ESTUDIO DE CASO: ANÁLISIS DE LAS CONDUCTAS DEPRESIVAS: LLANTO, TRISTEZA Y PÉRDIDA DE INTERÉS, EN TRES ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Brenda Tabardillo Vázquez ¹

Rebeca Daniela Arcinas Andrade ²

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es identificar los detonantes de las conductas depresivas como es el llanto la tristeza y la pérdida de interés.

En los resultados de esta investigación identificamos ciertos detonantes con cada uno de los sujetos; se observó que la falta o ausencia de figuras importantes en la vida, ya sea madre, padre, abuelos, o de algún noviazgo, puede llegar a ser un detonante de las conductas depresivas.

Otro de los puntos a destacar fue la falta de una red de apoyo, lo que contribuye a crear un sentimiento de soledad, desmotivación e inestabilidad emocional en los sujetos.

Palabras clave: *tristeza, llanto, desinterés, red de apoyo*

ABSTRACT

The objective of this research is to identify the triggers of depressive behaviors such as crying, sadness and loss of interest. In the results of this research we identified certain triggers with each of the subjects, it was observed that the lack of or the absence of important figures in life, whether they are mother, father, grandparents, or some courtship, can become a trigger for these depressive behaviors. Other points to highlight in this research, was the lack of a support network, creating that feeling of loneliness, that lack of motivation, and emotional instability in the subjects who were the link of such behaviors already mentioned.

Keywords: *Sadness, crying, disinterest, support network*

Introducción

La depresión es uno de los fenómenos más importantes y dañinos en la vida del ser humano, que causa un grave daño en la estabilidad emocional, la cual se genera por diversos factores. En México se ha encontrado que cuatro millones de personas padecen algún síntoma de depresión (Consesns,2002). La depresión es uno de los

trastornos que ha tenido un gran impacto; en la actualidad este trastorno se presenta en todas las etapas de la vida, pero mayormente en se presenta jóvenes y, como consecuencia, llegan al suicidio razón por la que esta investigación se enfocó a analizar e intervenir en conductas depresivas, como prevención para la depresión en universitarios.

¹Brenda Tabardillo Vázquez, Catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad de Morelos, Morelos, Nuevo León, México, btardillo@um.edu.mx

²Rebeca Daniela Arcinas Andrade, estudiante de la Licenciatura en Psicología Clínica en la Universidad de Morelos, Morelos, Nuevo León, México bky38@hotmail.com

En la actualidad la aparición de la depresión se presenta en edades más tempranas. Antes de la Primera Guerra Mundial, se encontraba que la frecuencia de la “melancolía involutiva” se daba por los 40 años mientras que estudios recientes, en Estados Unidos, indican que la edad promedio de los pacientes deprimidos es de 30 años lo que muestra que la depresión se está presentando en personas cada vez más jóvenes (Calderon Narváez, 1999).

La depresión en ambos géneros

La depresión es un trastorno del estado de ánimo más frecuente en el género femenino que en el masculino, con una relación de dos a uno (Caraveo, Colmenares y Saldivar, 1999; Elliot, 2001). Estudios epidemiológicos realizados en la mayoría de los países occidentales muestran que, por cada hombre deprimido, existe el doble de mujeres con la misma afección (Gasto, Vallejo y Menchón, 1993). Con respecto a la mujer actual, se menciona que desempeña diferentes roles lo cual puede afectar su comportamiento provocando cambios en su estado de ánimo, lo que en ocasiones la llevan a la depresión (Yalom, 1999).

Ausencia de figuras importantes en la vida.

Los principales factores de la ausencia paterna física y emocional, según mencionó Arvelo (2002), se debe a la separación de los padres, al abandono del hogar por parte del padre, a la escasa aparición paterna y muerte de éste; en estos casos, la probabilidad de que el padre se haga presente o participe en la vida de su hijo es nula o escasa.

En una investigación realizada en Ecuador, manifiesta que 35 de 100 alumnos sufren la ausencia de sus padres, además el 32% de los estudiantes con ausencia de padres mantuvo un sentimiento de dolor y sufrimiento (Zanzzi y Arias, 2013).

Diversas investigaciones hacen referencia al impacto de la ausencia del padre o de la madre, mencionando efectos adversos en el desarrollo emocional de los hijos, por ejemplo sentimientos de soledad, tristeza, dolor, ira y frustración (Cataño, Montoya y Moren 2018).

Para Arvelo (2002) la falta del cumplimiento del rol parental en la vida de adolescentes resalta síntomas de bajo rendimiento escolar acompañado de fracaso escolar, así como sentimientos de angustia, ira, depresión, baja autoestima,

indisciplina, falta de organización y conductas psicopáticas que conllevan a la desmotivación.

En México se encontró que cuatro millones de personas padecen algún síntoma de depresión (Consesno, 2002); siendo esta uno de los trastornos que han tenido gran impacto en la actualidad, ya que este trastorno se presenta en todas las etapas de la vida pero, mayormente en jóvenes y como consecuencia llegan al suicidio.

Después de observar esta información, es importante hacer referencia a la detección de las conductas depresivas, cuando nosotros logramos detectarlas, ya sea por la sintomatología o por las expresiones verbales de tales conductas, es más fácil trabajar como método de prevención, el propósito de esta investigación, es trabajar con las conductas depresivas de jóvenes universitarios, analizando las expresión y el impacto de estas conductas en cada uno de ellos, con el objetivo de prevenir el desarrollo de una depresión.

Conductas depresivas

El desinterés es la ausencia de emoción, motivación o entusiasmo, que se traduce en un estado de indiferencia del individuo hacia uno o varios aspectos de tipo emocional, social, laboral o afectivo. (Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. 2003).

El llanto es una expresión emocional típicamente humana, una respuesta de todo el organismo en su complejidad fisiológica, cognitiva y socioemocional que ha recibido poca atención de las ciencias de la conducta. Para Kottler (1996) el llanto es una defensa compensatoria contra impulsos como la agresión o el impulso sexual; por su parte Frijda (1997) veía el llanto como un signo de impotencia, y carencia de poder. El llanto tiene como fin liberar al organismo de sustancias tóxicas y reducir la tensión (Frey, 1985).

Cornelius (1986) declara que el llanto sería un medio de expresión, un medio para despertar simpatías, ayuda, lástima o para manipular a otros, enfatizando el aspecto social y la interacción con el ambiente en el individuo.

Becht y Vingerhoets (2002) sobre el llanto mencionan que, a menudo se ve como un signo de debilidad y, en algunas culturas, lo consideran inaceptable para los hombres. Social y

culturalmente se espera que los hombres expresen emociones asociadas con el dominio, el poder y la competencia, especialmente en contextos competitivos, mientras que, las mujeres muestren emociones impotentes como miedo, tristeza y vergüenza (Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R., 2003).

Por último, Rottenberg, Bylsma y Vingerhoets (2018) consideran el llanto como el medio para mantenerse saludable y liberar el estrés, alentando así a las personas a llorar.

La tristeza ha sido clasificada como una emoción primaria, junto con la ira, el temor, la felicidad, el enfado, la sorpresa, el disgusto; también se le considera una emoción negativa (Goleman, 1995; Villanueva, Clemente y Adrián, 2000). Está relacionada con la pérdida o el fracaso, actual o posible, de una meta valiosa, entendida como un objeto o una persona. También se plantea que la tristeza tiene una función adaptativa para responder a eventos negativos y, una función social para recibir apoyo y ayuda (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez y Cholí, 2001).

La tristeza puede pasar de ser una emoción adaptativa o un malestar emocional pasajero a provocar depresión, dependiendo de la frecuencia e intensidad con que se viva, puede interferir en el bienestar psicológico de las personas hasta llevarlos a desarrollar dicha patología (García y Siverio, 2005).

Entre las causas y los factores desencadenantes, más frecuentes, de la tristeza en niños se encuentran el vivir la separación o la pérdida, real o imaginaria, de los padres o

de personas significativas, el rechazo de los padres, la soledad, entre otras (Ainsworth, Blehard, Waters y Wall, 1978, Palau, 2004 Bowlby, 1980).

Método

La investigación realizada es de tipo cualitativo. La muestra fue compuesta por tres universitarios, uno del sexo masculino y dos del sexo femenino, estudiantes de universidad particular en Montemorelos, Nuevo León, México. Antes de iniciar esta investigación, se obtuvo el consentimiento de cada sujeto, se les explicó el objetivo del estudio y se agendó con cada uno, dependiendo de sus horarios escolares o laborales,

la entrevista inicial en donde se obtuvieron los datos del sujeto, así como el detonante de las conductas depresivas. Cada entrevista fue grabada, en audio, con su respectivo consentimiento, esto con el objetivo del análisis de los datos que se obtenían en cada una de las sesiones. Con el Caso 1 se trabajó con cinco sesiones, con el Caso 2 tres sesiones y con el Caso 3 dos sesiones, esto por motivos de la pandemia del Covid-19. Cada uno llevó intervenciones psicológicas en base a las conductas depresivas identificadas en la entrevista inicial. Los resultados de esta investigación se presentan utilizando seudónimos para mantener el anonimato de los participantes.

Resultados

Después del análisis de la entrevista, las conductas depresivas comunes en los 3 casos fueron: tristeza, llanto, desinterés. El análisis de lo obtenido en cada caso es el siguiente:

Caso 1

Detonantes: las conductas de llanto y tristeza fueron detonadas en la infancia por la pérdida del padre cuando ella tenía dos meses de edad; después la madre la abandona a los cuatro años, ya que la madre se casa nuevamente y se va, dejándola al cuidado de la abuela materna, la cual fue estricta con ella durante su infancia. Expresó que eran de bajos recursos, motivo por el cual tuvo que aprender a vender desde muy pequeña.

Expresión de la conducta de tristeza: durante las sesiones ella mostró evidencia de esta conducta al hacer mención, por ejemplo: "Mi papá falleció en un choque automovilístico así que a los dos meses yo no conocí a mi papá, y pues nunca sentí lo que es tener a un papá. A los 4 años mi mamá se fue de la casa, se volvió a casar." La paciente de igual forma hizo referencia a la falta de aprecio por su madre: "La relación no era tan buena, porque nunca me recibió con un aprecio." Durante las sesiones se identificó la falta de red de apoyo por parte del sujeto: "Es que no hablo mucho de lo que me pasa a mí."

Expresión de la conducta de llanto: durante las sesiones ella refirió el llanto como una forma de liberarse: "Me pongo a llorar, es como que mi forma de liberarme." Identificó a partir de cuándo es que ella comienza a tener esta conducta, al decir que: "A

los 20 años como que me entra cualquier cosa así me da mucho por llorar, y a veces sin sentido." Sin embargo, se debe mencionar que reconoció el no lograr identificar la razón de esto: "Cualquier cosa me da por llorar y no sé por qué."

En el transcurso de las sesiones logró identificar la lucha de cambio, por ejemplo: "En algunos momentos todavía me gana, jaja, pero lo intento", "Pues cuando me enoja intento calmarme, ya no digo cosas", "Me cuesta, pero lo intento más que antes." De forma similar, en cada sesión, hizo referencia a expresiones de logro: "Si me funcionó, me detenía a pensar sobre eso y ya no continuaba", "Pues ahorita no me siento frustrada, me siento muy segura y cualquier cosa que haga sé que puedo", "Le agradezco mucho porque sinceramente, no me había dado cuenta de lo que puedo, lo que no y lo que debo y lo que no debo, y en base a eso, pues igual he estado dominándome ya, sabiendo de lo que yo puedo hacer para controlar mis emociones y las actitudes", "Creo que me ha servido mucho y creo que más que nada cuando algo hago o tengo que decir algo, pues si lo tengo que pensar y ya con mis amigos digo no lo digas así, tranquila, tranquila", "Me siento más como una carga menos, me siento más feliz, segura de mi misma y de lo que puedo lograr."

Caso 2

Detonantes: las conductas de tristeza y falta de interés fueron detonadas por una ruptura amorosa, en la que había estado un año y tres meses.

Expresión de la conducta de tristeza y falta de interés, se manifestaron durante las sesiones, por ejemplo: "Actualmente no sé en qué estado estoy, creo que de alguna manera estoy perdiendo el interés por algunas cosas", "Y hasta hace dos meses y medio todo se fue a la ruina", "Me siento triste cuando estoy solo", "Me siento triste cuando no me salen las cosas como quiero."

En este caso la conducta de llanto no se presentó de forma significativa para el sujeto.

Caso 3

Detonantes: Las conductas de tristeza y falta de interés fueron detonadas a partir de la pérdida de su abuelo materno, ya que él era una figura de importancia en la vida del sujeto.

Expresión de la conducta de tristeza y desinterés: "Si, la verdad si lo extraño mucho, era mi persona favorita no sé, él era el mejor. No me pude despedir de él; cuando él falleció yo estaba acá en la uní y mis papas no tuvieron para el transporte así que no pude ir. Lo extraño mucho", "Pues últimamente ya no quiero hacer nada, no sé cómo que ya nada me gusta no sé cómo describirlo o decirlo", "Siento que lo que más ha cambiado es en las cosas que antes hacía, por ejemplo, antes leía mucho, o me gustaba tocar la flauta transversal pero ahora ya no quiero, o salir con mis amigos, ya no me llama la atención."

En este caso solo se pudo trabajar dos sesiones por motivos de la pandemia del covid-19, por tales motivos no logramos seguir con las sesiones y no se logró un cambio.

Discusión

Los resultados encontrados en la investigación revelan que un factor en común es la pérdida de una figura significativa, ya sea parental o de importancia en el diario vivir, lo cual coincide con lo mencionado por Ainsworth, Blehard, Waters y Wall (1978); Palau (2004); Bowlby (1980) que los lleva a tener sentimientos de soledad, la necesidad de afecto, atención y aprobación, referentes al sujeto (McCoy, Newball y Gutiérrez, 2016).

Las investigaciones señalan que las personas en condición de riesgo que se sienten apoyadas por sus amigos y familiares, tienen menor probabilidad de presentar consecuencias adversas para su salud y mantienen un mayor ajuste psicológico (Gracia y Herrero, 2006; Palomar y Lanzagorta, 2005); al respecto Vargas, Castellanos y Villamil (2005) mencionan que los amigos son una red de apoyo de gran importancia durante la adolescencia, ya que se incrementa el involucramiento, la atracción e identificación con los pares, es decir que encuentra el consejo en amigos, quienes los entienden y con los que simpatizan pues están en la misma posición que ellos. En este estudio se observó la falta de una red de apoyo, ya que los detonantes de las conductas depresivas fueron la pérdida de esas figuras emocionalmente significativas para los participantes; por lo tanto, las personas que podrían haberles brindado el apoyo emocional y social no estuvieron a su lado. A esto Gracia, E (1995) mencionó que, estas redes sociales cumplen la

función de proveer el apoyo social, el cual genera herramientas necesarias para la persona dentro de su contexto cotidiano; lo cual comprobamos que al faltar dicha red de apoyo el sujeto no cuenta con herramientas necesarias para la vida, llevándolo a presentar conductas depresivas.

Conclusiones

Lo que se encontró en esta investigación nos muestra que hay varios factores que detonan estas conductas depresivas que como bien hemos visto se pueden trabajar como método de prevención, pero se descubrió que un factor importante en la vida de los sujetos fue la ausencia de esas figuras importantes en la vida, sea parental o de gran importancia para ellos. Al tener esta pérdida significativa los sujetos estuvieron expuestos a diferentes cambios emocionales, llevándolos a tener las conductas ya mencionadas de tristeza, llanto, desinterés, causándoles un malestar en su diario vivir.

Uno de los datos importantes en esta investigación fue la ausencia de una red de apoyo, los sujetos que participaron no contaban con una, haciendo más difícil su proceso de desarrollo y adaptación en las diferentes áreas de su vida. Sabemos que como seres humanos somos afectados diariamente de diferentes formas y es muy importante tener una red de apoyo con la que podamos contar para las diferentes adversidades. Es por eso que con esta investigación hacemos conciencia de la importancia de crear una red de apoyo y de igual forma identificar las conductas depresivas para poder ser tratadas a tiempo antes de convertirse en depresión.

Referencias

Ainsworth, M., Blehard, M., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Nueva York :Erlbaum.

Arvelo, L. (2002). *Adolescencia y Función Paterna: reflexiones a partir del estudio de casos psicoclínicos*. Barcelona: Gedisa.

Becht, M. C., y Vingerhoets, A. J. (2002). *Crying and mood change: A cross-cultural study*. *Cognition & Emotion*, 16(1), 87-101.

Bowlby, J (1980). *La pérdida afectiva*. Paidós, Buenos Aires.

Calderón Narvárez G. (1999). *Depresión: un libro para enfermos deprimidos* médicos en general, México: Trillas

Caraveo, J. Colmenares E. y Saldivan G. (1999). *Morbilidad psiquiátrica en la ciudad de México: prevalencia y comorbilidad, a lo largo de la vida* *Salud Mental*, número especial, 62-67.

Castaño, N., Montoya, D. y Moreno, N. (2018). *Recursos psicosociales y construcción de bienestar ante la ausencia de los padres*. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-10. doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.17-2.rpcb

Consenso, (2002) *Manejo del espectro depresión-ansiedad*. Práctica, DIF Estado de México.

Cornelius, R. R. (1986). *Prescience in the pre-scientific study of weeping? A history of weeping in the popular press from the mid-1800's to the present*.

Eliot, M. (2001). *Gender differences in causes of depression*. *Women Health* vol. 33 163-177.

Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2003). *Inteligencia emocional y depresión*. *Encuentros en psicología social*, 1 (5), 251-254.

Frey, W. H. (1985). *Crying: The mystery of tears*. Minneapolis: Winston Press.

Frijda, N.H. (1997). *On the functions of emotional expression*. En A.J.J.M. Vingerhoets, F.J. Van

Gaston, C., Vallejo, J. y Menchón J. M. (1993) *Depresiones Crónicas*. España: Ediciones Doyma.

Gracia, E. (1995) *El apoyo social en la intervención comunitaria*. Barcelona: Paidós.

Gracia, E., Herrero, J. (2006) *Determinants of social integration in the community: An exploratory analysis of personal, interpersonal and situational variables*. *Journal of community and Applied Social Psychology*, 14, 1-15.

García, M. Siverio, M. (2005). *La tristeza en niños, adolescentes y adultos: un análisis comparativo*. *Infancia y aprendizaje*. 28 (4). 453-469.

Kottler, J.A. (1996). *The language of tears*. San Francisco: Jossey-Bass.

Mc coy, M., Newball, L. & Gutiérrez, N. (2016). *Afectaciones psicológicas que experimentan adolescentes afrodescendientes con padres embarcados*. *Ciencia e interculturalidad*, 17(8), 77-90.

Palau, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Grao.

Palmar, J y Lazagorta, N. (2005). *Pobreza, recursos sociales y movilidad social*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37. 9-45.

- Palmero, F., Fernández-Abascal, E., Martínez, F. y Choliz, M. (Comp.).(2001). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Madrid, España: McGraw Hill. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 12(33), 13-45.
- Rottenberg, J., Bylsma, L. M., y Vingerhoets, A. J. (2008). Is crying beneficial? *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 400-404.
- Timmers, M., Fischer, A. H., y Manstead, A. S. R. (2003). Ability versus vulnerability: Beliefs about men's and women's emotional behavior. *Cognition & Emotion*, 17, 41-63.
- Vargas, N., Castellanos, C. y Villamil, A (2005). Resistencia a la presión de grupo. *Típica*, 1, 1-6.
- Villanueva, L., Clemente, R. y Adrián, J (2000). La comprensión de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 4, (3).
- Yalom, I.D. (1999). *Tratamiento de la Depresión*. México: Ediciones Garnica.
- Zanzzì, F. y Arias, L. (2013). Análisis del desempeño y recuperación del escolar sin padres. *Revista internacional de economía y gestión de las organizaciones*, 2(2), 1-17.