

LA ACTIVIDAD LABORAL O ACADÉMICA COMO FACTOR PREVENTIVO DE LA DESESPERANZA

SOFÍA AUNÉ * , MARÍA SOL PARADA * , GUILLERMO SIMONETTI *

* Universidad de Buenos Aires (Argentina)

sofiaaune@psi.uba.ar



ISSN 2422-619X



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Resumen. Diversos estudios han mostrado la relación entre la no existencia de una actividad académica o laboral fuera del hogar y el nivel de depresión. Si bien la desesperanza es considerada como el tercer componente de la tríada negativa de la depresión, no se han encontrado investigaciones que relacionen la actividad, cualquiera sea, fuera del hogar y este factor. Se comparó el nivel de desesperanza en 45 mujeres considerando si realizaban una actividad fuera del hogar o no. No se observaron niveles de desesperanza significativos en las mujeres que no ejecutaban tareas extrahogareñas. Sin embargo se encontró una correlación significativa entre la desesperanza y una vida social centrada en la familia. También se halló correlación significativa, pero débil, entre la ocupación fuera del hogar y una vida social exterior al mismo. Se puede concluir que las actividades, ya sean laborales o académicas, serían un factor preventivo de la desesperanza sólo en la medida en que generen una mayor vida social.

Palabras Claves. Desesperanza – Actividad – Amas de casa.

Abstract. In this article we address the problem that lies at the junction between the situation of those under 18 who have broken the laws in force in our society, the social question as context and setting in which it does produce such offenses and all Legislation governing today in regard to the best interests of the Child. The objective center pursues the analysis of this crosslinking is to provide a way of looking at reality, a way of thinking about childhood and adolescence from a new paradigm with regard to the laws we can gather under the name of Human Rights and a framework within which psychologist have to register their practices. This paradigm emerges from the emphatic criticism that received the previous model, which has prevailed for nearly a century and that not only has proved not being able to resolve these conflicts, but has deepened inequality and exclusion, perpetuating and exacerbating the problem.

Keywords. Hopeless – Activity – Housewives

Enviado. 01-09-2015 | **Aceptado.** 15-12-2015

La desesperanza se refiere a un sistema de esquemas cognitivos en los cuales el denominador común es la existencia de expectativas negativas acerca del futuro próximo o lejano (Beck & Steer, 1993, citado en González et al, 2004).

Los sujetos desesperanzados creen que: 1) nada saldrá bien para ellos, 2) ellos nunca serán exitosos en lo que intentan hacer, 3) que sus metas importantes nunca las podrán obtener, y

que 4) sus peores problemas nunca se resolverán (Mikulic, 1999)

Beck, Rush, Shaw & Emery (2005) la conceptualizan como el tercer componente de la tríada negativa de la depresión: “El tercer componente de la tríada cognitiva se centra en la visión negativa acerca del futuro. Cuando la persona depresiva hace proyectos de gran alcance, está anticipando que sus dificultades o sentimientos actuales continuarán indefinidamente. Espera penas, frustraciones y

privaciones interminables. Cuando piensa en hacerse cargo de una determinada tarea en el futuro inmediato, inevitablemente sus expectativas son de fracaso”.

La desesperanza es el componente de la depresión que más se relaciona con la tendencia al suicidio. Es así que las razones aducidas para el suicidio generalmente se relacionan con el sinsentido de la vida, no esperar nada acerca del futuro, la idea de nunca llegar a ser feliz, ser una carga, etc. La persona se considera atrapada en una situación sin salida y no vislumbra ningún cambio ni alternativa para el futuro. “El suicidio le parece la única manera de terminar con sus problemas” (Beck, Rush, Shaw & Emery, 2005).

La desesperanza tal como la enuncia Beck fue descrita por Williams (1986, citado en Mikulic, 1999) como relacionada a diferentes razones dadas por los pacientes internados por sobredosis, las personas con bajos niveles de desesperanza daban razones interpersonales para sus intentos de suicidio y las personas con altos niveles de desesperanza describían sus deseos de escapar de sus problemas.

Otras conceptualizaciones acerca de la desesperanza fueron realizadas por Abramson, Seligman y Teasdale (1978, citado en Fiorentino et al, 2000). Estos autores postulan la teoría de la desesperanza aprendida. Seligman (1975, citado en A.P.A., 1996) observó que los perros expuestos repetidamente a una serie de descargas eléctricas inevitables no escapaban posteriormente de otra serie de descargas eléctricas aún cuando pudieran escapar. La

incapacidad de controlar la situación dolorosa conduce a un estado de retraimiento y abandono por indefensión. El modelo defensivo por desesperanza aprendida postula que las experiencias pasadas de impotencia real conducen a que el individuo se convenza de que las situaciones futuras no placenteras también serán incontrolables, y, por lo tanto, se responde a estas situaciones con pasividad, resignación y aceptación depresiva.

Abramson, Metalsky & Alloy (1989, citado en Fiorentino et al, 2000) conceptualizan la desesperanza como causa necesaria y suficiente para el surgimiento de un cuadro depresivo. Crean una entidad nosológica específica: la desesperanza por depresión.

Pereyra (1995, citado en Fiorentino et al, 2000), supone un continuo entre desesperanza – esperanza, destacando que no son conceptualizaciones separadas sino gradaciones. Distingue siete dimensiones de la esperanza- desesperanza: 1) sentido prospectivo o retrospectivo, 2) esperar lo mejor o lo peor, 3) novedad o repetición; 4) libertad o fatalismo; 5) fortaleza o derrotismo; 6) confianza o desconfianza; 7) orientación productiva o destructiva.

Las relaciones concretas entre desesperanza y depresión parecen ser complejas. Por una parte, los sentimientos de desesperanza son situados por el DSM IV como uno de los síntomas del trastorno distímico (A.P.A., 1996). Además, se hallaron correlaciones significativas entre el Inventario de Depresión de Beck y la Escala de

Depresión de Beck para siete muestras normativas, encontrándose correlaciones significativas a nivel 0,0001, en la totalidad de las muestras (Mikulic, 1999). Asimismo, en un estudio realizado en San Luis por Fiorentino et al (2000) correlacionando el Inventario de Depresión de Beck y el Test de Esperanza - Desesperanza de Pereyra, se halló una alta asociación entre depresión y desesperanza. Por el contrario, el tener expectativas positivas acerca del futuro, así como la capacidad de establecer metas, objetivos, y la construcción de proyectos personales que le otorguen sentido a la vida, estaría asociado a la emergencia de estados de ánimo no depresivos.

Sin embargo, Freeman et al (1997) destacan que los tres componentes de la tríada cognitiva no contribuyen por igual a la depresión de una persona. Refieren un estudio en el cual se halló que las visiones negativas acerca de uno mismo y del mundo eran más frecuentes en el pensamiento de las personas deprimidas que las visiones negativas del futuro (Blackburn y Euson, 1989, citado en Freeman et al, 1997). Las visiones negativas acerca del futuro serían características específicas del pensamiento de las personas suicidas (Salkovskis, Atha y Storer, 1990, citado en Freeman et al, 1997).

Según la investigación de (García Alandete et al, 2008) el vacío existencial se asocia significativamente a niveles superiores de desesperanza. Es decir, se halló que el logro de sentido se asocia a niveles nulo-mínimo (en mayor medida) y leve (en menor medida) de desesperanza, mientras que vacío existencial se

asocia mayormente a niveles moderado y alto de desesperanza. Esta investigación de basa en la teoría del sentido de Frankl, la cual postula que “Cuando no se alcanza el logro existencial se origina una frustración que se asociaría a la desesperanza caracterizada por la duda sobre el sentido de la vida; por un vacío existencial que se manifestaría en un estado de tedio, percepción de falta de control sobre la propia vida y ausencia de metas vitales. La desesperanza por causa existencial puede comportar riesgo suicida más en sujetos cuyas condiciones personales de salud física, social y económica son favorables, que cuando tales condiciones no son tan buenas pero que sí se experimenta el logro mismo de sentido”. (Frankl, 1997, 2001, citado en García Alandete et al, 2008).

Respecto de su epidemiología, se ha encontrado que sexo y edad no dan lugar a diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones totales de las escalas de desesperanza (García Alandete et al, 2008). Sin embargo, un estudio acerca de la prevalencia de la desesperanza en la adolescencia concluye que “las chicas muestran una mayor tendencia al estilo atribucional de desesperanza, ya que atribuyen en mayor medida los acontecimientos negativos a causas globales; y perciben un mayor número de consecuencias negativas para sí mismas y el futuro.” (Calvete et al, 2007). Por otra parte, una investigación que vincula artritis reumatoidea, desesperanza y dolor físico halla que un determinado subgrupo demográfico era mejor predictor de desesperanza que la misma

incapacidad funcional y/o dolor. Dicho subgrupo estaba compuesto por mujeres casadas y/o unión libre, con un promedio de edad de 56 años, con 10 años de diagnóstico de la enfermedad, que vivían en familia, de estrato socio-económico bajo y medio/ bajo, en su gran mayoría amas de casa (Vinacchia et al, 2003). Estos resultados, teniendo en cuenta la correlación entre desesperanza y depresión, concordarían con la alta prevalencia de esta última en mujeres. Así, Montenegro (1996) refiere que un estudio colaborativo multicéntrico, en la Epidemiological Catchment Area del Instituto Nacional de Salud Mental de EEUU, realizado a mediados de los 80, utilizando la Diagnostic Interview Schedule, la que fue administrada a más de 18 mil sujetos de cinco zonas urbanas, muestra rangos significativamente más altos del trastorno depresivo mayor en mujeres que en hombres, en las cinco ciudades en todos los grupos de adultos.

En este sentido, se ha propuesto que el estilo atribucional de la desesperanza podría ser útil para entender el hecho de que las mujeres muestren un mayor número de síntomas depresivos que los hombres, ya que las mujeres tienden a mostrar en mayor medida dicho estilo cognitivo y, por tanto, serían más vulnerables ante ciertas circunstancias estresantes (Hankin & Abramson, 2001, citado en Calvete et al, 2007).

Otros estudios consideran variables moduladoras de la desesperanza podrían ser la satisfacción en diversas áreas vitales, la

utilización de estrategias de afrontamiento, así como cuestiones sociodemográficas, como por ejemplo no pertenecer a un grupo socialmente vulnerable (González, 2004). Sin embargo, la epidemiología de la desesperanza no es clara.

En relación al área laboral, se ha comprobado que “los sujetos que perciben mayor malestar debido a la inestabilidad laboral, son quienes experimentan mayor desesperanza y menor satisfacción” (González et al, 2004). Esto concuerda con lo conceptualizado por Schlemenson (2002), según el cual el trabajo y las oportunidades para crecer y progresar por medio de él son altamente estructurantes del psiquismo individual, hacen a la integridad personal y a la salud mental. La actividad laboral sería fundamental para sostener la subsistencia y para cubrir las necesidades biológicas elementales, y las motivaciones más sofisticadas de trascendencia humana y de desarrollo personal. Es así que la pérdida repentina de la fuente de trabajo remitiría a una crisis personal profunda.

Sobre este tema, Macchi & Bernstein (2005) describen qué sentimientos traen los desocupados a la consulta: vergüenza, culpa, desesperanza, desamparo, desasosiego, inseguridad, humillación. Postulan además que a mayor tiempo de desocupación, mayor es la depresión.

Peiró & Prieto (1996) definen al trabajo como un conjunto de actividades humanas no necesariamente retribuidas económicamente cuyo carácter esencial es el componente creativo

y productivo, y en el cual se aportan ciertos recursos para obtener alguna compensación. Señalan once funciones positivas que puede proveer el trabajo a la persona:

- función integrativa o significativa (da sentido a la vida)
- función de proporcionar estatus y prestigio
- fuente de identidad personal
- función económica
- fuente de oportunidades para la interacción y los contactos sociales
- función de estructurar el tiempo
- función de mantener al individuo bajo una actividad más o menos obligatoria
- función de ser una fuente de oportunidades para desarrollar habilidades y destrezas
- función de transmitir normas, creencias y expectativas sociales.
- función de proporcionar poder y control
- función de comodidad.

Destacan que el trabajo puede ser también disfuncional y traer consecuencias negativas para la persona en el caso de que se realice en condiciones poco humanas, repetitivas, y sin potenciar la creatividad.

Con respecto a las relaciones entre la no existencia de una actividad académica o laboral fuera del hogar, no se han encontrado investigaciones que relacionen este factor con la desesperanza. Sin embargo, sí se ha correlacionado el nivel de depresión. Diversos estudios confirman el dato de que las mujeres

empleadas fuera del hogar tienen menores rangos de depresión, en relación a las no empleadas (amas de casa). (Repetti, Matthews y Waldron, 1989; Verburgge, 1982; Gore & Mangione, 1983; Lara, Acevedo, Lopez, Fernandez, 1983 citados en Montenegro, 1996).

Bebel (1998, citado en Bernal, 2001) menciona que el trabajo doméstico se viene realizando desde hace dos siglos por las mujeres sin reconocimiento y sin remuneración; no ha llegado a otorgar ningún prestigio social o poder económico a quien lo realiza; todo lo contrario, ya que su carácter rutinario y frustrante ocasiona en toda madre y esposa angustia, obsesiones, condiciones de aislamiento y soledad.

Asimismo, en el estudio realizado por Ortega & Marván (1997) se plantea que la incidencia de la depresión es mayor en el género femenino, particularmente en mujeres casadas. De éstas, las que presentan mayor depresión son las que no trabajan fuera del hogar. Algunas de las explicaciones que se han dado a esto es que el rol de Ama de Casa es de bajo estatus social, invisible y prácticamente sin estructura.

Dicho trabajo tuvo como objetivo estudiar el nivel de depresión, la búsqueda de metas y el vacío existencial en mujeres casadas, dependiendo de su capacitación profesional y de su ocupación.

Los resultados que se obtuvieron en el trabajo de Ortega y Marván muestran que las mujeres que tienen una profesión pero no la ejercen y desempeñan únicamente el papel de ama de casa, son las que tienen una mayor depresión.

Se sabe que se produce una gran frustración en quien, habiendo logrado una profesión y considerándose autosuficiente e independiente, no puede ejercerla. Estas mujeres tuvieron mayor puntaje de depresión que aquellas que tampoco trabajan fuera del hogar, pero no tuvieron una capacitación profesional.

Al no tener la capacitación de las primeras, no han considerado nunca el éxito profesional como una posibilidad de su existencia, por lo que adoptan con mayor facilidad el rol que les "ha sido destinado".

El grupo con menor depresión fue el de las mujeres que ejercen su profesión. Parece ser que tener una carrera y ejercerla, permite al individuo lograr la satisfacción de necesidades personales.

A partir de lo planteado, proponemos la hipótesis de que la actividad exterior al hogar, es decir laboral o académica, es un factor preventivo de la desesperanza. Dado que, como mencionamos anteriormente, el sexo podría tener una influencia decisiva en la presencia de la desesperanza, decidimos controlar dicha variable mediante un estudio acotado a mujeres.

Metodología

Descripción de la Muestra

Nuestro muestreo es de carácter no probabilístico estratégico. La muestra consta de 45 sujetos, todos de sexo femenino. Mantuvimos constante dicha variable para controlarla. En

cuanto a la edad, la media es de 47,75 años, y el desvío de 12,68.

Procedimiento

Los cuestionarios e inventario se realizaron en forma autoadministrada, generalmente sin la presencia del investigador.

Instrumento

El instrumento elegido para medir la depresión es la Escala de Desesperanza de Beck, adaptación de Mikulic (1999). Esta escala tiene como objetivo la evaluación de la desesperanza como un sistema de esquemas cognitivos en los cuales el denominador común es la expectativa negativa. El mismo consta de 20 ítems con opción verdadero - falso, y es autoadministrable. Ejemplos de ítems del cuestionario son: "Como nunca consigo lo que quiero, no tiene sentido desear algo" y "Mi futuro parece oscuro"

Resultados

No se encontró una correlación significativa entre ocupación y puntaje total ($p= 0.208$). Sin embargo, se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre ocupación y el ítem 7 ($Rho= -0.331, p< 0.05$), con el ítem 13 ($Rho= 0.259, p< 0.05$) y por último con el ítem 17 ($Rho= 0.27, p<0.05$). Asimismo se encontró una correlación negativa entre el ítem 7 y ser padres ($Rho= -0.25, p< 0.05$).

Hubo una correlación negativa entre vida social y puntaje total ($Rho= -0.406, p<0.01$), mientras

que existió una correlación positiva entre la no realización de una tarea asociada con el bienestar y el puntaje total.

Por otra parte, se encontró una correlación positiva entre ocupación y vida social ($Rho=0.256$, $p<0.05$).

Otras correlaciones significativas fueron las encontradas entre puntaje total y religión ($Rho=0.256$, $p<0.05$) y entre puntaje total y zona de residencia ($Rho=-0.252$ y $p<0.05$).

Discusión

Con respecto a la hipótesis principal - la actividad exterior al hogar es un factor preventivo de la desesperanza - ésta no se corroboró. Lo que pudimos observar fueron correlaciones débiles entre la ocupación y algunos de los ítems de la escala de desesperanza, correlaciones que denotan la complejidad del objeto estudiado (ítems 7, 13 y 17). Dichas correlaciones son aparentemente contradictorias con la hipótesis planteada ya que las amas de casa se encuentran menos desesperanzadas con respecto a que su futuro sea oscuro (ítem 7), mientras que presentan puntajes similares a quienes trabajan en cuanto esperan sentirse más felices de lo que se sienten ahora (ítem 13) y suponen como posible encontrar una satisfacción en el futuro (ítem 17). Podría explicar dicha contradicción el hecho de que ser tener hijos se asocia con la percepción del futuro como menos oscuro, y a su vez las amas de casa

tienden a tener más hijos que aquellas mujeres que realizan una actividad fuera del hogar.

La correlación más significativa que se halló fue la asociación entre una vida social centrada únicamente en la familia y la desesperanza. A la vez se encontró una correlación significativa pero débil entre ocupación fuera del hogar y una vida social exterior al mismo. Por tanto, podríamos inferir que las actividades, ya sean laborales o académicas, serían un factor preventivo de la desesperanza sólo en la medida en que generen una mayor vida social. Además en la medida en que no se realizan actividades específicamente relacionadas con el bienestar, aumenta el puntaje en desesperanza. O sea que bienestar generado por la tarea y vida social que ésta promueve son factores que la harían relacionarse con mayor esperanza, pero la actividad en sí misma no parece generadora de la misma. Sería importante que investigaciones futuras corroboren o desestimen esta suposición.

La asociación débil entre tipo de religión y desesperanza, daría cuenta de que aquellas personas que se definen como no católicos o ateos tenderían a tener menos puntaje en desesperanza. Sin embargo, esto podría estar distorsionado por el hecho de que el 84,4% de los individuos de la muestra son católicos.

Además se halló una correlación negativa débil entre desesperanza y el alejamiento con respecto a la ciudad de Buenos Aires de la zona de residencia. Investigaciones posteriores a la presente podrían ocuparse de dilucidar qué

factor de la vida urbana podría promover la desesperanza.

Referencias

- Asociación Psiquiátrica Americana – A.P.A.: (1996) Trastornos del estado de ánimo. En A.P.A.: *Tratado de Psiquiatría* (pp. 491 – 519). Ancora S.A., Barcelona.
- Bernal, G.M. (2001). Estudio comparativo entre estrés y depresión en mujeres con un trabajo remunerado y mujeres que no tienen un trabajo remunerado (amas de casa). Disponible en Gopher: uaemex.mx; Directory: [/faapauaem/docs/esesp/caminoshaciaequidad](http://faapauaem/docs/esesp/caminoshaciaequidad); File: estudio.
- Beck, A. Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (1979/2005). *Terapia Cognitiva de la Depresión* (16ª reimpresión). Buenos Aires: Desclée de Brower.
- Calvete, E., Villardón, L., Estévez, A., Espina, M. (2007). La desesperanza como vulnerabilidad cognitiva al estrés: adaptación del cuestionario de estilo cognitivo para adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 13(2-3), 215-227.
- Fiorentino, M.T., Correché, M.S., Caputo, J.H., (2000). Niveles de depresión y su relación con las dimensiones del constructo esperanza – desesperanza. *Idea: Revista de Ciencias Humanas*, 31, 157 – 170.
- Freeman, A. y Oster, C. (1997): “Terapia cognitiva de la depresión”, en Caballo, V.: *Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos*. Vol, 1, Siglo XXI de España Editores S. A., Madrid.
- García Alandete, J., Gallego Pérez, J.F., Pérez Delgado, E. (2008): Sentido de la Vida y Desesperanza: Un Estudio Empírico. Disponible en Gopher: revistas.javeriana.edu.co; Directory: [/index.php/revPsycho/article/viewArticle/](http://index.php/revPsycho/article/viewArticle/); File: 218.
- González, A., Schmidt, V., Casullo, G., Maglio, A.L., Minichiello, C., Coghlan, G. Messoulam, N. (2004). Efectos de la inestabilidad laboral en los sentimientos de desesperanza y satisfacción. *Memorias de las jornadas de investigación*, 1, 127 – 129.
- Mikulic, Isabel María (1999) Desesperanza: Aportes de la Escala de Desesperanza (BHS) de A. Beck a la Evaluación Psicológica. *Ficha de Cátedra, Centro de Estudiantes de Psicología de la Universidad de Buenos Aires*.
- Salanova, M.; Gracia, F. J. y Peiró, J. M. (1996) Significado del trabajo y valores laborales. En Peiró, J. M. y Prieto, F., *Tratado de Psicología del Trabajo*. Vol II: Aspectos Psicosociales del trabajo. Madrid: Editorial Síntesis.
- Schlemenson, A. (2002). El Sentido del Trabajo. En Schlemenson, Aldo, *La estrategia del talento* (pp 108 – 136). Buenos Aires: Editorial Paidós.
- López, J., Farfán García, M.C. (2007). Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa). *Revista Iberoamericana*, 15, 22-29.
- Macci, R., Bernstein, L. (2005). Desocupación: narrativas sociales, familiares e individuales. *Sistemas Familiares*, 21, 29 – 45.
- Montenegro, R. (1996). Depresión en la mujer. *Desarrollos en Psiquiatría Argentina*, 1, 40-56.
- Ortega, M. & Marván, M. (1997). Depresión y vacío existencial en mujeres profesionales que no ejercen su profesión. *Acta psiquiátrica y psicológica de América Latina*, 43, 122-126.
- Vinaccia, S. Cadena, J. Juárez, F. CINTRERAS, F. (2004) Relaciones entre variables sociodemográficas, incapacidad funcional, dolor y desesperanza aprendida en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. Disponible en Gopher: revistacolombianadereumatologia.org; Directory: [/Portals/0/Descargas](http://Portals/0/Descargas); File: depressionstressydesesperanza.