



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Depresión y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de una
universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORA:

FONTENLA MONTOYA, Noelia Lizeth

ASESOR:

Dr. NOE GRIJALVA, Hugo Martín

Lic. RODRIGUEZ VILLENA, Luis Carlos

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Violencia

NVO CHIMBOTE – PERÚ

2017

Página del jurado

Dr. NOE GRIJALVA, Hugo Martín

PRESIDENTE

Lic. RODRIGUEZ VILLENA, Luis Carlos

SECRETARIO

Mg. REYES BACA, Gino

VOCAL

DEDICATORIA

Esta investigación, quiero dedicársela primero a Dios por permitirme llegar hasta aquí con bien. A mi madre Doris Montoya Cruzado, quien ha luchado por y para mí y quien no dejó de alentarme para poder culminar mi carrera profesional, su apoyo siempre fue incondicional y es ella mi mayor motivación para ser mejor persona y profesional. A mis hermanos que a pesar de no tenerlos cerca, siempre me hicieron sentir capaz de poder lograr todo lo que me proponga.

A mis compañeras de universidad y grandes amigas quienes fueron un gran apoyo emocional, por lo que nunca nos dejamos solas para así poder cumplir con nuestras metas.

A mis mejores amigas de toda la vida, quienes no dejaron de alentarme en los momentos más difíciles para nunca decaer, siendo así una parte principal en la elaboración de mi investigación.

Y finalmente, dedico esta investigación a los docentes, quienes fueron una pieza fundamental en toda la etapa como estudiante, ya que me brindaron sus conocimientos y pudieron esclarecer cualquier duda presentada.

AGRADECIMIENTO

Agradezco siempre a Dios ya que él me da las fuerzas para seguir luchando y esforzándome para poder lograr con todas las metas propuestas, así como también haber puesto en mi camino a personas maravillosas que estuvieron conmigo siempre, a todas aquellas agradezco por haber sido parte de mi motivación y lucha.

Agradezco también a la escuela de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo filial Chimbote por brindarme siempre sus conocimientos lo que me ayudo a proyectar mejor mis metas como futura profesional.

La autora.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Fontenla Montoya, Noelia Lizeth con DNI N° 48306237 a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo, facultad de humanidades de la escuela profesional de Psicología, declaro bajo juramento que toda documentación que acompaño es auténtica y verás.

Así mismo, declaro bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Chimbote, Febrero 2017

Fontenla Montoya Noelia Lizeth

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado Calificador:

En conformidad con los lineamientos técnicos y normativos que la Universidad Cesar Vallejo exige, pongo a su disposición y criterio profesional, el informe de tesis: “Depresión y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote”, estudio realizado para obtener el Título en Psicología.

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la correlación que existe entre ambas variables y a la vez determinar los niveles de cada una, en cumplimiento del reglamento de grados y títulos profesionales de licenciado en Psicología, esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Con la convicción de que se otorgará el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, agradezco por anticipado las sugerencias y apreciaciones que se brinden a la investigación

Nuevo Chimbote, Febrero 2017

Fontenla Montoya Noelia Lizeth
Tesista

Dr. Noé Grijalva Hugo Martin
Asesor de Tesis

ÍNDICE

Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	viii
Resumen	ix
Abstrac	x
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1 Realidad Problemática	11
1.2 Trabajos previos	12
1.3 Teorías relacionadas al tema	14
1.3.1. Depresion	14
1.3.2. Afrontamiento al Estres	17
1.4. Formulación del problema	21
1.5 Justificación del estudio	21
1.6 Hipótesis	21
1.7 Objetivos	21
II. MARCO METODOLOGICO	23
2.1 Diseño de investigación	23
2.2 Variables, Operacionalizacion	24
2.3 Población y muestra	25
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	26
2.5. Métodos de análisis de datos	27
2.6. Aspectos éticos	27
III. RESULTADOS	28
IV. DISCUSIÓN	31
V. CONCLUSIÓN	34
VI. RECOMENDACIONES	35
VII. REFERENCIAS	36
ANEXOS	38

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1	
<i>Correlación entre depresión y estrategias de afrontamiento del estres.....</i>	28
Tabla 2	
<i>Niveles de depresión de manera general</i>	29
Tabla 3	
<i>Niveles de estilos de afrontamiento del estrés por estrategias.....</i>	30

RESUMEN

La investigación tuvo como principal objetivo Determinar la relación entre la Depresión y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional de Nuevo Chimbote. La muestra estuvo comprendida por 342 estudiantes universitarios. Para realizar el presente universitarios a quienes se les aplicó el cuestionario de Depresión de Beck (BDI) del autor Aaron Beck(1961), fue adaptada al castellano y validada por Conde y cols (1975) y adapada en el Peru por Renzo Felipe Carranza Esteban (2013), y el cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE) cuyos autores son Carver, Scheier y Weintraub (1989) y adaptado en Perú por Casuso (1996). Los resultados muestran que existe relación muy significativa, inversa y media débil (-,124** a -,427**) entre ambas variables, demostrando así que cuanto mayor sea los estilos de afrontamiento del estrés menor será la depresión que evidencien los estudiantes, así mismo al analizar de forma específica los datos, se ha podido obtener que la sub dimensión Postergación del afrontamiento se relaciona de forma muy significativa, inversa y media débil -,427** con la variable depresión.

Palabras claves: Depresión, Afrontamiento, Universitarios

ABSTRACT

The main objective of the research was to determine the relationship between depression and stress coping strategies in students at a national university in Nuevo Chimbote. The sample was comprised of 342 university students. To perform the present university students who were applied the Beck Depression questionnaire (BDI) author Aaron Beck (1961), was adapted to Spanish and validated by Conde et al (1975) and adapted in Peru by Renzo Felipe Carranza Esteban (2013), and the Coherence of Stress Modes questionnaire (COPE), whose authors are Carver, Scheier and Weintraub (1989) and adapted in Peru by Casuso (1996). The results show that there is a very significant, inverse and weak mean relationship ($r = -.124^{**}$ a $r = -.427^{**}$) between both variables, thus demonstrating that the higher the coping styles of stress, the lower the depression evidenced by the students, Also when analyzing the data in a specific way, it has been possible to obtain that the sub-dimension of coping is related in a very significant, inverse and weak mean $r = -.427^{**}$ with the variable depression.

Keywords: Depression, Coping, University

I. Introducción:

1.1. Realidad Problemática:

Entre los trastornos emocionales, la depresión es uno de los principales problemas de salud mental de la sociedad actual. El riesgo de padecer un trastorno depresivo mayor a lo largo de la vida oscila entre el 10% y el 25% para las mujeres y entre el 5% y el 12% para los varones (APA, 1995).

Existe evidencia que las personas más felices y satisfechas desarrollan una imagen positiva de sí mismas, son capaces de controlar su entorno; despliegan mayores recursos para relacionarse con los demás y sufren de menor malestar emocional (Casullo, 2000). Es en este contexto que consideramos relevante estudiar qué factores favorecen o se relacionan con el estar satisfecho con la vida, sobre todo en los jóvenes, quienes han iniciado una etapa de profundos cambios relacionados a la búsqueda de su identidad, a la elaboración de un proyecto profesional para el futuro y al proceso de independencia de la familia para posteriormente convertirse en adultos (Florenzano, 1993).

Así mismo, la salud mental de los estudiantes cuando ingresan a la universidad puede verse afectada por múltiples factores, entre los cuales se encuentran las situaciones académicas generadoras de estrés. Éstas constituyen un factor que puede estar relacionado con la presencia de depresión en los estudiantes universitarios. Es por ello que resulta importante conocer la prevalencia de esta entidad y la posible relación que pueda tener con los estresores académicos en los estudiantes.

Es por ello que el propósito de esta investigación es identificar de qué manera influye la depresión y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes, en la actualidad se puede evidenciar muchos factores que afectan a cada ser humano y lo que provoca la depresión y como el joven es capaz de enfrentes una situación que le provoca mucho estrés.

1.2. Trabajos previos:

Riveros, Hernández y Rivera, (2007), realizaron un estudio denominado “Características sociodemográficas y niveles de depresión en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima (UNMSM)”, el año 2007, a través de la escala CES-D, se encontró que de una muestra 382 alumnos, el 40% está propenso a desarrollar un cuadro depresivo, de los cuales 37 casos obtuvieron puntajes elevados de depresión y 118 puntajes intermedios o propensos a desarrollar cuadros depresivos.

Gutiérrez, et al, (2010). Realizaron un estudio “Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico”, donde su objetivo era conocer la posible relación que pueda tener la depresión con los estresores académicos en los estudiantes. La población estuvo conformada por 1344 estudiantes entre los 16 y 37 años, el 68,7 % de la población fue de género femenino. La prevalencia para depresión encontrada fue del 47,2% y la relación de esta con la severidad del estrés generado por los estresores académicos fue estadísticamente significativa.

Manios y Rosero (2011), realizaron un estudio “Manifestación y grados de depresión en un grupo de jóvenes en una institución educativa distrital, de la localidad de Suba”, en donde se realizó la caracterización sociodemográfica y de identificar la distribución y frecuencia, de las manifestaciones y grados de depresión por medio de la aplicación del instrumento “Inventario de Depresión de Beck” en un grupo de jóvenes de grado decimo, de una institución Educativa Distrital de la localidad Suba, Bogotá. Participaron 66 jóvenes distribuidos en dos grupos, 36 corresponden a 1001 y 30 a 1002. La edad promedio fue 15 años, participaron 59.4% mujeres y 40.6% hombres. Las manifestaciones más encontradas en este grupo de jóvenes estuvieron la irritabilidad en 37 de 66 jóvenes y el sentimiento de autoacusación estuvo presente en 30 de 66 jóvenes. En cuanto a las manifestaciones objetivas los jóvenes de este estudio manifestaron poco interés social por 23 de 66, insomnio por un 26 de 66 y pérdida de apetito por 23 de 66 jóvenes.

Obando, (2012), realizó un estudio “Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima”, donde su objetivo principal fue determinar la relación entre la sintomatología depresiva y el afrontamiento en un grupo de adolescentes escolares de un colegio privado de Lima, donde también busco establecer si existe diferencias en sintomatología depresiva y el uso de estilos de afrontamiento de acuerdo a variables sociodemográficas como edad, genero, año de estudios y tipo de familia. La muestra estuvo conformada por 181 participantes (116 hombres y 65 mujeres) entre los 13 y 18 años de edad. Para ello, se utilizaron como instrumentos el Inventario de Depresión de Beck II – IDB II y la Escala de afrontamiento para adolescentes – ACS. Los resultados muestran que en cuanto a nivel mínimo a la sintomatología está ($M = 12.27$, $DE = 8.66$), del mismo modo no se hallaron diferencias significativas relacionadas a las variables sociodemográficas en cuando a edad, año de estudios y tipo de familia, sin embargo en cuando a “sexo” si se encuentra diferencia a notar, donde las mujeres presentan mayor sintomatología depresiva a comparación de los hombres.

Boullosa y Ginette (2013), realizaron una investigación “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima”, en donde tuvo como objetivo principal describir y relaciones los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años dentro de la universidad, entre los 17 y 21 años de edad. Para esto, se empleó el inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Afrontamiento para adolescentes ACS. Se encontró un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. Los alumnos de esta muestra hacen mayor uso del Estilo de Afrontamiento Resolver el Problema. Finalmente, la relación de ambas variables, se puede observar que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estrés de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo Resolver el Problema.

Cabanach, et al, (2013), realizaron una investigación en Almería, “Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres

y mujeres”, donde se aborda el estudio de posibles diferencias significativas entre sexos en el afrontamiento de situaciones académicas estresantes. Se planteó un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. La muestra estaba compuesta por 2102 estudiantes universitarios de diversos ámbitos de conocimientos (Educación, Ciencias de la Salud, Ciencias Jurídica-Sociales y Ciencias Técnicas), 647 hombres y 1455 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y los 51 años ($M=21,11$; $DT=3,31$). Las estrategias de afrontamiento fueron evaluadas a través de un manifiesto que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo.

1.3. Teorías relacionadas al tema:

Depresión:

La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos, así mismo se puede apreciar que es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.“ (Barra, 2003).

A su vez, Moreno y Blanco (2004), en relación a la depresión, apuntan lo siguiente: Las personas pueden sentirse bien, con ánimo, energía, capacidad y control. En determinados periodos pueden sentirse mal, incapaces de llevar a cabo actividades que previamente realizaban sin dificultad, desanimados, desmotivados, sin energía y sin control sobre la voluntad.

Según Gómez y Rodríguez (1997), los altos índices de depresión pueden deberse a las condiciones socioeconómicas y políticas actuales, caracterizadas por altos índices de desempleo, violencia y pobreza, incertidumbre laboral y pocas expectativas ocupacionales

La depresión no puede afectar solo el estado de ánimo; puede llegar a desorganizar los patrones de sueño, comida y disminuir su impulso sexual. Filtra lo que piensa usted de las cosas y hace que los pensamientos sean más negativos y pesimistas, afecta el concepto que usted tiene de sí mismo, disminuyendo el autoestima; impactando sobre la forma en que actúa y lo hace a menudo más irritable y ambivalente lo que se ha encontrado que muchos paciente con depresión, presentan niveles anormalmente bajos de ciertas sustancias químicas del cerebro y una actividad más lenta en áreas del cerebro. (Garza, 2007, citado por Mérida, 2012).

Los jóvenes son uno de los grupos etáreos que presenta mayor probabilidad de sufrir depresión, ya que en la etapa de la adolescencia se llevan a cabo procesos de cambio físico, psicológico, sociocultural y cognitivo, que demandan de los jóvenes el desarrollo de estrategias de afrontamiento que les permitan establecer un sentido de identidad, autonomía y éxito personal y social (Blum, 2000).

Dentro de las teorías de la depresión según nos refiere Vázquez, Hervás, Hernán & Romero (2010), tenemos las siguientes:

- a. Teorías psicoanalistas:** Una base común de las teorías psicoanalíticas es la idea de que existen una serie de mecanismos inconscientes que dirigen los impulsos, las emociones y los pensamientos de una persona. Según la teoría psicoanalítica, la depresión se produce por lo que se denomina es decir, por una pérdida de interés por el mundo externo que se traduce en una conducta inhibida en la persona, inhibición que suele ser generalizada a todas sus facetas. Este sentimiento de pérdida no está relacionado con una pérdida directamente comprobable, sino que puede no existir "objeto" alguno perdido, o que la persona no llegue a ser consciente de qué es lo que ha perdido. A este sentimiento se le une un descenso de la autoestima que interfiere en la recuperación o sustitución de lo perdido. (Vázquez, 2010).

b. Teorías conductistas: La teoría de la indefensión o desesperanza aprendida explica que cuando una persona ha tenido experiencias en el pasado que le han sido desagradables y frente a las que no ha podido luchar, puede desarrollar un estilo de pensamiento en el que se convence a sí mismo de que toda situación desagradable que pueda experimentar estará fuera de su control. Ante los sucesos negativos sólo le quedará el resignarse y aceptar. Este estilo de pensamiento indica que la persona piensa que sus acciones no tienen efecto (o no, al menos, positivo) sobre lo que le rodea, que ha perdido el control sobre las situaciones. Aparecen, entonces, los sentimientos de inseguridad, de pesimismo y de desesperanza, y la persona se vuelve triste y pasiva. (Vázquez, 2010).

c. Teorías Cognitivo-Conductuales: La teoría cognitivo-conductual más significativa es la teoría de Beck, que interpreta la depresión como una consecuencia de las distorsiones que una persona puede hacer al procesar la información que obtiene de lo que le rodea. Según esta teoría, la persona tuvo en el pasado una serie de experiencias negativas que le hicieron elaborar un esquema vital pesimista en tres sentidos: tiene un concepto negativo de sí misma, de lo que le rodea y de su futuro. Sus pensamientos, distorsionados, tienden a llevarla a realizar una interpretación equivocada de los sucesos, siempre, por supuesto, desde un punto de vista pesimista. (Vázquez, 2010).

Beck, et al. (1983), La teoría cognitiva tratan de explicar la depresión desde una perspectiva cognitiva y de vulnerabilidad-estrés, tal que la vulnerabilidad depende de la existencia de esquemas cognitivos distorsionados que contiene actitudes negativas sobre temáticas de pérdida, inadecuación, fracaso, etc.; tales actitudes incluyen creencias del tipo “la felicidad de uno depende de ser perfecto, o de la aprobación de los demás”.

En cuanto a la severidad de los episodios, la CIE-10 distingue los siguientes tres niveles:

- Leve Cuando están presentes al menos dos de los tres síntomas más típicos de la depresión (el ánimo depresivo, la pérdida de interés y de la

capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad) y dos del resto de las manifestaciones mencionadas más arriba. la persona afectada no tendrá dificultades para llevar a cabo su actividad laboral.

- Moderado En este nivel, la persona podrá continuar el desarrollo de la actividad social, laboral o doméstica, pero con dificultades.
- Grave Deben estar presentes los tres síntomas típicos, y, además, una considerable angustia o agitación, baja autoestima, sentimientos de culpa e inferioridad. Hay que estar alerta ante el riesgo de suicidio. Probablemente, la persona con una depresión grave solo mantenga una limitada actividad social, laboral, o doméstica.

Afrontamiento al estrés

Afrontamiento del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el Correspondencia (Sandín, 1995, citado por Sandin & Chorot, 2002).

Diversos estudios demuestran que las mujeres con frecuencia tienden a buscar estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción, que incluyen la búsqueda de apoyo social y la evitación, contrario a los hombres quienes presentan por lo regular un estilo más focalizado a la resolución de problemas, a pesar de esto los hombres también pueden llegar a presentar estilos de afrontamiento que se involucren con lo emocional cuando, aparte de los estresores que les presenta su vida estudiantil, tiene problemas de índole familiar como: el cambio de residencia convivencia con sus pares, entre otros. (Allik, 2005).

Se hablará de reacción o respuesta de estrés a las manifestaciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales que aparecen en situaciones de desasosiego y dificultades físicas y sociales que nos abrumen; mientras que los estresores o factores estresantes se refiere a las situaciones que provocan tales reacciones. Finalmente el término estrés se referirá al proceso transaccional,

de intercambio e influencia recíproca, entre la situación estresante y el organismo, fruto de la cual podría darse la respuesta de estrés. (Fierro, 1996).

Endler y Parker (1990), refieren que el afrontamiento puede estar orientado hacia la tarea: centrándose en resolver el problema de manera lógica; o hacia la emoción: centrándose en respuestas emocionales, en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas

Pérez, (2012), refiere que hay tres tipos de afrontamiento al estrés:

El afrontamiento centrado en las emociones, regula conscientemente las emociones es una de sus grandes características. Ejemplo buscar el lado positivo de la situación.

- Búsqueda de apoyo social por razones emocionales, implica buscar, ya sea la comprensión de los demás, apoyo moral y empatía con el objetivo de mitigar la reacción emocional negativa.
- Reinterpretación positiva y crecimiento, indica que en diversas ocasiones la persona evalúa el problema atribuyendo una relación positiva a la experiencia en sí misma o bien tomándola como un aprendizaje para el futuro.
- La aceptación, comprende dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero se realiza en la fase de evaluación primaria, cuando la persona admite la existencia de la situación estresante; el segundo aspecto se da durante la evaluación secundaria en donde, debido a que no se puede modificar tal estresor, se acepta convivir con él.
- Acudir a la religión, se refiere a la tendencia a volcarse en la religión con la intención de mitigar la tensión existente en la situación problemática.
- La negación, consiste en resistirse a creer que el estresor existe o tratar de pensar y actuar como si éste no fuera real. » Humor, consiste en considerar la situación restándole importancia o aliviando su efecto crítico mediante el uso de bromas.

El afrontamiento centrado en el problema persigue un fin: que la persona que tiene estrés desarrolla un plan de acción para solucionarlo.

- Afrontamiento activo, se define como aquel proceso por el cual la persona ejecuta acciones directas, aumentando los esfuerzos necesarios destinados a evitar, apartar o disminuir los efectos negativos.
- Planificación, implica el planeamiento mental que realiza el individuo, pensando en la manera de manejarse mediante la organización de estrategias de acción, los pasos a seguir y el establecimiento de la mejor forma de manejar el problema o estresor.
- Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, es decir, buscar en los demás recursos materiales, tales como consejo, asistencia e información, con la finalidad de dar solución al problema.

El estilo de afrontamiento evitativo: se presenta cuando la persona se desentiende del manejo del estresor mental y conductualmente, ya que este interfiere en el logro de su objetivo, se muestra una conducta caracterizada por un insuficiente esfuerzo para controlar el conflicto y en el aspecto mental, la persona tiende a dispersar sus pensamientos, realizando una serie de actividades que no conllevan al manejo de la dificultad. La persona tenderá a desentenderse del estresor mediante los siguientes estilos de afronte específicos:

- Enfocar y liberar emociones, consiste en centrarse en las consecuencias emocionales desagradables experimentadas, expresándolas abiertamente.
- Desentendimiento conductual, implica aminorar los esfuerzos dirigidos hacia el estresor, abandonando las metas que son obstruidas por la situación crítica.
- Autodistracción, consiste en permitir una amplia variedad de actividades que distraigan a la persona de la evaluación de las

dimensiones conductuales del problema o de la meta obstruida por el estresor.

- Uso de sustancias, implica el consumo de alcohol u otras drogas con la finalidad de evadir la situación estresante.
- Autoculpa, esta escala nueva se refiere a la autoimputación, sentimiento de responsabilidad o por un castigo a consecuencia de alguna acción u omisión realizada.

Enfoques del afrontamiento al estrés:

Enfoque del Estrés basado en la Respuesta:

Selye es considerado por muchos como el padre del concepto moderno de estrés y marcó un hito en el desarrollo de esta noción. A partir de su primer contacto con pacientes en 1936, descubrió una constante en el aspecto biológico en la forma en que las personas reaccionaban ante situaciones difíciles, independientemente del tipo de enfermedad que se tratara y fue desarrollando una definición de estrés basada en la respuesta (Taylor, 2003).

- a. Enfoque del Estrés basado en el Estímulo:** El enfoque basado en el estímulo considera que un evento en sí mismo es capaz de generar estrés y sus reacciones por eso, este enfoque también llamado teoría de especificidad estimular define al estrés como una fuerza externa o como situaciones a la que son expuestos los individuos que, al sobrepasar ciertos límites de tolerancia les hace experimentar estrés.“ (Arévalo, 2007),
- b. Enfoque del Estrés basado en la Interacción:** Refiere que el estrés un proceso dinámico donde el organismo interactúa con el estímulo, lo cual supone una adaptación a las demandas que se dan y ofrece la ventaja de obtener una definición integral y amplia. Esta teoría sustenta que el estrés se origina a través de las relaciones particulares entre la persona y su entorno por lo cual se acentúan los factores psicológicos que median entre los estímulos y las respuestas Este modelo ha servido de base teórica para una gran cantidad de estudios en el rubro en las últimas

décadas. Este autor plantea un modelo holístico que enfatiza en las diferencias individuales en los componentes cognitivos, motivacionales y relacionales de la evaluación. (Arévalo, 2007).

1.4. Formulación del Problema:

¿Cuál es la relación entre la depresión y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote?

1.5. Justificación del Estudio:

Esta investigación pretende contribuir como aporte teórico para futuras investigaciones al dar a conocer la relación entre depresión y afrontamiento al estrés en el Distrito de Nuevo Chimbote, permitiendo así tener una idea clara de la realidad en dicho lugar.

En lo práctico, la investigación permite, basándose en los resultados obtenidos, una ayuda al mejoramiento del entorno social donde se aplica el estudio, así como también dar a conocer los niveles de depresión y estilos de afrontamiento al estrés.

En lo social, resulta importante estudiar ambas variables, ya que mas adelante es probable que se reporten situaciones relacionados con la problemática, por lo que la presente investigación pueda ser de apoyo.

Desde el punto de vista metodológico, los resultados aportan a futuras investigaciones vinculadas con las variables de estudio y tener un procedimiento de obtención de información que ayudaran a encontrar diferentes resultados.

1.6. Hipótesis:

Hipótesis General:

Hi: Existe relación significativa entre depresión y estrategias afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote.

1.7. Objetivos:

General:

Determinar la relación entre la depresión y estrategias el afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote

Específicos:

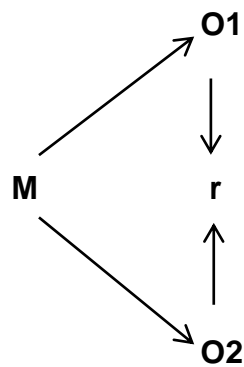
1. Identificar los niveles de depresión en los estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote.
2. Identificar los niveles de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote.

II. MARCO METODOLOGICO

2.1. Diseño de la Investigación

De tipo descriptivo - correlacional pues describe y determina del grado de relación entre las dos variables de forma inversa o directa de interés de la misma muestra de sujetos representado en este estudio sobre depresión y estilos de afrontamiento del estrés.

Diagrama:



LEYENDA	
M:	Muestra de estudio
O1:	Depresión
O2:	Modos de afrontamiento al estrés.
r:	Relación

2.2 Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	
Depresión	Las personas deprimidas poseen esquemas distorsionados de la realidad, que fácilmente se activan ante sucesos estresantes (Beck, 2006).	Sera evaluado a través del inventario de Depresión de Beck, de tipo Likert con los niveles: <ul style="list-style-type: none"> - Mínimo - Leve - Moderado - Severo 	Estado de ánimo Pesimismo Fracaso Descontento Sentimientos de culpa Necesidad de castigo Odio a sí mismo Autoacusaciones Impulsos suicidas	Llanto Irritabilidad Aislamiento social Incapacidad de decisión Imagen corporal Incapacidad para el trabajo Trastornos de sueño Fatigabilidad Pérdida del apetito Pérdida de peso Hipocondría Pérdida de libido	Ordinal
Afrontamiento al estrés	El afrontamiento es la respuesta a una situación estresante y depende de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación. (Carver et. Al, 1994.).	Sera evaluado a través del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)	Afrontamiento Directo (Activo): 1,14,27,40 Planificación de Actividades : 2,15,28,41 Supresión de Actividades Competitivas: 3,16,29,42 Retracción (demora) del afrontamiento: 4,17,30,43 Búsqueda de soporte social: 5,18,31,44 Búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45 Reinterpretación positiva de la experiencia: 7,20,33,46 Aceptación; 8,21,34,47 Retorno a la religión: 9,22,35,48 Análisis de las emociones : 10,23,36,49 Negación: 11,24,37,50 Conductas inadecuadas: 12,25,38,51 Distracción (Afrontamiento Indirecto): 13,26,39,52	Ordinal	

2.3. Población y muestra

Población:

La población está constituida por 3500 jóvenes de ambos sexos donde sus edades oscilan entre 17 a 24 años de edad, del 1ª al 10ª ciclo dentro de las 15 escuelas que nos presenta la Universidad Nacional del Santa, del distrito de Nuevo Chimbote.

Muestra:

De la población seleccionada de determino un tamaño de muestra de 342 jóvenes de la Universidad Nacional del Santa, el cual fue establecido por la formula preliminar para muestra finita, considerando los siguientes estadísticos: nivel de confianza de 95% ($Z = 1.96$) con un margen de error del 5% y una probabilidad de ocurrencia de $p = 50\%$.

$$n = \frac{\frac{Z^2}{4E^2}}{1 + \frac{4E^2}{N}}$$

Criterio de Exclusión

- Estudiantes que asisten regularmente a la Universidad Nacional del Santa
- Estudiantes del primer al décimo ciclo

Criterio de Inclusión

- Estudiantes que no asisten regularmente a la Universidad Nacional del Santa

Muestreo:

Se utilizó un tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, técnica que consiste en que todos los miembros sean incluidos a la lista y elegir al azar el número deseado de sujetos según las diferentes escuelas de dicha institución.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad

Técnicas

Para llevar a cabo la presente investigación, emplearemos la técnica de Evaluación Psicométrica, herramienta bien administrada la cual lleva a obtener un perfil psicológico detallado con diferentes características en cada uno de los participantes, con la finalidad de asignar valor a las cualidades de cada uno.

Instrumentos

Instrumentos N° 1: Depresión

El Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) es un instrumento autoadministrado, Se compone de 21 ítems indicativos de síntomas tales como tristeza, llanto, pérdida de placer, sentimientos de fracaso y de culpa, pensamientos o deseos de suicidio, pesimismo, etc., que mide la severidad de la depresión en adultos y adolescentes mayores de 13 años. Cada ítem se califica en una escala de 4 puntos que va desde el 0 hasta el 3, al final se suman dando un total que puede estar entre 0 y 63. Tiene una duración aproximada de 10 minutos. Las puntuaciones mínima y máxima en el test son 0 y 63. Se han establecido puntos de corte que permiten clasificar a los evaluados en uno de los siguientes cuatro grupos: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave.

Validez y confiabilidad del instrumento

Carranza (2013) Sus índices psicométricos han sido estudiados de manera casi exhaustiva, mostrando una buena consistencia interna (alfa de Cronbach 0,76 – 0,95). La fiabilidad test oscila alrededor de $r = 0,8$, pero su estudio ha presentado dificultades metodológicas, recomendándose en estos casos variaciones a lo largo del día en su administración.

Instrumento N° 2: Afrontamiento al Estrés

El Cuestionario de modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), cuyos autores son Carver, Scheier y Weintraub (1989) el objetivo es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, Carver y Colaboradores construyeron un

cuestionario de 52 ítems con formato Likert con 4 posibles respuestas desde casi nunca hago esto, a veces hago esto, usualmente hago esto por último hago esto con mucha frecuencia. Este cuestionario cuenta con 3 áreas organizadas como estilos de afrontamiento el primero es centrado en el problema que contiene 5 estrategias de afrontamiento estos comprenden afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social, el segundo estilo es enfocado en la emoción los cuales comprende búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación y acudir a la religión, por último otros estilos que son enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento cognitivo. La edad de aplicación es de 16 años a más de forma individual.

Validez y confiabilidad

Casuso (1996) realizo un estudio con la finalidad de adaptar el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés , obteniendo una confiabilidad de 0.68 para los estilos enfocados en el problema, 0.75 centrados en la emoción, y 0.77 para los otros estilos.

2.5. Método de Análisis de datos

Los datos obtenidos de esta investigación, se empleó a análisis estadísticos, en donde se hizo uso de estadística descriptiva para analizar los datos de la muestra en lo que refiere a la variable sociodemográfica y para el objetivo del estudio. Así también se empleó el estadístico correlacional de Pearson, en donde será medida la relación de una variable con la otra.

2.6. Aspectos éticos

Como parte del criterio ético establecida por la casa de estudios, todos los que compartieron de la presente investigación será informados del procedimiento que se llevó a cabo, en donde se solicitó un permiso a través de un documento formal para recolectar información de la institución seleccionada, así como también cada participante sabrá sobre la naturaleza del estudio y sus aspectos generales.

III. RESULTADOS

Tabla 1:

Correlación entre depresión y estrategias de afrontamiento al estrés

		Depresión
Estrategias de afrontamiento al estrés	Afrontamiento activo	r -,235**
	Planificación	r -,238**
	Superación de actividades competentes	r -,124**
	Postergación del afrontamiento	r -,427**
	Evadir el afrontamiento	r -,081
	Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	r -,322**
	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	r -,268**
	Aceptación	r -,281**
	Negación	r -,069
	Acudir a la religión	r -,153**
	Enfocar y liberar emociones	r -,060
	Desentendimiento conductual	r ,237*
	Desentendimiento mental	r -,382*

** . La correlación es significativa al nivel 0,01

Los datos obtenidos fueron sometidos al análisis estadístico inferencial de correlación *r* de Pearson, dando, así como resultado, que existe relación muy significativa, inversa y media débil (-,124** a -,427**) entre ambas variables, demostrando así que cuanto mayor sea los estilos de afrontamiento al estrés menor será la depresión que evidencien los estudiantes, así mismo al analizar de forma específica los datos, se ha podido obtener que en la estrategia

“Postergación del afrontamiento” se relaciona de forma muy significativa, inversa y media débil $-,427^{**}$ con la variable depresión.

Tabla 2:

Niveles de depresión de manera general

	Depresión	
	F	%
Mínimo	146	42,7%
Leve	43	12,6%
Moderado	47	13,7%
Severo	106	31%

Con respecto a la variable depresión, según el análisis estadístico descriptivo de frecuencia, se encontró como resultado que 42,7% presento un nivel mínimo de depresión, demostrando así que los evaluados evidencian manejar adecuadamente los sentimientos depresivos en su desarrollo personal.

Tabla 3:*Niveles de estilos de afrontamiento del estrés por estrategias*

	Muy pocas veces se emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Afrontamiento activo	99	28,9%	173	50,6%	70	20,5%	342	100%
Planificación	237	69,9%	93	27,2%	12	3,5%	342	100%
Superación de actividades competentes	259	75,7%	83	24,3%			342	100%
Postergación del afrontamiento	99	28,9%	173	50,6%	70	20,5%	342	100%
Evadir el afrontamiento	272	80 %	70	20%			342	100%
búsqueda de soporte social	152	43%	190	57%			342	100%
búsqueda de soporte emocional	322	89 %	20	11%			342	100%
Aceptación	268	79%	74	21%			342	100%
Retornar a la religión	301	84 %	37	15 %	4	1%	342	100%
Enfocar y liberar emociones	95	25,9%	187	54,6%	60	19,5%	342	100%
Negación	35	14 %	307	86 %			342	100%
Disentimiento Conductual	242	71,3%	89	25,2%	11	3,5%	342	100%
Disentimiento mental	280	81%	62	19 %			342	100%

Con respecto a la variable estilos de afrontamiento del estrés según el análisis estadístico descriptivo de frecuencia, se obtuvo un nivel muy pocas veces se emplea esta forma con un 89% en lo que respecta la estrategia “Búsqueda de soporte emocional”, en cuanto al nivel depende de las circunstancias se obtuvo 86 % en cuanto a la estrategia negación y en cuanto a al nivel formas frecuente de afrontar el estrés se obtuvo el 20,5% en cuanto a las estrategias afrontamiento activo y postergación del afrontamiento.

V. DISCUSIÓN

En lo referido al objetivo general el cual se encuentra descrito en la tabla 1 y el cual es determinar la relación entre la depresión y dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote, se encontró que existe relación muy significativa, inversa y media débil (-,124** a -,427**) entre ambas variables, demostrando así que cuanto mayor sea los estilos de afrontamiento del estrés menor será la depresión que evidencien los estudiantes, así mismo al analizar de forma específica los datos, se ha podido obtener que la estrategia “Postergación del afrontamiento” se relaciona de forma muy significativa, inversa y media débil -,427** con la variable depresión. Así mismo Gutiérrez, J. Montoya, L. Toro, B. Briñón, M. Rosas, E. (2010). Realizaron un estudio titulado “Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico”, encontró que el 68,7 % de la población fue de género femenino. La prevalencia para depresión encontrada fue del 47,2% y la relación de esta con la severidad del estrés generado por los estresores académicos fue estadísticamente significativa. Lo cual se asemeja a los datos obtenidos en la presente investigación, es así que según la Organización Mundial de Salud (2013), quien afirma que la mayoría de los jóvenes goza de buena salud, pero la mortalidad y la morbilidad entre los adolescentes siguen siendo elevadas. En la adolescencia este tipo de enfermedades podrían afectar en el desarrollo y crecimiento de dicha etapa. Los jóvenes son uno de los grupos que presenta mayor probabilidad de sufrir depresión, ya que en la etapa se llevan a cabo procesos de cambio físico, psicológico, sociocultural y cognitivo, que demandan de los jóvenes el desarrollo de estrategias de afrontamiento que les permitan establecer un sentido de identidad, autonomía y éxito personal y social (Blum, 2000). La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado, así mismo se puede apreciar que es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.“ (Barra, 2003).

En cuanto al primer objetivo específico el cual esta descrito en la tabla 2 y el cual es Identificar los niveles de depresión en los estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote, se encontró como resultado

que 42,7% presento un nivel mínimo de depresión, demostrando así que los evaluados evidencian manejar adecuadamente los sentimientos depresivos en su desarrollo personal y el 31% de jóvenes presentan un nivel severa de depresión por lo cual las personas con una depresión severa solo mantienen una limitada actividad social, laboral, o doméstica. Entre los trastornos emocionales, la depresión es uno de los principales problemas de salud mental de la sociedad actual. El riesgo de padecer un trastorno depresivo mayor a lo largo de la vida oscila entre el 10% y el 25% para las mujeres y entre el 5% y el 12% para los varones (APA, 1995). Según Gómez y Rodríguez (1997), los altos índices de depresión pueden deberse a las condiciones socioeconómicas y políticas actuales, caracterizadas por altos índices de desempleo, violencia y pobreza, incertidumbre laboral y pocas expectativas ocupacionales. (Garza, 2007, citado por Mérida, 2012) refiere que la depresión no puede afectar solo el estado de ánimo; puede llegar a desorganizar los patrones de sueño, comida y disminuir su impulso sexual. Filtra lo que piensa usted de las cosas y hace que los pensamientos sean más negativos y pesimistas, afecta el concepto que usted tiene de sí mismo, disminuyendo el autoestima; impactando sobre la forma en que actúa y lo hace a menudo más irritable y ambivalente lo que se ha encontrado que muchos paciente con depresión, presentan niveles anormalmente bajos de ciertas sustancias químicas del cerebro y una actividad más lenta en áreas del cerebro. Lo cual se puede comparar con nuestros resultados ya que en nuestro caso no se evidencio un alto porcentaje de depresión, pero aun así existe un promedio mínimo de personas que actúan con actitudes depresivas ante una situación emotiva, es así que según Aaron Beck, afirma que en “el estado depresivo encontramos este tipo de juicio negativo en lo que llama, “triada cognitiva”, que define la tendencia del depresivo a verse a sí mismo, al entorno y al futuro de modo negativo” Beck desarrolla un modelo sobre la depresión describiendo el tipo de pensamiento de los sujetos depresivos en lo que se refiere a su contenido como sus características formales y modo de procesar información, demostrando así que los síntomas depresivos se pueden demostrar en diferentes aspectos.

Con respecto a la variable estilos de afrontamiento del estrés según el análisis estadístico descriptivo de frecuencia, se obtuvo un nivel muy pocas veces se emplea esta forma con un 89% en lo que respecta la estrategia “Búsqueda de soporte emocional”, en cuanto al nivel depende de las circunstancias se obtuvo 86

% en cuanto a la estrategia negación y en cuanto a al nivel formas frecuente de afrontar el estrés se obtuvo el 20,5% en cuanto a las estrategias afrontamiento activo y postergación del afrontamiento. Boullosa, G. & Ginette, I. (2013), realizaron una investigación en Lima, Perú titulada “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima”, se encontró un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. Los alumnos de esta muestra hacen mayor uso del Estilo de afrontamiento enfocado en el problema y en cuando los estilos afrontamiento enfocado en la emoción y otros estilos adicionales presentan un nivel muy pocas veces se emplea esta forma evidencian que para los estudiantes es difícil poder afrontar situaciones estresantes de forma adecuada.

V. CONCLUSIONES

1. En lo relacionado a identificar la relación entre depresión y estrategias de afrontamiento del estrés, se obtuvo como resultado, existe relación muy significativa, inversa y media débil (-,124** a -,427**) entre ambas variables, demostrando así que cuanto mayor sea los estilos de afrontamiento del estrés menor será la depresión que evidencien los estudiantes, así mismo al analizar de forma específica los datos, se ha podido obtener que la sub dimensión Postergación del afrontamiento se relaciona de forma muy significativa, inversa y media débil -,427** con la variable depresión.
2. Según el análisis estadístico descriptivo de frecuencia, se encontró como resultado que 42,7% presento un nivel mínimo de depresión, demostrando así que los evaluados evidencian manejar adecuadamente los sentimientos depresivos en su desarrollo personal.
3. Con respecto a la variable estilos de afrontamiento del estrés según el análisis estadístico descriptivo de frecuencia, se obtuvo un nivel muy pocas veces se emplea esta forma con un 89% en lo que respecta la sub dimensión "Búsqueda de soporte emocional", en cuanto al nivel depende de las circunstancias se obtuvo 86 % en cuanto a la sub dimensión negación y en cuanto a al nivel formas frecuente de afrontar el estrés se obtuvo el 20,5% en cuanto a las sub dimensiones afrontamiento activo y postergación del afrontamiento.

VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda realizar taller de relajación que tengan como objetivo principal insertar en la población estrategias de relajación para poder afrontar situaciones estresantes.
2. Se sugiere a la población participar de programas preventivos sobre modos de afrontamiento al estrés que tenga como objetivo incentivar en los participantes el uso de estrategias para afrontar situaciones problemáticas.
3. Se recomienda participar de un taller preventivo sobre depresión que tenga como objetivo incrementar el uso de estrategias preventivas ante alguna situación emotiva que desencadene un comportamiento depresivo.
4. Se sugiere ampliar el criterio de selección de la población el cual este dirigido a personas que tengan trabajos bajo presión o personas que tengan alguna enfermedad terminal, que nos permita poder comparar los resultados y ampliar la investigación.
5. Se sugiere para las próximas investigaciones ampliar la investigación relacionado las variables con algunas variables sociodemográficas como sexo y edad.

REFERENCIAS:

- Allik, J. (2005). Personality Dimensions across Cultures. *Journal of Personality Disorders*. 19(3), 212-232.
- American Psychiatric Association. (1995), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (5ta. Ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Arevalo, M. (2007). *Stress and extreme poverty in peruvian woman*. Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen
- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Santiago de Chile: Editorial Mediterráneo Ltda.
- Boullosa, G. y Ginette, I. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis para obtener el grado en Psicología. Lima, Perú: Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>
- Blum, R. (2000). Un modelo conceptual de salud del adolescente. En E. Dulanto (Ed.), *El adolescente* (pp. 656-672). Mexico: Mc Graw Hill.
- Carranza, R. (2013). *Propiedades psicométricas del inventario de depresión de Beck (BDI-II) para universitarios de Lima Metropolitana*. Tesis para optar el grado de Psicólogo. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.
- Cabanach, R. Fariña, F. Freire, C. Gonzales, P. & Ferradas, M. (2013). *Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres*. Tesis para obtener título profesional. Almería, España: Universidad de A Coruña.
- Casullo, M. M & Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, año 6 (1), 25-49.

- Casuso, L. Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Tesis PUCP, 1996
- CIE 10, Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. (1992) Organización Mundial de la Salud. Madrid. Mediator.
- Endler, N. y Parker, J. (1994). Assesment of Multidimensional Coping: Task, Emotion, and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*. 6 (1), 50-60.
- Festorazzi A. A. & Rodríguez L. A. (2008). Depresión. *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*. pp, 184.
- Fierro, C. (1996). Manual de Psicología de la Personalidad. Barcelona: Paidós.
- Florenzano, R. (1993). En el camino de la vida: estudios sobre el ciclo vital. Santiago de Chile: Universitaria.
- Gómez, C., & Rodríguez, N. (1997). Factores de riesgo asociados al síndrome depresivo en la población colombiana. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 26 (1), 23-35.
- Mérida, J. (2012). Nivel de depresión en personas privadas de libertad. (Tesis para obtener Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, México.
- Moreno, P.; Blanco, C. (2004). Cómo superar la depresión. España. Edit. Arguval.
- Manios V. M. & Rosero C. B. (2011). *Manifestaciones y Grados de depresión en un grupo de jóvenes de una Institución Educativa Distrital, de la localidad de Suba* (Tesis doctoral). Pontificia Universidad Javeriana. Suba, Bogotá. Recuperado de <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/9636/1/Tesis16-8.pdf>
- Obando, R. (2012). *Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima*. Tesis de Licenciatura. Lima, Perú: Universidad Católica del Perú.
- Pérez, A. (2012). *Me gusta volar*. Recuperado de <http://megustavolar.iberia.com/2012/07/afrontamiento-del-estres-i/>

Riveros, Hernandez & Rivera, (2007). "Características sociodemográficas y niveles de depresión en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima (UNMSM)". Lima. Perú.

Sandín, B. & Chorot, P. (2002). Cuestionario de afrontamiento del estrés (cae): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1),39-54

Taylor, S. (2003). *Health psychology*. New York: McGraw Hill.

Vázquez, C., Hervás, G., Hernán , L., & Romero, N. (2010). Modelos cognitivos de la depresión: una síntesis y nueva propuesta basada en 30 años de investigación. *Psicología conductual*, 18(1), 139.

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha es proveer a los participantes con una explicación clara de la naturaleza de la misma, así como su rol en ella.

La presente investigación es conducida por: **Noelia Lizeth Fontenla Montoya**, de la carrera profesional de psicología, de la facultad de Humanidades de la Universidad Cesar Vallejo de Chimbote.

La meta de este estudio es hallar la relación entre Depresión y Estilos de Afrontamiento al Estrés en estudiantes de una universidad Nacional; y de esta manera cumplir con los objetivos institucionales.

La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Por lo que sus respuestas son anónimas

Si tiene alguna duda sobre la investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento.

La decisión sobre tu participación en este estudio es completamente voluntaria. La presente investigación está autorizada por el Responsable de Recursos Humanos de la institución.

POR FAVOR COMPLETE ESTA PARTE DEL DOCUMENTO,

Lea la información a continuación y marque uno de los recuadros.

ACEPTO participar en las encuestas para esta investigación.

NO ACEPTO participar en las encuestas para esta investigación.

Desde ya le agradecemos su participación.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK - ADULTOS

INSTRUCCIONES

Aquí tienes algunas afirmaciones sobre el modo como te comportas, sientes y actúas habitualmente. Marca en la hoja de respuestas en el espacio respectivo la frase que mejor refleje su situación durante la última semana incluyendo hoy.

- 1
 - a. No me siento triste.
 - b. Me siento triste.
 - c. Me siento triste todo el tiempo y no puedo evitarlo.
 - d. Me siento tan triste e infeliz que no puedo soportarlo.

- 2
 - a. No estoy particularmente desanimado respecto a mi futuro.
 - b. Me siento desanimado respecto a mi futuro.
 - c. Siento que ya no debo esperar.
 - d. Siento que mi futuro es desalentador y que las cosas no van mejor.

- 3
 - a. No siento que yo sea un fracasado.
 - b. Siento que he fracasado más que el promedio de la gente.
 - c. Si pienso en mi pasado, solamente veo fracasos.
 - d. Creo haber fracasado por completo como persona.

- 4
 - a. Siento la misma satisfacción de siempre por las cosas.
 - b. No disfruto de las cosas como antes lo hacía.
 - c. No he vuelto a sentir una verdadera satisfacción.
 - d. Estoy insatisfecho o aburrido de todo.

- 5
 - a. No me siento particularmente culpable.
 - b. Tengo sentimientos de culpa una buena parte del tiempo.
 - c. Tengo sentimientos de culpa la mayor parte del tiempo.
 - d. Tengo sentimientos de culpa o me siento culpable todo el tiempo.

- 6
 - a. No me siento merecedor de un castigo.
 - b. Siento que puedo merecer un castigo.
 - c. Espero ser castigado.
 - d. Siento que estoy recibiendo un castigo.

- 7
 - a. Me siento conforme conmigo mismo.
 - b. Me siento inconforme conmigo mismo.
 - c. Me siento disgustado conmigo mismo.
 - d. Me odio.

- 8
 - a. No me siento ser peor de los demás.
 - b. Soy muy crítico conmigo mismo respecto a mis debilidades y defectos.
 - c. Me censuro todo el tiempo por mis errores.
 - d. Me censuro por cualquier cosa mala que ocurre.

- 9 a. No he pensado en quitarme la vida.
b. He pensado en quitarme la vida, pero no soy capaz de hacerlo.
c. Me gustaría quitarme la vida.
d. Me gustaría quitarme la vida si tuviera oportunidad de hacerlo.
- 10 a. No lloro más de lo normal.
b. Actualmente lloro más que antes.
c. Actualmente lloro todo el tiempo.
d. Yo era capaz de llorar, pero ahora no puedo hacerlo, aún cuando quisiera.
- 11 a. Últimamente estoy más colérico o irritable que antes.
b. Me molesto o me pongo colérico (o irritable con más facilidad de la que estaba acostumbrado).
c. Actualmente me siento constantemente colérico o irritable.
d. Siempre estoy colérico.
- 12 a. No he perdido el interés por la gente.
b. Actualmente me interesan los demás menos que antes.
c. He perdido casi todo el interés por la gente.
d. He perdido por completo mi interés por la gente.
- 13 a. Tomo mis decisiones igual que siempre.
b. Aplazo mi toma de decisiones más de lo que estaba acostumbrado.
c. Tengo gran dificultad en tomar decisiones comparando con mi pasado.
d. Ya no puedo tomar decisiones.
- 14 a. Me siento aparentar peor aspecto que e costumbre.
b. Estoy preocupado porque mi aspecto es de viejo o es poco atractivo.
c. Siento que están ocurriendo cambios permanentes en mi apariencia de tal modo que se ve poco atractivo.
d. Estoy seguro que mi apariencia es fea.
- 15 a. Puedo hacer mis actividades igual que antes.
b. Me toma cierto esfuerzo extra iniciar alguna actividad.
c. Me tengo que dar bastante aliento para realizar cualquier actividad.
d. Ya no puedo realizar cualquier actividad.
- 16 a. Puedo dormir como de costumbre.
b. No estoy durmiendo tan bien como de costumbre.
c. Me despierto 1 - 2 horas más temprano y me cuesta trabajo volver a dormir.
d. Me despierto varias horas antes de lo que estaba acostumbrado y no puedo conciliar el sueño.
- 17 a. Me siento más cansado de lo que estaba acostumbrado.
b. Ahora me canso con más facilidad que de costumbre.

- c. Cualquier cosa que hago me agota.
 - d. Estoy muy cansado como para realizar cualquier actividad.
- 18
- a. Mi apetito es igual que el acostumbrado.
 - b. Mi apetito no es tan bueno como de costumbre.
 - c. Actualmente tengo mucho menos apetito.
 - d. Ya no tengo ningún apetito.
- 19
- a. Si es que perdido peso, este no es mucho.
 - b. He perdido más de 2.5 Kg.
 - c. He perdido más de 5.0 Kg.
 - d. He perdido más de 7.5 Kg.
- 20
- a. Mi salud no me preocupa más de lo habitual.
 - b. Mis problemas físicos, tales como dolores o molestias, me preocupan, así como, mis trastornos estomacales y constipación.
 - c. Estoy preocupado por mis problemas físicos y me es difícil pensar en otras cosas.
 - d. Estoy tan preocupado acerca de mis problemas físicos que no puedo pensar en otras cosas.
- 21
- a. No he notado ningún cambio reciente en mi interés por lo sexual.
 - b. Actualmente lo sexual me interesa menos que antes.
 - c. Actualmente tengo menos interés sexual que de costumbre.
 - d. He perdido por completo mi interés por el sexo.

CONFIABILIDAD:

Sus índices psicométricos han sido estudiados de manera casi exhaustiva, mostrando una buena consistencia interna (alfa de Cronbach 0,76 – 0,95). La fiabilidad test oscila alrededor de $r = 0,8$, pero su estudio ha presentado dificultades metodológicas, recomendándose en estos casos variaciones a lo largo del día en su administración.

VALIDEZ:

Validez del instrumento La sola estimación de la confiabilidad no garantiza la validez del instrumento, pues como refiere Cortada de Kohan (1999), un instrumento "...puede ser confiable sin ser necesariamente válido". En este sentido, a continuación presentamos diversos análisis de validez, pues como

indica Elosua (2003), el proceso de validación aglutina un conjunto de estudios encaminados a mostrar las suficientes evidencias que puedan prestar una base científica a la interpretación de las puntuaciones en un uso concreto del instrumento. Validez de Contenido mediante el criterio de jueces La validez de contenido del instrumento fue estudiada inicialmente a través de la validez de contenido por criterio de jueces, para ello se entregó el instrumento con las correspondientes definiciones operacionales (tanto para la escala total como para cada uno de los ítems del test) a un grupo de 10 jueces para que de forma independiente evaluarán si los ítems correspondían o no al universo de contenido y si dicha evaluación resultaba preciso, claro y sencillo (fácil de entender para el evaluado). Para cuantificar los hallazgos se aplicó el coeficiente V de Aiken (Escurrea, 1988).

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

FORMA DISPOSICIONAL

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

1 = Casi nunca hago esto

2 = A veces hago esto

3 = Usualmente hago esto

4 = Hago esto con mucha frecuencia

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema
15. Elaboro un plan de acción

16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares
20. Trato de ver el problema en forma positiva
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
22. Deposito mi confianza en Dios
23. Libero mis emociones
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema
40. Actúo directamente para controlar el problema
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
47. Acepto que el problema ha sucedido

48. Rezo más de lo usual

49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema

50. Me digo a mí mismo : “Esto no es real”

51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema

52. Duermo más de lo usual.

Prueba de la normalidad

Cuestionario de depresión

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		total de depresión
N		342
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,33
	Desviación estándar	1,304
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,273
	Positivo	,273
	Negativo	-,210
Estadístico de prueba		,273
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

$$K-S = 0,273; P = 0,000$$

Cuestionario de estilos de afrontamiento del estrés

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		puntaje total de modos de afrontamiento al estrés
N		342
Parámetros normales ^{a,b}	Media	1,32
	Desviación estándar	,665
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,475
	Positivo	,475
	Negativo	-,314
Estadístico de prueba		,475
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

$$K-S = 0,475; P = 0,001$$