

Nuevo Management

Reconceptualización empresarial, innovación y cambio personal

Indefensión aprendida

Sucumbir ante las trabas y obstáculos o hacerse fuerte psicológicamente. Conociendo el proceso que interviene en la indefensión aprendida podemos impedir el desgaste psicológico a tiempo y retomar el control de las situaciones.

Es más fácil de lo que parece que adquiramos ciertos comportamientos. La indefensión aprendida es un constructo que se utiliza en términos de la psicología para referirse a aprender a ser pasivos o a desistir frente a cualquier actividad sea intelectual o física. Cuando queremos hacer algo y aparecen sucesivos obstáculos, podemos desistir debido a los diversos pensamientos que van en contra de lo que queremos. Dichos pensamientos frente al obstáculo tienen que ver con el nivel de tolerancia a la frustración que cada persona tenga. Si el nivel de tolerancia es bajo, aparecen sentimientos negativos respecto a uno mismo que nos convencen de que no podemos hacer la actividad o cosa que queríamos. A pesar de que la motivación es el motor que nos moviliza a la acción, incluso ésta puede vencerse ante los obstáculos. Incluso también, podemos caer en una falsa autoapreciación negativa por ello.

En el mundo empresarial es muy frecuente desmotivar al personal. Desgraciadamente es un recurso muy conocido en el mundo empresarial, pues es frecuente que algunos jefes tóxicos lo utilicen para conseguir que un buen profesional acabe obteniendo malos resultados a base de poner trabas de diversa índole en su trabajo.

Los medios, los políticos y las instituciones ejercen sobre la sociedad constantemente una manipulación que conlleva a que ésta observe los problemas que le incumben sin que actúen en consecuencia. Podemos pensar que el bienestar nos acomoda, pero no es eso solamente. Démonos cuenta de que cualquiera de nosotros ha necesitado algún servicio público, que teóricamente está a nuestra disposición. Pregúntese si es habitual que conseguir algo presuntamente sencillo se convierte en algo difícil, complicado, caro...

Veamos. Acudimos al médico. Previamente solicitamos hora. Nos atiende muchas veces un contestador que nos mantiene a la espera. Después de varios intentos conseguimos obtener una cita previa, generalmente, para un asunto que no es una urgencia hay que esperar 15 días y no es por sobrecarga puesto que muchas

veces las salas están vacías sin personas para visitarse. En este plazo de tiempo, seguramente los síntomas han desaparecido o empeorado. Si han desaparecido ya no tenemos que ir al médico, si han empeorado tenemos que acudir a las urgencias, con lo que ya la cita previa no es necesaria. La próxima vez que queramos acudir al médico ya nos pensamos dos veces si pedir una cita o dejarlo correr.

Veamos otro ejemplo. Se nos dice que la justicia es igual para todos. Espero que no tenga que comprobarlo, pero si le fuera necesario acudir a ella se dará cuenta de lo complejo que resulta reclamar o denunciar cualquier suceso del que sea la víctima. En primer lugar, su asunto depende de la arbitrariedad del juez que le pueda ser asignado, también depende de que su caso sea atendido en primera instancia, pues generalmente por cuestiones de estadísticas le van a archivar su caso para que tenga que recurrir. Esto le obliga a tener un abogado y procurador. Es decir, tiene que pagar a unos buenos profesionales si quiere que su asunto avance. Generalmente, va a tener que estar algunos años con el asunto pendiente e invirtiendo dinero en recursos hasta que el asunto se resuelva. También se sabe que no siempre se resuelve favorablemente aunque verdaderamente sea Ud. la víctima. Es probable que ante esto, abandone y no se defienda.

Y que decir tiene que si se comete un error en la devolución de impuestos a su favor, va a tardar en resolverse y va a tener que realizar diversas visitas, llamadas telefónicas, enviar escritos, aportar justificantes y emplear su tiempo, mientras que si es al revés, le embargarán su cuenta bancaria en un breve plazo de tiempo si no cumple con su obligación tributaria. Hay mucha gente mayor o que no conoce bien qué hacer (porque no suele ser sencillo) que puede dejar de reclamar lo que le pertenece.

Para un emprendedor, es importante que esté preparado para superar todo tipo de trabas iniciales, no piense por ello que su idea de negocio es mala, o que no va a poder resolver los temas burocráticos.

Retomo el tema: la indefensión aprendida. Ha llegado un momento, como es el actual en el que los diversos desórdenes y abusos requieren que nos despertemos, que dejemos de ser meros observadores y seamos proactivos.

Como aspecto curioso y preocupante, cada vez más empresas invierten en la productividad de sus empleados porque es la base del crecimiento y progreso de la empresa. Lamentablemente, los gobiernos invierten en que aprendamos a ser pasivos, haciéndonos pasivos a base de obstaculizar y complicar lo que debiera ser sencillo en las instituciones que ponen a nuestra disposición.

Mi artículo de hoy pretende que se dé cuenta de que hay muchos obstáculos en nuestro día a día, pero que no se crea que no puede afrontarlos. Por favor, insista. Sea proactivo. Defiéndase y sea exigente. En definitiva, sea responsable de sus actos y pensamientos. Aprenda a darse cuenta de que usted puede llegar al lugar que se proponga. No es fácil, pero no significa que no sea posible. Sea resiliente. Intente identificar aquellos obstáculos que son meras trabas o pérdidas de tiempo con lo que son aspectos que realmente no tengan solución. Porque generalmente, confundimos algo que requiere insistencia con algo que no es posible conseguir.

Si en su trabajo tiene un jefe tóxico que le pone trabas busque soluciones: hable con otros responsables, solicite un cambio de departamento, gánese una buena imagen, sea productivo e ignore las trabas que intentan agotar su confianza en sí mismo. Denuncie el comportamiento de este jefe. Tarde o temprano, la empresa va a preferir a un buen profesional que a un mal jefe.

Por otras cuestiones sociales, existen organizaciones y asociaciones que defienden cada vez más los intereses y los derechos de las personas. Participe en ellas. Muchas son gratuitas. Participe del cambio y construya la sociedad que desea tener.

Nuevo Management impulsa el conocimiento de los procesos mentales para desarrollar nuestro potencial y para que las personas, las empresas y la sociedad participen siendo actores del cambio y no víctimas del mismo, alineando sus intereses y derechos en base a las oportunidades y exigencias de la actual Era de la información.



@NuevoManagement



nm@nuevomanagement.com