PSICOLOGÍA SOCIAL II

UNIDAD 3

PROBLEMAS PSICOSOCIALES EN LA EDUCACIÓN Y EL TRABAJO

México es un país que además de los factores económicos, políticos e ideológicos que influyen en su dinámica social, posee varios fenómenos psicosociales que intervienen en la vida de las personas. Estos fenómenos son el estrés, la apatía, la depresión, la ansiedad y la violencia.

La Ciudad de México es una de las ciudades más pobladas grandes del mundo, contrastando con ser uno de los países en vías de desarrollo del planeta. La vida en la ciudad requiere un gran esfuerzo físico y mental por parte de sus habitantes. El ritmo de vida es exigente en muchos aspectos, sobre todo en laboral y académicamente hablando; solucionar problemas en forma rápida, efectiva y funcional, competir con miles de personas que desean un lugar en una empresa o una escuela, soportar la presión de los jefes de las empresas o los maestros supone tener una habilidad excepcional en los habitantes para soportar el estrés, la apatía, la ansiedad y otros fenómenos.

Sin embargo, cuando las exigencias sociales, familiares, escolares y laborales superan los límites de las personas, los efectos físicos y psicológicos no son de esperar y emergen como síntoma de la incapacidad para continuar con el veloz y demandante ritmo de vida.

En esta unidad se analizarán los ya mencionados fenómenos psicosociales que afectan a la población urbana, cómo afectan sus vidas de manera psicológica, conductual, física y social, además de cómo estas personas afectan a su vez el entorno en que se desarrollan habitualmente. Se revisarán las intervenciones y el tratamiento para cada situación.

3.1 ESTRÉS

México es considerado un país en vías de desarrollo, sin embargo, en él se encuentran diferentes ciudades que pueden alcanzar el nivel de algunos países

de primer mundo; la Cuidad de México, por ejemplo, es la más grande del mundo, además, una de las más pobladas del planeta. Como toda ciudad, el ritmo de vida exige demasiado a los habitantes que trabajan, estudian y viven ahí, este ritmo de vida acelerado y los fenómenos propios de toda metrópoli generan en la población reacciones tales como frustración, agresividad, violencia, depresión, apatía y estrés.

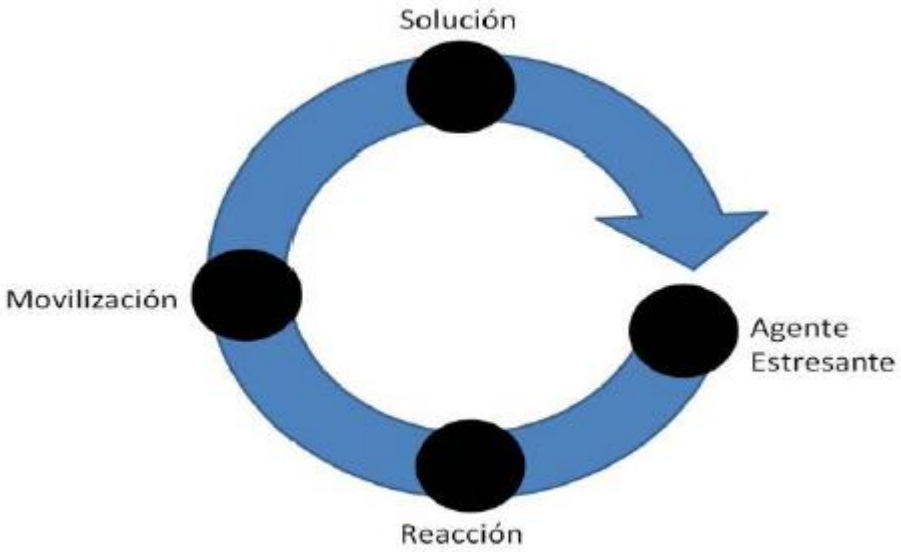
El estrés se conforma por un conjunto de reacciones tanto fisiológicas como psicológicas relacionadas, siempre, a la demanda del entorno, es decir, las personas tienen reacciones estresantes frente los estímulos del medio, este tipo de estímulos, por lo regular, son demandas laborales, educativas, familiares, sociales, entre muchas otras, sin embargo, el estrés siempre está relacionado con los factores externos (economía fluctuante, inseguridad, tránsito de las calles, entre otros factores)

La vida en las grandes ciudades exige mucho movimiento por parte de los habitantes, físico y mental, llevar un ritmo de vida acelerado, implica desplazarse constantemente, atender varios estímulos simultáneamente, responder a las demandas impuestas por la sociedad, obtener un empleo, estudiar, proveer recursos materiales y económicos, etcétera.

Por lo general este ritmo de vida acelerado es común en la gran mayoría de los habitantes y quienes se acostumbran a esta demanda social, sin embargo, existen personas que no logran adaptarse y llegan a un punto límite en sus capacidades. Existen dos componentes que generan estrés:

1. Agentes estresantes. Los agentes estresantes son aquellas circunstancias o situaciones en la vida de las personas que provocan una carga emocional, mental y física en su vida cotidiana. Estas situaciones son tan variadas y complejas como habitantes hay en cada ciudad, sin embargo, la característica principal de estos agentes, es que llegan a sobrepasar los límites y capacidades de las personas, provocando que el número de respuestas ante estímulos demandantes se reduzca. Estos agentes están relacionados con el trabajo, la escuela, la familia y la sociedad.

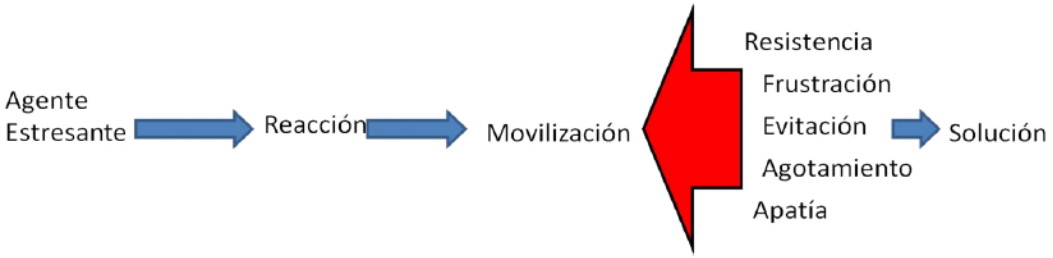
2. Reacciones ante los agentes estresantes. Las reacciones comunes ante los estímulos estresantes en las personas por lo general son de alerta y tensión. Como ya se ha mencionado antes, no existen factores internos que causen estrés, la relación del individuo en su entorno es lo que lo genera. La tensión muscular y el estado de alerta son causados siempre por algún factor externo. Estas reacciones por lo general se manifiestan en emociones, conductas o pensamientos, como el enojo, la ansiedad, la angustia, el miedo, enfermedades de origen psicosomático e ideas catastróficas (figura 1).



El proceso funcional de este ciclo implica que las personas posean las cualidades necesarias para poder reaccionar ante los estímulos o agentes estresantes. Este ciclo supone un equilibrio entre la demanda externa y los efectos a nivel personal, sobre todo físico y psicológico. Este proceso puede presentarse en diferentes escenarios según sea la vida de las personas; por ejemplo, en un estudiante se puede presentar durante periodos de evaluación, como entrega de proyectos o exámenes, en un trabajador en la demanda laboral de su empleo, en un padre o madre de familia en proveer los recursos necesarios para el hogar, en un joven egresado de una universidad en la búsqueda de empleo, etc. El éxito o fracaso al final del ciclo –solución del factor estresante– supone que las personas involucradas en estas situaciones, tengan las habilidades y los conocimientos necesarios para enfrentar este tipo de escenarios, como tolerancia a la frustración,

estima adecuada, habilidades sociales, creatividad, y sentido de vida. Cuando las personas no son totalmente capaces de afrontar las situaciones estresantes, por lo regular se estancan en el proceso de movilización, suelen presentar signos de alarma continua sobre la situación, la calidad y la cantidad de respuestas ante el estímulo es limitada, existe una resistencia hacia la movilización física o mental de buscar solución, hasta finalmente llegar al agotamiento psicológico y físico (figura 2).

Figura 2.



Algunos de los tipos de estrés que se pueden presentar, son los siguientes:

1. Estrés laboral. El estrés laboral es una de las causas más comunes y genera problemas físicos y psicológicos, por lo general, las demandas laborales son presiones que repercuten en los trabajadores ante estímulos que se encuentran en los límites de sus reacciones o fuera de sus capacidades.

Son tres los factores que influyen en el estrés laboral de los trabajadores:

 Factores internos: ritmo de trabajo, actividades que debe realizar el trabajador, seguridad e higiene, sueldos bajos, monotonía, entre otros.

 Factores interpersonales: relación jefe-subordinado, amenazas laborales, ambiente laboral falto de apoyo, presiones jerárquicas, miedo a equivocarse, entre otras.

 Factores externos: situación económica de la empresa, trayectoria, presión y demandas externas, demanda laboral, incertidumbre política de la empresa, entre otras.

Estos tres elementos generan que la mayoría de la gente presente síntomas de estrés laboral, en algunas ocasiones alguno de estos factores adquiere mayor importancia para la vida de los trabajadores, como por ejemplo la incertidumbre laboral, esto es que desconocen la situación de la empresa con respecto a la actividad que realiza el individuo, la permanencia o no dentro de la empresa, así como la recontratación en algunos casos, provoca que las personas mantengan un estado de alerta y tensión en el trabajo.

En México muchas personas viven una situación de estrés laboral causado por alguno o varios de los factores anteriores, también influye el lugar donde se labora, sobre todo si son empresas que requieren un ritmo laboral acelerado, y las cuales por lo regular no se ocupan de la situación de sus trabajadores, porque lo que les importa son las ganancias de la empresa y el crecimiento; por tanto, cuando un trabajador no cumple con las expectativas de la empresa, es removido de su cargo.

2. Estrés académico. La situación académica en cuanto a estrés se refiere, no dista mucho de las circunstancias con las que se genera el estrés laboral. De hecho, los elementos que la conforman son los mismos:

 Factores internos: dinámica de la clase, grado académico, exigencia académica, entrega de proyectos, exámenes, entre otros.

 Factores interpersonales: relación con los compañeros de clase, con los profesores, amenazas, relaciones afectivas, entre otras circunstancias.

 Factores externos: prestigio académico, bolsa de trabajo, egreso, titulación, entre otros factores.

La manera cómo afecta el estrés a las personas, como ya se comentó, depende de las habilidades, las destrezas, los conocimientos y las experiencias con las que

cuentan para afrontar las múltiples demandas sociales, académicas y laborales. Los efectos del estrés en las personas se dan en los niveles:

1. Psicosomático. El prefijo *psico* se refiere al estado mental y *soma* significa cuerpo, por tanto, psicosomático significa *cuerpo* y *mente*. Las enfermedades surgen por algún desequilibrio en el cuerpo con respecto al ambiente o la intrusión de algún elemento ajeno en el cuerpo. De esta forma es que el cuerpo enferma, sin embargo, cuando se habla de enfermedades o síntomas psicosomáticos, se refiere a que las causas surgen en la mente respecto de lo que ocurre en el exterior.

Cuando el organismo nota algo en el ambiente y la mente no logra hacer consciente lo que ocurre, el cuerpo reacciona con síntomas para que la mente logre hacer conciencia. Es decir, cuando alguien se enferma sin causa aparente de resfriado, malestar estomacal, dolor de cabeza, estos síntomas se consideran psicosomáticos, es decir, generados por el estrés. Algunos de estos síntomas son:

- Gastritis.
- Colitis.
- Dolor de cabeza.
- Tensión muscular.
- Presión arterial alta o baja.
- Cansancio.
- Irritación cutánea.

2. Emocional. El estrés, ya se ha dicho, es una combinación de reacciones físicas y psicológicas, estas reacciones se generan cuando el individuo percibe su ambiente, y la manera de reaccionar es por medio de las emociones. Éstas son relacionales porque conectan el impacto del ambiente en el organismo y cómo el organismo reacciona ante este impacto.

No existen emociones con categorías “buenas” o “malas” sino funcionales o disfuncionales. Las emociones que se manifiestan ante un agente estresante por

lo general son de ansiedad, miedo o enojo; provocan que las personas que se encuentran ante un estímulo estresante, reaccionen y sean funcionales.

Sin embargo, existen emociones disfuncionales que provocan que el individuo pierda la capacidad de reacción ante estímulos estresantes; cuando existen reacciones de angustia, por ejemplo, las personas se ocupan previamente de lo que pueda ocurrir, es decir, reaccionan sin que esté ocurriendo la situación de estrés. La ansiedad es la emoción que indica que está ocurriendo algo en la realidad; la angustia es una emoción que ocurre cuando en realidad no está ocurriendo nada que genere estrés.

3. Cognitivo. El estrés de tipo cognitivo por lo general suele originarse por las ideas de tipo catastrófico, creencias con o sin fundamento real, por ejemplo, en el caso del estrés laboral, la creencia de ser removido del cargo (no conociendo esta información), o la creencia de no aprobar un examen, en un estudiante, aun cuando no conoce los resultados de esta evaluación, dado que los resultados futuros no son convenientes y pueden resultar catastróficos para las personas que imaginan dichas situaciones.

La preocupación consiste en ocuparse previamente de un hecho que aún no ocurre; eso genera, corporalmente, un estado de tensión y alerta.

Las preocupaciones implican, en realidad, como lo indica la palabra, ocuparse de algo que aún no ocurre; pensar o planear implica realizar conjeturas de situaciones que quizá puedan ocurrir, aunque también tienen la posibilidad que no suceder. De la misma forma ocurre con el pasado; recordarlo implica recordar tanto las experiencias agradables como las desagradables. Cuando se contrastan las experiencias desagradables pasadas con lo que pueda ocurrir, por lo general, surge un estado de angustia donde la persona se estresa por los pensamientos pasados y sus consecuencias similares.

Las intervenciones en situaciones de estrés, pueden incluir, en primer lugar, si se refiere a ámbitos laborales o escolares, tomar descansos o recesos adecuados, en la medida de lo posible; el cuerpo necesita reponer energía y asimilar tanto los nutrientes como las experiencias que vive día a día, tomar un tiempo del día para

descansar, implica darle al cuerpo y a la mente el tiempo necesario. Las horas de sueño también son importantes para la reposición de fuerza y energía necesarias para una jornada laboral o escolar adecuada. Salir de la monotonía de las actividades diarias implica realizar por instantes cosas fuera de la cotidianidad; si el trabajo o la escuela exige pasar mucho tiempo sentado, ponerse de pie por algunos instantes, respirar de manera profunda, mira a otro sitio, implica realizar modificaciones en la rutina, para evitar el aburrimiento y la monotonía.

Tener conocimientos de algunas técnicas de relajación, como mover el cuerpo o partes del cuerpo que acumulan tensión como el cuello y los hombros, puede ser de ayuda evitando el estrés, tomar conciencia de la respiración es igualmente importante, porque en ocasiones no se suele dar cuenta del aire que se introduce en los pulmones, así como la frecuencia con que se realiza. Y finalmente, cuando el estrés es demasiado y entorpece las actividades cotidianas, la psicoterapia suele ser una solución para enfrentar esas situaciones estresantes.

3.2 ANSIEDAD

La ansiedad es una emoción que funciona para que el ser humano identifique en su medio lo que peligroso o amenazante. Esta emoción conlleva reacciones fisiológicas como la sudoración de las manos, la palpitación acelerada y la hiperventilación.

La angustia es una sensación similar a realizar una actividad en contra de reloj, sin embargo, en este ejemplo, la actividad no existe, pero la sensación perdura en el individuo.

Como ya se ha mencionado, la ansiedad frecuentemente se encuentra relacionada con la angustia, dos fenómenos emocionales diferentes; en primer lugar, porque la ansiedad reacciona ante estímulos presentes y amenazantes, la angustia es una reacción, igualmente fisiológica, pero no existe un estímulo físico real.

Dentro de las reacciones psicológicas, se encuentran los temores infundados, las creencias irracionales, y las creencias catastróficas.

De hecho, gran parte de los estímulos que existen en las grandes ciudades, pueden causar ansiedad, sin embargo, el ser humano se ha sabido adaptar a estos estímulos, el tránsito, la sobrepoblación, la contaminación, la inseguridad, todos estos factores han sido menguados en la vida del hombre en la ciudad. Sin embargo, a pesar de las adaptaciones que ha hecho el ser humano para vivir en la ciudad, algunos estímulos todavía generan ansiedad y respuestas ante el peligro posible o evidente.

De nuevo, las circunstancias que rodean al trabajo o la escuela conllevan los factores potenciales con mayor efecto en las personas para reaccionar de manera ansiosa, por ejemplo fallar en alguna labor del trabajo, es algo real que genera reacciones de ansiedad, lo mismo que llegar tarde a una clase o no haber realizado las tareas correspondientes; el peligro o amenaza ante una consecuencia desagradable es real, es por ello que las reacciones físicas y psicológicas respecto de la ansiedad sean comunes.

El término auto exigencia es frecuente en áreas laborales o escolares, sin embargo, está mal aplicado, porque la exigencia siempre proviene del medio. La amenaza que existe ante la pérdida del trabajo o la suspensión escolar es real y el individuo reacciona ante esta amenaza generando sensaciones de angustia ante dichos estímulos.

Las sensaciones de ansiedad son perfectamente normales cuando ante alguna situación de supervivencia física o de tipo social, se presentan reacciones de sudoración e ideas con respecto al hecho; es por ello que no tendría que hacer una situación de prevención, sólo cuando esta ansiedad sea frecuente y ante una gran variedad de estímulos, cuando es así, deja de ser ansiedad y empieza a convertirse en algún trastorno como el trastorno de ansiedad generalizada, en la que cualquier estímulo puede desencadenar una reacción ansiosa.

Las fobias son un tipo de trastorno relacionado con la ansiedad, sobre todo porque se caracterizan por un miedo exagerado ante algún estímulo; las obsesiones también forman parte de una ansiedad exagerada por alguna idea o situación. Estos trastornos por lo general iniciaron con estímulos ansiosos reales, que, al aumentar, salieron de proporción. No tener control sobre las reacciones de ansiedad puede derivar en conductas como las compulsiones u obsesiones, de la

misma forma que dejarse de ver la realidad y caer en la angustia, reaccionando, por medio de las ideas y pensamientos, ante lo que no existe.

La ansiedad puede ser funcional hasta cierto punto. Esta funcionalidad radica en la posibilidad de mantener alerta al organismo y permitirle realizar sus actividades de manera ordinaria. Las sensaciones de ansiedad duran mientras el estímulo que genera estas sensaciones se encuentra presente, una vez que el o los estímulos hayan desaparecido, la ansiedad tendría que desaparecer. La dificultad se encuentra cuando las sensaciones perduran una vez que los estímulos generadores de ansiedad ya no están presentes, es aquí cuando pasa de ser una sensación a un estado de ánimo.

¿Sabías qué?

La situación en México relacionada con la ansiedad, según datos de la OMS en el año 2001, indica que aproximadamente 25% de la población presentará algún trastorno de ansiedad. Esto significa que la ansiedad como estado cotidiano y no como trastorno está presente en un elevado porcentaje de la población.

La forma de controlar las reacciones de ansiedad cuando alteran la funcionalidad de en el trabajo o la escuela, es acudir con un profesional; acudir a psicoterapia, en primer lugar, puede ser de ayuda para prevenir estas reacciones o puede ayudar en la modificación de algunas conductas disfuncionales, en algunos casos, cuando la ansiedad ha rebasado los límites de las personas se suele administrar algún medicamento.