

CASO DE MARÍA

Bajo estado anímico y apatía:

María tiene 20 años y estudia ingeniería química y desde hace un año se encuentra muy desmotivada porque le requiere muchísimo esfuerzo y dedicación para acabar sacando resultados mediocres. En este último curso ha ido relegando su ocio y dedicando muchas horas a estudiar. Esto se hace patente en que rechaza los planes que la proponen por quedarse estudiando y porque cada vez le apetece menos hacerlo o le cuesta más.

A ello se ha unido una situación de inestabilidad amorosa que le genera malestar. Desde diciembre está conociendo un chico del que no tiene claros sus sentimientos e intenciones. La atención que éste le muestra es inestable. Eso le hace dudar y le genera mucha inseguridad y ansiedad, que se manifiesta en pensamientos que aparecen de vez en cuando de forma espontánea o ante cosas que hace el chico y le hacen dudar. Además, con él tampoco realiza demasiado ocio.

Por otro lado, al inicio de este curso se han mudado a vivir en un pueblo alejado a la ciudad, lo que le dificulta mucho más mantener los planes sociales y de ocio que antes tenía, ya que no tiene coche. Todas estas variables le han pasado factura anímicamente y han favorecido un estado de apatía en el que le cuesta mucho hacer cualquier plan.

TAREA: Señala las Variables Disposicionales relevantes para el caso y haz el análisis funcional de las conductas problema que se plasman en este fragmento.

Todos los factores mencionados en la descripción del caso influyen de forma basal en el estado anímico de María. Así mismo, existen **diferentes situaciones en su día a día que son generadoras de malestar**: Decepciones con la carrera (Ej. Obtener malas notas), decepciones con su relación de pareja (Ej. Conductas que no le gustan de su chico), aparición espontánea de pensamientos de duda sobre su relación de pareja, situaciones de estrés mantenidas en el tiempo relacionadas con la dedicación que exige la carrera (Ej. Estudiar bajo agobio y presión, estudiar contenidos difíciles, estudiar durante horas...). Todo esto implica la aparición de emociones negativas diversas (tristeza, angustia, ansiedad, frustración...)

La bajada anímica producto de los factores comentados (estudios, situación sentimental) contribuye a la apatía y falta de ganas de hacer planes y a su vez, la poca facilidad para el ocio (vivir lejos, no tener coche...) también favorecen esa situación de bajón anímico y apatía. Bajo esas circunstancias, el coste de hacer cualquier actividad se incrementa y **cuando María tiene alguna propuesta de ocio, prefiere rechazar planes y quedarse en casa para evitarse el esfuerzo que apuntarse al plan le supone.**