleiman, E. M., Nestor, B. A., & Cheek, S. M. (2015). The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter-Century in Review. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 22(4), 345-365. doi:10.1111/cpsp.12125
- Lester, D. (2001) An inventory to measure Helplessness, Hopelessness and Helplessness. *Psychological Reports* 89(3),495
- Lester, D. (2012). Defeat and entrapment as predictors of depression and suicidal ideation versus hopelessness and helplessness. *Psychological Reports* 111(2),498-501 doi:10.2466/12.02.09.PR0.111.5.498-501
- Macias, A. B., & Quiñonez, J. S. (2012). Indefensión escolar aprendida en alumnos de educación media superior y su relación con dos indicadores del desempeño académico. *Psicogente*, 15(28), 337-347.
- Maier, S. F., & Seligman, M. P. (2016). Learned Helplessness at Fifty: Insights From Neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349-367. doi:10.1037/rev0000033

- Martínez-Abascal, M., & Bornas, X. (1992). MALESTAR DOCENTE, ATRIBUCIONES Y DESAMPARO APRENDIDO: UN ESTUDIO CORRELACIONAL. *Revista Española De Pedagogía*, 50(193), 563-580. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/23764588>
- Miller, D. K. (2006). The Effects of Childhood Physical Abuse or Childhood Sexual Abuse in Battered Women's Coping Mechanisms: Obsessive-Compulsive Tendencies and Severe Depression. *Journal Of Family Violence*, 21(3), 185-195. doi:10.1007/s10896-006-9019-1
- Nunez Baptista, M., Munhoz Carneiro, A., & Ferrari Cardoso, H. (2014). Depression, Family Support and Hopelessness: a Correlated Study. *Universitas Psychologica*, 13(2), 693-702. doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-2.dfs
- Ortiz, G. (2012), *Repercusiones psicológicas del trabajo femenino dentro y fuera del hogar en amas de casa Mexicanas*. Mexico: Conacyt.
- Özenl, Y., Haydardedeoğlu, B., Micozkadioğlu, İ., Şimşek, E., Kiliçdağ, E. B., & Bağış, T. (2009). Anxiety, Depression and Ways of Coping Skills by Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Controlled Study. *Journal Of The Turkish-German Gynecological Association*, 10(4), 190-194.
- Palker-Corell, A., & Marcus, D. K. (2004). Partner abuse, learned helplessness and trauma symptoms. *Journal Of Social & Clinical Psychology*, 23(4), 445-462.
- Ree, E., Odeen, M., Eriksen, H., Indahl, A., Ihlebæk, C., Hetland, J., & Harris, A. (2014). Subjective Health Complaints and Self-Rated Health: Are Expectancies More Important Than Socioeconomic Status and Workload?. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 21(3), 411-420. doi:10.1007/s12529-013-9329-7
- Renner, L. M., & Slack, K. S. (2006). Intimate partner violence and child maltreatment: Understanding intra- and intergenerational connections. *Child Abuse & Neglect*, 30(6), 599-617. doi:10.1016/j.chiabu.2005.12.005
- Rotenberg, K. J., Costa, P., Trueman, M., & Lattimore, P. (2012). An interactional test of the reformulated helplessness theory of depression in women receiving clinical treatment for eating disorders. *Eating Behaviors*, 13(3), 264-266. doi:10.1016/j.eatbeh.2012.03.001
- Rubinstein, G. (2004). Locus O of control and helplessness gender differences among beaverded parents. *Death Studies*, 28(3), 211-223.
- Russell, B., Ragatz, L., & Kraus, S. (2012). Expert Testimony of the Battered Person Syndrome, Defendant Gender, and Sexual Orientation in a Case of Duress: Evaluating Legal Decisions. *Journal Of Family Violence*, 27(7), 659-670. doi:10.1007/s10896-012-9459-8
- Sanjuán, P., & Magallares, A. (2006). Estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva (Spanish). *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 11(2), 91-98.
- Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of experimental psychology*, 74(1), 1.
- Setnik, B., de Souza, F. G., d'Almeida, V., & Nobrega, J. N. (2004). Increased homocysteine levels associated with sex and stress in the learned helplessness model of depression. *Pharmacology, Biochemistry & Behavior*, 77(1), 155. doi:10.1016/j.pbb.2003.10.006

- Sharpley, C. F., & Christie, D. H. (2007). 'How I was then and how I am now': current and retrospective self-reports of anxiety and depression in Australian women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 16(8), 752-762. doi:10.1002/pon.1125
- Shim, E., & Hahm, B. (2011). Anxiety, helplessness/hopelessness and 'desire for hastened death' in Korean cancer patients. *European Journal Of Cancer Care*, 20(3), 395-402. doi:10.1111/j.1365-2354.2010.01202.x
- Shors, T. J., Mathew, J., Sisti, H. M., Edgecomb, C., Beckoff, S., & Dalla, C. (2007). Neurogenesis and Helplessness Are Mediated by Controllability in Males But Not in Females. *Biological Psychiatry*, 62(5), 487-495. doi:10.1016/j.biopsych.2006.10.033
- Sorrenti, L., Filippello, P., Costa, S., & Buzzai, C. (2015). A psychometric examination of the learned helplessness questionnaire in a sample of Italian school students. *Psychology In The Schools*, 52(9), 923-941. doi:10.1002/pits.21867
- Strömbeck, B., Manthorpe, R., & Jacobsson, L. H. (2001). Pain Experience and Learned Helplessness in Women with Primary Sjögren's Syndrome and Women with Fibromyalgia: A Descriptive and Comparative Study. *Journal Of Musculoskeletal Pain*, 9(4), 7.
- Swendsen, J. D. (1997). Anxiety, Depression, and Their Comorbidity: An Experience Sampling Test of the Helplessness-Hopelessness Theory. *Cognitive Therapy & Research*, 21(1), 97-114.
- Taylor, J. J., Neitzke, D. J., Khouri, G., Borckardt, J. J., Acierno, R., Tuerk, P. W., & George, M. S. (2014). A pilot study to investigate the induction and manipulation of learned helplessness in healthy adults. *Psychiatry Research*, 219(3), 631-637. doi:10.1016/j.psychres.2014.05.045
- Ulusoy, Y., & Duy, B. (2013). Effectiveness of a Psycho-education Program on Learned Helplessness and Irrational Beliefs. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(3), 1440-1446. doi:10.12738/estp.2013.3.1469
- Vatan, S., Ertaç, S., & Lester, D. (2011). Test-retest reliability and construct validity of the helplessness, hoplessness and haplessness scale in patients with anxiety disorders. *Psychological Reports*, 108(2), 673-674. doi:10.2466/02.08.PR0.108.2.673-674
- Vicente, F., Ferrándiz, P., & Díaz#Berciano, C. (2006). Immunization and facilitation produced by predictable and controllable aversive events alternating with different duration unpredictable and uncontrollable aversive events. *International Journal Of Psychology*, 41(5), 385-396. Doi:10.1080/00207590500411344
- Walker, L. A., & Browne, A. (1985). Gender and victimization by intimates. *Journal Of Personality*, 53(2), 179. doi:10.1111/1467-6494.ep9044149
- Wang, L., Liu, L., Shi, S., Gao, J., Liu, Y., Li, Y., & Ning, Y. (2013). Cognitive trio: relationship with major depression and clinical predictors in Han Chinese women. *Psychological Medicine*, 43(11), 2265-2275. doi:10.1017/S0033291713000160
- Ward, R. M., & Hay, M. C. (2015). Depression, coping, hassles, and body dissatisfaction: Factors associated with disordered eating. *Eating Behaviors*, 17(1), 14-18. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.12.002
- Watson, M., Haviland, J., Greer, S., Davidson, J., & Bliss, J. (1999). Influence of psychological response on survival in breast cancer: a population-based cohort study. *Lancet*, 354(9187), 1331-1336.

- Wax, A. L. (2012). Learned helplessness. *New Criterion*, 30(9), 90-93.
- Wong, J., & Mellor, D. (2014). Intimate partner violence and women's health and wellbeing: Impacts, risk factors and responses. *Contemporary Nurse: A Journal For The Australian Nursing Profession*, 46(2), 170-179. doi:10.5172/conu.2014.46.2.170
- Yasunaga, M., & Inomata, K. (2004). Factors Associated with helplessness among Japanese Collegiate Swimmers. *Perceptual & Motor Skills*, 99(2), 581-590.
- Yongsoo, K., Perova, Z., Mirrione, M. M., Pradhan, K., Henn, F. A., Shea, S., & ... Giustetto, M. (2016). Whole-Brain Mapping of Neuronal Activity in the Learned Helplessness Model of Depression. *Frontiers In Neural Circuits*, 1(1), 1-11. doi:10.3389/fncir.2016.00003
- Zalta, A. K., & Chambless, D. L. (2012). Understanding Gender Differences in Anxiety: The Mediating Effects of Instrumentality and Mastery. *Psychology Of Women Quarterly*, 36(4), 488-499. doi:10.1177/0361684312450004