

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

Afrontamiento al estrés y depresión en aspirantes a policía a la Escuela de Formación de policías de línea GOE-Guano, periodo diciembre 2016 - mayo 2017

AUTORES: Jonathan Patricio Pozo Cárdenas
Bryan Esteban Vallejo Avilés

TUTORA: Dra. Isabel Cando

Riobamba-Ecuador


2017

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Dra. Isabel Cando, Catedrático de la Carrera de Psicología Clínica, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente el informe final de la Tesis titulada **"AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN ASPIRANTES A POLICÍA A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DE LÍNEA GOE-GUANO, PERIODO DICIEMBRE 2016-MAYO 2017"**, realizada por los señores Jonathan Patricio Pozo Cárdenas y Bryan Esteban Vallejo Avilés, razón por la cual autorizo para que sea presentada ante el Tribunal correspondiente para su defensa.


Dra. Isabel Cando.
TUTORA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TEMA:

**“AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN ASPIRANTES A
POLICÍA A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DE LÍNEA GOE-
GUANO, PERIODO DICIEMBRE 2016-MAYO 2017”**

Proyecto de Tesis previó a la obtención del título de Psicólogo Clínico, aprobado por el tribunal en nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo, y ratificado con sus firmas.

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Mgs. Lilian Granizo

Delegada del decano



Dra. Isabel Cando

Tutora



Mgs. Juan Pablo Mazón.

Miembro del Tribunal



DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, **BRYAN ESTEBAN VALLEJO AVILÉS**, declaro ser responsable de las ideas, doctrinas, resultados y propuesta expuesta en el presente trabajo de investigación y los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



BRYAN ESTEBAN VALLEJO AVILÉS
C.I: 060343186-7

Yo, **JONATHAN PATRICIO POZO CÁRDENAS**, declaro ser responsable de las ideas, doctrinas, resultados y propuesta expuesta en el presente trabajo de investigación y los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



JONATHAN PATRICIO POZO CÁRDENAS
C.I: 180307701-3

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por ser el que me dio la fuerza y la fe para creer que era posible lo imposible. A mi madre Mónica, por ser la persona que se me ha sacrificado por sus hijos, por forjarme como persona al apoyarme en cumplir con mis metas. Gracias a la Universidad Nacional de Chimborazo, por abrirme las puertas del conocimiento, a la Dra. Isabel Cando quien me ha brindado su capacidad y conocimiento científico para poder guiarme dentro de este proyecto de investigación. A la Escuela de Formación de policías de línea GOE-Guano por haberme abierto las puertas para la realización de este proyecto de investigación. A Carolina por ser la persona que estuvo a mi lado en los momentos más importantes y difíciles, siempre apoyándome, por ayudarme mucho más de lo que era posible.

BRYAN VALLEJO

A mi familia que son los cimientos de mi desarrollo, a mi padre por haberme moldeado y construido en la persona que soy en la actualidad, a mi hermana por su infinito apoyo incondicional y desinteresado. A la Universidad Nacional de Chimborazo, por las oportunidades y retos brindados durante mi proceso de preparación, a los docentes por todos los conocimientos que me han otorgado, en especial a la Dra. Isabel Cando tutora de tesis por su profesionalismo demostrado durante el trabajo realizado. A la Escuela de Formación de policías de línea GOE-GUANO por haber brindado las facilidades necesarias y por todo el interés demostrado durante la realización del presente proyecto de investigación. A Jennifer (Mi esposa) a Nicolás (Mi hijo) por ser mi apoyo, fortaleza e inspiración para el cumplimiento de cada reto planteado.

JONATHAN POZO

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a mi familia pero en especial a mi abuelo Jorge por ser la persona que me enseñó el valor de estudiar para poder convertirme en un profesional pero sobre todo en una gran persona.

A Carolina por las palabras de confianza, por el amor y comprensión que me ha brindado para poder realizarme con profesional y como persona.

BRYAN VALLEJO.

A mi madre ya que gracias a el legado que dejo voy construyendo el mío, a mi padre, a mi hermana por ser mis compañeros de lucha, a mi hijo como demostración de que todo lo soñado puede ser logrado.

JONATHAN POZO

ÍNDICE GENERAL

<i>Contenido</i>	<i>Páginas</i>
APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR.....	II
HOJA DE CALIFICACIÓN.....	II
DERECHOS DE AUTORÍA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	1
OBJETIVOS.....	2
MARCO TEÓRICO.....	3
AFRONTAMIENTO.....	5
ESTRÉS.....	5
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS.....	7
DEPRESIÓN.....	12
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	15
METODOLOGÍA.....	17
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	21
DISCUSIÓN.....	25
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	26
CONCLUSIONES.....	26
RECOMENDACIONES.....	27
BIBLIOGRAFÍA.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Escala de modos de afrontamiento	21
TABLA 2: Tabla relacional entre los modos de afrontamiento y los niveles de depresi3.24	24

RESUMEN

El presente proyecto de investigación titulado “AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN ASPIRANTES A POLICÍA A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DE LÍNEA GOE-GUANO, PERIODO DICIEMBRE 2016 - MAYO 2017” tiene como objetivo: Analizar el afrontamiento al estrés en la depresión de los aspirantes a Policía de la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano. El diseño de la investigación es transversal utilizando un enfoque cuantitativo, haciendo uso de una investigación de campo y bibliográfica, el nivel de la investigación es descriptiva. La población elegida estuvo conformada por 80 aspirantes a policía y mediante criterios de inclusión y exclusión se ha seleccionado una muestra de 30 aspirantes. Las técnicas e instrumentos de recolección de datos elegidos han sido: la Escala de modos de Afrontamiento de Lazarus y el Inventario de Depresión Beck (BDI-II). Dentro de los resultados más importantes se ha obtenido que el 53.3% de los aspirantes utilizan un mismo modo de afrontamiento y que el 73.3% indica tener depresión. Por lo tanto se concluye que los modos de afrontamiento al estrés tienen repercusión en el desarrollo de la depresión dentro de los aspirantes al cuerpo policial. Al finalizar el presente proyecto de investigación se han propuesto estrategias para el manejo adecuado del afrontamiento al estrés y la depresión para que los aspirantes a policía puedan concluir de manera adecuado su formación y ser un gran aporte dentro de la sociedad.

ABSTRACT

This research project entitled "STRESS-TO-STRESS AND DEPRESSION IN POLICE ASPIRENTS TO THE GOE-GUANO LINE POLICE TRAINING SCHOOL, PERIOD DECEMBER 2016-MAY 2017" aims to: analyze coping with stress in the depression to the Aspirants of formation of Police of line GOE-Guano school. The design of the research is transversal using a quantitative approach, making use of a field research and bibliographical, the level of research is descriptive. The chosen population was conformed by 80 aspirants to police and through criterion of inclusion and exclusion a sample of 30 aspirants has been selected. The chosen data collection techniques and instruments have been: the Lazarus Coping Mode Scale and the Beck Depression Inventory (BDI-II). Among the most important results it has been found that 53.3% of the applicants use the same mode of coping and that 73.3% indicate that they have depression. Therefore, it is concluded that the modes of coping with stress have an impact on the development of depression within the aspirants to the police force. At the end of this research project, strategies have been proposed for the adequate management of coping with stress and depression so that aspiring police officers can adequately conclude their training and be a great contribution within society.


Reviewed by

Danilo Yépez O

English Proffesor Unach



INTRODUCCIÓN

Durante el transcurso de la vida el ser humano se ve involucrado en distintas situaciones estresantes o de mucha presión, el malestar que sentimos como consecuencia de estos eventos, cada vez va tomando más espacio en nuestro diario vivir y poco a poco va disminuyendo nuestra capacidad de respuesta, y por ende afectándonos emocional, física y mentalmente, las personas que se ven expuestas continuamente a este tipo de factores estresantes pueden enfermar drásticamente, desencadenando una serie de síntomas que conjugados en su totalidad son conocidos como estrés, término que se ha hecho muy popular en la actualidad, por su gran incidencia en la población en general.

Durante las prácticas pre profesionales de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo que se realizaron en la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano en el periodo Abril - Agosto 2016 se pudo observar que los aspirantes presentaban síntomas como: apatía, pérdida de apetito, pérdida del sueño, nerviosismo, hipervigilancia, hiperhidrosis, llanto fácil, sentimientos de tristeza, irritabilidad, angustia, desesperación, aislamiento, retraimiento, hipersensibilidad, cefaleas, dolores musculares, que se presentan como consecuencia del cambio de vida significativo, alejamiento del hogar, aislamiento de la familia, exceso de ejercicio físico, constantes pruebas de resistencia física y psicológica, estar inmersos en un sistema rígido, obedecer órdenes constantemente, estar aislados durante un periodo de tres meses, bajos recursos económicos, presión por parte de sus familiares, a pesar de eso, dicha profesión se ha vuelto muy atractiva para aquellos jóvenes que desean obtener un título en corto tiempo y por ende réditos económicos que les brinden comodidad, estabilidad para ellos y sus familias, siendo estas personas muchas veces el único sostén del hogar; es por eso que lleva a cabo la presente investigación con una muestra poblacional poco investigada como son los aspirantes a la Policía Nacional del Ecuador para efecto de esta investigación se utilizará nuestra capacidad investigativa y una serie de materiales, artículos científicos y reactivos psicológicos; los mismos que nos servirán para llevar a cabo el proyecto de investigación.

Siendo la investigación un pilar fundamental en la formación de psicólogos clínicos, aceptando la complejidad de las diferentes teorías y enfoques en torno al proceso de salud mental, y viendo la necesidad de adquirir información sobre temas relevantes en la rama de la psicología, conociendo que los seres humanos estamos inmersos a grandes cambios debido a los avances de la tecnología, exigencias de la vida diaria, llevándonos a diferentes reacciones con el fin de mantener un equilibrio, el mismo que no siempre es alcanzado o se ve interrumpido por procesos inadecuados contribuyendo a la aparición y evolución de diferentes patologías y síntomas.

La importancia de la investigación radica en que los aspirantes de la Escuela de Formación de Policías de línea Goe - Guano se verán beneficiados al ser atendidas sus necesidades psicológicas y de esta manera poder obtener y brindar la importancia necesaria a los procesos de higiene y salud mental dentro de la formación policial. El presente estudio investigativo se considera factible, al contar con la autorización y colaboración de los aspirante de la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano y sus superiores, se cuenta con bibliografía actualizada, con los recursos económicos necesarios, materiales, tiempo requerido y la aceptación del director y aspirantes de la Escuela antes mencionada, proporcionando la apertura necesaria para la ejecución del proyecto.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Analizar los modos de afrontamiento al estrés en la depresión de los aspirantes a Policía de la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano, periodo Diciembre 2016 - Mayo 2017.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer los modos de afrontamiento al estrés en los aspirantes a Policía de la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano.

- Identificar los niveles de depresión en los aspirantes a Policía de la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano.
- Relacionar los modos de afrontamiento y los niveles de depresión en los aspirantes a Policía de la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Mediante la revisión bibliográfica se ha podido encontrar la siguiente información relacionados con las variables de la investigación:

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ASPIRANTES A POLICÍA DE LA CIUDAD DE SAN LUIS” realizado por Horacio Daniel García, Marina Beatriz Fantin y Anabel Yolanda Pardo en el año del 2016 en la ciudad de San Luis, Universidad de Antioquia en Colombia, aplicando el Cuestionario de Afrontamiento del estrés (Sandín y Chorot, 2003; adaptado por López Aballay, 2013) a 52 aspirantes a policía pertenecientes al Instituto Superior de Seguridad Pública que evalúa siete dimensiones básicas correspondientes al afrontamiento, generó los siguientes resultados: un uso acentuado de las estrategias de afrontamiento: Focalización en la solución de problemas, Reevaluación positiva y Búsqueda de apoyo social. En relación a las diferencias por género, se encontró que las mujeres tienden a utilizar en mayor medida que los hombres las estrategias de Búsqueda de apoyo social, Expresión emocional abierta y Evitación.

“AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN POLICÍAS” por Rodríguez Espíndola, Solange y Scharagrodsky, Carina Judith. En el año 2008 en la Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Argentina, se utilizó la versión española del Ways Coping Checklist, validación Argentina (Richard de Minzi y Sacchi, 2005) para evaluar las dimensiones del afrontamiento, participaron 770 oficiales de ambos sexos, donde los

resultados demostraron que la dimensión mayormente utilizada entre los policías es la que enfatiza la evaluación y que las estrategias de evitación y redefinición cognitiva son elegidas significativamente por sobre el análisis lógico. La dimensión de afrontamiento dirigido al problema observó diferencias en sus estrategias predominando la ejecución de acciones para la solución de problemas, así como el control afectivo fue mayormente elegido dentro de la dimensión centrada en la emoción. Se observaron diferencias según el sexo en la dimensión del afrontamiento centrado en la emoción. Las estrategias análisis lógico, evitación cognitiva, aceptación con resignación y descarga emocional marcaron diferencias significativas entre hombres y mujeres. En cuanto a edad y afrontamiento solo se observó una diferencia, altamente significativa en la estrategia descarga emocional entre los oficiales más jóvenes y los mayores.

“LOS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO EN HOMBRES Y MUJERES CON DEPRESIÓN EN EL HOSPITAL QUITO N° 1 POLICÍA NACIONAL.” por Ana Stefanía Andrade Fonseca en el 2014 en la Universidad Central Del Ecuador, Facultad De Ciencias Psicológicas, Carrera De Psicología Clínica, en Quito, Ecuador, aplicando el Inventario de respuestas de afrontamiento de Rudolf H. Moos y B. Moos; que evaluó a 24 pacientes entre hombres y mujeres en donde se concluye que la forma de afrontamiento guarda diferencias según el género. Recomendándose que se enfatice en los modos de afrontamiento dentro de los esquemas terapéuticos para generar una pronta recuperación.

Es común escuchar la palabra estrés más seguido en la actualidad sobre todo en las grandes ciudades donde vivimos muy deprisa, muchas personas padecen esta enfermedad ya sea como consecuencia de factores económicos, sobrecarga de trabajo, falta de satisfacción laboral, falta de tiempo libre, perfeccionismo, desorden, confusión, ausencia de relaciones interpersonales, sin embargo las personas buscan distintas maneras de adaptarse y sobrevivir a este mundo caótico en el que vivimos, algunas productivas otras improductivas. Por este motivo y para una mejor comprensión es necesario el definir de manera separada lo que es afrontamiento y estrés para posteriormente analizar de una mejor manera la definición de afrontamiento al estrés.

AFRONTAMIENTO.

“El afrontamiento es definido como un conjunto de respuestas ejecutadas ante una situación estresante para controlar y/o reducir de alguna manera la situación aversiva”. (Tonarelli; 2009)

“El afrontamiento es entendido como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés”. (Halstead, Bennett, Cunningham, 1993)

Por lo tanto el afrontamiento es una respuesta automática y necesaria que se da en el ser humano la cual contribuye en la obtención de un equilibrio que le permita seguir funcionando ante la situación estresante.

Los seres humanos somos únicos e irrepetibles es por eso que cada uno tiene su forma o manera de afrontar las circunstancias negativas a las cuales se ve expuesto, es así que dentro del afrontamiento se pueden identificar recursos internos y externos que van a propiciar la mejor adaptación de las personas ante la situación en cuestión.

Recursos internos: Se encuentran las personas con tendencias a la evitación es decir aquellas que prefieren evitar su problema o minimizarlo para evitar cualquier molestia este tipo de recursos suelen ser útiles en dificultades a corto plazo o con circunstancias a las cuales los individuos tengan algún temor. Entre estos tenemos la catarsis, el optimismo, sensación de control.

Recursos externos: Generalmente este tipo de recursos suelen actuar como un tipo de amortiguador ante las situaciones de conflicto entre estos tenemos a la educación, el nivel de vida, el dinero.

ESTRÉS

El estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud por Hans Selye en 1926, partió de un concepto físico haciendo referencia al estímulo, peso o fuerza,

Selye en 1956 no hace referencia al estímulo peso o fuerza sino a la respuesta del organismo ante el estrés.

A lo largo del tiempo el término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes.

Haciendo referencia a Ivancevich y Matteson en 1989 citan que fue Walter Cannon en 1932 quien adoptó el término stress y en sus estudios habló sobre los "niveles críticos del estrés" definiéndolos como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos.

La definición del estrés bajo la teoría de Lazarus y Folkman nos proporciona una visión en la cual el ser humano necesariamente va a estar involucrado en un ambiente que le haga daño ellos mencionan lo siguiente:

- Según Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de ESTRÉS refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero, además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación que puede desencadenar una serie de consecuencias como:
- **Efectos Psicológicos:** Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, baja autoestima, amenaza y tensión, nerviosismo, soledad y aspectos cognitivos; Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.
- **Efectos Psicosociales:** Propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito, consumo

excesivo de alcohol o tabaco, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor.

- **Efectos Biológicos:** Aumento de las catecolamina (hormonas) y corticoides en sangre y orina, elevación de los niveles de glucosa sanguíneos, incrementos del ritmo cardiaco y de la presión sanguínea, sequedad de boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudos de la garganta, entumecimiento y escozor de las extremidades.

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Lazarus (2000) define al afrontamiento al estrés como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Entonces entendemos que el afrontamiento tiene como papel principal disminuir los factores aversivos de una determinada situación, estos son aspectos que colaboran de manera directa al sujeto para poder controlar los agentes estresores estando inmersos los actos que realiza el individuo con el objetivo de encontrar la homeostasis ante la situación.

RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

“Los recursos de afrontamiento son la ventajas físicas, personales y sociales que una persona tiene frente a una situación, son los proveedores de las estrategias de afrontamiento”. (Andrade, 2014).

Los recursos con los que cuenta una persona son realmente importantes en el momento de afrontar acontecimientos estresantes pues nos ayudaran a disminuir las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales. Existen recursos de afrontamiento como:

RECURSOS FÍSICOS

Dentro de este recurso es imprescindible que el individuo disponga de una buena salud física pues una persona cansada o fatigada no va a poder afrontar de una manera adecuada y acertada las diferentes situaciones de estrés.

RECURSOS PERSONALES

“Son características individuales que se utilizan en una estrategia de afrontamiento, tales como: cognitivos, emocionales, espirituales y físicos”. (Tonarelli, 2009)

Siendo de gran importancia los rasgos de personalidad estables, el auto concepto, autoestima, optimismo, etc.

RECURSOS SOCIALES

Son todos aquellos que se encuentran en el entorno social como: familia, amigos, empleo; es decir que son las personas con las que mantenemos un vínculo afectivo significativo estable.

MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Al hablar de modos de afrontamiento nos referimos a las predisposiciones personales (ira, depresión, evasión) que tiene una persona al encontrarse ante un evento estresor.

“Son las formas habituales, relativamente estables que tiene una persona para manejarse con el estrés”. (Fernández-Abascal 1997)

Mientras tanto Lazarus y Folkman en 1986 reconocen dos tipos de estilo de afrontamiento: afrontamiento enfocado en la emoción y afrontamiento enfocado en el problema.

- ***Afrontamiento enfocado en la emoción:*** Este estilo tiene como objetivo principal el disminuir o eliminar las respuestas emocionales ocasionadas por un evento

estresor, dejando de lado la idea de modificar la situación por miedo a su incapacidad de lograrlo, centrándose en sus propios sentimientos, pensamientos y conductas. Al utilizar este estilo de afrontamiento en exceso puede ser perjudicial por que el individuo no se enfrenta de manera realista a la situación ocasionando consecuencias negativas a largo plazo.

- ***Afrontamiento centrado en el problema:*** Surge con la finalidad de modificar la situación estresante, haciendo uso de este estilo de afrontamiento el sujeto es capaz de reconocer sus propias capacidades y direccionarlas para obtención de resultados beneficiosos. El afrontamiento centrado en el problema busca mejorar la relación que existe entre la persona y el ambiente actuando de manera indistinta sobre cada uno de ellos dependiendo la situación.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

“Las estrategias de afrontamiento son los procesos concreto que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes”. (Brea, 2009)

Las estrategias de afrontamiento están definidas por los estilos de cada persona y por ende son cambiantes.

Lazarus y Folkman en 1988 identifican ocho dimensiones del afrontamiento al estrés las cuales se subdividen de los modos de afrontamiento mencionados anteriormente.

Focalizado en el problema

- **Confrontación:** Esfuerzo agresivo para controlar la situación directamente mediante acciones de hostilidad y riesgo.

“Intentos de solución del problema de manera directa y que implican cierta agresividad, acciones y respuestas directas ante la situación que implican aceptación de riesgos”. (Lazarus y Folkman, 1988)

- **Planificación de solución de problemas:** Desarrollar estrategias centradas en la situación para modificar el problema estableciendo y siguiendo un plan de acción.

“Esfuerzos deliberados para cambiar la situación, acompañados de análisis para resolver el problema, realizar un análisis lógico de la situación”. (Lazarus y Folkman, 1988)

Focalizado en la emoción

- **Distanciamiento:** Alejamiento parcial o total evitando el malestar personal.

“Esfuerzos cognitivos para desentenderse y minimizar el significado de la situación (no recordar, mostrar indiferencia, frialdad ante la situación, alejarnos, evitar el sufrimiento)”. (Lazarus y Folkman, 1988)

- **Auto-control:** Regulación estratégica personal a nivel emocional, sentimental y conductual.

“Esfuerzos para regular los propios sentimientos y conductas (no mostrar nuestra reacción, familiarmente "tragártelo", controlar nuestras reacciones)”. (Lazarus y Folkman, 1988)

- **Aceptación de la responsabilidad:** Determinar el nivel de culpabilidad existente, en el origen o mantenimiento del problema.

“Conocimiento del propio papel en la situación e intentos de poner las cosas en su sitio asumiendo la responsabilidad (autocrítica, autoindulgencia, resignación, etc.)”. (Lazarus y Folkman, 1988)

- **Huida–evitación:** Hacer uso de un pensamiento improductivo e irreal, desentendiéndose del problema.

“Esfuerzos y acciones para evitar o escapar del problema, evitar el afrontarlo (drogas, exceso de deporte, buscar otro problema mayor)”. (Lazarus y Folkman, 1988)

- **Reevaluación positiva:** Percepción positiva ante la situación estresante centrándose en el desarrollo personal.

“Esfuerzos para buscar lo positivo a la situación centrándonos en el crecimiento personal (dimensión religiosa, evaluación y/o experiencia positiva, aprendizaje, desdramatización,)”. (Lazarus y Folkman, 1988)

- **Búsqueda de apoyo social:** Búsqueda de apoyo emocional en amigos, familiares, etc. a través de la información, comprensión o simpatía.

“Esfuerzos para conseguir ayuda informativa y apoyo social (solicitar consejo, compañía, exponer el problema, confesarse, llamadas de socorro)”. (Lazarus y Folkman, 1988)

La mayoría de los teóricos sobre el afrontamiento al estrés concuerdan en clasificar 3 tipos de modalidades de afrontamiento según este dirigido a:

- **Afrontamiento cognitivo (valoración):** Es la intención de buscar un significado diferente a la situación que sea menos desagradable.
- **Afrontamiento conductual (problema):** Hacerle frente a la situación de manera realista aceptando y resolviendo las consecuencias de la misma.

- **Afrontamiento emocional (emoción):** Intento de mantener la homeostasis a nivel emocional disminuyendo el impacto causado.

DEPRESIÓN

DEFINICIÓN

“Un sentimiento de desesperanza hacia sí mismo, hacia el futuro y hacia el mundo en general”. (Beck, 1976).

“Conjunto de enfermedades psíquicas heredadas o adquiridas, con una sintomatología determinada, a la que se asocian cambios negativos de tipo somático, psicológico, conductual y cognitivo”. (Rojas, 2006)

Por lo tanto la depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere en la vida diaria y el desempeño normal, causando dolor a quien la padece y a quien se preocupan por él o ella. Las personas con depresión necesitan obligadamente un tratamiento para superar este trastorno incapacitante.

TRIADA DE LA DEPRESIÓN.

Según Beck (1976) cuando una persona se enfrenta a una determinada situación, el esquema es la base para transformar los datos en cogniciones. Puesto que los esquemas que se activan en una determinada situación van a determinar el cómo responde esa persona, en las personas que padecen un trastorno depresivo se activarán esquemas inadecuados.

La tríada cognitiva se refiere a un esquema de tres características que hacen que el individuo depresivo a empiece a tener una visión negativa de sí mismo, el mundo y de su futuro. Como consecuencia de estas 3 características surgen el resto de síntomas.

El esquema característico que sufren las personas deprimidas, y que Beck denomina la triada depresiva, consiste en una visión negativa de:

- **Sí mismo:** Las personas que padecen depresión suelen considerarse deficientes e inútiles. Atribuyen los errores que cometen a un defecto físico, mental o moral suyo, y piensan que los demás les rechazarán.
- **Del mundo:** Se sienten como derrotados socialmente y no están a la altura de las exigencias, ni tienen la capacidad de superar los obstáculos.
- **Del futuro:** La persona que padece depresión piensa que esta situación no se puede modificar, por lo que seguirá así siempre.

ETIOLOGÍA

Las causas de la depresión son muy variadas no hay un factor primordial al que se le pueda culpar para que una persona sufra de este trastorno. Dentro de las diferentes causas tenemos:

- **Herencia:** Existe un mayor riesgo de padecer de depresión cuando hay una historia familiar de la enfermedad, sin embargo, la depresión grave también puede ocurrir en personas que no tienen ninguna historia familiar de la enfermedad, lo cual indica que hay factores extras que pueden causar la depresión.
- **Factores Bioquímicos:** Asociado a la bioquímica del cerebro, se ha encontrado que las neuronas se comunican a través de unas moléculas denominadas neurotransmisores como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, en las personas con depresión grave, la conexión neuronal mediante neurotransmisores no funciona bien. Los antidepresivos ayudan a normalizar este problema.

- **Factores psicosociales de riesgo:** Eventos que exceden los recursos personales de afrontamiento como puede ser la muerte de una persona significativa, una enfermedad crónica, problemas interpersonales severos, estrés, dificultades económicas, mal proceso de divorcio, poca cohesión familiar, ausencia de espiritualidad, pobre círculo social, baja autoestima, dificultades académicas, y ansiedad.
- **Rasgos de personalidad:** Las personas con estilos explicativos pesimistas, pobre concepto de sí mismos, autoeficacia baja y tendencia a la preocupación excesiva son más propensas a padecer de depresión. (Halguin y Krauss, 2005)

CLASIFICACIÓN DE LA DEPRESIÓN

Existen diferentes clasificaciones de la depresión pero para una mejor comprensión se utilizara la de Strange (1992):

Depresión moderada. Las manifestaciones típicas reportadas por los pacientes son:

- *Afecto deprimido:* Sensación de tristeza o pesadumbre. Muestran poco interés y poco placer en las actividades que antes disfrutaban.
- *Pensamientos pesimistas:* Acerca del pasado, presente y futuro, sensación de minusvalía, fracaso y falta de confianza.
- *Cambios en la actividad motora:* Enlentecimiento psicomotor, con una reducción de la frecuencia de los movimientos del cuerpo, enlentecimiento del habla y del pensamiento. Algunos pacientes reportan agitación e incapacidad para relajarse.
- *Ansiedad:* Manifestaciones psicológicas y somáticas de ansiedad.
- *Manifestaciones fisiológicas (somáticas):* Los pacientes normalmente se quejan de alteraciones del sueño, alteraciones del apetito y del peso corporal. Además, puede haber estreñimiento, pérdida de la libido, fatiga y dolor muscular.

Depresión severa: En este tipo de depresión, los síntomas son los mismos pero más intensos. Además pueden presentarse algunas manifestaciones que son más típicas de la psicosis. También, algunos pacientes pierden contacto con la realidad. Los pacientes pueden presentar delirios (ideas falsas) alrededor de su pensamiento pesimista, todos estos acerca del presente, pasado y futuro. También pueden incluirse alucinaciones.

Depresión leve: En este tipo de depresión, las manifestaciones son las mismas pero con una intensidad más baja. Entre estas manifestaciones se encuentran, la ansiedad, los síntomas obsesivos y las fobias.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Adaptación: Estado en el que el sujeto establece una relación de equilibrio y carente de conflictos con su ambiente social. (Consuegra, 2010)

Agresividad: Estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y/o psicológicamente a alguien. (Consuegra, 2010)

Alucinación: Proceso en el que se generan imágenes visuales o percepciones auditivas en ausencia de estímulos externos. (Consuegra, 2010)

Ansiedad: Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión. (Consuegra, 2010)

Autoestima: Autoimagen o autoevaluación positiva, que surge cuando se compara el sí mismo real con el sí mismo ideal. (Consuegra, 2010)

Cognición: Valoración de acontecimientos hecha por el individuo y referida a eventos temporales pasados, actuales o esperados. (Consuegra, 2010)

Conducta: Reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones ambientales. (Consuegra, 2010)

Delirios: Una condición médica que se caracteriza por la alteración de la conciencia con disminución de la capacidad para centrar, mantener o dirigir la atención y el cambio en las funciones cognoscitivas o presencia de una alteración perceptiva que no se explica por la existencia de una demencia previa o en desarrollo; además, la alteración se presenta en un corto período de tiempo (habitualmente en horas o días) y tiende a fluctuar a lo largo del día. (Consuegra, 2010)

Fobias: Forma de miedo desproporcional a las demandas de la situación o al grado de amenaza del estímulo temido, que no puede ser explicado o razonado, que se encuentra por fuera del control voluntario, y que conduce a la evitación del estímulo fóbico. (Consuegra, 2010)

Libido: Es la energía del instinto sexual. En la segunda teoría instintiva de Freud, expone una sola energía, la libido, que comprende el interés, la agresividad secundaria, la sexualidad, etc. Parte de la energía psicológica (libido) se centra en el propio yo -libido narcisística- y parte se distribuye en los objetos del mundo externo y en sus representantes dentro de la personalidad misma (representaciones internas de los objetos) –libido objetal. En otras palabras, hay una determinada cantidad de energía sexual, de cariño, de rabia, de aprensión que se centra en el sí mismo y otra que se reparte en el mundo y sus representantes internos. (Consuegra, 2010)

Psicosis: Trastorno cualitativo de la personalidad, global y por lo general grave, cuya aparición implica, a menudo, una ruptura en la continuidad biográfica del paciente. (Consuegra, 2010)

METODOLOGÍA

MÉTODO PSICOMÉTRICO: Este método es importante en este proyecto de investigación debido a que se utilizó instrumentos cuantificables para posteriormente analizar los datos obtenidos en los mismos y de esta manera lograr resultados objetivos y valederos.

ENFOQUE CUANTITATIVO: Tanto los estilos de afrontamiento como los niveles de depresión se pueden asociar de una manera cuantitativa al asignar valores numéricos a las 2 variables y de esta manera medirlas para encontrar el grado de influencia entre sí.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

De Campo: Los datos se recogerán de manera sistemática en un contexto específico, el cual en este caso será la Escuela de Formación de Policías de línea “GOE-Guano”, las variables se van a tratar de forma directa con los reactivos a aplicarse sobre la muestra.

Bibliográfico: La información comprobara los datos obtenidos de la investigación los cuales han sido extraídos de medios bibliográficos como libros, publicaciones, artículos científicos.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

DISEÑO TRANSVERSAL: El periodo del proyecto de investigación será desde Diciembre del 2016 a Mayo del 2017 por lo tanto se realizara este proyecto dentro de un periodo determinado y establecido.

NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

Nivel descriptivo. - Se empleará el nivel descriptivo debido a que la investigación se realizará en la Escuela de Formación de Policías de línea “GOE-Guano” a los aspirantes a Policía, mediante la observación y la aplicación de reactivos psicológicos se constatará el afrontamiento al estrés y la depresión razón por la cual vemos la importancia de realizar este trabajo de investigación durante el periodo de seis meses de estudio.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: 80 aspirantes a Policía de la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano.

Muestra: Para el presente se van a aplicar criterios de inclusión y exclusión propuestos por los investigadores. Participan dentro de la investigación 30 aspirantes en proceso de la Escuela de Formación de Policías de línea “GOE-Guano”.

Inclusión:

- Aspirantes a policía de la Escuela de Formación de Policías de línea “GOE-Guano”.

- Tener una escolaridad media/superior

Exclusión:

- Aspirantes previamente diagnosticados con algún trastorno psicológico.
- Aspirantes que se encuentren dentro de un proceso psicoterapéutico.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas

Baterías psicológicas:

“Una batería psicológica constituye esencialmente una medida objetiva y tipificada de una muestra de conducta. Podemos afirmar entonces que proporciona una medida objetiva, de lo que se intenta medir”. (Anastasi, 1970)

Se han escogido 2 evaluaciones psicológicas las cuales permitirán establecer los estilos de afrontamiento al estrés e identificar los niveles de depresión de los aspirantes evaluados para poder llegar a una conclusión.

Instrumentos

- *Escala de modos de afrontamiento de Lazarus.*

Esta escala es posiblemente el instrumento más popular para el estudio del afrontamiento, pues ha sido desarrollada por los autores "clásicos" del tema: R. S. Lazarus y S. Folkman. El instrumento consta de 67 ítems; cada uno de los cuales se responde de acuerdo con los criterios siguientes; en función de la medida en que el sujeto respondió o

actuó como describe cada uno de ellos. El tiempo de la realización de la prueba es de 15 a 20 minutos aproximadamente, dentro de su fiabilidad tenemos una consistencia interna de 0.61-0,79 y una validez que indica que el análisis factorial distingue entre factores dirigidos a la resolución de problemas (búsqueda de soluciones alternativas, búsqueda de información y realización de un plan de acción) y factores dirigidos a la emoción (búsqueda de apoyo social emocional, distanciamiento, evitación, acentuación de los aspectos positivos de la situación y autorreproche). (Gonzales, 2007)

En cuanto a la interpretación y corrección de esta escala se obtiene 8 estilos de afrontamientos mediante una contestación del 0 que quiere decir en absoluto, 1 en alguna medida, 2 bastante y 3 en gran medida. Según Gonzales (2007) se puede obtener una puntuación por estrategias la cual va a poder concluir cual es el estilo de afrontamiento más utilizado.

- *Inventario de Depresión de Beck*

Esta escala fue creada por Beck Aaron en 1978 y publicada en 1979, tiene como objetivo principal determinar el grado de depresión, comprende 21 categorías de síntomas, los síntomas que se enuncian son: tristeza, pesimismo, sensación de fracaso, insatisfacción, culpa, expectativas de castigo, autodesagrado, autoacusaciones, ideas suicidas, llanto, irritabilidad, separación social, indecisión, cambios en la imagen corporal, retardo laboral, insomnio, fatiga, anorexia, pérdida de peso, preocupación somática y pérdida de la libido; cada reactivo tiene opciones de respuesta de 0 a 3 (donde el 0 refleja la ausencia de las manifestaciones mencionadas y el 3 representa la prevalencia en un nivel muy alto de éstas).

En lo que corresponde a su corrección e interpretación: Cada ítem se valora de 0 a 3 puntos en función de la alternativa escogida y, tras sumar directamente la puntuación de cada ítem, se obtiene una puntuación total cuyo rango es de 0 a 63 y que cuantifica la presencia y gravedad de sintomatología depresiva. A veces se da la circunstancia de que la persona evaluada elige más de una alternativa en un ítem dado. En este caso se elige la puntuación de mayor gravedad. Se han propuesto diversas puntuaciones para delimitar distintos niveles de gravedad de la sintomatología depresiva, se popularizó la utilización

de unos puntos de corte ligeramente diferentes que elevaban las puntuaciones para los niveles moderado y grave de sintomatología depresiva: 0-9 = “normal”; 10-18 = “depresión leve”; 19-29 = “depresión moderada”, y 30-63 = “depresión grave”. (Gonzales, 2007)

TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS

La información obtenida a través de la aplicación de la Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman que se utilizó para establecer los Modos de Afrontamiento al estrés, el Inventario de Depresión de Beck para identificar los niveles de depresión, en los aspirantes a la Escuela de Formación de Policías de línea GOE-Guano, se realizó por medio de la estadística básica mediante el empleo del programa Microsoft Excel. Los resultados obtenidos se representaron mediante tablas estadísticas para posteriormente emitir las respectivas conclusiones y recomendaciones del proyecto de investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis e interpretación de resultados de la escala de Modos de Afrontamiento aplicada a los aspirantes de la Escuela de Formación de policías de línea “GOE-Guano”.

TABLA 1: Escala de modos de afrontamiento

MODOS DE AFRONTAMIENTO	NUMERO DE ASPIRANTES	PORCENTAJE
Confrontación	0	0 %

Planificación de solución de problemas	0	0 %
Distanciamiento	3	10 %
Autocontrol	1	3%
Aceptación de responsabilidad	0	0%
Huida-evitación	16	53.3 %
Re-evaluación positiva	3	10 %
Búsqueda de apoyo social	7	23,3 %
Total	30	100%

Fuente: Escala de modos de afrontamiento aplicada a los aspirantes de la Escuela de Formación de Policías de línea “GOE-Guano”.

Elaborado por: Jonathan Pozo y Bryan Vallejo.

INTERPRETACIÓN:

Los modos de afrontamiento que no son utilizados por los aspirantes son confrontación, planificación de solución de problemas, aceptación de responsabilidad al estar en un nuevo ambiente con normas y reglas establecidas, y el incumplimiento de alguna de esas significaría el castigo físico o destitución de la institución policial además al estar inmersos en un sistema poco flexible en cual deben ajustarse estrictamente a los requerimientos establecidos, perdiendo su autonomía y por ende dificultando la realización de actos no planificados previamente.

- El modo de afrontamiento autocontrol es usado en un 3% debido a que los individuos han visto necesario el optar por afrontamiento y poder combatir el ambiente estresor en el que se encuentran sometidos, permitiéndoles acoplándose al sistema policial.

- El modo de afrontamiento de distanciamiento es utilizado en un 10% de los aspirantes este ayuda a los sujetos a ver y encontrar en el proceso de formación aspectos positivos los cuales sirven de ancla para mantener la homeostasis necesaria, además les ayuda a actuar de manera inteligente evitando o alejándose de cualquier tipo de inconveniente que pueda interrumpir el cumplimiento del objetivo planteado.
- El modo de afrontamiento de re-evaluación positiva es usado en un 10% por parte de los aspirantes debido a que en gran medida ellos tratan de distanciarse de cualquier problema o inconveniente que pueda involucrarlos de manera directa o indirecta que se de en el medio en el que se desarrollan, dificultando su estancia durante el proceso de formación.
- La búsqueda de apoyo social es un modo de afrontamiento utilizado por un 23.3% esto se debe a que para los aspirantes la búsqueda de apoyo social se da en sus compañeros y no en sus familiares a los que ven periódicamente ya sea en las instalaciones mediante visitas a las cuales pueden acceder después de un periodo de tres meses de haber iniciado el entrenamiento.
- El modo de afrontamiento de huida-avoidancia es el más utilizado por los aspirantes con un 53.3% estos resultados obtenidos muestran una estrecha relación entre el modo de afrontamiento y la conducta que los aspirantes muestran en el ambiente evitando o huyendo constantemente de cualquier conflicto, riña o altercado con compañeros o superiores y manteniéndose en el cumplimiento de los protocolos los cuales rigen su desenvolvimiento dentro de la institución.

Análisis e interpretación de resultados de la Escala de Modos de Afrontamiento y el Inventario de Depresión aplicados a los aspirantes de la Escuela de Formación de policías de línea “GOE-Guano”.

TABLA 2: Tabla relacional entre los modos de afrontamiento y los niveles de depresión.

Tipos de Depresión	Depresión Leve	%	Depresión Moderada	%	Depresión Grave	%	PORCENTAJE
Modos de Afrontamiento							
Confrontación	0	0	0	0	0	0	0%
Planificación de solución de problemas	0	0	0	0	0	0	0%
Distanciamiento	2	6.6	1	3.3	0	0	10%
Autocontrol	1	3.3	0	0	0	0	3.3%
Aceptación de responsabilidad	0		0	0	0	0	0%
Huida-evitación	11	36.7	5	16.7	0	0	53.3%
Reevaluación positiva	3	10	0	0	0	0	10%
Búsqueda de apoyo social	5	16.7	2	6.6	0	0	23.3%
Total	22(73.3%)		8(26.7%)		0	0	100%

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) aplicada a los aspirantes de la Escuela de Formación de Policías de línea “GOE-Guano”.

Elaborado por: Jonathan Pozo y Bryan Vallejo.

INTERPRETACIÓN:

Tras la evaluación aplicada a los aspirantes a Policía de línea GOE-Guano donde se usó los siguientes reactivos psicológicos, La Escala De Modos De Afrontamiento de Lazarus y Folkman y el Inventario De Depresión De Beck de los cuales se logra obtener los siguientes resultados:

Se evidencian que en el modo de afrontamiento **Huida - Evitación** es el más utilizado por los aspirantes ya que 16 aspirantes usan este modo de los cuales 11 presentan depresión leve y 5 depresión moderada esto representa el 53.3 % de la población, mientras que en el modo de afrontamiento **Búsqueda de apoyo social** se encuentra 7 aspirantes de los cuales 5 presentan depresión leve y 2 depresión moderada lo cual corresponde al 23.3%, consecutivamente en el modo de afrontamiento **Re-evaluación positiva** se encuentra 3 aspirantes de los cuales todos presentan depresión leve, lo que equivale al 10 % al igual que en el modo de afrontamiento **Distanciamiento** se encuentran 3 aspirantes de los cuales 2 presentan depresión leve y 1 aspirante depresión moderada con un porcentaje del 10%, por ultimo tenemos que el modo de afrontamiento **Autocontrol** es el menos utilizado ya que se evidencia que solo 1 aspirante hace uso de este modo, el cual presenta un nivel de depresión leve convirtiéndose en el 3.3% de la población evaluada.

DISCUSIÓN

Los resultados encontrados en el estudio se pueden relacionar con diferentes investigaciones tales como “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ASPIRANTES A POLICÍA DE LA CIUDAD DE SAN LUIS” la cual indica que en cuanto al afrontamiento del estrés al que se encuentran sometidos los aspirantes, existe la utilización preferente de estrategias de afrontamiento como: Re-evaluación positiva con 16 % y Búsqueda de Apoyo social un 13.7%. (García, Fantin y Pardo, 2016). Por lo tanto estos resultados muestran una estrecha relación con los del presente proyecto de investigación debido a que tanto la Re-evaluación positiva con un 10% y la Búsqueda de

Apoyo Social con un 23.3% son utilizados en gran medida por los sujetos que participaron dentro de esta investigación, esto sugiere que los aspirantes se ven obligados a buscar una percepción positiva de sus situaciones estresantes o incluso a buscar apoyo en sus compañeros los cuales van a jugar un papel tan importante como su familia, al ser ellos con los que van convivir durante todo este proceso.

En los resultados obtenidos en la investigación “AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN POLICÍAS” se indica que el afrontamiento centrado en la emoción es el más usado por los Policías en servicio activo mediante la utilización de la resignación o evitación en un 40%, dichos resultados guardan una estrecha relación con los obtenidos en el presente proyecto de investigación debido a que el 53.3% hace uso este modo de afrontamiento. Indicando que dentro del ambiente policial la forma de afrontar las situaciones estresantes es evitándolas o huyendo de las mismas.

Con la investigación “LOS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO EN HOMBRES Y MUJERES CON DEPRESIÓN EN EL HOSPITAL QUITO N° 1 POLICÍA NACIONAL.” No se encuentra una estrecha relación debido a que la población de la investigación previamente mencionada padece depresión grave en un 79.17%, haciendo uso de modos de afrontamiento relacionados con la búsqueda de gratificación y alternativas con un 57%, aunque estos se pueden ver influenciados dependiendo del tiempo de hospitalización que presenten; mientras tanto la población de este proyecto de investigación utiliza los modos de afrontamiento de Huida – Evitación en un 53.3% y Búsqueda de apoyo social en un 23.3%; en los cuales solo se ha podido identificar que padecen de depresión leve en un 73.3% y moderada en un 26.7%.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Al término del proyecto de investigación se han obtenido las siguientes conclusiones:

- Tras un exhaustivo análisis se puede concluir que los modos de afrontamiento al estrés utilizado por los aspirantes a policía de línea de la Escuela GOE-Guano son los modos de Huida-evitación con 53.3%, seguido de la Búsqueda de Apoyo Social con 23.3%, Re-evaluación positiva con 10%, Distanciamiento con 10% y Autocontrol con 3.3%.
- En cuanto a la depresión se ha obtenido que 73.3% de los aspirantes presentan depresión leve y el 26.7% presenta depresión moderada.
- En cuanto a la relación entre los modos de afrontamiento y el nivel depresión se ha podido concluir que el 73.3% de los aspirantes que presentan depresión leve utilizan el modo de afrontamiento Huida-Evitación en un 36.7%, Búsqueda de apoyo social 16.7%, Re-evaluación positiva 10%, Distanciamiento 6.6%, Autocontrol 3.3%, y el 26.7% que presentan depresión moderada utilizan los modos de afrontamiento Huida-Evitación 16.7%, Búsqueda de apoyo social 6.6% y Distanciamiento 3.3%.

RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones realizadas, expreso las siguientes recomendaciones:

- Sugerir la creación o implementación de órganos de prevención de riesgos laborales y de asistencia psicológica propios especializados en el ámbito policial.
- Que los aspirantes que presenten depresión moderada deberán recibir tratamiento de especialidad
- Impartir talleres de capacitación periódica en base a los resultados obtenidos en el presente proyecto de investigación para lograr una adecuada salud e higiene mental del personal de la institución policial.

BIBLIOGRAFÍA

- Anastasi, A. (1970). Test psicológicos. La Habana. Ediciones Revolucionarias.
- Andrade A, (2014). Los mecanismos de afrontamiento en hombres y mujeres con depresión en el Hospital Quito #1 Policía Nacional (tesis de pregrado), Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Alvarado R, Bosh C. Castillo M. Espinoza F. Jadresic E. (2009). Guía clínica tratamiento de personas con depresión. Santiago de Chile. MINSAL.
- Brea M. (2009) Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y síntomas físicos en comunidades indígenas del chaco paraguayo. (Tesis de postgrado). Universidad FAVAROLO Buenos Aires, Argentina.
- Beck A., Rush J., Shaw B. & Emery G. (1983) Terapia cognitiva de la depresión. Bilbao. Desclée de Brouwer, S.A.
- Cansenave, P. (2008). Consumo perjudicial de alcohol en el nacional de policia. Implicaciones disciplinarias, laborales y psico periciales, Rev Psicopatología Clínica Legal y forenses, Vol. (8) pp. 79-106, Disponible en:www.masterforense.com/pdf/2008/2008ar.
- Consuegra, N. (2010). Diccionario de Psicología, Bogotá, Colombia. Ecoe ediciones

- García, T. (2015). El estrés policial, Seguridad y salud en trabajo, Vol. (84), pp15-26.
- Gonzales, F. (2007) Instrumentos de evaluación psicológica. La Habana. Editorial Ecomed.
- Rodríguez, C. (2015). Manual de proyectos de investigación. Riobamba, Ecuador. Editorial Los Andes.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Estrés y emoción su manejo e implicaciones en nuestra salud. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1988). Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, Estados Unidos. Consulting Psychologist Press.
- Martín, M.J. Jiménez, M.P. y Fernández Abascal, E. Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. Revista Electrónica de Motivación y Emoción. Vol 3, Nº 4. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto/html>.
- Halguin, R.P. y Krauss, W. S. (2004). Psicología de la anormalidad. México: McGrawHill.
- Rodríguez, A. Medina, O. Rozo A. y Sánchez, S. (2013). IDEACIÓN SUICIDA Y FACTORES ASOCIADOS EN UN GRUPO DE POLICÍAS DE PEREIRA-COLOMBIA. *El Ágora U.S.B.*, 13(2), 411-420. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-80312013000200006&lng=en&tlng=es.

Strange, P. (1992). Brain biochemistry and brain disorders. London. ed, Oxford.

Vara A. (2006). Aspectos generales de la depresión: una visión empírica. Lima, Perú.

Asociación por la Defensa de las Minorías.

ANEXOS