

Inseguridad económica y violencia, inciden en estrés y depresión

Vital fortalecer lazos personales y/o acudir a un especialista, afirman en el marco del día nacional del psicólogo, este 20 de mayo

Ante la inseguridad social y económica que enfrenta nuestro país, la población debe tomar decisiones y actitudes diferentes, es decir, reconocer que vive una situación difícil, pero también fortalecer la interacción con personas cercanas, y de ser necesario, buscar el acompañamiento o asesoría profesional.

Lo anterior fue expresado por la psicóloga y académica de la Escuela Preparatoria Vocacional de la Universidad de Guadalajara, maestra Claudia Reynoso Zepeda, quien consideró que en nuestros días ambos tipos de inseguridad representan algunos de los detonantes o causantes de estrés y depresión entre los ciudadanos.

"Precisamente una de las necesidades del ser humano es cubrir lo básico, alimento, vestido, descanso, y esto por supuesto que se ve alterado por los factores económicos".

Añadió que la necesidad de protección, seguridad y la posibilidad de desarrollarse de manera favorable también está siendo modificada por la violencia, y es que antes se pensaba que los ataques violentos eran sólo entre grupos delictivos, pero ahora es posible observar que cualquiera es vulnerable.

Sin precisar la tasa de crecimiento de estrés o depresión asociada a la inseguridad, Reynoso Zepeda insistió que en consultorio ha observado como cada vez las personas hacen alusión o mención a este tipo de fenómenos, aspecto que pudiera alcanzar cerca del 80 por ciento de asistentes.

"Anteriormente, la persona iba al psicólogo cuando tenía una crisis, un duelo, una separación o una alteración emocional, pero ahora podemos ver que este tipo de factores (inseguridad), generan que la persona tenga una alteración emocional que lo obligue a recurrir (a un terapeuta) o que requiera de apoyo".

Explicó como ahora en el núcleo familiar se presentan dilemas de enviar a su familia o parte de ella a otro estado para que tengan más seguridad, "lo cual está generando cambios en la dinámica familiar".

Reynoso Zepeda expresó que la tristeza, la irritabilidad, el cansancio, la apatía, la disminución de la capacidad para disfrutar, los cambios en la alimentación, dificultad para concentrarse son síntomas de depresión por lo que deben buscar apoyo en la familia y amigos o bien solicitar el apoyo de un profesional de la salud mental.

Este 20 de mayo será celebrado el día del psicólogo en el ámbito nacional. Mediante diversas celebraciones en México se busca dar a conocer su labor, así como funciones en atención a los

problemas emocionales, que son resultado de la dinámica social que vivimos.

Guadalajara, Jal., 18 de mayo de 2012

Texto: Eduardo Carrillo

Fotografía: Internet

Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Claudia Reynoso Zepeda](#) [1]

[depresión](#) [2]

[estrés](#) [3]

[psicólogo](#) [4]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/inseguridad-economica-y-violencia-inciden-en-estres-y-depresion>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/claudia-reynoso-zepeda>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/depresion>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/estres>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/psicologo>