



Recepción: 14 / 11 / 2016

Aceptación: 10 / 01 / 2017

Publicación: 06 / 03 / 2017



Ciencias de la salud  
Artículo de investigación

## **Elementos psicosociales en prevalencia en depresión, ansiedad, distorsión cognitiva y hábitos de vida**

*Psychosocial elements in prevalence in depression, anxiety, cognitive distortion  
and life habits*

*Elementos psicossociais na prevalência de depressão, ansiedade, distorção  
cognitiva e hábitos de vida*

Pedro J. Saldarriaga-Zambrano<sup>1</sup>  
[pjsaldaz@hotmail.com](mailto:pjsaldaz@hotmail.com)

**Correspondencia:** [pjsaldaz@hotmail.com](mailto:pjsaldaz@hotmail.com)

<sup>1</sup>Magister en Gerencia Educativa, Psicólogo Clínico, Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

## Resumen

El objetivo principal de este estudio es describir la correlación que existe entre depresión, ansiedad, distorsión cognitiva y hábitos de vida mediante una investigación descriptiva correlacional, con información de una población de estudio que estuvo conformada por participantes referentes a las fuerzas armadas de Colombia. Bajo un análisis descriptivo de acuerdo a los ítems examinados y a las correlaciones propias, se pudo evidenciar que hay presencia de una variable que influye en otra o en otros casos independientemente de que se presente una variable no prevalece la otra. Los resultados indicaron correlaciones representativas en las variables de depresión, ansiedad, distorsión cognitiva con la variable de sueño.

**Palabras clave:** depresión; ansiedad; distorsión cognitiva; sueño.

## Abstract

The main objective of this study is to describe the correlation that exists between depression, anxiety, cognitive distortion and life habits through correlational descriptive research, with information from a study population that was made up of participants referring to the armed forces of Colombia. Under a descriptive analysis according to the items examined and their own correlations, it was possible to demonstrate that there is a variable that influences another or in other cases, regardless of whether one variable is present, the other does not prevail. The results indicated representative correlations in the variables of depression, anxiety, cognitive distortion with the sleep variable.

**Keywords:** depression; anxiety; cognitive distortion; sleep.

## Resumo

O principal objetivo deste estudo é descrever a correlação existente entre depressão, ansiedade, distorção cognitiva e hábitos de vida por meio de pesquisa descritiva correlacional, com informações de uma população de estudo composta por participantes referentes às forças armadas colombianas. Em uma análise descritiva de acordo com os itens examinados e suas próprias correlações, foi possível demonstrar que existe uma variável que influencia outra ou em outros casos, independentemente de uma variável estar presente, a outra não prevalece. Os resultados indicaram correlações representativas nas variáveis depressão, ansiedade, distorção cognitiva

com a variável sono.

**Palavras chave:** depressão; ansiedade distorção cognitiva; dormir.

## **Introducción**

La depresión se refiere a un conjunto de síntomas afectivos, una esfera de sentimientos o emociones que son percibidas como la tristeza patológica, debilidad, irritabilidad y la percepción subjetiva de malestar o insuficiencia frente a las imposiciones de la vida, en diversos casos se llegan a presentar síntomas somáticos o cognitivos, no obstante según Zúñiga (2005) “la depresión es un sentimiento persistente de inutilidad, pérdida de interés por el mundo y falta de esperanza en el futuro, que modifica negativamente la funcionalidad del sujeto”. De igual forma, la depresión se considera una enfermedad de alto grado, en donde la persona experimenta sentimientos severos y prolongados de tristeza que pueden llevar consigo mismo el suicidio (Alberdi, 2006).

Si bien es cierto, la depresión es una enfermedad habitual en todo el mundo, y se deduce que afecta a unos 350 millones de personas según estudios realizados por la OMS. Sin embargo, puede transformarse en un dilema de salud severo, principalmente cuando es de larga duración y magnitud medida a peligrosa, y puede ocasionar gran padecimiento y cambiar las funciones profesionales, estudiantiles y familiares. En el peor de los casos puede conducir al suicidio, que es el origen alrededor de 1 millón de muertes anuas (OMG, 2015).

Dentro del trastorno depresivo se encuentran desequilibrios en el sueño, la alimentación y el estado de ánimo siendo el primero una secuencia de alteraciones vinculadas con el procedimiento de dormir, en donde existen dificultades para conciliar el sueño o para mantenerse despierto sin mostrar inicialmente cansancio físico. En segundo lugar, los trastornos alimenticios se entienden por causas graves de perturbaciones en su dieta diaria, se puede evidenciar por las cantidades pequeñas o grandes de comida puesto que se muestra angustia severa o preocupación por la forma o peso de su cuerpo, de tal manera que se convierten en conductas obsesivas por mantener la proporción diminuta de su figura, en tercer lugar se encuentra el estado de ánimo que se refleja mediante desequilibrios emocionales, en donde el sujeto pierde la percepción de control sobre su estado de ánimo y experimenta molestia frecuente. (Medina, 2007). No obstante, la ansiedad también se manifiesta en un mal funcionamiento de las esferas psicológicas del comportamiento

del ser humano, definiendo ansiedad como una sensación y reacción de tensión sin causa aparente, se presenta en situaciones de mayor estrés, en donde el sujeto lo interpreta como una señal de alerta (Sierra, 2003).

Ahora bien, dentro de la ansiedad existen rasgos característicos que diferencian el comportamiento de las personas, primeramente esta la ansiedad- rasgo que tiende a tener un estilo temperamental frecuente, es decir, responde todo el tiempo de la misma forma ya sea en situaciones de estrés o no, por lo tanto una persona que ha estado ansiosa todo el tiempo adquiere una conducta de temor, mientras que la ansiedad-estado es una alteración eventual que depende más de un evento preciso y que se puede reconocer(Vázquez, 2012).

Sin embargo, se presentan síntomas en la ansiedad que habitualmente se encuentran como la distorsión cognitiva definiéndola como un estilo de falsedad en el procesamiento de información, es decir, son malinterpretaciones que se dan sobre la realidad, por lo tanto, cuando la persona sufre alguna adversidad significativa se altera emocionalmente y ahí es cuando procesa y difunde la información que se recibe de un modo transversal y distorsionado a menudo muy poco exacto a la sustentabilidad (Loinaz, 2013). Por consiguiente, de acuerdo con especialistas de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), el estilo de vida, en su totalidad o complejidad, representa la principal causa de ansiedad, debido a que esto se origina a partir de estímulos negativos que son ocasionadas por algunos hábitos poco saludables. A partir de esto, los hábitos de vida se definen como comportamientos o conductas propias en las cuales inciden en el bienestar físico, fisiológico y mental, del mismo modo, es importante evitar consumir alimentos no sanos, tipos de bebidas alcohólicas o drogas que de algún modo pueden traer consecuencias graves para el bienestar y la calidad de vida.

## **Método**

### **Diseño**

La investigación consistió en un estudio correlacional, el cual tiene como objetivo examinar las variables cuantitativas y describir el nivel de riesgo psicosocial en la población de las fuerzas armadas.

## **Participantes**

La población de estudio estuvo conformada por participantes de las fuerzas armadas, cuyo tiempo laboral no excediera de los dos años calendario. La población fue seleccionada a través de un filtro de estancia de dos años laborales con la institución.

## **Instrumentos**

Se utilizó un software Statistical Package for Social Sciencia SPSS versión 17, el cual permitió analizar datos estadísticos, no obstante, mediante este programa se utilizó una prueba no paramétrica denominada Pearson, según Lehmann (1954), “mide la discrepancia entre una distribución observada y otra teórica, indicando en qué medida las diferencias existentes entre ambas, de haberlas, se deben al azar en el contraste de hipótesis. También se utiliza para probar la independencia de dos variables entre sí, mediante la presentación de los datos en tablas de contingencia”. El segundo instrumento utilizado se refiere a una encuesta diseñada para medir las variables estudiadas.

## **Procedimiento**

Se dividieron los datos en una base de Excel, en la cual se presentaban tres carpetas archivadas identificadas por nivel bajo, medio y alto en donde cada correlación iba ordenada por el grado de significancia ya sea (\*) o (\*\*) y con su correspondiente correlación + o correlación -, finalmente se realiza un informe con los resultados que arrojo cada correlación de las variables de estudio, dando claridad y comprensión a lo que se obtuvo al analizar los datos.

## **Resultados**

Los resultados del análisis correlacional, presentan correlaciones tanto representativas como no representativas con grados de significancia bajos en donde la tabla1 presenta una correlación de Pearson de un valor de 0,216 en las variables de ansiedad y conducta sexual en el grupo de hábitos de vida con una significancia bilateral de 0,005, por lo tanto se podría afirmar que habría

una probabilidad de confiabilidad del 95% y un margen de error del 5%, se puede evidenciar que existe una correlación significativa en las variables de depresión y sueño que representan un grado de correlación de 0,201 con una significancia de 0,01 con solo un 1% de error. En otras palabras, se observa que a presencia de una variable puede estar la presencia de la otra con un grado de dependencia bajo.

## Discusión

Al hablar de correlaciones, se entiende en estadística como la relación o el grado de semejanza o diferenciación unificada auténtica entre dos variables, de acuerdo a la relación lineal que se otorgue a la correlación, es decir si los sujetos puntúan un grado alto en X (Depresión) tienden a puntuar alto en Y (Hábitos de vida), y lo mismo se presenta en un grado bajo, puesto que si X lanza bajo probablemente Y también arrojará un grado bajo. No obstante, debido que las correlaciones que se utilizaron para analizar los datos, fueron de un coeficiente de correlación de Pearson, el cual consiste en una medición directa de unión entre dos variables, los valores se dan entre -1 a 1, este rasgo de coeficiente muestra el sentido de la relación y su valor universal marcan la fuerza, por consiguiente, los valores ascendientes señalan que la relación es más ceñida.

Acoplado con cada coeficiente de correlación, el objetivo muestra la aclaración ineludible para la verificación de la hipótesis nula de que la valoración poblacional del coeficiente es nula. Al realizar la prueba se administraron los datos mediante un programa llamado Statiscal Program Science Social, el cual permitió seleccionar el nivel crítico anhelado, mediante una prueba de significación bilateral la cual permitió alcanzar la posibilidad de resultados supremos como lo comprendido y en cualquier ruta cuando la hipótesis nula es real. Un nivel de significancia bilateral compara la hipótesis nula en la que la dirección del resultado no se determina previamente (UCLM, 2015).

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron en este estudio, se puede constatar que existe una correlación significativa entre los factores psicosociales y las variables de hábitos de vida, depresión, ansiedad y distorsión cognitiva, lo que manifiesta que los participantes estudiados

prevalecerían en cuanto a presentar perturbaciones a nivel psicológico así mismo perjudicando distintos aspectos de la vida habitual como en ámbitos tanto laborales, familiares y personales. No obstante, influyendo el desempeño de las instituciones y el desenvolvimiento en el área social.

Por esta razón la depresión se considera un trastorno mental habitual que se determina por la existencia de sentimientos de tristeza, insatisfacción, pérdida de interés o placer en muchos casos sentimientos de culpa o falta de autoestima con ello se pueden presentar trastornos de sueño de apetito, sensación de cansancio y déficit de atención. Zúñiga (2005). No obstante, se consideran los hábitos de vida, aquellas acciones que se toman habitualmente en la vida, para obtener resultados saludables tanto físicos como psíquicos, al realizar actividad física, o al consumir alimentos saludables para el buen desarrollo mental y físico.

Para terminar, es importante señalar que a la luz de los datos obtenidos, se puede decir que tanto la conducta sexual y el sueño son factores influyentes en la depresión, debido a un alto grado de covarianza, por lo tanto, la depresión está muy sujeta a estos dos factores de hábitos de vida, por consiguiente se puede afirmar que el factor de actividad física no tiene ninguna representación con depresión, ansiedad y distorsión cognitiva.

## Referencias Bibliográficas

American Psychiatric Association. Criterios diagnósticos DSM –IV. Barcelona: Masson. 1995

Alberdi. J. (2006). Guías Clínicas- Depresión. Complejo hospitalario Juan Canalejo. España

Bartolo. D. (2004). La medición de los patrones vinculares en niños de 6 a 8 años. Universidad buenos aires, Argentina.

Camacho. P. (2010). Guía clínica para el manejo de ansiedad. Instituto nacional de psiquiatría ramón de la fuente Muñiz. México

Espinoza. L. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Revista chilena de nutrición. Vol. 38, No. 4.

Escuela superior de informática UCLM. (2015). Prácticas de estadística, correlaciones con SSPS. Ciudad real extraído de [https://www.uclm.es/profesorado/raulmmartin/Estadistica/Practicaspss/CORRELACION\\_CON\\_SPSS.pdf](https://www.uclm.es/profesorado/raulmmartin/Estadistica/Practicaspss/CORRELACION_CON_SPSS.pdf)

Fundación por un mundo libre de drogas. (2006) [en línea] recuperado de <http://mx.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol/drinking-and-driving.html>

Gorguet. I. (2008). Comportamiento sexual humano. Editorial oriente, Santiago de Cuba.

Instituto nacional de la salud mental. Trastornos de la alimentación. Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos. 2011

Loinaz. I. (2013). Distorsiones cognitivas en agresores de pareja: análisis de una herramienta de evaluación. Universidad del país vasco UPV/EHU, España.

Londoño. N (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. Universidad san buenavenura. Medellín

Medina. O. (2007). Alteraciones del sueño en los trastornos psiquiátricos. Revista colombiana de psiquiatría Scielo. Vol. 36 No. 4

Morales. R. (2009). El sueño, trastornos y consecuencia. Acta médica peruana. Vol. 26, No. 1. Lima.

OMS. Organización mundial de la salud (2015), depresión.

Salinas. J. (2005). Actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto. Revista chilena. Vol. 32, No.3. Chile, Santiago.

Sierra. J. (2003). Ansiedad, Angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal- estar e subjetivade/ fortaleza. Vol 3 No1

Vázquez. C. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. Universidad de Murcia. España. Vol12, No2

Zuñiga. A. & Sandoval. M. (2005). Los trastornos del estado de ánimo. Revista Digital Universitaria UNAM. Vol. 6 No. 11.