

## **ACTIVIDAD SOBRE INDEFENSIÓN APRENDIDA**

Fuente: <http://www.presentastico.com/2012/03/16/dinamicas-participativas-para-tus-presentaciones-y-sesiones-de-formacion-ii-indefension-aprendida/>

### **Material necesario**

Hojas de papel impresas o fotocopiadas.

Bolígrafo y hojas en blanco para los participantes.

### **¿En qué consiste esta actividad?**

Repartirás una hoja impresa por participante, boca abajo, y pedirás que nadie le dé la vuelta hasta que tú lo digas. Cuando todo el mundo tenga su hoja, pedirás que la volteen. Encontrarán tres palabras numeradas y tendrán que empezar con la primera y **crear un anagrama transponiendo las letras** (por ejemplo, de ORA: ARO). Si escriben los anagramas en una hoja en blanco, podrás aprovechar las hojas impresas para otras ocasiones.

Harás hincapié en que hagan sólo la palabra que tú les digas, por ejemplo, la primera. Dejarás unos 20 segundos y pedirás que levanten la mano los participantes que hayan encontrado un anagrama. Es importante que **mantengan la mano alzada unos segundos** para que todos puedan ver quién lo ha logrado y quién no.

A continuación, pedirás que dejen la primera palabra, aunque no hayan encontrado ningún anagrama y que busquen ahora uno para la segunda. De nuevo, después de unos segundos, pedirás que levanten la mano los que lo hayan logrado. Finalmente, pedirás que olviden la segunda palabra y se concentren en la tercera, repitiendo los pasos anteriores.

Los participantes pensarán que todos tienen la misma lista de palabras pero en realidad, **habrás preparado dos listas distintas**. La primera lista contendrá tres palabras asequibles para hacer anagramas. La segunda lista contendrá tres palabras, de las cuales las dos primeras no tendrán solución alguna para encontrar un anagrama. La tercera palabra será la misma que la tercera palabra de la primera lista.

Ejemplos de listas de palabras (soluciones de ejemplo entre paréntesis):

#### **Lista A (asequible)**

1. **ORA** (ARO)
2. **CHECO** (COCHE)
3. **ACHAQUES** (CHASQUEA)

#### **Lista B (no asequible)**

1. **MEJOR** (sin solución)
2. **HUIDIZO** (sin solución)
3. **ACHAQUES** (CHASQUEA)

Prueba estas listas antes con amigos y familiares para asegurarte de que pueden resolver fácilmente las tres palabras de la lista asequible. En caso contrario, busca alternativas (sobre todo de cara a la tercera palabra).

La idea de este experimento es que los participantes de la lista A resolverán los tres anagramas mientras que los de la lista B no resolverán ninguno (o el último, como mucho). Esto **inducirá una indefensión aprendida**, es decir, los que no lo logren y vean cómo lo hacen los demás, **empezarán a tener sentimientos negativos acerca de sí mismos**, de forma que su confianza disminuirá y probablemente no logren resolver la tercera palabra, que sí tiene solución.

## Reflexiones acerca de la actividad

Una vez finalizados los anagramas, **anunciarás a los participantes que había dos listas diferentes**. Tomarás la lista asequible y dirás en voz alta cada una de las dos primeras palabras, preguntando a personas que habían recibido la lista no asequible qué anagrama hubieran escrito. A continuación les **confesarás que las dos primeras palabras de la segunda lista no tenían solución**. Sin embargo, la tercera palabra era la misma para los dos grupos y podrás constatar, si así ha ocurrido, cómo las personas que no podían resolver las dos primeras palabras, tampoco resolvían la tercera, a pesar de ser asequible.

Es importante que preguntes a los participantes de la lista no asequible **cómo se sentían cuando veían que los demás lo lograban y ellos no sabían la respuesta**. Después les preguntarás por qué los de la lista asequible lograron hacer el tercer anagrama y los de la lista no asequible no lo lograron, a pesar de ser la misma palabra.

Esta dinámica vivencial (al menos para una parte de los participantes) permite introducir el concepto de **indefensión aprendida**, que ocurre cuando una persona aprende a creer que está indefensa, que **no tiene ningún control sobre la situación actual y que cualquier cosa que haga es inútil**.

A partir de ahí se puede reflexionar, por ejemplo, sobre aspectos como el que defendía el psicólogo [Albert Ellis](#):

*“No son los acontecimientos los que provocan nuestras emociones, sino la manera como los interpretamos, y esto depende de nuestras creencias.”*

O dicho de otro modo, este experimento induce fácilmente la indefensión aprendida, que cambia las creencias de las personas sobre sí mismas: les baja la autoestima, se sienten frustradas y apuradas y ello hace que bajen los brazos y les afecte emocionalmente.

## Posibles variantes

Usa una lista de más palabras para agudizar el sentimiento de indefensión (5, 7 o 9 palabras, de las cuales sólo las dos últimas tienen solución en la lista no asequible).

**Crea UNA palabra cambiando el orden de las letras de estas otras palabras:**

1. **CARO**

2. **COSE**

3. **ANIMA**

**Crea UNA palabra cambiando el orden de las letras de estas otras palabras:**

1. **MEJOR**

2. **HUIDIZO**

3. **ANIMA**