



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA
EMPRESA PRIVADA DE LA CIUDAD DE LATACUNGA**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

Autor(a)

Valencia Balseca María Ángeles

Tutor(a)

Psic. Cl. Herrera Medrano Steven David, Msc.

QUITO – ECUADOR 2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Valencia Balseca María Angeles, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Depresión y Estrés en trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 11 días del mes de febrero del 2025, firmo conforme:

Autor: Valencia Balseca María Angeles



Firma:

Número de Cédula: 0550164438

Dirección: Pichincha, Quito

Correo Electrónico: valenciabalsecamariaangeles@gmail.com

Teléfono: 0978742615

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA DE LA CIUDAD DE LATACUNGA” presentado por Valencia Balseca María Angeles para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 20 de enero del 2025

Psic. Cl. Herrera Medrano Steven David, Msc.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 20 de enero del 2025



.....
Valencia Balseca María Angeles

0550164438

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA DE LA CIUDAD DE LATACUNGA**, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 20 de enero del 2025

.....

Lcda. Paulina Pérez Pérez, Msc.
LECTOR

.....

Ps. Cl. Doris Pérez Vega, Msc.
LECTORA

DEDICATORIA

Esta tesis me la dedico a mí como un símbolo de perseverancia y resiliencia que te costó mucho sufrimiento pero que jamás desmayaste, por la valentía que mostraste en los momentos más difíciles y por la fuerza que encontraste día a día para seguir adelante, por cada lágrima derramada y cada miedo enfrentado, por nunca renunciar a tus sueños a pesar de los obstáculos y las adversidades, gracias por enseñarme que el dolor puede convertirse en fortaleza y que la esperanza siempre puede renacer. A mi hija María Sol, la razón por la cual no me han faltado las ganas de salir a delante y superarme cada día más, a mis padres Diego y Johana a mis hermanos por su amor incondicional y su apoyo inquebrantable, por confiar en mí y por ser el pilar fundamental de mi vida, por ser parte de este gran caminar y por sobre todo jamás desmayar, gracias por los valores que me han inculcado y sobre todo gracias por enseñarme a luchar por mis sueños.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Jesucristo, quien me ha bendecido y protegido a lo largo de toda mi trayectoria estudiantil, su fortaleza y guía han sido fundamentales en los momentos de dificultad.

Un agradecimiento especial a mis padres que han sido mi apoyo incondicional, gracias por todo el esfuerzo que han dedicado para que este sueño de poder ser una profesional se cristalice.

Quiero agradecer a todas las personas que han hecho posible realizar mi tesis en especial a Daniel un amigo importante en mi vida que me ayudado en todo este camino, a mi tutor el Dr. Steven Herrera y al Dr. Luis Iriarte ya que con su paciencia y guía esto ha sido posible.

Quiero agradecer también a cada uno de mis docentes de la facultad de ciencias de la salud y bienestar humano que me han visto formarme personal como profesionalmente, quienes han sabido inculcarme sus conocimientos y experiencias.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD.....	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INTRODUCCIÓN	3
MARCO METODOLÓGICO.....	10
RESULTADOS.....	14
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO

CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA DE LA CIUDAD DE LATACUNGA.

AUTOR: Valencia Balseca María Angeles

TUTOR: Psic. Cl. Herrera Medrano Steven David, Msc

RESUMEN EJECUTIVO

Los trabajadores de cualquier tipo de empresa, por los diversos factores que intervienen en su estructura y funcionamiento se someten diariamente a niveles de estrés en diferentes escalas, lo que puede llevar a problemas emocionales que afectan su desempeño en el trabajo, así como también alterar su cotidiano vivir si no son controlados de manera eficaz y oportuno.

Mediante esta investigación se analiza la relación que existe entre la depresión y el estrés en trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga, para ello se utilizó un diseño cuantitativo, con un alcance descriptivo correlacional, en donde la muestra elegida es no probabilística conformada por 100 participantes con distinta edad, estado civil y tiempo laboral, para de esta manera tener los datos acordes a diversos factores sociodemográficos. Dentro de los resultados se encuentra que la mayoría de la población encuestada la conforman personas jóvenes con varios años de servicio en la empresa, pero de los cuales el 30% presenta un nivel elevado de estrés, así como también un 3% presenta depresión severa, lo que conlleva a que la población se vea envuelta en este par de trastornos. Se concluye que el estrés y la depresión están presentes entre los participantes del estudio, aunque no se tiene una relación fuerte directa entre los dos trastornos presentados.

DESCRIPTORES: *Estrés, Depresión, Correlación, Muestra aleatoria, Ambiente laboral.*

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO

CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: *DEPRESSION AND STRESS IN WORKERS OF A PRIVATE COMPANY
IN THE CITY OF LATACUNGA*

AUTHOR: Valencia Balseca María Angeles

TUTOR: Psic. Cl. Herrera Medrano Steven David, Msc

ABSTRACT

Workers in any type of company, due to the various factors involved in its structure and functioning, are daily subjected to different levels of stress, which can lead to emotional problems affecting their job performance, as well as alter their daily lives if not effectively and timely managed.

This research analyzes the relationship between depression and stress among workers of a private company in the city of Latacunga. A quantitative design with a correlational descriptive scope was used, and the non-probability sample consisted of 100 participants with varying ages, marital statuses, and work experience, in order to obtain data that aligns with different sociodemographic factors. Among the results, it was found that the majority of the surveyed population are young individuals with several years of service at the company. However, 30% of them report high stress levels, and 3% show severe depression, leading to the involvement of the population in these two disorders.

It is concluded that stress and depression are present among the study participants, although there is no strong direct relationship between the two disorders.

KEYWORDS: *Stress, Depression, Correlation, Random sample, Work environment*

DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA DE LA CIUDAD DE LATACUNGA

DEPRESSION AND STRESS IN WORKERS OF A PRIVATE COMPANY IN THE CITY OF LATACUNGA

Autor: María Valencia Balseca
mvalencia14@indoamerica.edu.ec

Tutor: Steven Herrera Medrano
davidherrera@uti.edu.ec

Lector: Paulina Pérez Pérez
pauliperez@uti.edu.ec

Lector: Doris Pérez Vega
dorisperez@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención
del título de Licenciado/a en Psicología
de la Universidad Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

RESUMEN

Los trabajadores de cualquier tipo de empresa, por los diversos factores que intervienen en su estructura y funcionamiento se someten diariamente a niveles de estrés en diferentes escalas, lo que puede llevar a problemas emocionales que afectan su desempeño en el trabajo, así como también alterar su cotidiano vivir si no son controlados de manera eficaz y oportuno.

Mediante esta investigación se analiza la relación que existe entre la depresión y el estrés en trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga, para ello se utilizó un diseño cuantitativo, con un alcance descriptivo correlacional, en donde la muestra elegida es no probabilística conformada por 100 participantes con distinta edad, estado civil y tiempo laboral, para de esta manera tener los datos acordes a diversos factores

ABSTRACT

Workers in any type of company, due to the various factors involved in its structure and functioning, are daily subjected to different levels of stress, which can lead to emotional problems affecting their job performance, as well as alter their daily lives if not effectively and timely managed.

This research analyzes the relationship between depression and stress among workers of a private company in the city of Latacunga. A quantitative design with a correlational descriptive scope was used, and the non-probability sample consisted of 100 participants with varying ages, marital statuses, and work experience, in order to obtain data that aligns with different sociodemographic factors. Among the results, it was found that the majority of the surveyed population are young individuals

sociodemográficos. Dentro de los resultados se encuentra que la mayoría de la población encuestada la conforman personas jóvenes con varios años de servicio en la empresa, pero de los cuales el 30% presenta un nivel elevado de estrés, así como también un 3% presenta depresión severa, lo que conlleva a que la población se vea envuelta en este par de trastornos.

Se concluye que el estrés y la depresión están presentes entre los participantes del estudio, aunque no se tiene una relación fuerte directa entre los dos trastornos presentados.

with several years of service at the company. However, 30% of them report high stress levels, and 3% show severe depression, leading to the involvement of the population in these two disorders.

It is concluded that stress and depression are present among the study participants, although there is no strong direct relationship between the two disorders.

Quito, Ecuador.
Febrero de 2025.

Palabras Clave: Estrés, Depresión, Correlación, Muestra aleatoria, Ambiente laboral.

Keywords: Stress, Depression, Correlation, Random sample, Work environment.

1. INTRODUCCIÓN.

La depresión es un trastorno mental común que implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida de interés por largos periodos de tiempo (López, 2024). La depresión es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos, esta puede afectar a todos los ámbitos de vida incluida las relaciones familiares, sociales y comunitarias (Chicaiza, 2022).

Es uno de los trastornos mentales más antiguos que existen, este tipo de afecciones puede ser temporal o persistente y se distingue por hacer que el individuo se vea afectado evocando emociones de desaliento, insatisfacción y culpabilidad, además esto podría afectar y causar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de la misma manera la forma en que suceden los eventos en la vida cotidiana (Soria, 2022).

La depresión no es solo una condición momentánea de melancolía, sino una enfermedad compleja que puede originarse por diversas razones, que abarcan desde elementos biológicos (como alteraciones químicas en el cerebro), hasta factores psicológicos y sociales (Sánchez, 2015). Los individuos que padecen de depresión pueden presentar una serie de síntomas entre los que se incluyen cansancio crónico, problemas para concentrarse, cambios en el sueño y el apetito, y pensamientos de desesperación o suicidio (Sánchez, 2015). Si no se trata correctamente, la depresión puede resultar debilitante, impactando la calidad de vida y la habilidad para realizar las actividades diarias (López, 2024).

La depresión se distingue principalmente por la existencia de una tristeza intensa, aunque su sintomatología puede fluctuar, dado que este trastorno puede manifestarse de diversas maneras (Sánchez, 2022).

Dependiendo del periodo de depresión y la severidad de los síntomas, estos pueden categorizarse en leves, moderados y graves, por lo tanto, aquellos con una depresión leve pueden continuar con sus actividades diarias de manera normal, mientras que aquellos con una depresión severa no pueden sostener sus actividades alrededor o en su entorno (López, 2022).

Cuando se discute sobre la clasificación de la depresión es posible encontrar diversas subdivisiones, por ejemplo, el DSM-V, donde se puede observar un enfoque científico acerca de esta condición (Soria, 2022).

Tal como lo propone la Asociación, el DSM-V del Instituto Estadounidense de Psicología identifica cuatro aspectos claves en el trastorno, estos aspectos son fundamentales para comprender la naturaleza, diagnóstico o tratamiento facilitando así un enfoque más preciso y completo. (Castellano, 2024).

1) el trastorno depresivo mayor: Se asemeja a la "depresión mayor" en el contexto de la clasificación de la depresión en palabras generales. se distingue por momentos de intensa tristeza, ausencia de interés o disfrute en actividades, y transformaciones en su comportamiento el hambre y el

descanso, cansancio, sensación de inutilidad, entre otros signos (Castellano, 2024).

2) Trastorno distímico: Se refiere a una forma crónica de depresión que perdura por un largo período. Los síntomas son continuos y pueden mantenerse por lo menos dos años. 3) Trastorno ciclotímico: Consiste en un patrón crónico de oscilaciones entre episodios hipomaniacos y síntomas depresivos. 4) Trastorno depresivo persistente (Distimia): Se caracteriza por una duración más extensa y una intensidad de síntomas menor (Castellano, 2024).

Hay numerosas compañías que diariamente pierden su liderazgo y competitividad en sus operaciones comerciales, debido a que poseen organizaciones inadecuadas y anticuadas que desbalancean su rentabilidad y simultáneamente, afectan de manera negativa el crecimiento y la motivación de los individuos que la integran (Sinche, 2022).

Estos síntomas provocan un notable malestar o una disminución en el desempeño social, laboral y en otros aspectos relevantes de la vida de la persona, pudiendo incluso provocar pensamientos, esfuerzos o acciones de suicidio, la depresión de igual manera puede presentarse de forma individual o en conjunto con otras afecciones psiquiátricas y, a menudo, surge tras sucesos estresantes o pérdidas significativa (Padilla, 2011).

Estrés

El estrés es una reacción innata del organismo frente a circunstancias que se perciben como exigentes, retadoras o amenazantes y se expresa mediante modificaciones físicas, emocionales y

conductuales que contribuyen a manejar tales situaciones (Selye, 2021).

A pesar de que puede ser beneficioso en momentos determinados, su exceso o prolongación puede ser dañino, sus principales razones denominadas estresores abarcan elementos personales como dificultades económicas o transformaciones significativas en la vida; elementos sociales como disputas interpersonales o el aislamiento, elementos ambientales como el ruido o la inseguridad y elementos internos como elevadas expectativas personales o pensamientos negativos (Lazarus, 2022).

El concepto de "estrés" alude a un estado de inquietud o tensión mental que se manifiesta como resultado de una circunstancia retadora, esta vivencia habitual en los individuos, simboliza una reacción innata frente a amenazas u otros estímulos, el efecto del estrés en nuestro bienestar se basa en cómo respondemos a él; esto quiere decir que nuestra reacción define el impacto que produce en nosotros (Arias, 2024).

Según la OMS (2023), hay sucesos que provocan un estrés generalizado, tales como crisis económicas significativas, enfermedades severas, catástrofes naturales, conflictos a nivel internacional y acciones de violencia social (Arias, 2024).

El estrés se distingue principalmente por el esfuerzo requerido para ajustarse a una circunstancia problemática y por la reacción inespecífica del cuerpo que provoca varias respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y de comportamiento. El propósito de estas reacciones es confrontar

el estímulo estresante y conseguir una adaptación apropiada (Tobar, 2022).

Desde aquel momento, la investigación en torno al estrés ha sido amplia y, pese a las múltiples revisiones, su definición continúa siendo un tema de discusión, sin embargo, se puede interpretar como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante circunstancias que demandan una adaptación más allá de lo normal para el cuerpo y/o son consideradas como riesgos o amenazas para su integridad biológica o psicológica (Sánchez, 2015).

Actualmente, a pesar de que es improbable que nuestra supervivencia esté en peligro instantáneamente, sí estamos sometidos a varias presiones que pueden provocar estrés ya que estos estímulos pueden ser de naturaleza económica o laboral (tales como tiempos de entrega, resultados y horarios), ausencia de tiempo libre, ansiedad interpersonal, discriminación, relaciones disfuncionales o personal (pérdidas, enfermedades crónicas, dolor, riesgos a la autoestima o a la integridad física y emocional), estas circunstancias son llamadas estresores crónicos, que son aquellos que se mantienen durante extensos lapsos o que se perciben como tales, de acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, estas circunstancias pueden influir considerablemente en la salud mental y emocional de los individuos (Sánchez, 2015).

El estrés también es una condición que se desarrolla con el tiempo debido a la acumulación de conflictos tanto internos o

como con otras personas, es muy relevante abordar este tema porque se trata de una afección común que afecta a todos frente a las demandas de la vida cotidiana (Guadalupe, 2016).

El estrés es una reacción natural del organismo ante circunstancias que consideramos difíciles o amenazantes (Arias, 2022). Cuando una persona se enfrenta a situaciones de presión, tensión o exigencia, su cuerpo responde liberando hormonas como la adrenalina y el cortisol (OMS, 2021).

Esto genera varios cambios tanto físicos como emocionales, frecuencia cardíaca, mayor tensión muscular lo que ayuda a afrontar el desafío (Martínez, 2022). Sin embargo, si esta condición se mantiene durante mucho tiempo sin pausas, puede impactar negativamente en la salud física y mental, causando problemas como ansiedad, fatiga, dolores de cabeza, entre otros trastornos (OMS, 2021).

De acuerdo con Tobar (2022), el estrés evoluciona en tres fases:

Alerta o respuesta: Al detectar el estímulo estresante, el cuerpo presenta los primeros indicios y signos fisiológicos.

Propiedades: El organismo empieza a ajustarse al ambiente y las modificaciones fisiológicas se reducen. A pesar de que la adaptación disminuye las activaciones internas respecto a la etapa de alerta, si la situación de estrés persiste los medios para enfrentarla se agotan con rapidez.

Agotamiento: En esta etapa, el cuerpo ha agotado todos los medios de afrontamiento existentes durante la etapa de resistencia, lo que causa una disminución de la habilidad

para adaptarse al ambiente.

Según el DSM-5, el estrés se define como una reacción fisiológica, emocional y conductual ante exigencias externas o internas que se perciben como agobiantes. Hoy en día, el estrés se categoriza como un factor desencadenante frecuente en diversos trastornos, lo que subraya la complejidad del efecto del estrés en la salud mental, además la severidad del estrés y su impacto en la salud emocional se basa en elementos individuales como los mecanismos de afrontamiento (Horner, 2016).

El estrés laboral se presenta cuando el entorno de trabajo ejerce una presión excesiva, lo que puede llevar al agotamiento físico o mental del empleado y afectar su bienestar general, en consecuencia, muchos de los trabajadores eligen renunciar voluntariamente aumentando así la rotación de personal en la empresa (Guadalupe, 2016).

Debido a la repetición de tareas aburridas, simples o sin desafíos, el empleado pierde el entusiasmo por su trabajo, lo que genera una actitud negativa hacia sus responsabilidades comprometiendo su salud mental y desempeño laboral (Paredes, 2016).

El estrés en el trabajo es un riesgo psicosocial habitual y, frecuentemente, el menos considerado, este tipo de estrés proviene principalmente de circunstancias laborales desfavorables o inadecuadas, provocando respuestas físicas y emocionales que conducen a un desbalance entre las exigencias del ambiente y las habilidades disponibles para afrontarlas (Arias, 2022).

PREGUNTAS

1. Como se relaciona la depresión y el estrés en trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga.
2. Cuáles son los niveles de depresión presentes en trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga.
3. Como son los niveles de estrés en los trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga.
4. Como se relaciona la depresión con los datos sociodemográficos (edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil y tiempo laborando en la empresa) de los trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga.

OBJETIVOS

General

1. Analizar la relación que existe entre la depresión y el estrés en trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga.

Específicos

1. Describir los niveles de depresión en los trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga.
2. Identificar los niveles de estrés en los trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga.
3. Correlacionar la depresión con los datos sociodemográficos (edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil y tiempo laborando en la empresa) de los trabajadores de una empresa

privada de la ciudad de Latacunga.

2. MARCO METODOLÓGICO.

Metodología

El método de investigación se caracteriza por su habilidad para ampliar el saber y aportar a la solución de problemas sociales, además promueve la creación de procedimientos eficaces dirigidos a lograr resultados concretos y a mantener la continuidad del proceso de investigación, las propuestas se originan a partir de puntos de vista, críticas y discrepancias, basadas en evaluaciones (Román, 2024).

Se utilizó el método cuantitativo ya que la investigación facilita la medición y cuantificación de los datos, este método se fundamenta en cifras, utilizando métodos como la observación, la recolección de datos, el estudio de frecuencias y la recolección de información estadística de la población (Guzmán, 2024).

Paradigma Positivista

El concepto de paradigma ha adquirido gran relevancia en los trabajos académicos, ya que abarca los conocimientos y valores que la sociedad comparte de forma colectiva, un paradigma puede entenderse como el proceso de promover o seleccionar categorías claves y conceptos esenciales para la comprensión, así como establecer las principales operaciones lógicas, esto implica que el paradigma opera de manera inconsciente el pensamiento consciente, lo regula y en este sentido también actúa como una instancia supra consciente (Román, 2024).

En este caso se optó por el positivismo, que sintetiza todo el conocimiento humano a través de un enfoque metodológico empírico y preciso, fundamentado en fenómenos reales y es respaldado por experiencias (Guzmán, 2024).

El paradigma positivista, también conocido como paradigma naturalista y en ocasiones como paradigma racionalista, es un enfoque de investigación que define los fundamentos de la investigación científica, fundamentándose en que todo saber debe derivarse de la experiencia sensorial, de lo que se puede observar y experimentar (López, 2022).

Enfoque Cuantitativo

El método cuantitativo se basa en la recopilación e interpretación de datos numéricos con el objetivo de verificar hipótesis y así detectar vínculos entre variables o explicar fenómenos de forma objetiva y generalizable (Pallant, 2020). Este método emplea instrumentos y técnicas estructuradas tales como cuestionarios, experimentos o análisis estadísticos que facilitan la obtención de resultados cuantificables y reproducibles, es perfecto para estudios que intentan determinar patrones, correlaciones o vínculos causales entre distintas variables (Field, 2017). No obstante, su uso demanda un diseño preciso y verifica destrezas en la gestión de herramientas estadísticas, una de sus mayores ventajas es la capacidad de examinar grandes cantidades de información de manera exacta, aunque tiene restricciones al no abarcar elementos subjetivos o contextuales del fenómeno en estudio (Creswell, 2017).

Alcance

El alcance de la investigación tiene como objetivo principal proponer soluciones que respondan a las diferentes necesidades que surgen en la vida del ser humano, en este contexto, se ha optado por un enfoque con alcance descriptivo correlacional, el cual permite no solo describir las características de las variables estudiadas, sino también analizar la relación existente entre ellas, identificando patrones y asociaciones relevantes dentro del proceso investigativo (Ramos, 2020).

El alcance descriptivo correlacional se centra en identificar y analizar la relación existente entre dos o más conceptos, variables o categorías dentro de un contexto específico, en este enfoque cada medición aporta un valor explicativo que contribuye a comprender las interacciones y asociaciones entre los elementos estudiados (García, 2021).

Muestreo

El muestreo que se eligió en este caso es el no probabilístico de tipo intencional que ocurre cuando los elementos seleccionados son elegidos por el investigador obteniendo una muestra representativa de 100 participantes utilizando el buen juicio ya que nos ayudará evidenciar aplicando el criterio ético, racional y moral (Roman,2024).

Criterios de inclusión

- Personas que residan en la ciudad de Latacunga.
- Trabajadores de una empresa privada.
- Mayores de 18 años de edad.
- Trabajadores que acepten libremente realizar los test.

Criterios de exclusión

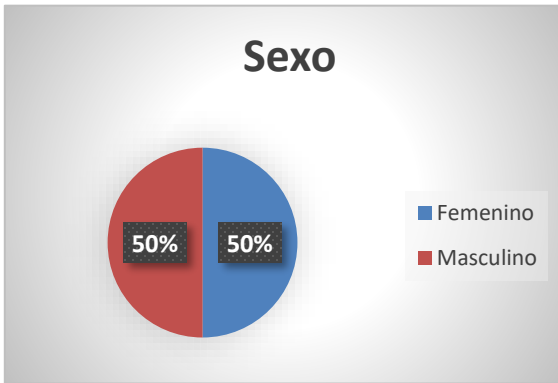
- Información que no pertenezca al rango temporal definido en la investigación.
- Datos incompletos o erróneos que puedan afectar la validez del estudio.
- Fuentes de información no verificables o con sesgos evidentes.

Principios éticos

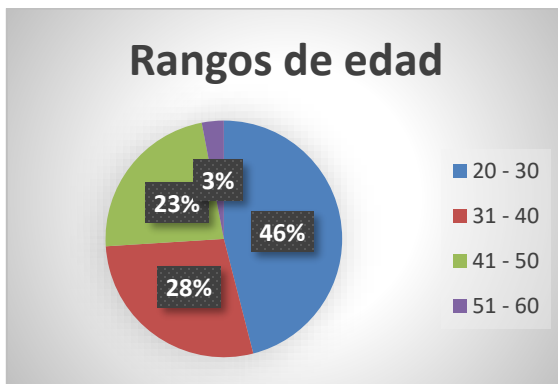
Cada estudio que implica el empleo de datos personales requiere de unos principios éticos que garanticen la privacidad y la salvaguarda de la información (Venegas,2024).

- Se garantiza que las participantes mantendrán su anonimato, sin que se revele información personal que pueda identificar su identidad.
- Se asegura que la participación sea completamente voluntaria y que la confidencialidad de la información se respete de acuerdo con los principios establecidos.
- Se garantiza el respeto al derecho de autonomía de las participantes, permitiéndoles interrumpir la investigación en cualquier momento, sin necesidad de explicar si se sienten amenazadas o incómodas, lo que les permite pausar la actividad si así lo desean.

3. RESULTADOS.

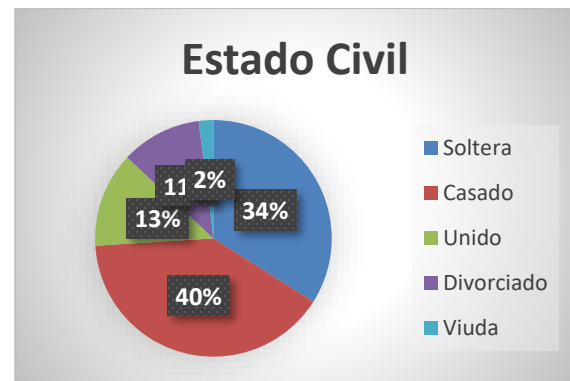


El gráfico muestra una distribución uniforme por género dentro de la empresa privada analizada en la ciudad de Latacunga. Las cifras indican que 50 empleados son mujeres y 50 hombres. El equilibrio perfecto, con 50 participantes en cada grupo, demuestra una proporción igual de ambos sexos.

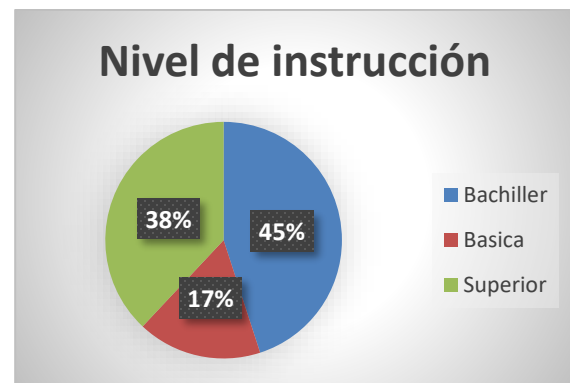


El gráfico muestra la distribución de una población por rangos de edad, el grupo más numeroso corresponde a personas de 20 a 30 años que equivale al 46% de la población, seguido por el rango de 31 a 40 años que equivale al 28% de la población y luego el de 41 a 50 años 23% de la población el rango menos representado es el de 51 a 60 años, con solo un 3% de la población esto indica que la mayoría de la población es joven,

concentrándose principalmente en los primeros dos grupos de edad.

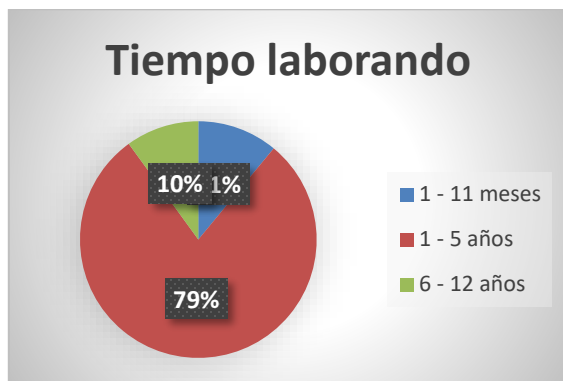


El gráfico muestra la distribución del estado civil de los trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga, el 40% de los estados civiles unido con el 13%, divorciado con él 11% y viudo con el 2% representan una porción mucho menor, esto nos permite entender cuál es la situación sentimental en este grupo.

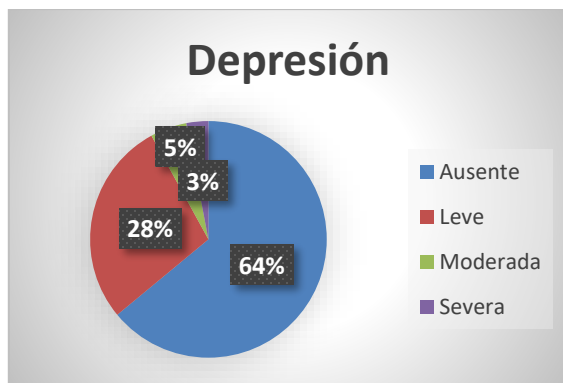


La grafica muestra la distribución del nivel de instrucción de un grupo de trabajadores de una empresa de la ciudad de Latacunga donde la mayoría de personas con un 45% son bachilleres seguido de superior con el 38% y básica con el 17%, esto nos permite entender que la mayoría de trabajadores han cumplido con su nivel de instrucción hasta

el bachillerato.

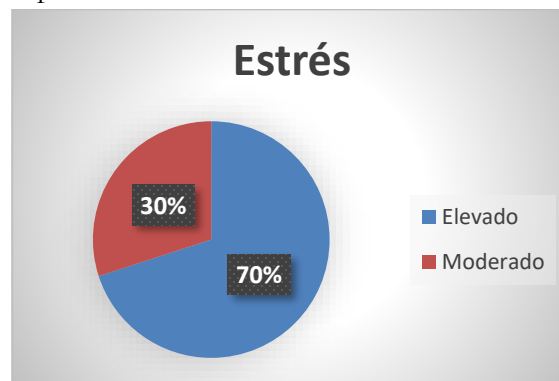


La gráfica muestra la distribución porcentual de un grupo de personas según el tiempo que llevan realizando una determinada actividad. La mayoría, un 79%, lleva entre 1 y 5 años realizando esta actividad. Un 11% lleva entre 1 y 11 meses, mientras que un 10% lleva entre 5 y 12 años. Esto indica que la actividad es popular y que muchas personas la realizan a largo plazo.



El gráfico muestra la distribución de los

niveles de depresión en los trabajadores de una empresa privada de Latacunga. La mayoría, un 64%, presenta síntomas de depresión ausente, le siguen aquellos con depresión leve 28%, mientras que un porcentaje menor experimenta depresión severa 3% y depresión moderada 5%. Esta visualización nos permite entender rápidamente que la depresión ausente es la condición más común en este grupo específico.



El gráfico muestra que el 70% de las personas encuestadas experimentan niveles de estrés elevado, mientras que el 30% restante reporta niveles de estrés moderado. Esto indica que, en general, los trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga presentan un nivel de estrés elevado, lo que sugiere la necesidad de implementar estrategias para manejar el estrés y evitar que se agrave.

Correlaciones

		Sexo	Nivel de Instrucción	Estado Civil	Tiempo Trabajando	Depresión	Estres
Sexo	Correlación de Pearson	1	,098	-,209*	-,043	,218*	,178
	Sig. (bilateral)		,330	,037	,672	,030	,076
	N	100	100	100	100	100	100
Nivel de Instrucción	Correlación de Pearson	,098	1	,005	,025	,139	,180
	Sig. (bilateral)	,330		,963	,803	,168	,073
	N	100	100	100	100	100	100
Estado Civil	Correlación de Pearson	-,209*	,005	1	-,114	,029	-,114
	Sig. (bilateral)	,037	,963		,257	,771	,257
	N	100	100	100	100	100	100
Tiempo Trabajando	Correlación de Pearson	-,043	,025	-,114	1	-,193	-,107
	Sig. (bilateral)	,672	,803	,257		,055	,291
	N	100	100	100	100	100	100
Depresión	Correlación de Pearson	,218*	,139	,029	-,193	1	,041
	Sig. (bilateral)	,030	,168	,771	,055		,685
	N	100	100	100	100	100	100
Estres	Correlación de Pearson	,178	,180	-,114	-,107	,041	1
	Sig. (bilateral)	,076	,073	,257	,291	,685	
	N	100	100	100	100	100	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Tomando en consideración que el número de participantes es igual tanto en hombres como en mujeres, se puede decir que ambos presentan una tendencia a desarrollar síntomas depresivos. esto quiere decir que no se ha demostrado correlaciones significativas entre la variable estrés y la variable depresión, que son las que estamos investigando en el presente.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Existen varias investigaciones que basan su desarrollo con el análisis y relación de los niveles de estrés y depresión de los participantes, dentro de ellas se puede destacar las siguientes.

La investigación titulada “Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería” (Fernandez Sanchez, Estrada Salvarrey, y Arizmendi

Jaime, 2019), analiza la relación entre el estrés, la ansiedad y la depresión en 106 profesionales de enfermería, identificando factores laborales y personales asociados. Se encontró que el 40% presentó depresión leve, el 22% moderada y el 1% grave, mientras que la ansiedad estuvo relacionada con mayor estrés, especialmente en mujeres expuestas a situaciones como la muerte de pacientes, sobrecarga laboral y apoyo insuficiente. Factores laborales como turnos nocturnos y relaciones con colegas también influyeron significativamente. Se concluye que el ambiente laboral impacta en la salud mental, recomendándose intervenciones para reducir estos riesgos.

En el trabajo “Ansiedad, depresión y estrés en el personal prehospitalario” (Guamán Calvache, 2022), abordó los trastornos de ansiedad, depresión y estrés en el personal

prehospitalario, destacando cómo estas afecciones impactan su desempeño laboral y social, especialmente en contextos de emergencias y desastres. Se identificaron factores predisponentes como sexo femenino, privación del sueño, hábitos poco saludables, precariedad laboral y falta de comunicación, los cuales incrementan la probabilidad de desarrollar síntomas como fatiga, nerviosismo, inseguridad y dificultades en la toma de decisiones, afectando la calidad del servicio. Aunque los recursos digitales facilitaron el acceso a información, se reconoció la limitada cantidad de estudios específicos en el ámbito prehospitalario. El estudio concluyó que la identificación temprana de síntomas y la implementación de medidas preventivas, como primeros auxilios psicológicos, son fundamentales para mitigar estas crisis emocionales, recuperar el equilibrio y prevenir consecuencias graves como el suicidio, fortaleciendo así el bienestar del personal y su capacidad de respuesta ante emergencias.

El estudio titulado "Síntomatologías de estrés, ansiedad y depresión en el teletrabajo ante el COVID-19: el caso de una empresa de turismo en la ciudad de Quito-Ecuador, 2020" (Arguello Carrion, 2020), se centra en evaluar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en empleados de una empresa turística que adoptaron el teletrabajo emergente debido a la pandemia de COVID-19. Utilizando la Escala Sintomática de Estrés de Seppo Aro y la Escala de Depresión y Ansiedad de Goldberg, se encontró que el 60% de los trabajadores presentaron síntomas de estrés normal con tendencia a afecciones de estrés, el 65% experimentaron estados de ansiedad

y el 34% mostraron signos de depresión. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar planes de acción que promuevan el bienestar integral y la salud mental de los empleados en contextos de teletrabajo.

En el proyecto de titulación "Nivel de depresión, ansiedad y estrés debido al covid-19 en los odontólogos de la ciudad de Quito" (Calvopiña Hernández, 2021), se analiza un estudio de mayo 2021 con 222 participantes usó la escala DASS-21 para medir depresión, ansiedad y estrés. Los resultados mostraron niveles moderados de estrés (36,5%), ansiedad (34,7%) y depresión (28,4%), con ansiedad severa predominando en un 14,9%. Las mujeres, especialistas y quienes temen trabajar fueron los más afectados. Se usaron análisis estadísticos con SPSS para identificar tendencias clave.

Conclusiones

No se ha identificado una relación directa entre la depresión y el estrés. Aunque ambos trastornos están presentes en la población estudiada, no se observa una interacción clara que los compense entre sí. Esto indica que, aunque el estrés puede desempeñar un papel como factor predisponente para la depresión, su impacto depende de las características individuales y los factores contextuales.

A través de la investigación realizada, se identificaron los siguientes niveles de depresión en una muestra de 100 trabajadores de una empresa privada de la ciudad de Latacunga a quienes se les aplicó el test: 64% de los empleados no presentaron síntomas de depresión, el 28%

de los empleados mostraron niveles leves de depresión, el 5% de los empleados mostraron niveles moderados de depresión y el 3% de los trabajadores mostraron niveles severos de depresión.

Una vez tomadas las muestras mediante el test PSS, que consta de 14 preguntas, se diagnosticaron niveles de estrés elevado, moderado y leve. Tras aplicar los 100 test, se determinó que los niveles de estrés predominantes en el estudio fueron el elevado y el moderado, con un 70% de los casos presentando estrés elevado y un 30% estrés moderado.

En esta investigación se llevó a cabo un análisis para determinar la posible correlación entre la depresión y diversos factores sociodemográficos, como la edad, el sexo, el nivel educativo, el estado civil y el tiempo de empleo en una empresa privada de Latacunga. No obstante, los resultados obtenidos no revelaron una correlación significativa entre estos factores y los niveles de depresión, lo que indica que, en este contexto particular, la depresión no parece estar directamente relacionada con las variables sociodemográficas estudiadas.

Limitaciones

- 1) Hubo limitaciones al momento de encontrar la muestra con la que se trabajó, ya que muchas de las empresas, tanto públicas como privadas, exigen ciertos requisitos. Esto provoca que el proceso se

prolongue, dificultando el cumplimiento del tiempo establecido para llevar a cabo la investigación.

- 2) Con respecto a las entrevistas, se evidenciaron impedimentos, debido a que los trabajadores no podían dejar sus actividades por mucho tiempo y al realizar el test PSS con 14 preguntas y el Beck con 21 ítems no lograban responder con concentración.
- 3) Recursos humanos limitados, como la escasez de asistentes de investigación o colaboradores.

Recomendaciones

- 1) Se recomienda en futuras investigaciones seguir analizando a los trabajadores de una empresa privada ya que pueden padecer situaciones de estrés y depresión.
- 2) Es muy importante realizar investigaciones que integren tanto métodos cuantitativos como cualitativos, ya que esto permitirá obtener una comprensión más completa de las causas de la depresión grave que sufren los trabajadores.
- 3) Se sugiere implementar programas de apoyo psicológico para trabajadores de empresas privadas, con el fin de fortalecer su autoestima y ofrecer herramientas que les ayuden a gestionar la depresión y estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Arguello Carrion, M. (2020). *Sintomatologías de estrés, ansiedad y depresión en el teletrabajo ante el Covid-*

- 19: *el caso de una empresa de turismo en la ciudad de Quito- Ecuador, 2020*. Quito .
- Arias Carrera, D. A. (2024). *Estrés y satisfacción laboral en conductores profesionales*. Quito.
- Arias Nieto, K. M. (2022). *Estrés en el personal que labora en las áreas de emergencia de los diferentes hospitales y subcentros del distrito metropolitano de Quito*. Quito.
- Calvopiña Hernández, V. (2021). *Nivel de depresión, ansiedad y estrés debido al covid-19 en los odontólogos de la ciudad de Quito*. Quito.
- Castellano Caicedo, A. E. (2024). *Depresión y culpa en cuidadores primarios de niños con trastorno del espectro autista*. Quito.
- Chicaiza Lasluiza, S. A. (2022). *Dependencia funcional y su relación con la depresión en adultos mayores*. Ambato.
- Fernandez Sanchez, A., Estrada Salvarrey, M., y Arizmendi Jaime, E. (2019). Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería. *Enfermeria Neurologica*, 29-40.
- Guamán Calvache, S. M. (2022). *Ansiedad, depresión y estrés en el personal prehospitalario*. Quito.
- OMS. (21 de 02 de 2023). *Estrés, preguntas y respuestas*. Obtenido de who.int
- Puerta Polo, J. V., y Padilla Diaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva-conductual (tcc) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duaçary*, 251-257.
- Roman Soto, A. M. (2024). *Depresión y calidad de vida en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito*. Quito.
- Sanchez Guerrero, Y. (2015). *Relación entre estrés y depresión. Análisis de sus bases neurobiológicas*. Salamanca.
- Sarasola, J. (2024). Paradigma positivista. *Ikusmira.org*.
- Sinche Tuquinga, P. J. (2022). *Carga mental y desempeño laboral en los trabajadores de la microempresa " Lácteos Murillo " ubicada en la ciudad de Riobamba*. Riobamba.
- Tobar Pozo, R. A. (2022). *Estrés en el personal que labora en las áreas de emergencia de los diferentes hospitales y subcentros del Distrito Metropolitano de Quito*. Quito.
- Universidades, S. (2021). *Investigación cualitativa y cuantitativa: características, ventajas y limitaciones*. Obtenido de Open Academy:
<https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/cualitativa-y-cuantitativa.html>

AGRADECIMIENTOS.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Jesucristo, quien me ha bendecido y protegido a lo largo de toda mi trayectoria estudiantil, su fortaleza y guía han sido fundamentales en los momentos de dificultad.

Un agradecimiento especial a mis padres que han sido mi apoyo incondicional, gracias por todo el esfuerzo que han dedicado para que este sueño de poder ser una profesional se cristalice.

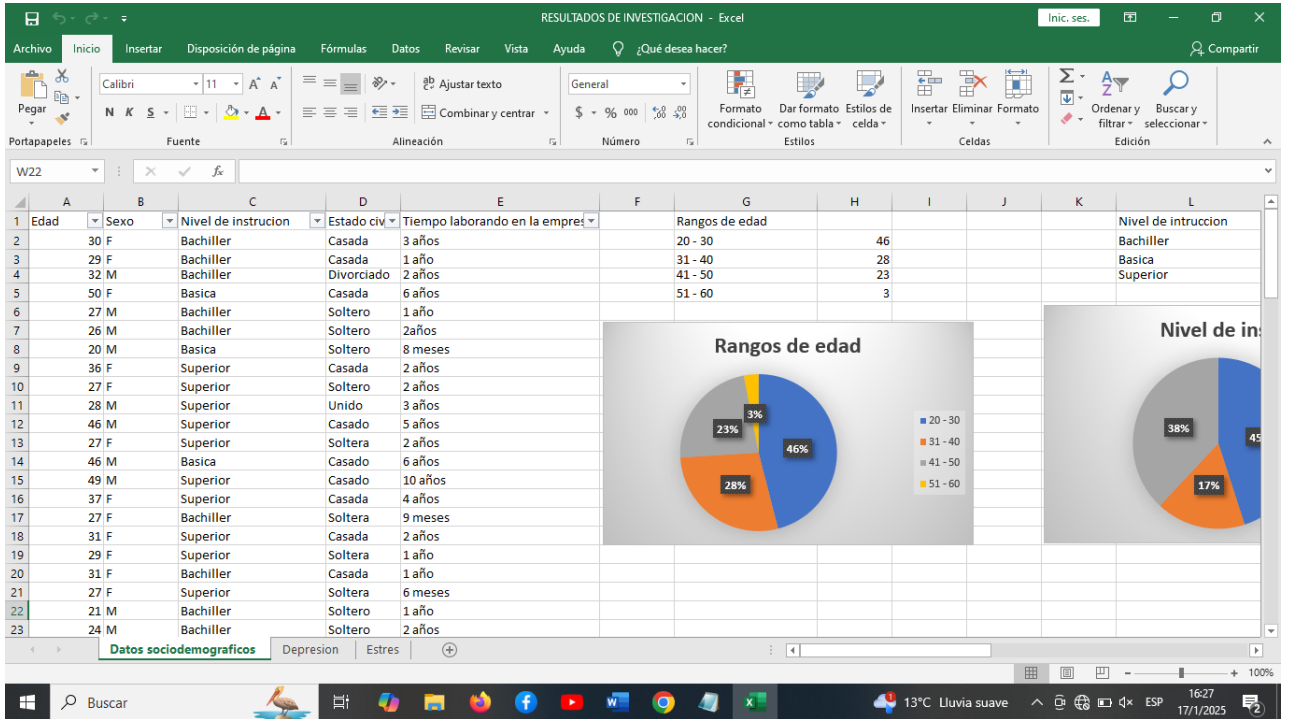
Quiero agradecer a todas las personas que han hecho posible realizar mi tesis en especial a Daniel un amigo importante en mi vida que me ayudado en todo este camino, mi tutor el Dr. Steven Herrera y al Dr. Luis Iriarte ya que con su paciencia y guía esto ha sido posible.

Quiero agradecer también a cada uno de mis docentes de la facultad de ciencias de la salud y bienestar humano que me han visto formarme personal como profesionalmente, quienes han sabido inculcarme sus conocimientos y experiencias.

DEDICATORIA.

Esta tesis me la dedico a mí como un símbolo de perseverancia y resiliencia que te costó mucho sufrimiento pero que jamás desmayaste, por la valentía que mostraste en los momentos más difíciles y por la fuerza que encontraste día a día para seguir adelante, por cada lágrima derramada y cada miedo enfrentado, por nunca renunciar a tus sueños a pesar de los obstáculos y las adversidades, gracias por enseñarme que el dolor puede convertirse en fortaleza y que la esperanza siempre puede renacer. A mi hija María Sol, la razón por la cual no me han faltado las ganas de salir a delante y superarme cada día más, a mis padres Diego y Johana a mis hermanos por su amor incondicional y su apoyo inquebrantable, por confiar en mí y por ser el pilar fundamental de mi vida, por ser parte de este gran caminar y por sobre todo jamás desmayar, gracias por los valores que me han inculcado y sobre todo gracias por enseñarme a luchar por mis sueños.

ANEXOS.



RESULTADOS DE INVESTIGACION - Excel

Inicio ses.

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer? Compartir

Calibri 11 Fuente Ajustar texto General

Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar Edición

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	Paciente	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	TOTAL	Diagn
2	Paciente 1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	1	31	mod
3	Paciente 2	2	1	0	4	3	4	2	1	3	4	2	4	3	1	34	mod
4	Paciente 3	2	1	2	2	1	1	4	4	4	4	1	1	2	2	31	mod
5	Paciente 4	0	1	2	2	4	2	1	4	2	0	2	2	3	1	26	mod
6	Paciente 5	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	26	mod
7	Paciente 6	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	25	mod
8	Paciente 7	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	34	mod
9	Paciente 8	2	1	2	0	0	2	2	1	0	3	2	3	3	1	22	mod
10	Paciente 9	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	38	El
11	Paciente 10	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	1	31	mod
12	Paciente 11	3	1	4	3	2	3	2	1	2	1	3	4	1	4	33	mod
13	Paciente 12	1	1	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	32	mod
14	Paciente 13	2	0	2	1	3	3	3	1	3	3	1	2	3	1	28	mod
15	Paciente 14	1	1	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	2	1	26	mod
16	Paciente 15	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	48	El
17	Paciente 16	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	4	4	2	3	37	El
18	Paciente 17	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	mod
19	Paciente 18	4	0	4	0	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	44	ela
20	Paciente 19	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	41	El
21	Paciente 20	3	2	2	3	3	3	4	1	3	4	1	2	3	1	35	mod
22	Paciente 21	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	30	mod
23	Paciente 22	3	4	2	4	1	2	4	2	3	3	4	2	2	4	40	El

Datos sociodemograficos Depresion Estres

RESULTADOS DE INVESTIGACION - Excel

Inicio ses.

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer? Compartir

Calibri 11 Fuente Ajustar texto General

Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar Edición

	A	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
1	Paciente	Irritabilidad	Cambios en el apetito	Dificultad de concentración	Cansancio	Perdida interes en el sexo	TOTAL	Diagnostico					
2	Paciente 1	0	0	0	1	1	1	10	ausente				
3	Paciente 2	1	0	0	0	1	0	16	leve				
4	Paciente 3	1	0	0	1	1	0	12	ausente				
5	Paciente 4	0	0	0	0	0	0	6	Ausente				
6	Paciente 5	1	0	0	0	1	0	9	Ausente				
7	Paciente 6	0	1	1	1	1	0	12	ausente				
8	Paciente 7	0	0	0	0	1	0	4	ausente				
9	Paciente 8	0	0	0	1	0	0	10	ausente				
10	Paciente 9	0	0	0	0	0	0	30	severa				
11	Paciente 10	0	0	0	0	0	0	0	ausente				
12	Paciente 11	0	0	0	0	0	0	3	ausente				
13	Paciente 12	1	2	2	1	1	1	25	moderada				
14	Paciente 13	0	0	0	1	2	3	16	leve				
15	Paciente 14	0	0	0	0	0	0	1	ausente				
16	Paciente 15	0	1	1	1	1	0	9	ausente				
17	Paciente 16	3	1	2	2	2	0	29	severa				
18	Paciente 17	0	0	2	2	1	0	11	ausente				
19	Paciente 18	1	2	1	2	2	2	24	moderada				
20	Paciente 19	2	0	0	0	0	0	7	ausente				
21	Paciente 20	0	1	1	1	1	0	18	leve				
22	Paciente 21	0	0	0	0	0	0	6	ausente				
23	Paciente 22	0	1	1	1	0	0	12	ausente				

Datos sociodemograficos Depresion Estres

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre..... Estado Civil..... Sexo.....
Ocupación..... Educación..... Fecha.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

Escala de Estrés Percibido (PSS)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

