

...Da web:

<https://psicologiaymente.net/psicologia/locus-de-control>

¿Qué es el locus de control?

¿Has oído hablar del locus de control y su influencia en la personalidad?

Jonathan García-Allen

Psicólogo y entrenador personal | Director de comunicación de Psicología y Mente

El locus de control es un tópico ampliamente usado en psicología, y afecta al punto de vista de un individuo y a la manera que éste tiene de interactuar con el entorno. Rotter, en 1966, propuso el “locus de control” como un rasgo de personalidad en su Teoría del Aprendizaje Social.

“Si la persona percibe que el acontecimiento es contingente con su conducta o sus propias características relativamente permanentes, se ha dicho que es una creencia en el control interno”; en cambio, “cuando un refuerzo es percibido como siguiendo alguna acción personal, pero no siendo enteramente contingente con ella, es típicamente percibido, en nuestra cultura, como el resultado de la suerte, y en este sentido se ha dicho que es una creencia en el control externo”.

—Rotter, 1966

¿Qué es el locus de control?

Según la Teoría del Aprendizaje Social de Rotter, anterior a la Albert Bandura, la conducta humana tiene lugar con una continua interacción entre los determinantes cognitivos, conductuales y ambientales. Por tanto, la percepción de control o no control que una persona tiene sobre los eventos que ocurren a su alrededor, son importantes para el curso de su propia vida.

El locus de control es una variable de la personalidad, relativamente estable, que representa la atribución que una persona lleva a cabo sobre si el esfuerzo que realiza es o no contingente a su conducta. Existen dos extremos del continuo: locus de control interno y locus de control externo.

El locus de control interno ocurre en caso de que un individuo perciba que el evento reforzador en concreto es contingente con su propia conducta. Es decir, que la persona percibe que lo que ha ocurrido externamente es gracias a su comportamiento y tiene control sobre las consecuencias externas. Por ejemplo, una persona con locus de control interno atribuye su felicidad a sí mismo. Si quiere ser feliz, puede trabajar en ello.

El locus de control externo sucede cuando el individuo percibe que un evento externo ha ocurrido de manera independiente a su comportamiento. Por tanto, el individuo asocia al azar, a la suerte o al destino, el acontecimiento que ha ocurrido.

Por ejemplo, una persona con locus de control externo atribuye su felicidad a otra persona o a la situación.

Locus de control y desarrollo personal

Este concepto es importante, ya que si una persona piensa que lo que ocurre a su alrededor no depende de él, es posible que no actúe para cambiarlo. Por ejemplo, si una persona piensa que no tiene control sobre la elección del partido político que va a gobernar en su país, es posible que no haga nada para cambiarlo, ni siquiera ejercer su derecho a voto. En cambio, si una persona piensa que su voto será importante para la elección de un nuevo gobierno, es posible que esté motivado para cambiar el panorama político e, incluso, pueda salir a manifestarse.

La sensación de no poder controlar un evento genera frecuentemente un estado de paralización que inhabilita a las personas para alcanzar las metas propuestas.

El locus de control interno también es un aspecto importante para el desarrollo personal, ya que una persona con locus de control interno cree en sus posibilidades frente a lo que ocurre externamente y sabe que esforzándose al máximo llegará lejos.

Indefensión aprendida: locus de control externo

En nuestro artículo “La indefensión aprendida: ahondando en la psicología de la víctima” explicamos el fenómeno de la indefensión aprendida. Según César Ojeda, la indefensión aprendida “hace referencia a la condición en la cual una persona o animal se inhibe ante situaciones aversivas o dolorosas cuando las acciones para evitarlo no han sido fructíferas, terminando por desarrollar pasividad ante las mismas”.

Por tanto, la indefensión aprendida podría ser consecuencia de que el individuo haya aprendido a comportarse de manera pasiva, al percibir que no puede hacer nada para cambiar una situación negativa a pesar de que existen posibilidades reales para el cambio. La consecuencia directa de esta atribución, es la pérdida de respuesta de afrontamiento.

La indefensión aprendida es un concepto muy utilizado en psicología clínica, ya que está íntimamente asociado a estados depresivos. Son varios estudios los que aceptan esta hipótesis, por ejemplo, este estudio de la Universidad Católica de Chile que demuestra que los pacientes con depresión y ansiedad puntúan más bajo en la Escala de Locus de Control de Rotter. Es decir, que las propensas a la depresión y la ansiedad tienden hacia el locus de control externo.

Personalidad resistente: locus de control interno

Según el psicólogo Bertrand Regader, “una persona resistente es aquella que pese a sufrir problemas e incluso trastornos que podrían desestabilizarse, es capaz de mantener la fuerza, resistir y salir a flote. Esta clase de sujetos no son inmunes a los acontecimientos de la vida que todos vivimos, como la muerte de un ser querido, una ruptura sentimental, una mala situación laboral... pero se diferencian de los demás en que son capaces de aceptar de forma estoica estos reveses de la vida y sacan fuerzas de flaqueza para seguir adelante”.

Una psicóloga de la Universidad de Chicago, Suzanne C. Kobasa, llevó a cabo varios estudios sobre la personalidad resistente. Según sus conclusiones, las personas con este tipo de personalidad tienen varias características. Suelen ser personas de gran compromiso, locus de control interno y orientados al reto y con una mayor apertura a los cambios.

Locus de control interno y locus de control externo en el trabajo

El locus de control también puede afectar en el desempeño laboral. Es importante entender que el locus de control es un continuo, nadie es 100% locus de control externo o interno. A continuación se muestran algunas características del locus de control interno y externo.

Los individuos con locus de control interno:

Son propensos a tomar responsabilidad por sus acciones
Son menos influenciados por las opiniones de los demás
Suelen rendir más cuando pueden trabajar a su ritmo
Tienen un sentimiento alto de autoeficacia o autoconfianza
Se sienten seguros ante los retos
Suelen ser más sanos
Suelen ser más felices e independientes
Suelen ser más exitosos en el ámbito laboral

Los individuos con locus de control externo:

Atribuyen a la suerte, el destino, las circunstancias o a otros por sus éxitos
No creen que puedan cambiar las situaciones adversas
Son más propensos a sufrir indefensión aprendida
Son más infelices
Suelen ser menos exitosos en el ámbito laboral

Referencias bibliográficas:

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement.
Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive : Health under stress. Homewood, IL.: Dow Jones-Irwin.
<http://psychology.about.com/od/personalitydevelopment/fl/What-Is-Locus-of-Control.htm>