Estilo atribucional ante un resultado adverso

Comparador conceptual de explicaciones y sus alcances



Recurso educativo con un caso ficticio

Distinguir la localización, la duración y el alcance de una causa atribuida. Comparar explicaciones de un mismo acontecimiento sin confundir lo que se dice con los hechos que permitirían comprobarlo.

Dirigido a estudiantes de psicología y profesionales que buscan una ayuda de lectura conceptual.

Cómo usar este recurso

1 Lee las tres dimensiones antes de comparar las explicaciones.

2 En cada frase, señala las palabras que sostienen tu lectura y conserva lo que no se puede decidir.

3 Usa la última página para notas de estudio, sin datos personales. No obtendrás un puntaje ni un perfil.

Material educativo original. No es un test, escala, instrumento validado ni procedimiento diagnóstico. El caso es ficticio. No mide optimismo, depresión ni indefensión y no sustituye formación, evaluación o atención profesional.

MAPA DE DIMENSIONES

Tres preguntas sobre la causa atribuida

Las dimensiones son distintas. Una frase puede informar sobre una y dejar abiertas las otras. No representan tres tipos de persona ni pasos obligatorios.

Localización · interna / externa

¿Dónde sitúa la explicación la causa?

En la persona o fuera de ella. Interna no significa culpa moral; externa no garantiza que la explicación sea exacta.

Ejemplo «No revisé ese apartado» remite a una acción propia.

Duración · estable / inestable

¿Se espera que esa causa persista o cambie?

Pregunta por la duración atribuida, no por cuánto duró el acontecimiento. El tiempo puede quedar sin especificar.

Ejemplo «Siempre» y «esta vez» expresan alcances temporales distintos.

Alcance · global / específico

¿A cuántos ámbitos se extiende esa explicación?

Puede abarcar muchas situaciones o quedar acotada a una tarea. No confundir amplitud con gravedad.

Ejemplo «En todo» amplía el alcance; «en ese apartado» lo delimita.

Qué propone el modelo

En la reformulación de 1978, estabilidad y globalidad se propusieron para explicar persistencia y generalización de expectativas; la internalidad intervino en los efectos sobre la autoestima. Son propuestas del modelo, no consecuencias inevitables de una frase.

Base conceptual: Abramson, Seligman y Teasdale (1978), pp. 49–60. El diseño de estas páginas es didáctico y no constituye evidencia experimental.

COMPARADOR CON UN CASO FICTICIO

Un resultado, cuatro explicaciones

Nora no obtiene una beca. Sólo sabemos que recibió el rechazo: desconocemos criterios efectivos, plazas disponibles y devolución del comité. Todas las frases siguientes son ficticias.

1 «Siempre fracaso en todo porque soy incapaz».
Interna, estable y global en el significado expresado. «Siempre» y «en todo» explicitan duración y alcance. No sabemos si ésta es una regularidad personal.

2 «No revisé este apartado antes de enviarlo».
Señala una acción propia y un apartado delimitado. No informa de una causa permanente ni demuestra que revisarlo hubiera asegurado la beca.

3 «Esta convocatoria tenía requisitos que desconocía».
Remite al contexto. La duración futura y la extensión a otras situaciones no pueden decidirse sólo con esa frase.

4 «No sé aún por qué no fui seleccionada».
Mantiene la causa abierta. La falta de una atribución explícita no debe rellenarse con una etiqueta ni interpretarse como un síntoma.

Primero distingue lo que ocurrió, la explicación y lo que se espera después. No conviertas una explicación posible en la causa comprobada.

PREGUNTAS DE ESTUDIO

Comparar sin completar lo desconocido

1 Elige una frase de la página 3. ¿Qué palabras informan sobre localización, duración o alcance? ¿Qué dimensión queda abierta?

2 Formula una pregunta que permitiría buscar información sobre el resultado, sin suponer que Nora controla la decisión.

3 Escribe una explicación alternativa compatible con los datos. No tiene que ser optimista: indica también qué dato faltaría para evaluarla.

Notas de estudio · sin nombres ni información clínica personal

_____

_____

_____

El resumen de un estudio prospectivo de 1982 informa asociaciones de internalidad/globalidad con ánimo tras una nota baja, pero no de estabilidad en esa reacción. No prueba causalidad ni permite diagnosticar. Esta ficha no reproduce una medida usada en ese estudio.

Fuentes y versión

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. y Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87(1), 49–74. Consulta focal: pp. 49–60.

Texto primario · PDF de los autores

Metalsky, G. I. y colaboradores (1982). Attributional styles and life events in the classroom. Journal of Personality and Social Psychology, 43(3), 612–617. Resumen consultado; DOI 10.1037/0022-3514.43.3.612.

Resumen de los autores en PubMed

No hay respuestas que puntuar ni conclusiones clínicas personales. Reconocer una barrera real o un dato ausente es parte del análisis.

Artículo de origen Estilo atribucional e indefensión aprendida: la reformulación de Abramson, Seligman y Teasdale

Versión 1.0 · 3 de noviembre de 2026
Responsable editorial Constructos de Psicología · Redactor de artículos diarios