

---

# LA DESESPERACIÓN

---

CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET

**Alejandro Rivera Millares**  
Área 2  
alexminor2@hotmail.com

7 de mayo de 2020

## RESUMEN

### 1. Introducción

#### 1.1. Pregunta de investigación

¿Qué se entiende como desesperación en una persona? ¿La idea de la desesperación es algo igual para todos?

#### 1.2. Objetivos

**Objetivo general:** Conocer y comprender lo que es la desesperación, no solo desde un punto de vista científico y general, sino también entenderlo por medio de la literatura, la filosofía y las idealizaciones sociales.

**Objetivos específicos:**

- Definir que es la desesperación
- Analizar textos e ideas acerca de la desesperación
- Comparar las diferentes ideas y definiciones de desesperación

#### 1.3. Justificación

La mayoría de las personas conoce el concepto "desesperación" lo utiliza frecuentemente, pero son muy pocos los que en realidad buscan darle una definición, la cual aplique para cualquier persona. Por lo que con este trabajo de investigación se busca analizar la desesperación como una idea y como un sentimiento.

Es importante entender este concepto ya que es un sentimiento que todos pueden llegar a tener en algún momento, si no es que ya lo han tenido. Debido a esto, es que se necesita mirar la desesperación desde perspectivas distintas a la científica, porque muchas personas pueden identificarse con el concepto general, pero hay algunas que no.

Lo que este trabajo busca es entender lo que la desesperación es, y lograr ayudar a las personas que no encuentran una respuesta adecuada para definir este sentimiento.

## **2. Marco Teórico**

### **2.1. Definición e ideas generales**

La palabra "desesperación" no es más que la pérdida de paciencia, despecho o esperanza. Es un sentimiento que acompaña la convicción de una derrota inevitable, la falta de tolerancia a la frustración del deseo o al dolor.

Este es un término utilizado para describir una experiencia humana común, del cual han hablado a lo largo del tiempo filósofos como Søren Kierkegaard. Este último, al hablar de desesperación, la diferencia de la angustia porque, mientras ésta refleja la incapacidad del hombre para realizarse plenamente en el mundo, la desesperación se refiere a la relación del hombre consigo mismo que, por causa de su limitación, no logra nunca estar a la altura de sus posibilidades.

Jean-Paul Sartre llegó a decir que hay en esta dimensión una frustrante incapacidad para seguir adelante, así como un negativismo casi cobarde que a menudo nos inculca la propia sociedad.

Desde el punto de vista psicológico Viktor Frankl, el padre de la logoterapia y superviviente de los campos de concentración nazis, definió a la desesperación mediante dos ideas: sufrimiento y pérdida de sentido.

### **2.2. La desesperación en la ciencia**

En esta sección hablaremos de cómo ocurren los procesos en el cerebro y cuál es el punto de vista científico al hablar de la desesperación. Para entender mejor esta perspectiva vamos a hablar de diferentes trastornos y patologías relacionadas con la desesperación.

Uno de los términos más relacionados con la desesperación es la ansiedad. La cual es básicamente un mecanismo defensivo. Es una respuesta de nuestro cuerpo, la cual se activa ante la percepción de una amenaza, ante determinadas situaciones. Si hay algo característico de los trastornos de ansiedad, sin duda es el miedo. Un miedo difuso que produce angustia y que no tiene una causa clara. Varias zonas del cerebro son claves en la producción del miedo y la ansiedad. En especial la amígdala y el hipocampo.

La amígdala se encarga de alertar al resto del cerebro de posibles amenazas y de activar una respuesta de miedo o ansiedad. El hipocampo, fundamental para la consolidación de la memoria y el aprendizaje, se encarga de almacenar los sucesos peligrosos en forma de recuerdos.

También existen los ataques de pánico o crisis de angustia, los cuales son episodios que generalmente aparecen de forma inesperada, y sin motivo aparente, en los que la persona que los sufre experimenta un malestar intenso y un miedo incontrolable que puede generar gran desesperación. Son una reacción muy intensa de ansiedad, en la que sentimos una falta absoluta de control, es una experiencia terrible, muy incómoda, en la que incluso pensamos que podemos llegar a morir en ese mismo momento.

Criterios del DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) para el diagnóstico del Trastorno de Pánico:

Un ataque de pánico es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos y durante este tiempo se producen cuatro (o más) de los síntomas siguientes:

1. Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca.
2. Sudoración.
3. Temblor o sacudidas.
4. Sensación de dificultad para respirar o de asfixia.
5. Sensación de ahogo.
6. Dolor o molestias en el tórax.
7. Náuseas o malestar abdominal.
8. Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo.
9. Escalofríos o sensación de calor.
10. Parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueos).
11. Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo).

12. Miedo a perder el control o de “volverse loco”.

13. Miedo a morir

### **2.3. Perspectiva en la filosofía y la literatura**

Sören Kierkegaard habla sobre la desesperación, la cual, es considerada como una enfermedad mortal. Se dice que la desesperación es una enfermedad propia del espíritu, del yo, y por consiguiente puede revestir tres formas: La del desesperado que ignora poseer un yo, la del que no quiere ser sí mismo y la del que quiere ser sí mismo.

Para hablar de la desesperación se debe tener en cuenta que el hombre es espíritu, el cual, es considerado como el yo. Éste es una relación que se da consigo misma. También se remarca que el hombre es una síntesis de finitud e infinitud, de lo temporal y lo eterno. En pocas palabras, el hombre es una síntesis. Ahora bien, si la relación se compara consigo misma, entonces ésta relación es el yo.

Kierkegaard dice en su libro "La enfermedad mortal":

”Cuando la muerte es el mayor de todos los peligros, se tiene esperanzas de vida; pero cuando se llega a conocer un peligro todavía más espantoso que la muerte, entonces tiene uno esperanzas de morir. Y cuando el peligro es tan grande que la muerte misma se convierte en esperanza, entonces tenemos la desesperación como ausencia de todas las esperanzas, incluso la de poder morir”, (Sören Kierkegaard, 1849).

Con esto se puede decir que estar desesperado no solamente es la mayor desgracia y miseria, sino la perdición misma. La desesperación es considerada como una autodestrucción, pero impotente e incapaz de conseguir lo que ella quiere. Pues lo que ella quiere, es devorarse a ella misma pero no lo consigue. Cuando ya es declarada la desesperación, uno se desespera de sí mismo lo cual es la fórmula de toda desesperación, aunque también existe otra forma de la desesperación, la cual es, que uno quiere ser desesperadamente sí mismo.

Los factores de esta conmoción existencial los condensa Kierkegaard en la vivencia de la angustia y la desesperación; sus complicados análisis sobre ambos temas se centran en torno a la noción de pecado, lo que implica de entrada situar al hombre en el ámbito ético-filosófico de lo trascendente, o más propiamente en el ámbito ético-religioso. Solo cuando la angustia y la desesperación son vistos en relación con la culpa y el pecado es posible llevar a cabo el salto al estadio ético-religioso de la vida mediante el arrepentimiento. Kierkegaard no elabora estos pensamientos sin la vivencia de numerosas crisis personales, al igual que Viktor Frankl. Hay poemas que hablan de la desesperación como una pérdida de la esperanza, como puede ser la oda de José de Espronceda llamada: "La Desesperación". En esta obra podemos observar como el describe gustos macabros e inaceptados socialmente, todos los cuales generan una pérdida completa de esperanza.

Con esta oda podemos darnos una idea de lo que es la pérdida por completo de humanidad y esperanza lo que genera una desesperación, la misma que llevo al autor a escribir sobre ésta. José de Espronceda al igual que las personas previamente mencionadas, vivió una vida complicada.

## **3. Método**

Para este trabajo, se aplicará una encuesta a personas mayores de 20 años de edad, esto debido a que la gente mayor tiene más experiencia y es más probable que hayan sentido los sentimientos o emociones que se buscan.

El método que se estará usando será el experimental ya que antes de realizar la encuesta, se le dira a los participantes que contesten un cuestionario de opcion multiple, el cual no contendra las respuestas correctas. Despues de esto se aplicara la encuesta que contiene 5 preguntas, de las cuales 1 sera abierta.

Para la realización de este experimento, se buscara gente la cual cumpla con los requisitos y este dispuesta. el ambiente en el que se tendra que realizar el experimento tiene que ser publico y con bastante ruido. Esto debido a que el ruido molesto y la presion de los aplicantes sobre el participante, causaran la desesperacion o angustia que se busca.

Con este experimento se busca obtener datos acerca de como las personas se sienten al estar desesperadas y cual es el concepto que estas le dan a esta palabra.

Al realizar este experimento se podrá comparar los resultados con la información investigada acerca de la definicion de desesperación y de las emociones que la conllevan. Con esta comparacion se podra tener una mejor idea acerca de la percepcion de la gente al igual que de los filosofos y los literatos.

### 3.1. Participantes

Personas mayores de 20 años, los cuales accedan a participar en el experimento

### 3.2. Materiales

- Un lugar publico en el cual haya mucho ruido al igual que mucha gente, como puede ser un centro comercial.
- Una encuesta acerca de lo que sintieron al realizar el experimento, en la cual escribiran su concepto de desesperacion.
- Un cuestionario de preguntas abiertas sin respuestas correctas.

### 3.3. Procedimiento

1. Aplicar el cuestionario.
2. hacer presion a los participantes.
3. Calificarles el cuestionario
4. Entregarles la encuesta de desesperación

## 4. Resultados

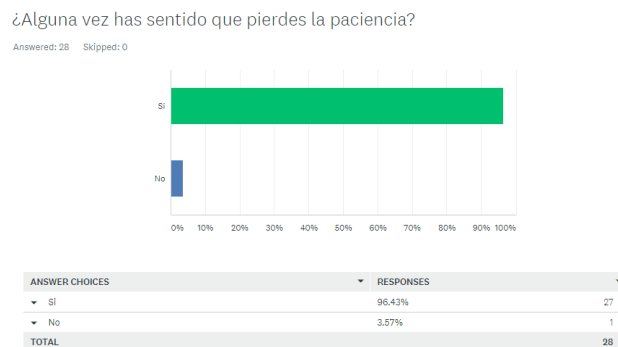


Figura 1: Primera pregunta realizada

La primera pregunta realizada funciona para este trabajo porque nos muestra que la mayor parte de los encuestados si han sentido una sensacion parecida a la desesperacion. lo cual se esperaba debido a la edad seleccionada de los participantes.

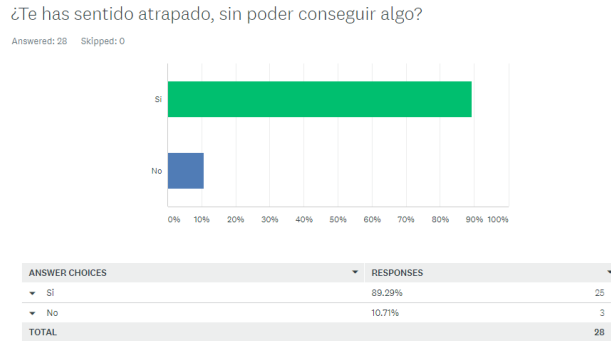


Figura 2: Segunda pregunta realizada

Esta pregunta fue realizada para poder ver si las definiciones previamente estudiadas eran acertadas, o parecidas a lo que los participantes sentian. Al igual que ayudo a que los participantes pudieran darse una mejor idea de lo que estaban respondiendo, al esta ser una pregunta de "si."o "no".

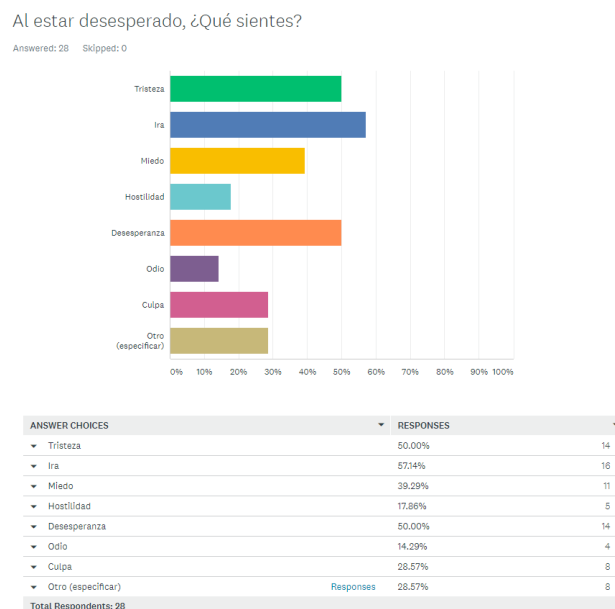


Figura 3: Tercera pregunta realizada

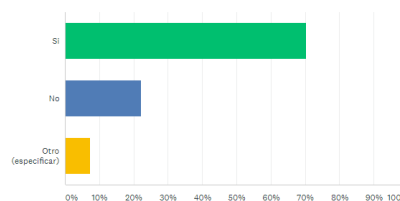
Con esta pregunta se pudo enlistar los sentimientos que los participantes sentian al estar desesperados, no se incluyeron sentimientos de alegría debido a que estos no eran los esperados. Aunque se añadio un espacio para que pusieran otros sentimientos que ellos sentian. En este espacio muchos agregaron la ansiedad.

La cuarta pregunta fue abierta, la pregunta era ¿Cómo definirías la desesperación?, por lo que solo las respuestas relevantes para este trabajo se añadiran:

1. Perder la motivación, no saber hacia donde dirigirse, cómo actuar y pensar
2. caminar de un lado a otro sin saber que hacer y querer gritar
3. Sentirse impotente
4. No poder visualizar un futuro con algún resultado positivo
5. Querer hacer o parar algo y no ser capaz
6. Sentimiento antes de la calma
7. Sentir que te ahogas y no puedes hacer nada. Una saturación de emociones o un vacío completo.
8. Sentimiento de impotencia por querer que algo suceda o querer que algo pase
9. Como estar atado a algo sin poder moverte
10. Como una sensación de impotencia al no poder controlar algo que te esta alterando
11. Impotencia por no poder alcanzar algo ya sea por tiempo, habilidades, emociones, etc
12. La ansiedad que da no poder hacer algo, o sentir las cosas fuera de tu control
13. sentir que no puedes con algo porque sobrepasa lo que puedes controlar, así que lo abandonas
14. La sensación de estar al borde de irrumpir con un estado de paz o reposo, que generalmente produce un resultado poco favorable para la persona.
15. Un sentimiento que nos aborda agresivamente y nos impide pensar con claridad.
16. Ganas de morirte
17. Un reflejo de odio sin control
18. Estar ansioso o impaciente por que algo suceda
19. Cómo algo malo
20. Como un sentimiento de estar estancado sin poder hacer nada

¿Consideras que la desesperación es algo indispensable para hablar del humano?

Answered: 27 Skipped: 1



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Si	70.37%	19
No	22.22%	6
Otro (especificar)	7.41%	2
TOTAL		27

Figura 4: Quinta pregunta realizada

La quinta pregunta se realizo con el fin de ver lo que los encuestados opinaban acerca de la desesperacion como una idea indispensable para describir o hablar del ser humano. Al igual que para comprender de mejor manera la perspectiva que estos tienen y si es que ven a la desesperacion como algo importante.

## 5. Discusión

Ya observados los resultados obtenidos, podemos comparar las ideas de los encuestados con las que previamente se abordaron en el Marco Teórico. En cuanto a todos los resultados obtenidos, la mayoría fue lo esperado ya que coinciden con todo lo investigado previamente.

La mayor parte de los encuestados señalaron la ira, tristeza y la desesperanza como sentimientos que acompañan a la desesperación. Estos sentimientos son similares a los que son descritos por los filósofos cuando hablan de desesperación, como Kierkegaard, que habla de la desesperación como algo relacionado con la esperanza. Al igual que se le llama a la desesperación como la pérdida de humanidad y de fe, se puede notar como los participantes igual señalaron sentimientos que pueden relacionarse con esta pérdida de humanidad, como pueden ser la ansiedad, odio, hostilidad y miedo.

Muchos mencionaron a la ansiedad, la angustia y la impotencia como factores importantes al hablar de desesperación, estos mismos los podemos ver en el Marco Teórico, cuando se trato los ataques de angustia y de pánico. Estos ataques son una idea muy parecida a la que se tiene de desesperación debido a que los síntomas y los sentimientos involucrados son muy parecidos.

Algunas de las respuestas a la pregunta 4 fueron muy interesantes debido a que son muy parecidas entre ellas y con las definiciones que se investigaron. La respuesta número 16 de la pregunta 4 nos permite entender a lo que la literatura trataba de explicar con una pérdida de humanidad, podemos entender la desesperación como la vuelta a los instintos por medios que vemos normales.

## 6. Conclusiones

Tras realizar la investigación y las encuestas, las diferentes ideas y textos acerca de la desesperación cobraron sentido, ya que muchas palabras y sentimientos coincidieron. Podemos entender a la desesperación como una pérdida de la esperanza o la humanidad, un sentimiento que nos hace volver actuar de manera instintiva. Es una idea que nos hace estancarnos mental y físicamente, debido a que no nos permite progresar con nuestros ideales o con lo que consideramos bueno.

El miedo, la angustia, la ansiedad, el odio. Todas estas ideas son algo necesario para describir al ser humano, al igual que la desesperación. Pero aunque la desesperación sea algo malo, esta ayuda a las personas a darse cuenta de cosas que no pueden ver regularmente, debido a que los atrapa y esto hace que requieran buscar nuevas maneras para sobrepasar alguna situación.

La desesperación es un sentimiento que se ha mantenido durante muchos años con el humano, y al igual que hace muchos siglos, la idea siempre es la misma. Esta siempre se percibe de la misma manera, al igual que provoca las mismas emociones en todos. Aunque no todos la definen de la misma manera, lo que esta conlleva si es parecido en todos, siempre hay una constante que se puede ver.

## Referencias

González Serrano, C. J. (2014, julio 12). Kierkegaard. Angustia y desesperación. Recuperado 6 de mayo de 2020, de <http://www.efemeridespedrobeltran.com/es/eventos/mayo/kierkegaard.-angustia-y-desesperacion.-soren-kierkegaard.-hoy-5-de-mayo-de-1813-nace-kierkegaard.-hoy-5-de-mayo-de-1813-nace-soren-kierkegaard>

Benítez, A. (2012, octubre 29). Søren Kierkegaard, la desesperación. Recuperado 6 de mayo de 2020, de <https://textosfil.blogspot.com/2012/10/soren-kierkegaard-la-desesperacion.html>

Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.

Sabater, V. (2019, julio 10). La desesperación, el lamento que hay tras el trastorno depresivo. Recuperado 6 de mayo de 2020, de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-desesperacion-el-lamento-que-hay-tras-el-trastorno-depresivo/>