3.3 APATÍA

La apatía se caracteriza por un nivel bajo de energía en la gente, por lo regular, se manifiesta con desgana o falta de motivación para realizar algunas cosas. Es la carencia de energía emocional; existe un nivel bajo de expresión de sensaciones, no es posible que exista una ausencia de emociones, porque siempre se siente alguna emoción, en este caso, el nivel de percepción de estas emociones es tan bajo, que se cree que no existe emoción alguna.

La apatía suele ser una consecuencia del estrés, éste funciona como un catalizador para algunas otras emociones, sin embargo, la apatía puede ser una consecuencia de un nivel elevado de estrés, recordando que éste puede ser generado, además de por una demanda elevada en las capacidades del individuo, también por la monotonía y la rutina comunes; cuando la monotonía en las personas surge, la apatía también se hace presente, porque están interrelacionadas.

Existen dos causas importantes dentro de la vida que originan la apatía en las personas y son:

1. Causas personales. Éstas pueden estar relacionadas con el tipo de dificultades que tienen las personas en su vida diaria, como el estado físico,

disposición y propósito para trabajar o estudiar, el estrés, llevar una vida monótona y sedentaria. Estas causas provocan que las actividades escolares y laborales no sean de la calidad esperada, por lo regular, las personas suelen notarse cansadas, carentes de concentración (distraídas), enojadas y obviamente desmotivadas.29

2. Causas externas. Son principalmente las que originan la apatía, recordando

que el entorno impacta al organismo y éste reacciona. Las causas de índole externo involucran el lugar de trabajo o estudio, las condiciones en que se encuentra la ubicación de su espacio vital, las relaciones interpersonales que mantiene con otras personas, la satisfacción de sus necesidades, los medios de comunicación, el país o región

donde vive, la delincuencia, la contaminación, el clima, todos estos factores influyen en mayor o menor medida en las condiciones emocionales de las personas y sus formas de vivir y desempeñarse en sus actividades.

El estado de apatía en las personas por lo regular está determinado por su grado de motivación, al menos es lo que la mayoría de las personas creen, es por ello que las empresas y las escuelas invierten una gran cantidad de tiempo y recursos en planear estrategias de motivación para trabajadores y estudiantes.

A pesar de los esfuerzos y la "buena voluntad" de las instituciones académicas y laborales, esto suele obtener sólo resultados de corto plazo. Debido a que los dirigentes de las empresas y los directivos de las escuelas no conocen a fondo el problema de la apatía en las personas, suponen que es por la carencia de algo, por ejemplo, en el caso de las empresas, suponen que es por la falta de descansos, sueldos bajos o las grandes cantidades de trabajo; las escuelas por su parte suponen que es porque los programas académicos no son lo suficientemente activos, porque carecen de dinamismo o por la carga de excesiva de tareas. Sin embargo, aun cuando estas empresas e instituciones educativas implementen programas para "combatir" la apatía en las personas, sólo lograran resolver una parte del problema original, porque la motivación no proviene únicamente de los factores externos, hace falta conocer los factores o causas personales (figura 3).

En México la apatía escolar es frecuente cuando los alumnos no logran vincular la información brindada en las aulas con la practicidad cotidiana.

Figura 3.

Solamente de esa manera es como se puede incidir directamente en la motivación y por consiguiente evitar la apatía en estudiantes y trabajadores; implementando estrategias que involucren ambos elementos, personales y externos.

3.4 DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental que en las últimas décadas ha tenido mucho auge en la población, nuevamente, en la gente que vive en las ciudades como lo es el caso de la Ciudad de México. Este trastorno es causado por factores externos como la pérdida de un ser querido, pérdida del empleo, entre otros, también es causado por factores internos o fisiológicos, como la ausencia o carencia de algunos neurotransmisores (señales químicas que utilizan las neuronas para comunicarse) o por factores psicológicos, como los pensamientos, ideas y las creencias.

Datos obtenidos por la UPN (Universidad Pedagógica Nacional), demuestran que la depresión en México es un fenómeno importante, sobre todo en las últimas décadas. La depresión es un trastorno mental que puede ser considerado por algunos psicólogos y psiquiatras como una epidemia debido a la rapidez con que puede presentarse en la población y al creciente número de personas que refieren este padecimiento a sus médicos.

Algunas causas de la depresión son:

1. Externas. Regularmente la depresión se manifiesta por la pérdida de familiares o seres queridos, cuando esto ocurre se le conoce como proceso de duelo y cuando es correctamente manejado, con el apoyo de familiares, amigos y profesionales, las personas que tuvieron una pérdida, logran superarla aceptando la ausencia de sus seres queridos. La pérdida de algún empleo, el cambio de residencia, la partida de casa de los hijos, las carencias económicas, los rompimientos amorosos, las decepciones

¿Sabías qué?

Según la UPN, en estudios realizados en el año 2011, aproximadamente seis de cada diez mexicanos han sufrido algún episodio de depresión en sus vidas. La depresión también es considerada una epidemia no sólo en México, también en otros países.

escolares o laborales, la monotonía en las actividades e incluso la edad forman parte de las causantes de un trastorno depresivo.

2. Internas o fisiológicas. Como ya se comentó, la carencia de algunos neurotransmisores como la serotonina, que influye en el ánimo de las personas forma parte de las causas de la depresión, de la misma forma, existen estudios que evidencian que la depresión también puede tener causas genéticas. Las hormonas influyen del mismo modo, por ejemplo, después de que algunas mujeres dan a luz, presentan en su organismo una gran cantidad de hormonas, que pueden generar un trastorno relacionado con la depresión conocido como depresión posparto.

3. Psicológicas. Las preocupaciones por escuela, trabajo, la economía familiar, incertidumbre, carencia de estima personal, ideas de minusvalía, recuerdos tristes, falta de sentido en la vida, despidos, deserción escolar, angustia por eventos futuros, amenazas constantes, insultos, son algunos factores que influyen en la depresión; teniendo en cuenta que la depresión no sólo se genera por factores psicológicos, sino que la incorporación de los anteriores potencia estados depresivos en las personas.

Como ya se ha comentado, la depresión es un trastorno mental que se ha presentado sobre todo en las personas que viven en las ciudades. La depresión es mucho más que una tristeza o un estado de ánimo bajo; a pesar de que muchas personas creen estar deprimidas por situaciones que les ocurren en la escuela, la familia, el trabajo o la pareja, por lo regular distan de tener depresión.

Este trastorno necesita, para su diagnóstico correcto, manifestar varios síntomas durante tiempos determinados de manifestación; estos síntomas son:

- Ansiedad.
- Insomnio (ausencia de sueño).
- Hipersomnia (dormir durante largos periodos de tiempo).
- Falta de apetito.
- Incremento en el apetito.

- Melancolía.
- Anhedonia (falta de placer).
- Apatía.
- Falta de deseo sexual.
- Pensamientos suicidas o de muerte.

Éstos son algunos de los síntomas más característicos y frecuentes que presenta las personas con depresión; hay que destacar que algunos se pueden presentar y otros no, por ejemplo, en el sueño (insomnio o hipersomnia) algunas presentan alguna de estas dos características, o también pueden presentarla en distintos momentos del trastorno, lo mismo sucede con el apetito y el deseo sexual. La carencia de algunos síntomas no indica que la persona no tenga depresión, significa que, dado el grado de ésta, no necesita presentar estos síntomas, por ejemplo, las ideas suicidas o pensamientos de muerte, por lo general no se presentan en depresiones leves.

Para que el diagnóstico de depresión sea mucho más preciso, es indispensable conocer el periodo y la frecuencia con que ocurren estos síntomas, porque dependiendo de esto, la depresión podría diagnosticarse en categorías de leve, moderada o grave. Asimismo, supone una serie de pruebas y sesiones psicoterapéuticas, por eso es importante acudir con un profesional para que se realice el diagnóstico correcto.

Las implicaciones laborares, escolares, familiares y sociales de una persona con depresión se presentan en el rendimiento y calidad en la realización de las actividades cotidianas. Una persona que presenta síntomas de depresión en el trabajo, por lo general (y dependiendo de la dimensión que se presente el trastorno), bajará su ritmo de trabajo o escolar, realizará sus labores con poca o escasa calidad, se ausentara, presentará apatía, irritabilidad, estará distraída, se equivocará y no cumplirá de manera general.

Tanto las causas como las alteraciones en la vida de las personas deben ser motivo de atención por parte de las escuelas, las empresas, la familia y las autoridades gubernamentales, la depresión no es un trastorno de poca

importancia y no puede tratarse de forma superficial, o, existe la posibilidad de que, al no ser atendida, las personas lleguen a quitarse la vida.

Tratar la depresión implica en primer lugar prevenirla, una forma de hacerlo, es brindar platicas informativas y talleres, sensibilizar a los diferentes focos de la población vulnerable como los niños y jóvenes en las escuelas, así como a los trabajadores; estas acciones son consideradas como prevención primaria y también deben formar parte de la atención de la salud pública.

Detectar a tiempo a las personas con síntomas de depresión en esos mismos sitios (escuela y trabajo) forma parte de la prevención secundaria. El tratamiento que deben seguir es integral, es decir, que deben influir en el tratamiento y proceso de las personas con síntomas de depresión o ya diagnosticados con depresión, dos factores:

1. Psicoterapia: psicólogos y psicoterapeutas.

2. Psicofarmacología: médicos y psiquiatras.

Puntualizar estos dos aspectos en el proceso y tratamiento de las personas, no sólo beneficia a las personas con el trastorno, sino también a las personas cercanas, como familiares, amigos, pareja, compañeros de escuela y/o trabajo.

Posteriormente, el seguimiento que se les tiene que brindar a las personas que padecen o padecieron depresión es considerado dentro de los aspectos de prevención terciaria, porque finalizar los procesos psicofarmacológico y psicoterapéutico no significa que la persona se encuentra del todo funcional, debe existir un seguimiento por parte de los profesionales y la gente a su alrededor, para apoyarla en la reinserción de sus actividades cotidianas. Salir de una depresión no es del todo sencillo, se necesita el apoyo de muchas personas como los familiares y amigos, además del apoyo profesional; la duración del proceso depende del grado de apoyo con que la persona con depresión cuente, en la medida que se le atienda y se prevenga, muchas personas en sus escuelas, casa y trabajos se verán beneficiadas.

3.5 VIOLENCIA

La violencia a nivel mundial ha tomado grandes proporciones, sobre todo con fenómenos sociales como el terrorismo, la delincuencia organizada, los secuestros, los asaltos y las guerras; los cuales, de una forma u otra, involucran a la población.

Aunque los medios de comunicación juegan un papel fundamental en el fenómeno de la violencia, en mayor o menor medida, e involucrarlos o responsabilizarlos en situaciones de violencia de momento parece una alternativa ante este fenómeno social, sólo participan en la medida que fomentan actitudes de tipo violento en las personas a corto plazo, no así conductas. La programación violenta en los medios se ha ido incrementando, sin embargo, no significa que a corto plazo las personas se comporten o piensen de manera violenta. Existe una distinción en cuando a violencia y agresión:

 Agresión. La agresión es la amenaza de cometer algún acto violento, muchas veces las amenazas son acompañadas de gritos, insultos, miradas o intentos de golpear. A veces las personas que son agredidas suelen reaccionar ante la amenaza no llegando nunca a los golpes.

 Violencia. La violencia es el cumplimiento de las amenazas, por lo general la violencia está acompañada de golpes, insultos, abuso físico o psicológico y maltrato.

Estas dos situaciones se presentan en diferentes contextos sociales como en la familia, la escuela y el trabajo. Existen varios tipos de violencia que son frecuentes en estos ámbitos.

1. Física. Este tipo de violencia es común solamente por su evidencia física; definitivamente es evidente, porque la forma de ejercerla es mediante golpes, patadas, mordidas, que se manifiestan en el cuerpo por magulladuras, moretones, cicatrices, también se ejerce al lanzar objetos, por quemaduras o cortadas en el cuerpo. La violencia sexual puede formar parte de la violencia física cuando existen actos deliberados con las acciones antes mencionadas y que además

trasgreden a las personas que laboran y trabajan en un sitio; por lo general recae sobre las personas más vulnerables. El abuso sexual es una forma de violencia explícita, el hecho de tocar los genitales, acosar y violar a las víctimas es considerado como un acto de violencia. Además, las aproximaciones incomodas, los intentos de seducción, las conductas inapropiadas, e incluso los piropos, forman parte de una conducta violenta de manera pasiva en torno a lo sexual; esta modalidad de violencia sexual, por no existir marcas físicas evidentes, pertenece al tipo de violencia emocional.

2. Psicológica-emocional. Este tipo de violencia podría ser una de los más comunes, sobre todo cuando existe una interacción frecuente con las personas como los compañeros de trabajo y escuela, sin embargo, es difícil de notar, porque además de que no existe evidencia física, las dinámicas laboral y escolar, por lo regular, favorecen este tipo de comportamientos.

La violencia psicológico-emocional, puede no tener evidencia física del maltrato, sin embargo, es un tipo de violencia que perdura mucho tiempo más que un golpe; repercute en la vida de las personas de manera prolongada, aun cuando el agresor ya no se encuentre, sus acciones dejan huellas y cicatrices en las victimas. Las formas de violencia psicológica-emocional son muy variadas y de efectos igualmente cambiantes, la influencia de este maltrato difiere de persona en persona; algunas formas de violencia psicológica-emocional son las siguientes:

 Verbal. Incluye insultos, amenazas, devaluaciones y gritos.

 Intimidación. La forma de intimidar violentamente suele ser levantando la voz, amenazando con golpear, retirar a las personas de su cargo, con abusar de su poder físico o de poder adquisitivo, por ejemplo, amenazar con no aprobar alguna materia, o demandar legalmente.

 Control. Éste puede ser por medio de llamadas telefónicas, miradas u órdenes, mantener a las personas en el trabajo durante tiempos prolongados, lo mismo que fuera de los horarios de clase.

 Desprecio. La manera cómo se expresa una persona de otra, demuestra cuanto aprecio se tienen; cuando existe una manifestación marcada de incomodidad ya sea con gestos o con palabras se puede hablar de desprecio e indiferencia.

3. Bullying. Existe un tipo de violencia al que actualmente se ha dado mayor atención por parte de padres, alumnos y maestros, esta forma de violentar a los niños en las escuelas se le conoce como *bullying* y hace referencia a los dos tipos de violencia antes mencionados, pero ocurre mayormente en ambientes escolares y laborales.

Presenta las mismas características físicas y psicológicas que se presentan en la violencia, golpes, maltrato, desprecio, amenazas, burlas, insultos. La persona que violenta a los niños o jóvenes en estos casos son los mismos compañeros. Los niños y jóvenes violentados por lo regular presentan bajo desempeño académico, apatía, inasistencia y en ocasiones deserción escolar.

Dentro del trabajo la violencia se presenta de la misma forma, física y psicológica, sin embargo, las dinámicas laborales incluyen el abuso de poder sobre las personas de bajo nivel jerárquico; las consecuencias que presentan las personas violentadas en el trabajo, son similares a los niños y jóvenes en las escuelas, bajo rendimiento, escasa calidad laboral, faltas, retardos, apatía, falta de motivación y renuncias.

Las características de un niño que molesta a otro en la escuela, o de un jefe que humilla a su subordinado, suelen ser las siguientes:

- Inmadurez.
- Intolerancia.
- Bajo control de impulsos.
- Inseguridad.
- Dependencia afectiva.
- Baja tolerancia a la frustración.

Estas características suelen presentarse en personas violentas, por ejemplo, autoridades de las empresas, maestros, compañeros de clase y trabajo. Sin embargo, si extendemos estas características en una población, es decir, caracterizar poblaciones enteras con estos elementos, podríamos hablar de sociedades violentas, fenómeno que actualmente se vive en muchos países,

donde la intolerancia, el bajo control de impulsos y la inseguridad generan un estado de alerta, a tal grado de pensar que los demás quieren atacarlos o invadirlos.

La violencia es un fenómeno social, que tiene múltiples causas y efectos, que se presenta de forma micro-social como en la escuela y el trabajo y de forma macro-social, como las guerras, el terrorismo y el crimen organizado. A pesar de esto, existe una forma de evitar tanto estos fenómenos como otros que afectan a la sociedad de la misma forma: la educación.

Entre más educada sea una sociedad, menos complicaciones tendrá a nivel interacción; la educación inicia desde la inculcación de valores en el hogar, para posteriormente continuar con la formación en las escuelas. Las bases siempre se encuentran en la forma de educar de los padres a los hijos; educar en la convivencia y la solidaridad, no así en la indiferencia y el aislamiento.

GLOSARIO

Agresión. La agresión es la amenaza de cometer algún acto violento, muchas veces las amenazas son acompañadas de gritos, insultos, miradas o intentos de golpear. A veces, las personas que son agredidas suelen reaccionar ante la amenaza sin llegar a los golpes.

Ansiedad. Emoción que funciona para que el ser humano identifique en su medio lo que es peligroso o amenazante.

Apatía. Nivel bajo de energía en la gente, por lo regular, se manifiesta con desgano o falta de motivación para realizar algunas cosas.

Conducta. Acción que realiza el ser humano en el entorno.

Conciencia social. Reflejo de la mente humana en la sociedad, la conciencia social comprende las ideologías políticas, las ciencias sociales, la religión, el arte y la filosofía.

PSICOLOGÍA SOCIAL II

Delincuencia. Estar fuera de la ley; no seguir los preceptos de convivencia funcional de las sociedades.

Dependencia. Subordinación de una persona, un grupo o un país hacia otro.

Depresión. Trastorno mental que afecta la salud, las emociones y las relaciones interpersonales del ser humano. Se caracteriza por la falta de energía para realizar las actividades cotidianas.

Discriminación. Acción de apartar, separar, distanciar a personas o grupos bajo criterios determinados.

Economía. Proceso mediante el cual una sociedad intercambia bienes y servicios, por medio de formas de pago como el dinero.

Empirismo. Doctrina que mantiene las ideas que provienen de la experiencia y niega la validez metafísica.

Empleo. Cualquier tarea que puedan realizar las personas a cambio de un pago o remuneración económica.

Estrés. Conjunto de reacciones tanto fisiológicas como psicológicas relacionadas, siempre, por la demanda del entorno.

Estructura. Es una totalidad ideológica cuyas partes se encuentran relacionadas entre sí. La estructura, según el Marxismo, es la base económica de toda sociedad.

Formación social. Conjunto estructurado de estructuras sociales.

Ideología. Forma de representar o interpretar la realidad de una sociedad.

Maltrato. Acciones que ocasionan lesiones físicas, emocionales o psicológicas en una persona.

PSICOLOGÍA SOCIAL II

Marginación. Situación social de desventaja, como la economía, política, ideológica, para integrarse a algunos sistemas sociales.

Migración. Desplazamiento de la población de su lugar de origen hacia otro destino.

Pobreza. Situación de vida que imposibilita la adquisición de bienes o servicios por la carencia de recursos económicos para conseguirlos.

Política. Actividad que tiene como objetivo, dirigir las acciones de una nación en beneficio de sus habitantes.

Posmodernidad. Periodo posterior a la modernidad, después del siglo XIX.

Prevención. Anticipación ante algún hecho de importancia.

Prejuicio. Interpretación previa de alguien o algún evento, ocasionalmente carece de información suficiente para negar o afirmar los hechos.

Racionalismo. Pensamiento que enfatiza el uso de la razón como única fuente de conocimiento.

Síntoma. Señal o indicio de que algo está ocurriendo; fenómeno que, a nivel orgánico, indica alguna disfunción.

Violencia. La violencia es el cumplimiento de la amenaza, por lo general, se acompaña de golpes, insultos, abuso físico o psicológico y maltrato.

PSICOLOGÍA SOCIAL II

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

SEELBACH G., G. A. (2012). *Problemas psicosociales en México*.