



Los Hijos de Mafalda

"Palomilla Informativa del
Pueblo Desorganizado"

www.loshijosdemafalda.cl

- Trípticos Informativos
- Artículos de Opinión
- Apuntes de Formación
- Artículos Informativos



EL DESAMPARO APRENDIDO Y LAS CRISIS



Regularmente al momento de realizar un artículo informativo, nos referimos a un solo tema, ya que entendemos que siempre es necesario profundizar en el mismo, y desde ese punto comenzar a analizar. Como el título lo expone, en este documento conjugaremos dos elementos uno de carácter psicosocial como es el "desamparo aprendido" y uno más amplio que cruza de lo económico a todo el quehacer social, nos referimos a las "crisis", y como su conjugación determina el desarrollo de diversas situaciones que finalmente terminamos aceptando e incluso justificando.

Como lo hacemos habitualmente iniciaremos con la definición de los conceptos expuesto, partiremos con el desamparo, término conocido en inglés como "learned helplessness", fenómeno que fue descubierto por Martin Seligman en 1960. El desamparo aprendido es un problema de tipo emocional que enfrentan las personas después de haber fallado uno o dos intentos en el pasado, lo que hace creer al individuo que es incapaz de mejorar sus habilidades para no fallar en una próxima oportunidad. Esto es devastador si el fracaso es experimentado durante la infancia. Si el problema no se trata puede empeorar durante la edad adulta. La persona adulta pensará que no puede controlar su ambiente y esta falta de control le impedirá alcanzar otras metas en otras situaciones. Este modelo nos señala que la depresión sería el resultado de la expectativa individual ante la ocurrencia de eventos negativos, sobre los cuales la persona carece de control.

Para comprender el desamparo aprendido hay que entender que es una forma de depresión. Ambos sentimientos se encuentran asociados entre sí. "El desamparo aprendido, de acuerdo a Seligman, significa darse por vencido, y no asumir ninguna responsabilidad, no responder, como consecuencia de tener la creencia de que cualquier cosa que haga la persona, ya sea en ese momento o posteriormente, no hará ninguna diferencia¹".

En otras palabras, el desamparo aprendido es la pérdida de la esperanza, es el sentimiento permanente de que no tenemos el control por sobre las cosas, es la sensación constante de que no importa lo que hagamos nunca lograremos el resultado esperado.

El concepto "desamparo aprendido" está compuesto por dos elementos, por lo que debemos entenderlo también de esta forma, en primer lugar, el "desamparo" es un sentimiento de desprotección que va acompañado de una sensación de vulnerabilidad, de soledad, de tristeza e incluso de miedo, y en segundo lugar, "aprendido", que se traduce en adquirido, internalizado, enseñado o socializado. El punto es finalmente que Seligman establece que este fenómeno psicológico es adquirido por las personas en su proceso de crecimiento y aprendizaje, en otras palabras es un proceso de adiestramiento o domesticación. Como se podrá comprender esta es una visión individualista del sujeto, ya que no asigna una responsabilidad a la sociedad que lo educa.

Efectivamente el sentimiento de desprotección que va acompañado de una sensación de vulnerabilidad, de soledad, de tristeza y de miedo que se aprende, al igual que la pérdida de la esperanza, el sentimiento permanente de no tener control por sobre las cosas y la sensación constante de que no importa lo que hagamos, ya que nunca lograremos alcanzar nuestras metas.



La pregunta es ¿Cómo se aprende?, en realidad no es muy complicada, ya que se han realizado experimentos que han demostrado que este se aprende o internaliza a partir del efecto de repetición, para su mejor comprensión expondremos algunos ejemplos de domesticación:

¹ <http://www.psicologicamentehablando.com/el-desamparo-aprendido/>

- ¿Cómo evitar que un elefante se arranque? Simple, desde muy pequeño se le encadena un pie a un gran árbol. El paquidermo tratará de liberarse tirando de su cadena, y cada vez que lo hace aprende que es imposible liberarse, y no importa cuántas veces lo intente no logrará soltar sus ataduras, además con cada intento sufrirá algún nivel de dolor. Luego de un tiempo el pequeño elefante aprende que cuando uno de sus pies está sujeto a una cadena, es imposible moverse, por lo tanto, no tratará de liberarse y correr. Es por esto que muchas veces nos preguntamos por qué un elefante teniendo tanta fuerza no se libera de sus cadenas aunque este atado a una pequeña silla.
- Este mismo fenómeno lo podemos observar en los caballos, los que a pesar de que sus riendas estén solo enrolladas en un madero no se liberan y salen huyendo.
- Un ejemplo más cercano, es el caso del aprendizaje de las matemáticas, en la medida que vamos avanzando en esta materia nos vamos percatando que es cada día más difícil resolver los nuevos ejercicios, hasta llegar al punto que establecemos que no somos lo suficientemente inteligentes para aprender todo lo que debemos. En ese punto se inicia un proceso de negación, y cuando esto ocurre las posibilidades de seguir aprendiendo matemáticas se hace imposible.
- El caso de las matemáticas se lo podemos aplicar a cualquier proceso de aprendizaje, por lo que es normal ver y escuchar a muchas personas decir que "son matadas para hacer algo", o se justifican con el "no a mí no me resulta", o "no importa cuántas veces lo intente nunca me saldrá bien", eso es imposible, o tan fácil como el constante yo no encuentro las llaves etc.

Como se podrá observar, el desamparo se aprende, en otras palabras o como lo pudieran exponer otros teóricos de la psicología, como Pavlov y Skinner, el desamparo es un tipo de condicionamiento que se presenta cuando dos sucesos suelen acontecer a la vez, y cada vez que aparece uno, viene el otro a la mente, en otras palabras, cuando el elefante tira de su cadena se le produce dolor en la pata, por lo tanto, aprende que no debe tirar de la cadena o no debe intentar

liberarse, o como soy matado en matemáticas nunca aprenderé, por eso ni intento aprender ya que no lo voy a lograr.

El desamparo aprendido, finalmente es un mecanismo de defensa psicológica, ya que como asumimos que no lo podremos lograr, finalmente lo dejamos de hacer, y cuando dejamos de intentar algo que estamos seguros que no nos va a resultar lo que estamos haciendo es evitar angustiarnos y deprimirnos por algo que estamos seguros que no lograremos conseguir.

Esperamos que con estos ejemplos hayamos podido, por lo menos aclarar un poco lo que es el desamparo aprendido, ahora corresponde la definición de qué es una crisis, la que podemos definir como una situación grave y decisiva que pone en peligro el desarrollo de un asunto o un proceso. También crisis puede ser entendida como un cambio negativo, una situación complicada, difícil e inestable durante un proceso. En algunos casos también hace referencia a una situación de carestía y/o escasez.

Luego de exponer estas dos definiciones ustedes se preguntarán cual es la relación entre las dos, y para dar una primera explicación lo que debemos exponer es que ya hace más de cuatro décadas, o cuarenta años, estamos viviendo en un mundo en crisis permanente, las que se han manifestados en todos los niveles de nuestro quehacer cotidiano. Por ejemplo, vivimos constantemente en crisis económicas, ellas asociadas al crecimiento, estamos en una crisis estructural del trabajo formal, en otras palabras la constante eliminación de fuentes de empleo formales. Estamos en una crisis ambiental, que se traduce en un cambio climático, aumento de la temperatura, calentamiento del mar, derretimiento de los polos, aumento de las zonas desérticas, disminución del agua para consumo humano y animal, extinción de los bosques húmedos, destrucción de la masa vegetal y oceánica, extinción de las abejas, y de diversas especies animales e insectos. Una crisis asociada al cambio alimenticio, disminución sistemática de las fuentes alimenticias naturales, las que son cambiadas por alimentos transgénicos, vivimos en una permanente crisis del sistema de salud, de vivienda, pensiones, y así podemos seguir sumando diversos elementos que constituyen efectivamente la constatación de que estamos viviendo en un mundo en crisis.

A pesar de exponer los elementos que constituyen nuestra situación de crisis, en la práctica no existe una respuesta real y concreta frente a todas

estas situaciones, en otras palabras no reaccionamos frente a todos estos problemas, y una primera posible explicación a estos problemas podría ser que, las personas no ven ni sienten como están siendo afectadas en lo inmediato por estos problemas. Una segunda explicación puede ser que, hemos aprendido que, como son situaciones que están fuera de nuestro alcance no podemos hacer nada para que esto cambie, una tercera sería que, no importa lo que hagamos, esto no cambiará ya que nosotros no tenemos el poder para evitar que estas situaciones catastróficas sigan ocurriendo, una cuarta es que, el estar conscientes de estas crisis nos produce angustia, por lo que tendemos a olvidarlas rápidamente para evitar el temor que estos problemas nos produce. Finalmente, terminamos aceptando la condición que nos corresponde vivir, por lo que acabamos naturalizándolas, asumiendo que estas situaciones son normales, y que siempre ha sido así por lo tanto, siempre seguirá siendo de la misma forma.

Un elemento importante a destacar es que las crisis generan algún efecto y reacción en la población, solo cuando estas son ampliamente difundidas y publicitadas, en otras palabras, cuando los medios de comunicación de masas se encargan de sembrar el temor y la inseguridad frente a una situación determinada

EL DESAMPARO APRENDIDO, LA CRISIS ECONÓMICA Y EL DESEMPLEO.



Como se expuso, una crisis no importa en que área se pueda presentar, está no produce ningún efecto, con excepción de cuando se producen en el marco de la economía, es bajo esta condición cuando podemos ver un efecto psicosocial totalmente marcado por la inseguridad, miedo e incluso angustia y depresión, y esto ocurre por un elemento central, éstas crisis son ampliamente difundidas por todos los medios de comunicación de masas.

Cuando se producen las crisis económicas, los medios de comunicación de masas, comienzan a preparar a la población sobre el problema que se presentará, y las consecuencias que este podría tener, inmediatamente después cuando la crisis se hace evidente, se inician un proceso de difusión de la misma, exponiendo

situaciones catastróficas para las empresas, eso sí, estableciendo que la crisis se produce por sucesos externos e incontrolados, evitando identificar claramente a sus responsables que son algún grupo de empresarios nacionales y extranjeros. Declarada la crisis se sigue preparando a la población para que cuando esta la afecte, las personas entiendan que no pueden hacer nada para cambiar lo que está sucediendo. Nuestro desamparo aprendido en este momento, comienza a realizar su labor, y nos hace asumir inmediatamente que debemos apretarnos el cinturón y realizar acciones destinadas a disminuir nuestro consumo, al mismo tiempo, nos preparamos para gastar menos ya que entendemos inmediatamente que recibiremos menos de todo.

Las crisis económicas nos han enseñado que debemos aceptar la posibilidad de perder nuestros trabajos, hecho que nos aterra, y cuando estamos atemorizados por esa posible situación, nos encontramos en condiciones de aceptar que no nos aumenten el salario, incluso, estamos dispuestos a aceptar que este disminuya, bajo la condición de no perder nuestros empleos.

Una crisis económica está asociada a pobreza, condición social que es rechazada de plano, pues entendemos que la pobreza es un estado de carencia y vulnerabilidad, y nadie quiere estar bajo estas condiciones de vida, por otro lado, se nos ha enseñado que salir de la pobreza es una lucha interminable, ya que los pobres siempre serán pobres al igual que los ricos siempre serán ricos. Producto de esto, se nos ha enseñado que debemos aceptar el despido masivo de trabajadores y trabajadoras en momento de crisis económicas, al igual que aceptar el congelamiento de los salarios y la disminución de los mismos. Al mismo tiempo, esto nos ha enseñado que frente a una crisis económica es inútil pelear por nuestros derechos, ya que esta se encuentra incluso por encima de los mismos empresarios, pues ellos, en esos momentos, se encuentran tan desvalidos como el mismo trabajador y trabajadora.

En virtud de lo anterior, podemos asegurar que las conductas asociadas a las reivindicaciones laborales y sociales son inútiles en el momento de una crisis económica, ya que esta se encuentra fuera de nuestro alcance, por lo tanto, independientemente de lo que hagamos no podemos dar solución al problema, en definitiva en estos periodos dejamos de luchar por nuestros derechos.

El problema es que el desamparo aprendido en el marco de una crisis, independientemente de cual pueda ser esta, se profundiza y agudiza

principalmente por el bombardeo de información difundida por los medios de comunicación de masas, ya que estos siembran el temor generalizado frente a la palabra "crisis".

Pero ¿por qué se produce el desamparo aprendido?, lo primero que debemos entender es que este fenómeno psicológico es característico de un modelo de sociedad, donde se enseñan un conjunto de valores tales como el "individualismo", una postura "trionfadora, exitista o ganadora" y el miedo al "error". Todos estos valores son características de ideologías que traspasan la responsabilidad social, política y económica al individuo, estableciendo de esta forma que la sociedad no tiene responsabilidad frente a los problemas individuales, dando a entender de esta forma que no existen los problemas colectivos, todos ellos son personales.

El desamparo aprendido es un problema asociado al miedo al error, como se expuso anteriormente, nos desamparamos al momento de percatarnos que no somos capaces de realizar una acción determinada, esto ocurre porque se nos ha enseñado a que no debemos cometer "errores", en otras palabras no nos podemos equivocar. Este valor asociado al no errar o equivocarse, aunque sea difícil de aceptar es una condición "anti-natural", ya que la historia de la humanidad se funda y sustenta en el error y la equivocación. Se debe comprender en primer lugar que los seres humanos nacemos sin saber nada, y que todo nuestro conocimiento es aprendido, esto quiere decir que existe un proceso por el cual internalizamos información, la que se transforma en conocimiento y experiencia por medio del ensayo y error, incluso las ciencias, que son un tipo de conocimiento especializado, se sustenta en el ensayo y error, imagínense cuantas pruebas de vacunas se realizaron antes de obtener resultados positivos, miles, y cada intento que termino en un error o fracaso sirvió al proceso de aprendizaje. No debemos olvidar la premisa que establece que "sin error no existe el aprendizaje".

En la actual sociedad, se nos da a entender que debemos aprender todo de inmediato, y si esto no ocurre somos sancionados. Esta conducta viene de las escuelas y colegios, y se funda en las pruebas y exámenes sistemáticos que realizan nuestros profesores. Las pruebas no son en ningún caso un mal modelo de evaluación, todo lo contrario, el problema se presenta cuando el profesor o profesora, no realiza acciones correctivas, explicando que es normal el equivocarse, y realizando inmediatamente una acción correctiva de la

información que no se aprendió, en otras palabras, repasar la materia evaluada. Por lo general, las y los profesores, una vez realizada la prueba o examen dan por superada la materia y avanzan, independientemente de si las y los estudiantes aprendieron. Este es uno de los ejemplos de cómo se internaliza el miedo al error, elemento fundamental del desamparo aprendido.

Por otro lado, el "triunfalismo el exitismo y la postura ganadora", realizan un proceso de discriminación generalizada, donde por un lado, se encuentran los ganadores y por otro, que somos la gran mayoría, estamos los perdedores, bajo esta premisa vivimos en un mundo de perdedores ya que somos la mayoría de la población. Se entiende que el premio es uno solo, además se nos ha enseñado que vivimos en una sociedad que cuenta con recursos limitados, dando a entender que no alcanza para todos y todas. Ahora, si vivimos en una sociedad que solo se entiende por el éxito, todos los que no son exitosos, son perdedores, en consecuencia, para no ser un perdedor, se evita competir y de esta forma fracasar. En otras palabras dejamos de intentarlo, ya que de esa forma no comprobamos en la práctica que somos incapaces, y bajo la lógica de la evitación eludimos la frustración. Este fenómeno lo podemos observar en diferentes ámbitos, pero existe uno en particular, que por desgracia nos afecta a todos, que se produce en el plano de las elecciones, donde existe lo que se conoce como "voto ganador", que se traduce en que las personas votan no por una convicción ideológica o política, todo lo contrario, ellos y ellas emiten su sufragio por quienes están seguros que va a ganar, bajo la lógica de "no perder el voto". Un segundo fenómeno asociado a las elecciones, se expresa en la abstención electoral, el que se divide en dos categorías diferentes, donde los primeros no votan ya que entienden que independientemente de quien gane la elección esto no cambiará nada, y la segunda categoría son los votos de la izquierda, que es la que más ha perdido votación en las últimas elecciones, quienes finalmente no votan para no frustrarse al momento de que sus candidatos pierdan estrepitosamente, esto quiere decir al mismo tiempo que en Chile existe una izquierda con desamparo aprendido.

Finalmente nos encontramos con el "individualismo", valor y conducta aprendida, que al igual que la evitación del error, es una condición anti-natural. Esto lo hemos expuesto en diversos artículos anteriores, pero por sabido, no debe ser omitido, entonces, los seres humanos somos animales gregarios, esto quiere decir que no tenemos la capacidad de vivir solos, nuestra especie no puede subsistir sin los otros, más aún en el tipo de sociedad compleja en la que vivimos,

tanto es así, que para poder incorporarnos medianamente al mundo en el que vivimos requerimos un mínimo de 14 años de adiestramiento o educación formal, sin la cual sería imposible vivir en sociedad. Recuerde que la ropa que tiene puesta, el pan que consume, la fruta y verduras que llega a su mesa fueron producidos por otros, que usted no conoce, pero sin el cual se encontraría desnudo o desnuda, o sencillamente no podría haber llegado a vivir para leer este artículo. El individualismo nos hace entender que nos encontramos solos en el mundo, y una consecuencia de ello es que vivimos atemorizados, inseguros, angustiados y deprimidos. No podemos omitir en este punto que, el individualismo es la base fundamental de una postura ideológica, que niega el quehacer colectivo, ya que traspassa las responsabilidades sociales a los sujetos, para de esta forma hacer creer a la población que se encuentra sola, ya que de esta forma persigue el aislamiento, transformando todo en simples problemas personales.



Que Chile sea un país depresivo no es un cuento nuestro, por el contrario, lo asegura la OMS (organización mundial de la salud), que asegura que el 17%² de la población nacional se encuentra con este padecimiento, cifras que discutimos, ya que consideramos que el porcentaje es mayor al expuesto, por otro

lado, y asociado a lo mismo, somos el líder en América Latina en suicidios de niños y adolescentes y junto a Corea del Sur, país neoliberal al igual que Chile, presentamos la mayor tasa de aumento de suicidios de niños y adolescentes. Esto se explica por lo anteriormente expuesto, vivimos en un país con desamparo aprendido, individualista, que nos enseña que todos los problemas son personales, en otras palabras, que estamos solos contra el mundo, por lo que vivimos atemorizados y frustrados, sin tener una visión de futuro positiva, en definitiva vivimos en un país de perdedores, que no importa lo que hagamos nunca podremos conseguir lo que hemos soñado y deseamos. Este panorama, nos presenta un mundo absolutamente adverso, pues hemos aprendido que no importa lo que hagamos nunca podremos triunfar, y que además nos enseña a no tener sueños y menos esperanza, por lo que es comprensible que no se desee vivir en él.

²<http://www.elmostrador.cl/noticias/pais/2016/04/22/opinion-la-paradoja-de-chile-el-pais-mas-depresivo-del-mundo/>

El diagnóstico de la condición psicosocial en que se encuentra nuestro país, y a la condición que nos ha llevado la ideología dominante es catastrófico, y las estadísticas de salud así lo demuestran, entonces al momento que comenzamos a ser bombardeados por los medios de comunicación sobre una crisis económica, nuestra reacción no es prepararnos para combatirla, por el contrario, asumimos que debemos enfrentar sea como sea el temporal con el único objetivo de sobrevivir, aceptando inmediatamente que no podemos hacer nada al respecto ya que es una situación que no podemos controlar, más aún cuando, se nos informa que los sujetos exitosos del modelo, o sea los empresarios, también son víctimas de este monstruo que son las crisis económicas.

Un dato a la causa, es que cuando existían dos bloques políticos, el capitalismo y el socialismo, el nivel de desamparo aprendido era mucho más reducido que en la actualidad, y en los países del bloque soviético este fenómeno no existía, y esto ocurría específicamente debido a que el socialismo como ideología presentaba esperanzas para la humanidad en la construcción de un futuro mejor, una sociedad justa y solidaria, nos mostraba la posibilidad de hacer el sueño posible. Con la caída del muro de Berlín, y el bombardeo noticioso asociado al fracaso del socialismo se instaló en el inconsciente colectivo, dando a entender que solo existía una sola y única visión de mundo, la capitalista, que para ese periodo de la historia se encontraba en retroceso producto del advenimiento del neoliberalismo o neo-conservadurismo. El fracaso del bloque soviético, se tradujo en el fin del sueño y de las esperanzas de un mundo mejor, por lo que nos comenzamos a ver desamparados. A todo ello se sumó los cambios legales realizados por los gobiernos mundiales, que intencionó una crisis estructural del empleo, expresado en el cierre catastrófico de miles y miles de empresas, los que fueron justificados por las crisis económicas mundiales. En este mismo punto, también se produce un cambio en el lenguaje, los países pasaron de la búsqueda del desarrollo al crecimiento económico, que para muchos puede parecer que son cuestiones similares, pero en la práctica son cosas totalmente opuestas. El desarrollo, a pesar de ser un concepto capitalista, buscaba el crecimiento integral de una sociedad, y se presentaba como esperanza frente a las injusticias sociales del modelo capitalista, en cambio el crecimiento económico no es más que eso, y solo beneficia a los empresarios y a la rancia oligarquía, pero esto es materia de un próximo artículo.

Para ir terminando, solo falta agregar que un responsable directo de la instalación del desamparo aprendido, es la izquierda revolucionaria, ya que como

lo expusimos con anterioridad, ellos también han caído en el desamparo, lo que se demuestra a partir de nuestra construcción de discurso, los que deben tener como finalidad dar, brindar y asegurar la esperanza de un mundo mejor a nuestro pueblo, con nuestros discursos debemos asegurar que el sueño de una sociedad más justa y solidaria materialmente es posible, y si los y las revolucionarias han perdido la esperanza, debemos asumir que hoy no queda nadie que este luchando por construir el socialismo.

Finalmente, el desamparo aprendido no es fácil de superar, pero como es una condición psicológica, esta actitud y conducta puede ser modificada, pero para iniciar este proceso, lo primero que debemos hacer es dejar el individualismo de lado y comenzar a juntarnos para no sentirnos solos, y comprender que a partir de esta acción, por muy difícil que pueda ser, podemos reaprender que cambiar es un hecho totalmente posible, con organización, compromiso y disciplina, y sobre todo con la esperanza necesaria que se construye paso a paso con los otros y las otras.

Mario Paz Montecinos

Secretario de Los Hijos de Mafalda

"El Mayor Compromiso Con Nuestro Pueblo Es La organización.

Súmate Al Trabajo de Los Hijos de Mafalda"



<http://www.loshijosdemafalda.cl/>

info@loshijosdemafalda.cl

loshijosdemafalda@yahoo.es