

Indefensión aprendida: atribuciones y estrategias de afrontamiento para su prevención en la educación media superior**Autoras:**

Ma. Del Socorro Escobar Mercado

mdsescobarm@uaemex.mx

Karla Elizabeth Valle Galindo

kevalleg@uaemex.mx

Rosalinda Valle Galindo

rvalleg@uaemex.mx

Universidad Autónoma del Estado de México

Recepción: 05 de octubre de 2024

Aceptación: 28 de noviembre de 2024

Publicación: 15 de enero de 2025

Resumen

El erradicar la Indefensión Aprendida en la Educación Media Superior, es fundamental para el desarrollo integral saludable del alumno. El objetivo de este trabajo es sistematizar estrategias de afrontamiento, para prevenir la Indefensión Aprendida en la Educación Media Superior, motivo por el cual se realizó una investigación documental con enfoque descriptivo para contextualizar la información y aterrizarla en la experiencia de la práctica docente, por lo que se abordó la IA, sus efectos en la salud, factores que contribuyen a que los estudiantes la experimenten y las estrategias de afrontamiento y prevención, integrando una experiencia desde la práctica docente de las autoras.

Los resultados revelan que, para contrarrestar este fenómeno, es necesario aplicar Psicología positiva, reestructuración cognitiva, fomentar la resiliencia, promover el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, el reconocimiento del esfuerzo y la creación de ambientes de aprendizaje positivos. Asimismo, el docente tiene la

misión de promover estrategias que fortalezcan la motivación intrínseca y la autoeficacia, permitiendo a los estudiantes superar los desafíos académicos y desarrollar todo su potencial, enfatizando que la colaboración con las familias y la intervención temprana son claves para prevenir y mitigar su impacto. El abordaje de este fenómeno no solo contribuirá al éxito académico de los estudiantes, sino también a su bienestar emocional, sentando las bases para que el alumnado logre ver cristalizado su proyecto de vida.

Palabras clave: Indefensión aprendida, educación, estrategias, afrontamiento, atribuciones.

Abstract

Eradicating Learned Helplessness in Upper Secondary Education is essential for the healthy integral development of the student. The objective of this work is to systematize coping strategies to prevent Learned Helplessness in Upper Secondary Education, which is why a documentary research was carried out with a descriptive approach to contextualize the information and land it in the experience of teaching practice, so AI was addressed, its effects on health, factors that contribute to students experiencing it and coping and prevention strategies, integrating an experience from the teaching practice of the authors.

The results reveal that, to counteract this phenomenon, it is necessary to apply positive psychology, cognitive restructuring, foster resilience, promote the strengthening of socio-emotional skills, recognition of effort and the creation of positive learning environments. Likewise, the teacher has the mission of promoting strategies that strengthen intrinsic motivation and self-efficacy, allowing students to overcome academic challenges and develop their full potential, emphasizing that collaboration with families and early intervention are key to preventing and mitigating their impact.

Addressing this phenomenon will not only contribute to the academic success of students, but also to their emotional well-being, laying the foundations for students to achieve the realization of their life project.

Keywords: Learned helplessness, education, strategies, coping, attributions.

Introducción

La indefensión aprendida (IA) es un término que expuso Seligman en 1967, sin embargo, ha trascendido en el tiempo y se ha convertido en un tema actual al hacer referencia a un estado psicológico que se caracteriza por desesperanza, conformismo, resignación e impotencia del individuo en una o varias áreas de su vida (Maier y Seligman, 1967).

Seligman y Maier (1967) realizaron experimentos con perros en los que estos eran sometidos a descargas eléctricas incontrolables e inevitables. Descubrieron que, después de experimentar estas situaciones, los perros no intentaban escapar de las descargas incluso cuando posteriormente se les daba la oportunidad de hacerlo, por lo que manifestaron que este fenómeno se presenta al experimentar en diversas ocasiones situaciones adversas que se cree escapan a su control, lo que impide o anula la posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes, propiciando un déficit motivacional que va perjudicando el aprovechamiento académico (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978).

Se han realizado diferentes estudios respecto a este tema por ejemplo Dweck, CS y Reppucci, ND (1973) exploró la manera en que los niños desarrollan indefensión aprendida en los contextos educativos y cómo las percepciones de responsabilidad sobre el esfuerzo afectan su rendimiento.

En el mismo orden de ideas Abramson (1980) en colaboración con Seligman desarrolló una teoría independiente enfocada en las atribuciones causales y su papel en la percepción de indefensión aprendida.

Debido a la importancia y vigencia de este fenómeno, es de interés tenerlo presente en la educación del Nivel Medio Superior, para darle atención a las necesidades de los alumnos en esta etapa de cambios biológicos y en que diversos factores como la presión social, problemas familiares y expectativas pueden potenciar la aparición de la indefensión aprendida, afectando negativamente el aprovechamiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Los alumnos en el contexto educativo se enfrentan cotidianamente a un fracaso académico al creer que son incapaces de salir adelante, de ser mejores hoy que ayer, no utilizan el pensamiento crítico para reflexionar sobre el para qué de los resultados obtenidos en las evaluaciones, muchos se rinden antes de intentarlo, sus pensamientos van dirigidos a que no vale la pena esforzarse y persistir hasta alcanzar su objetivo, ya que van a obtener los mismos resultados negativos que han venido obteniendo hasta el momento, quedándose atrapados en las redes de víctimas, inhibiendo su desarrollo personal y académico.

Algunos educandos no alcanzan a dimensionar el por qué para ellos es imposible, levantarse y seguir, intentarlo de forma diferente no es considerada una opción, ya que se cierran a las posibilidades reales, por lo que refuerzan su revés, y pierden el interés, carecen de autoestima y entran en un círculo visioso de negativas percepciones y resultados no favorables, sumidos en un estado de conformismo y resignación absoluta.

En este trabajo, se analizará la IA, por ser un tema actual que requiere ser atendido en la Educación Media Superior, motivo por el cual se abordará una explicación sobre la indefensión aprendida, sus efectos en la salud, factores que contribuyen a que los estudiantes de Nivel Medio Superior la experimenten y las estrategias de afrontamiento y prevención, integrando una aportación argumentada desde la experiencia de las autoras.

Desarrollo**La Indefensión Aprendida**

La teoría de la indefensión aprendida, desarrollada por Seligman y Maier (1967), expone cómo las experiencias repetidas de incontrolabilidad generan una percepción de impotencia. Este fenómeno, inicialmente estudiado en animales, fue aplicado a los seres humanos y está relacionado con la percepción de control y la atribución causal (Peterson y Seligman, 1984) demostrando que los individuos que enfrentan fracasos reiterados suelen desarrollar una actitud pasiva ante nuevas oportunidades, incluso cuando tienen control sobre la situación (Peterson, Maier, y Seligman, 1993).

La IA hace referencia a un estado psicológico en el que un individuo, tras ser repetidamente expuesto a situaciones adversas aparentemente fuera de su control, llega a creer que no puede hacer nada para cambiar su situación Seligman y Maier (1967). Esta fase se caracteriza por una disminución de la motivación para emitir nuevas respuestas, ya que al haber ausencia de reforzadores viene una inactividad, un déficit cognitivo para aprehender que las respuestas reflejan los resultados y haciendo referencia a la emoción, generalmente se experimenta ansiedad ante la situación y posteriormente depresión afectando las aminas cerebrales y el sistema inmunológico del ser humano. (Martínez, 2011).

En los individuos, la teoría de la IA ha sido vasta para explicar diversos fenómenos, incluyendo el estrés, depresión, ansiedad, aprendizaje, el bajo rendimiento académico, autoestima y demás trastornos psicológicos. Seligman (1975) expuso que la percepción de control es fundamental para la salud mental y el bienestar emocional. Cuando las personas perciben que no tienen control sobre los eventos contradictorios en sus vidas, son más propensas a desarrollar estados de indefensión, es decir cuando atribuyen los resultados a cuestiones internas mejoran, y su conducta es más adaptativa, pero cuando lo hacen a situaciones externas, no

sucede lo mismo. Esta teoría ha sido utilizada para explicar por qué algunas personas pueden convertirse en pasivas y resignadas frente a circunstancias adversas, mientras que otras persisten y luchan.

Efectos de la Indefensión Aprendida en la salud

La indefensión aprendida tiene profundos efectos en la salud física y mental de las personas, tal como lo han documentado diversos estudios y teorías en Psicología. La teoría de la indefensión aprendida en humanos plantea tres déficits:

1.-Motivacional. Se presenta cuando la persona es sometida previamente a algún tipo de situación inescapable o problema difícil de solucionar, ve limitados sus recursos para escapar, caracterizándose por el conformismo, pasividad, falta de confianza en sí misma y la ausencia de motivación para desenvolverse en distintas situaciones (Miller y Seligman, 1973).

2.- Cognitivo. Dado que la persona percibe y quiere que los resultados no dependen de sus acciones y omisiones, no es capaz de ser consciente de su responsabilidad, porque para ella es más fácil hacer responsable a alguien o a algo, por ende este aprendizaje interferirá con futuros aprendizajes de las relaciones existentes entre respuestas y resultados, de manera que el individuo será incapaz de percibir la conexión, por lo que creará que los acontecimientos seguirán siendo incontrolables haga lo que haga (Miller y Seligman, 1973).

3.- Emocional. Miller y Seligman (1973) Advirtieron sobre algunas semejanzas entre los síntomas de la IA y ciertos síntomas depresivos. Aumenta, la ansiedad, el miedo y la hostilidad ante una situación de incontrolabilidad o estímulos adversos, que suele ir seguido de un estado de ánimo depresivo, caso contrario la sensación de control ayuda de forma positiva al estado de ánimo de las personas, ya que al existir

un reforzador, se presenta un motivo para repetir la conducta (Miller y Seligman, 1973).

Abramson, Seligman y Teasdale (1978) reformularon la teoría de la indefensión aprendida para incluir conceptos cognitivos como la atribución. Según ellos, las personas que atribuyen los fracasos a causas internas, estables y globales son más propensas a experimentar baja autoestima y desesperanza, lo que puede contribuir a la aparición de trastornos depresivos y ansiedad generalizada.

Factores que contribuyen a la Indefensión Aprendida en estudiantes de Nivel Medio Superior

En el ámbito educativo, la indefensión aprendida se manifiesta cuando los alumnos creen que su rendimiento académico es independiente de su esfuerzo. Esta percepción está vinculada a un locus de control externo, donde los estudiantes atribuyen sus éxitos o fracasos a factores externos como la dificultad del examen, la exigencia del docente, las condiciones de la escuela, la complejidad de la materia (Weiner, 1985).

En los escenarios educativos, esta condición surge cuando los alumnos enfrentan repetidos fracasos académicos o sienten que su esfuerzo no tiene correlación con los resultados obtenidos, generando un círculo vicioso, donde la falta de confianza en sus habilidades y competencias, los lleva a evitar retos y desafíos, perpetuando su bajo rendimiento académico, por lo que muchas veces se desmotivan, procrastinan, se aíslan y dejan de hacer sus tareas escolares mostrando una actitud de resignación ante lo que llaman fracaso.

El contexto familiar, educativo y social juega un papel crucial en el desarrollo de la indefensión aprendida. En el entorno familiar, estilos de crianza autoritarios o negligentes al paso del tiempo pueden reforzar sentimientos de impotencia en los

jóvenes (Reivich, Gillham, y Seligman, 2001). Por otro lado, en el contexto escolar, sistemas educativos rígidos y autoritarios, basados en evaluaciones punitivas pueden generar un ciclo de fracasos que refuerzen la indefensión.

La pobreza, el acoso escolar y las expectativas sociales también son factores que agravan este fenómeno. Según Nolen-Hoeksema et al. (1992), los jóvenes que experimentan estas adversidades tienen mayor probabilidad de desarrollar una visión negativa del mundo y de sí mismos, aumentando su vulnerabilidad a la indefensión.

Estrategias de Afrontamiento y Prevención

La indefensión aprendida puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes y por ende en el rendimiento académico. Resulta esencial que los docentes y los psicólogos educativos puedan Implementar estrategias de afrontamiento efectivas puede ayudar a estos estudiantes a desarrollar una mayor resiliencia y percepción de control sobre sus circunstancias académicas y personales. A continuación, se presentan algunas estrategias de afrontamiento y prevención.

Ayudar a los estudiantes a establecer metas reales, alcanzables, medibles y con un tiempo establecido para su cumplimiento a corto, mediano y largo plazo, además de proporcionar retroalimentación positiva puede mejorar su sentido de autoeficacia. Bandura (1997) enfatiza que la autoeficacia, o la creencia en la capacidad de uno mismo para tener éxito, es crucial para contrarrestar la IA. Los docentes deben diseñar tareas que desafíen a los estudiantes, celebrar los logros independientemente del tamaño que sean, además de valorar el esfuerzo y perseverancia, el lugar de solo valorar resultados, para de esta manera aumentar la confianza y asociar sus logros con factores internos controlables, así como promover un cambio en las atribuciones causales de los estudiantes mediante el

uso de retroalimentación constructiva. Por ejemplo, ayudar a los alumnos a ver sus fracasos como áreas de oportunidad para aprender más, a creer en ellos y sentirse seguros en lugar de pruebas de incompetencia (Dweck, 2006).

Las atribuciones causales desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la indefensión aprendida. Según Weiner (1985), las personas explican los resultados de sus acciones mediante tres dimensiones:

1. **Locus de control:** Interno (esfuerzo) o externo (suerte, dificultad de la tarea).
2. **Estabilidad:** Si la causa es estable (habilidades) o inestable (esfuerzo momentáneo).
3. **Controlabilidad:** Si la causa puede ser controlada (esfuerzo) o no (factores externos).

Los estudiantes que atribuyen sus fracasos a causas externas, estables e incontrolables como cuando se dicen soy malo para las matemáticas, están en mayor riesgo de desarrollar indefensión aprendida. Estas atribuciones fomentan la desmotivación y la evitación de desafíos académicos.

Enseñar a los estudiantes habilidades de resolución de problemas puede empoderarlos para enfrentar desafíos académicos. Nezu y Nezu (2001) sugieren que, al aprender a identificar problemas, generar soluciones alternativas y evaluar las mejores opciones, los estudiantes pueden reducir su percepción de indefensión y desarrollar una mayor sensación de control. Generar expectativas de grandeza, de éxito sobre la trascendencia de su comportamiento del hoy para su futuro y pensar que el control está en sí mismo y no en el exterior ayuda a salir de la IA.

Crear un entorno de apoyo social puede ser crucial para los estudiantes. Cohen y Wills (1985) encontraron que las redes de apoyo social pueden amortiguar los efectos negativos del estrés, proporcionando un entorno en el que los estudiantes se sientan comprendidos y respaldados.

Un ambiente educativo que promueva el apoyo emocional, la inclusión y el respeto mutuo puede mitigar los efectos de la indefensión aprendida. La creación de un entorno que valore el esfuerzo, la diversidad de habilidades y competencias así como sus ritmos de aprendizaje puede reducir la presión académica.

Fomentar métodos de aprendizaje activo puede ayudar a los estudiantes a sentirse más comprometidos y responsables de su aprendizaje. Prince (2004) sugiere que estrategias como el aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, debates, y demás actividades colaborativas pueden aumentar la participación y la sensación de control sobre el proceso de aprendizaje. Los alumnos son más de lo que hacen y piensan, por lo que es conveniente desarrollar resiliencia habilidad clave para enfrentar la adversidad (Masten, 2001).

La indefensión aprendida impacta negativamente la motivación de los estudiantes, especialmente en su transición de una motivación intrínseca a una extrínseca o, en el peor de los casos, a la desmotivación total (Deci y Ryan, 1985). Cuando los alumnos perciben que sus esfuerzos son inútiles, dejan de invertir energía en las actividades escolares, lo que perpetúa el bajo rendimiento. En la Educación Media Superior, donde la autonomía y la autoeficacia son esenciales, la pérdida de motivación puede conducir al abandono escolar, la depresión y la falta de expectativas futuras. La motivación intrínseca, por el contrario, puede contrarrestar estos efectos negativos al enfocar a los estudiantes en el aprendizaje por el valor inherente de la tarea, en lugar de los resultados externos (Bandura, 1997).

La psicología positiva, impulsada por Seligman (1998), ofrece un marco innovador para abordar la indefensión aprendida. Este enfoque se centra en fortalecer las habilidades personales, promover el optimismo y fomentar la resiliencia. Los programas basados en psicología positiva, como el Penn Resiliency Program, han demostrado eficacia en la reducción de síntomas de indefensión al enseñar a los jóvenes a reinterpretar sus experiencias adversas y a desarrollar estrategias de

afrontamiento efectivas (Gillham et al., 1999). Además, intervenciones como la práctica del optimismo aprendido pueden transformar estilos de atribución negativos en positivos, fomentando una mentalidad de crecimiento y superación (Seligman, 2006).

La resiliencia se desarrolla evitando conductas que dañen el cuerpo o la mente, gestionando sus emociones a su favor, y no dejarse manejar por ellas, mantener una alimentación sana, hacer ejercicio, mantener una red de apoyo, además de cambiar, o rebobinar la mente, cuando las cosas no salen como una persona las planteó, no significa que todo está perdido, más bien solo se presentaron de una forma distinta, sino están de acuerdo a lo esperado, se vuelve a intentar las veces necesarias hasta conseguirlo, las cosas que valen la pena, llevan tiempo, las cosas con un alto valor, solo están disponibles para aquellos que pueden pagar el precio. Masten (2001) sugiere que la resiliencia puede ser fomentada mediante el desarrollo de una mentalidad positiva, la construcción de relaciones significativas y la práctica de habilidades de afrontamiento saludables.

La práctica del mindfulness puede ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, y a mantener la calma en situaciones académicas desafiantes. Kabat-Zinn (2003) destaca que el mindfulness mejora la autorregulación emocional y la percepción del control, permitiendo a los estudiantes responder de manera más adaptativa a los desafíos académicos.

Comprender los mecanismos neurobiológicos de la indefensión aprendida ha llevado al desarrollo de tratamientos más efectivos. Las intervenciones farmacológicas que modulan los niveles de neurotransmisores, junto con terapias psicológicas que fortalecen la actividad de la corteza prefrontal y la resiliencia emocional, han demostrado ser eficaces para tratar los síntomas de la indefensión aprendida (Pizzagalli, 2014).

La Terapia Cognitivo Conductual es una intervención efectiva para tratar la indefensión aprendida. Beck (2011) destaca que la TCC ayuda a los alumnos a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos, fomentando una percepción más realista y positiva de su capacidad para influir en sus circunstancias y sentirse capaces de lograr su proyecto de vida.

Experiencia de la Indefensión aprendida desde la práctica docente

Se ha observado que los alumnos en la educación a Nivel Medio Superior experimentan Indefensión Aprendida, ya que han padecido en reiteradas ocasiones el no control, que los lleva a creer en que hagan lo que hagan no serán capaces de evitar la adversidad, por lo que como consecuencia sufren un déficit emocional, cognitivo y motivacional (Díez, 2022).

Muchos educandos manifiestan comportamientos pasivos en sus actividades académicas, produciéndoles frustración y llevándolos a presentar conductas desafiantes con los maestros, directivos, amigos y familiares.

En diversas ocasiones estas personas incumplen con sus actividades, se presenta deficiencia de atención en clases, les interesa poco aprender; obteniendo un bajo o nulo aprovechamiento académico, imputando a otros su falta de responsabilidad y compromiso. Generalmente atribuyen a factores externos sus resultados obtenidos, como que la plataforma no les permitió cargar el archivo, los maestros les dejaron mucha tarea, no tuvieron tiempo, su familia tuvo que salir de viaje y se los llevo etcétera. En otros momentos llegan tarde a clases de igual forma todos tienen incumbencia, menos ellos, haciendo responsable al tráfico, transporte, sus padres; sin embargo, no hacen consciencia de que ellos como alumnos pueden decidir sobre sus acciones a realizar, para obtener resultados diferentes y de ahí la importancia de pensar en grande, en positivo, a creerse que con esfuerzo y dedicación pueden obtener un mejor aprovechamiento académico, ya que si sostienen pensamientos pesimistas, no tomarán acción alguna.

Hay alumnos que no se esfuerzan, que están convencidos que no pueden con las ciencias duras como las matemáticas, llegan a mencionar que para qué estudiar, si ya están en examen extraordinario, es decir, se dan por vencidos sin intentarlo, sin esforzarse, pues sus experiencias de primaria y secundaria tienen un gran peso y han dejado una huella que sólo se puede eliminar si se hace consciente que se requiere un cambio a nivel cognitivo y emocional de raíz y que es posible realizarlo a través de la ejecución de estrategias de afrontamiento, ya que cognitivamente tienen bien reforzado el fracaso y este gana porque es más cómodo no hacer, no luchar, que hacer y esforzarse, por lo tanto, cuando no se tiene un sentido de vida, motivo o razón suficientemente poderoso, para persistir e insistir hasta lograr un excelente aprovechamiento académico, que les permita afrontar los retos propios de la vida a nivel personal, profesional y en un futuro laboral, enferman física y emocionalmente, se sienten frustrados, estresados, ansiosos, deprimidos, y vuelve a presentarse el círculo vicioso.

Es urgente hacer consciencia en los alumnos, para que cambien sus pensamientos de fracaso por pensamientos de posibilidades, deben creer en su capacidad, sentirse seguros, convencerse de que son capaces y libres de tomar decisiones, que los acerquen al logro de sus objetivos, tienen la posibilidad de cambiar sus resultados al actuar y comportarse de forma distinta, es necesario un para qué hacerlo, es decir que tengan bien definido su proyecto de vida, sus metas claras y precisas, para que vayan avanzando paso a paso, experimentando nuevas formas de aprender, sin miedo al cambio. La gran mayoría de alumnos tienen la meta de ingresar a la universidad y licenciatura o ingeniería de su preferencia y para que esto ocurra deben aprobar el examen de ingreso EXANI II, eso es un gran motivador para que se esfuercen, insistan y persistan hasta alcanzar su éxito.

Conclusiones

Se concluye en que la IA representa un obstáculo significativo para el desarrollo integral de los alumnos de Nivel Medio Superior. Este fenómeno involucra atribuciones causales negativas, desmotivación y ausencia de estrategias de afrontamiento efectivas y si además se le agrega la influencia de factores personales, familiares y académicos, compromete tanto el aprovechamiento académico como la estabilidad emocional de los estudiantes.

En base a la información analizada, para contrarrestar este fenómeno, es necesario aplicar Psicología positiva, reestructuración cognitiva, el fomento de la resiliencia, promover el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, el reconocimiento del esfuerzo y la creación de ambientes de aprendizaje positivos. Asimismo, el docente tiene la responsabilidad de promover estrategias que fortalezcan la motivación intrínseca y la autoeficacia, permitiendo a los estudiantes superar los desafíos académicos y desarrollar todo su potencial, enfatizando que la colaboración con las familias y la intervención temprana son claves para prevenir y mitigar su impacto. El abordaje de este fenómeno no solo contribuirá al éxito académico de los estudiantes, sino también a su bienestar emocional, sentando las bases para que el alumnado logre ver cristalizado su proyecto de vida.

Referencias

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>

Abramson, L. Y., Garber, J., & Seligman, M. E. P. (1980). *Learned helplessness in humans: An attributional analysis*. *Human Helplessness: Theory and Applications*, 3–34.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7953477/mod_resource/content/1/Self-Efficacy_%20The%20Exercise%20of%20Control.pdf

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press. <https://img3.reoveme.com/m/be38edbbfc79330a.pdf>

Cohen, S. y Wills, TA (1985) Estrés, apoyo social y la hipótesis de la amortiguación. *Boletín Psicológico*, 98, 310-357. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Díez, R. M. (2022) *Indefensión Aprendida. Las claves para vencer un estado emocional que nos paraliza*. AMAT.

Dweck, CS y Reppucci, ND (1973). *Indefensión aprendida y responsabilidad de refuerzo en niños*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25 (1), 109–116. <https://doi.org/10.1037/h0034248>

Deci, EL y Ryan, RM (1985). *Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano*. Berlín: Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163–173. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00055-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00055-8)

Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. (2001). Preventing depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological Science*, 12(6), 467–471. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00387>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10*(2), 144-156. <https://institutpsychoneuro.com/wp-content/uploads/2015/09/Kabat-Zinn-2003.pdf>

Martínez, C.V. (2011) *Pisco-Oncología e Indefensión Aprendida. Un Estudio Clínico*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/15463/19664540.pdf>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56*(3), 227-238. <https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary Magic Resilience Process 000935.pdf>

- Nezu, AM y Nezu, CM (2001). Terapia de resolución de problemas. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11 (2), 187–205. <https://doi.org/10.1023/A:1016653407338>
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. (1992). Learned helplessness in children: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(4), 897–903. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.4.897>
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347–374. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.347>
- Pizzagalli, D. A. (2014). Depression, stress, and anhedonia: Toward a synthesis and integrated model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10 , 393-423.
- Prince, M. (2004). Does active learning work? A review of the research. *Journal of Engineering Education*, 93*(3), 223-231. https://cdasr.mclean.harvard.edu/wp-content/uploads/2017/08/pizzagalli_arcp14.pdf
- Reivich, K., Gillham, J., & Seligman, M. E. (2013). *The Penn Resiliency Program: Evidence-based strategies to promote youth well-being*. Positive Psychology Center.
- Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of experimental psychology*, 74(1), 1.
- Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W.H. Freeman.
- Seligman, M. (1975). Indefensión. Madrid: Debate.
- Seligman, M. E. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books. https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books. 1-28 <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Seligman-2011-Chapter-1.pdf>



Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>