

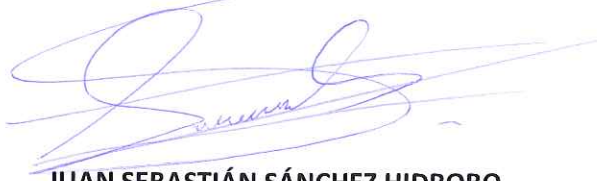
DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: **JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ HIDROBO**, con CC. 180315028-1, autor del trabajo de graduación intitulado: **"DEPRESIÓN EN ADULTOS JÓVENES POSTERIOR A UNA MIGRACIÓN INTERNA"**. Estudio realizado desde el modelo cognitivo-conductual en adultos jóvenes en la ciudad de Quito en el 2017, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGO CLÍNICO**, en la Facultad de Psicología.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, febrero 2019



JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ HIDROBO
CC. 180315028-1

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO
CLÍNICO**

**“DEPRESIÓN EN ADULTOS JÓVENES POSTERIOR A UNA MIGRACIÓN
INTERNA”**

**Estudio realizado desde el modelo cognitivo-conductual en adultos jóvenes en la
ciudad de Quito en el 2017**

JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ HIDROBO

DIRECTORA: MTR. SASKIA CALAHORRANO

QUITO, 2019

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
I CAPÍTULO	4
BASES DEL MODELO COGNITIVO DE LA DEPRESIÓN	4
1.1. Procesamiento de la Información	5
1.2. Esquemas Cognitivos.....	6
1.2.1. Creencias	7
1.2.2. Productos Cognitivos.....	7
1.2.3. Pensamientos Automáticos.....	8
1.3. Distorsiones Cognitivas	9
1.4. Triada Cognitiva.....	11
1.5. Procesamiento de la Información en Adultos Jóvenes	11
1.5.1. Influencia de la Universidad	13
II CAPÍTULO	15
DEPRESIÓN	15
2.1. Diagnóstico de Depresión	15
2.1.1. Episodio Depresivo Leve	16
2.1.2. Episodio Depresivo Moderado.....	16
2.1.3. Episodio Depresivo Grave Sin Síntomas Psicóticos	16
2.2. Inventario de Depresión de Beck.....	17
2.2.1. Administración, Puntuación e Interpretación del BDI-II.....	17
2.3. Depresión en Adultos Jóvenes	18
III CAPÍTULO	24
MIGRACIÓN INTERNA.....	24
3.1. Causas de la Migración: Factores que Influyen en la Migración Interna	25
3.2. Efectos de la Migración.....	28
3.2.1. Duelo Migratorio	29
IV CAPÍTULO	33
RELACIÓN ENTRE DEPRESIÓN Y MIGRACIÓN INTERNA	33

4.1. Participantes	33
4.2. Procedimiento	34
4.3. Instrumentos	35
4.4. Análisis de Datos.....	36
4.4.1. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).....	36
4.4.2. Encuesta Estudiantes Migrantes Internos	39
4.4.3. Entrevista Estructurada.....	56
CONCLUSIONES.....	62
RECOMENDACIONES.....	63
BIBLIOGRAFÍA.....	64
ANEXOS.....	67

GRÁFICOS Y TABLAS

<u>Gráfico 1: Resultados BDI-II de Migrantes Internos</u>	37
<u>Gráfico 2: Resultados BDI-II Grupo de Control</u>	38
<u>Gráfico 3: Resultados Literal # 3 de la Encuesta</u>	40
<u>Gráfico 4: Resultados Literal # 6 de la Encuesta</u>	41
<u>Gráfico 5: Resultados Literal # 7 de la Encuesta</u>	41
<u>Gráfico 6: Resultados Literal # 8 de la Encuesta</u>	43
<u>Gráfico 7: Resultados Literal # 9 de la Encuesta</u>	44
<u>Gráfico 8: Resultados Literal # 10 de la Encuesta</u>	46
<u>Gráfico 9: Resultados Literal # 11 de la Encuesta</u>	47
<u>Gráfico 10: Resultados Literal # 12 de la Encuesta</u>	48
<u>Gráfico 11: Resultados Literal # 13 de la Encuesta</u>	49
<u>Gráfico 12: Resultados Literal # 14 de la Encuesta</u>	50
<u>Gráfico 13: Resultados Literal # 15 de la Encuesta</u>	51
<u>Gráfico 14: Resultados Literal # 16 de la Encuesta</u>	52
<u>Gráfico 15: Resultados Literal # 17 de la Encuesta</u>	53
<u>Gráfico 16: Resultados Literal # 18 de la Encuesta</u>	54
<u>Gráfico 17: Resultados Literal # 19 de la Encuesta</u>	55
<u>Tabla 1: Resultados Pregunta # 1 de la Entrevista</u>	56

<u>Tabla 2: Resultados Pregunta # 2 de la Entrevista</u>	57
<u>Tabla 3: Resultados Pregunta # 3 de la Entrevista</u>	58
<u>Tabla 4: Resultados Pregunta # 4 de la Entrevista</u>	58

RESUMEN

El presente estudio pretende encontrar una posible relación entre la migración interna y la Depresión en adultos jóvenes. Para esto, se desarrollan, en primera instancia, los conceptos y teorías más relevantes sobre la Depresión, vista desde el Modelo Cognitivo Conductual haciendo principal énfasis en lo expuesto por Aaron Beck; los criterios diagnósticos propuestos por la Organización Mundial de la Salud enfocados en los Episodios Depresivos Leve, Moderado y Grave; la teoría que rodea a los movimientos migratorios, sus posibles causas, factores que inciden en su aparición y efectos en los migrantes. En segunda instancia y debido a que es una investigación teórica-aplicada se utilizan elementos del campo teórico revisado para diseñar una encuesta y una entrevista estructurada que se aplica en estudiantes de los primeros semestres de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador con el fin de verificar si la relación entre la migración interna y la Depresión es causal, al igual que identificar cómo esta afecta al adulto joven en lo cotidiano. Finalmente, se presentan los resultados de la encuesta y entrevista estructurada, los cuales indican que la Depresión no es un producto de la migración interna en la población estudiada.

ABSTRACT

This research aims to find a possible relationship between internal migration and depression in young adults. For this, are developed, in the first instance, the most relevant concepts and theories around depression from the Behavioral Cognitive Model with emphasis on what was exposed by Aaron Beck; the diagnostic criteria proposed by the World Health Organization focused on mild, moderate and severe depressive episodes; the theory that surrounds migratory movements, their possible causes, factors that affect in their appearance and the effects on migrants. In the second instance, and because it is a theoretical-applied research, elements of the theoretical field are used to design a survey and a structured interview that is applied to students of the first semesters of the Psychology Faculty of the Pontificia Universidad Católica del Ecuador in order to verify if the relationship between internal migration and depression is causal, as well as to identify how this affects the young adult in everyday life. Finally, the results of the survey and the structured interview are presented, which indicate that depression is not a product of internal migration in the population studied.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud “la Depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad” (2016). La Depresión al tener la facultad de convertirse en un problema de salud más serio, principalmente cuando su duración es larga y su intensidad es moderada o grave puede causar mucho sufrimiento en la persona, alterar sus actividades laborales, escolares, familiares, y en ciertos casos puede llevarla al suicidio. De esta manera, el estudio de la Depresión, sus posibles causas y efectos, en adultos jóvenes estudiantes universitarios es de gran importancia, debido a su innegable factor incapacitante, a su profunda relación con el suicidio en los casos más graves y a que en el Ecuador los grupos más vulnerables al suicidio son justamente “los jóvenes estudiantes/universitarios y las personas adultas” (Betancour, 2008).

Ahora, en la Tesis de Escudero y Proaño que tiene como tema “La Influencia de la Migración en las Relaciones con los Otros”, las autoras parten de la idea de que se habla con demasiada facilidad de los efectos emocionales negativos que causa la migración sin que exista información que lo respalde y proponen encontrar de qué forma la migración impacta la relación con los otros. A manera de conclusión las autoras encuentran que la migración indudablemente trae consecuencias desfavorables en las construcciones psíquicas del individuo, debido al rompimiento familiar y por tanto a las relaciones afectivas, que son importantes para el ser humano. (Escudero & Proaño, 2006). De esta manera, se exhibe que el carácter fundamental de la presente investigación es el enfoque centrado en los efectos de la migración interna en adultos jóvenes y de su relación con la Depresión, ya que permite expandir la indagación sobre los efectos psicológicos de la migración.

Así mismo, esta tesis es importante debido a que muchos de los jóvenes adultos que migran lo hacen para realizar estudios universitarios y a pesar de que forman parte de la misma población universitaria y tienen similares edades no se encuentran en el mismo contexto que sus pares. El migrar internamente presenta una serie de dificultades extras para el adulto joven migrante como: vivir separado de la familia; acostumbrarse a la nueva ciudad, desde los modos de transportación hasta la comida; la responsabilidad total sobre

estudios y el lugar donde vive; todo mientras extraña la ciudad natal y lo que hay en ella. Estas dificultades pueden, entonces, no solo complicar su día a día, o su desempeño académico, sino también, posiblemente causar trastornos del estado de ánimo como la depresión.

Este trabajo de disertación parte de la hipótesis que plantea que la migración interna produce Depresión en los estudiantes de segundo y tercer semestre de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Para comprobar esta hipótesis se utilizó la modalidad de investigación teórica aplicada lo que permitió manejar: la teoría sobre la Depresión desde el modelo Cognitivo Conductual, al igual que las definiciones y elementos diagnósticos de los distintos niveles de Depresión propuestos por la Organización Mundial de la Salud en el CIE-10; las teorías sobre los movimientos migratorios; y utilizar los conceptos teóricos de manera que permitieran crear una encuesta y una entrevista estructurada para comprobar si existe una relación causal entre la migración interna y la Depresión en los estudiantes de segundo y tercer semestre de la Facultad de Psicología de la PUCE. Se estructuraron cuatro capítulos de los cuales los primeros tres primeros desarrollan conceptos teóricos del modelo para la Depresión de Beck, la Depresión, instrumentos diagnósticos de Depresión, la migración interna, sus causas y efectos. Mientras que el cuarto capítulo aplica la teoría para el diseño y aplicación de una encuesta y una entrevista estructurada para verificar la hipótesis inicial.

En el primer capítulo, se describen las bases del Modelo Cognitivo para la Depresión de Beck encaminado a la noción de que las emociones y las conductas constituyen en su mayor parte un producto de las cogniciones. Luego se explica de qué manera, desde este enfoque, se estructura la cognición, se procesa la información y cómo los fallos cognitivos pueden converger en conductas desadaptativas o erradas concepciones del yo, como la Depresión. Además, se revisa los conceptos más relevantes de este enfoque como los esquemas cognitivos, las distorsiones cognitivas, la triada cognitiva; al igual que el procesamiento de la información en jóvenes adultos basadas en el desarrollo cognitivo y la influencia que tiene la universidad en ellos.

En el segundo capítulo, se describen los criterios diagnósticos de los Episodios Depresivos Leves, Moderados y Graves sin síntomas Psicóticos propuestos en la Clasificación Internacional de las Enfermedades y Trastornos relacionados con la Salud

Mental realizado por la Organización Mundial de la Salud. Se presenta también, el Inventario de Depresión de Beck, su relevancia para este estudio, aplicación, puntuación e interpretación. Al igual que un análisis de la Depresión enfocada en adultos jóvenes.

En el tercer capítulo, se aborda la migración interna, sus posibles causas y factores que inciden en su aparición, al igual que los efectos. También se habla del duelo migratorio descrito por Achotegui como uno de los efectos de la migración y las repercusiones tanto para la persona como para las personas que rodean al migrante.

En el cuarto capítulo de desarrollo metodológico, se pone en uso las teorías tanto de la Depresión como de la migración interna para diseñar una encuesta y una entrevista estructurada. Se describen la selección de los participantes, criterios de inclusión y exclusión de la muestra con la que se trabajará, los procedimientos, instrumentos utilizados, luego se analizan los resultados del BDI-II. Y finalmente, se analizan los resultados de la encuesta y de la entrevista estructurada.

El estudio termina con la exposición de las conclusiones obtenidas después de analizar los resultados de la encuesta y entrevista estructurada, y se reflexiona si existe realmente o no una relación causal entre la migración interna y la Depresión. A demás se ofrecen recomendaciones para futuros estudios que se enfoquen en adultos jóvenes migrantes internos.

Este estudio tiene como objetivo general, entonces, identificar la posible relación de la migración interna y la Depresión en adultos jóvenes. Para esto se plantearon cuatro objetivos específicos: describir las bases del Modelo Cognitivo para la Depresión propuesto por Aaron Beck y que está orientado al procesamiento de la información; conceptualizar a la Depresión, sus características, sus indicadores, y los elementos para su diagnóstico propuesto por Beck y el CIE-10; definir a la migración interna, sus causas y consecuencias que podrían provocar que la persona desemboque en una Depresión; y finalmente, establecer una relación entre la migración interna y la Depresión. A fin de comprobar si la migración interna produce Depresión en los estudiantes de segundo y tercer semestre de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

I CAPÍTULO

BASES DEL MODELO COGNITIVO DE LA DEPRESIÓN

La psicoterapia cognitiva surgió esencialmente en el campo de los problemas afectivos, principalmente para tratar la Depresión. Sin embargo, con el transcurso del tiempo se han desarrollado técnicas cognitivas y conductuales y terapias para tratar otros trastornos y diversas problemáticas. El modelo cognitivo estructurado por Aaron Beck se diseñó así, en un principio por y para la Depresión. Este modelo explica el origen de la Depresión poniendo realce en la influencia que tiene el tipo de procesamiento de la información y no solo en sucesos circunstanciales (González, 2017).

El esquema básico de la terapia cognitiva se grafica como un triángulo en el que, en cada vértice se ubica los pensamientos o cogniciones, las conductas y las emociones. Los pensamientos se relacionan profundamente con las emociones y las conductas, existe una clara influencia entre ellas, pero esto no significa que sean causales (Camacho, 2003). Se da, de esta manera, una gran importancia al cómo una persona procesa la información, a aquellos filtros que se utilizan para percibir la realidad o a los mecanismos que se manipulan para trabajar con la información recolectada; al igual que con la información que fue adquirida previamente (González, 2017). El modelo cognitivo de la Depresión de Beck, al igual que la terapia cognitiva para la Depresión, “se basa en el supuesto teórico subyacente de que los efectos y la conducta de un individuo están determinados en gran medida por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo” (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002, pág. 13) ,es decir la conducta de una persona responde a: las cogniciones de la misma; la manera en que la persona entiende el mundo; y cómo esta procesa la información. Así, se considera que la principal alteración en la Depresión es el procesamiento de la información (Vázquez, 2008).

Por otro lado, a partir del modelo de Beck se generan una variedad de técnicas para tratar no solo la Depresión sino también la ansiedad, las fobias, problemas relacionados con el dolor, que tienen la intención de identificar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y falsas creencias con la finalidad de ayudar al paciente a pensar y actuar de un modo más realista y adaptativo, en relación con sus problemas psicológicos, reduciendo o eliminando así los síntomas (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002).

El modelo cognitivo de la depresión es, entonces, ideal para fundamentar la presente investigación. En primer lugar, porque este modelo se creó para entender la depresión, de donde surge y lo que provoca en el ser humano, lo que lo vuelve un modelo idóneo ya que la investigación gira en torno a la depresión. En segundo lugar, al tratarse de la relación de la depresión con la migración interna, que es un suceso en la vida de los adultos jóvenes sujetos de la investigación, este modelo brinda herramientas para entenderlo con mayor profundidad, ya que no se limita al suceso circunstancial, sino al cómo la persona procesa el suceso en sí, a cómo la persona percibe la realidad de lo que está pasando, al mundo a su alrededor, a sus propias cogniciones y a partir de esto se entiende lo que la persona siente y actúa. Finalmente, este modelo cuenta con el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) que es una de las escalas de depresión más utilizadas en el mundo y que ha mostrado tener alta consistencia y buena capacidad para discriminar entre personas con y sin depresión, lo que es extremadamente útil para esta investigación ya que el primer paso en la parte aplicada de la investigación es diferenciar entre las personas con y sin depresión.

1.1. Procesamiento de la Información

El modelo que Beck plantea es un modelo estructural que explica el funcionamiento del procesamiento de la información a nivel psíquico tanto normal como patológico. Este modelo se basa en tres conceptos centrales que son los esquemas, la tríada cognitiva y las distorsiones cognitivas, que se describirá a continuación.

En primera instancia se postula la existencia de una especie de filtros con los cuales la persona aborda las distintas situaciones, a estos los denomina esquemas, los cuales vendrían a ser los responsables de la regularidad en las interpretaciones cotidianas (Rivadeneira, Dahab, & Minici, 2013).

Ahora bien, Beck propone que en determinadas situaciones los esquemas se manifiestan en la consciencia de la persona a través de interpretaciones puntuales y precisas, interpretaciones a las cuales nombra pensamientos automáticos. Estas manifestaciones de los esquemas en pensamientos automáticos se relacionan en gran medida a la activación de ciertas maneras distorsionadas de procesar la información. Se entiende así que el ser humano tiene una habilidad única para procesar la

información, combinarla, transformarla, relacionarla y mediante esto fundar ideas nuevas (Rivadeneira, Dahab, & Minici, 2013).

Sin embargo, esta habilidad puede ser contraproducente. En algunos casos, según el modelo de Beck, se da lugar a errores o distorsiones cognitivas. Con tal expresión, Beck se refiere al conjunto de formas patológicas de transformación de la información, los cuales cronifican el cuadro depresivo (Rivadeneira, Dahab, & Minici, 2013).

Por otro lado, es necesario entender la influencia de la afectividad en la cognición, ya que se encuentran íntimamente relacionadas, en tanto los estados de ánimo van a afectar la manera en la que la persona percibe el mundo y a sí mismo.

Empíricamente, se ha encontrado que los estados de ánimo positivo: aumentan la sociabilidad y el contacto social; facilitan el autocontrol y el diferir recompensas; aumentan las respuestas altruistas y de generosidad; e influyen positivamente la percepción y el recuerdo, incluyendo la autopercepción. Los estados de ánimo negativo, sin embargo, tienen un efecto inverso (Paez & Carbonero, 1993).

En un experimento Schwarz comparó a personas con un estado de ánimo normal, es decir sin sobresaltos o algo que les haga verter sus emociones positiva o negativamente, versus personas con un estado de ánimo positivo (por ejemplo a personas después de haber recibido un regalo, o de que su equipo haya ganado en un partido o los que respondían en un día soleado), y al parecer las últimas evaluaban su vida como más satisfactoria lo que resulta opuesto a cómo una persona deprimida procesa la información, ya que en la Depresión se tiene más bien una mirada negativa sobre el mundo y el sí mismo (Paez & Carbonero, 1993).

1.2. Esquemas Cognitivos

En la vida cotidiana cualquier situación está cargada de un amplio conjunto de estímulos. Una persona, según Beck (2002), atiende selectivamente a estímulos específicos, los combina y a partir de esto conceptualiza la situación. Sin embargo, la misma situación puede conceptualizarse de manera distinta por diferentes personas, “una persona determinada tiende a ser consistente en sus respuestas a tipos de fenómenos similares” (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002, pág. 20) así, se habla

de una regularidad de las interpretaciones sobre un conjunto de situaciones lo que lleva a asumir la existencia de ciertos patrones cognitivos estables a los que Beck designa con el término “esquema”. Estos se refieren a las estructuras que contienen los mecanismos de codificación, almacenamiento y recuperación de información. Se incluyen aquí, la memoria, la interpretación, la percepción y la atención.

Un esquema es la base para transformar los datos en cogniciones, de esta manera, en un determinado contexto, un esquema es el pedestal para que la persona pueda localizar, diferenciar y codificar el estímulo que se le presenta. Este categoriza y evalúa las experiencias por medio de una matriz de esquemas. Así, los tipos de esquemas usados determinaran la manera en que el individuo estructura diversas experiencias (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002).

1.2.1. Creencias

Los esquemas cognitivos, para Beck, están formados esencialmente por creencias. Estas se entienden como mapas que permiten a cada persona ver el mundo, darle sentido y construir estructuras mediante su experiencia. Algunas creencias son nucleares, absolutas, dan a la persona identidad, estas son duraderas. Mientras que otras creencias son más bien periféricas, estas englobarían a todas aquellas que nacen de las circunstancias y del estado emocional del individuo en un momento determinado (González, 2017). La cultura tiene, sin lugar a duda, una influencia muy grande en las creencias de una persona, sobre todo en las creencias nucleares, ya que es dentro de una cultura donde la persona asume un rol, tiene una identidad y es desde esta donde la persona mira el mundo y crea los mapas que le ayudarán a adaptarse. Así mismo, el momento histórico de cierta sociedad puede relacionarse con las creencias en tanto estas pueden afectar la vida emocional del individuo, modificando así su percepción sobre el mundo.

1.2.2. Productos Cognitivos

Los productos cognitivos son el resultado de la interacción de la información que proporciona la situación, los esquemas y creencias y de los procesos

cognitivos. Los productos cognitivos se muestran como pensamientos e imágenes y suelen ser más fácilmente accesibles a la conciencia que los esquemas y procesos cognitivos (García J. , s/a).

1.2.3. Pensamientos Automáticos

Beck utiliza el término pensamiento automático refiriéndose al diálogo interno, a esta suerte de cascada de pensamientos que fluye de la mente sin interrupción y la cual rara vez es inteligible pero que puede crear las emociones más intensas en la persona. Beck prefiere referirse al dialogo interno como pensamientos automáticos porque “describe más adecuadamente la forma en que se experimentan los pensamientos como si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo; y se graban como plausibles y válidos” (Beck, 1976, pág. 237).

Los pensamientos automáticos consisten en mensajes específicos, cortos y fugaces. Estos mensajes específicos son discretos. Regularmente parecen taquigrafiados, formados por pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve. Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, siempre son creídos. A diferencia de los pensamientos racionales, estos entran de golpe en la mente lo que hace que se vivan como espontáneos, y produce que se dé una especie de dramatización en la cual se exagera lo negativo de las circunstancias. Los pensamientos automáticos son relativamente idiosincrásicos, difíciles de desviar y aprendidos (García J. , s.f.).

Por ejemplo, si se piensa en la población con la que se trabaja en esta investigación, es posible que en algunos de los estudiantes se encuentre el “no voy a poder” o el “voy a fracasar” lo que los lleva a no esforzarse académicamente, a no hacer deberes, a no estudiar para pruebas y esto los lleva a recibir resultados que retroalimentan el pensamiento “voy a fracasar”. Otro ejemplo puede ser, el de un estudiante que ha migrado dentro de su país para asistir a la universidad y piensa “no puedo acostumbrarme” refiriéndose a la nueva dinámica de vida que tiene que adoptar, este pensamiento le va a afectar emocionalmente y le va a impedir adaptarse a las nuevas costumbres y nuevas

relaciones con compañeros, vecinos, etc. La falta de adaptación a las costumbres, a la comida, a las formas de transportación, le hará extrañar la casa y lo fácil que era vivir ahí. Por otro lado, al no relacionarse socialmente le falta el apoyo emocional que estas relaciones brindan y se sentiría solo y ajeno a la nueva forma de vida. Lo que finalmente confirmaría el pensamiento de “no puedo acostumbrarme”.

La activación de ciertas maneras distorsionadas de procesar la información promueve la manifestación de los esquemas en pensamientos automáticos, al activarse estos esquemas característicos de las personas depresivas, los productos cognitivos serán desadaptativos y negativos (Rivadeneira, Dahab, & Minici, 2013).

1.3. Distorsiones Cognitivas

Los esquemas negativos activados en un individuo depresivo procuran una serie de errores en el procesamiento de la información, lo que facilitará los sesgos y le permitirán mantener la validez de sus creencias (Rivadeneira, Dahab, & Minici, 2013). Según Beck, “Los errores sistemáticos que se dan en el pensamiento del depresivo mantienen la creencia del paciente en la validez de sus conceptos negativos, incluso a pesar de la existencia de evidencia contraria” (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002, pág. 21) este podría ser en el caso de algunos adultos jóvenes migrantes después de un fracaso académico. El adulto joven trata de mantener la creencia de que no va a tener éxito o que no puede lograr lo que sí lograría en su ciudad, lo que le lleva a un estado depresivo y a negar cualquier tipo de actividad en el futuro, académica o social. El joven adulto al restringir actividades impide el éxito a largo plazo, lo que en definitiva le da validez a su pensamiento negativo inicial. De esta manera, las distorsiones cognitivas son esquemas equivocados, desadaptativos, que comprometen la interpretación de los hechos y pueden crear varias alteraciones emocionales como la Depresión, la ansiedad, las fobias, etc. Beck (2002) enumera una serie de distorsiones cognitivas:

La inferencia arbitraria que se refiere al proceso de adelantar una conclusión sin evidencia que la respalde, por ejemplo, cuando un estudiante conoce a un compañero

o compañera en su primer día de clases y de primera impresión le desagrade esa persona, sin tener ningún fundamento o razón para hacerlo (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002).

La abstracción selectiva que consiste en centrarse en un detalle extraído fuera de su contexto y definir toda la experiencia del evento a partir de este detalle, por ejemplo, después de un largo día de clases un estudiante de provincia invita a sus compañeros a su departamento, para descansar y para él no sentirse solo, sin embargo, los compañeros declinan la oferta debido al cansancio y el estudiante de provincia asume que él es de desagrado de sus compañeros y que simplemente no quieren ir a su casa porque es de provincia (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002).

En la generalización excesiva, que es elaborar una regla general o una conclusión a partir de uno o varios hechos aislados, se maneja el “Si ocurrió una vez ocurrirá siempre”, lo que conduce a una vida restringida en la que el cambio y el poder hacer algo son limitados por la persona misma. Tomando el ejemplo anterior puede suceder que, debido a que los compañeros declinaron su invitación, el estudiante de provincia no vuelve a invitarlos por miedo a ser rechazado (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002).

La maximización y minimización que quedan reflejadas en los errores cometidos al evaluar la significación o magnitud de un evento, por ejemplo, cuando un estudiante obtiene una mala calificación en un examen y piensa que es el fin del mundo, que no va a pasar la materia, que no va a graduarse, que no va a ser un profesional. A pesar de que en la realidad es casi imposible que un solo examen determine todo el futuro de un estudiante (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002).

La personalización la cual se refiere a la tendencia y facilidad de la persona para atribuirse a sí mismo fenómenos externos cuando no existe ninguna base para realizar la conexión, por ejemplo, cuando un estudiante universitario obtiene una mala calificación y culpa a su profesor por preguntar justamente algo que él no sabe y que el profesor lo hace de esta manera para fastidiarlo (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002).

Y el pensamiento absolutista, dicotómico, el cual se manifiesta en la tendencia de clasificar todas las experiencias según una o dos categorías opuestas, es tonto o

inteligente, es completamente feo o absolutamente bonito, sin embargo, cuando el individuo se describe, por lo general, selecciona las categorías del extremo negativo. Por ejemplo, es muy común que los estudiantes de primeros años sean categorizados entre buenos y malos dependiendo del colegio del que procedieron. Sin embargo, esto puede ir más allá cuando un estudiante, por ser de un colegio con nada de reconocimiento, piensa que es el tonto de la clase y que todos los demás son inteligentes. Y aún más sin este procede de un colegio fuera de la provincia (Beck A. , Rush, Shaw, & Emery, 2002).

De esta manera según Beck (2002), las personas con esquemas negativos o tendencia a cometer errores de procesamiento serán más propensas a padecer trastornos depresivos.

1.4. Triada Cognitiva

Finalmente, Beck llamó tríada cognitiva al principio central del modelo cognitivo para la Depresión. En este principio los patrones cognitivos tienen una alteración en los pacientes depresivos por lo que el paciente presenta: una visión negativa de sí mismo, la persona se siente defectuosa, enferma, desventajada, tiende a subestimarse constantemente, piensa que le hace falta atributos físicos, morales o psicológicos con los cuales sería feliz; una visión negativa sobre el mundo y sobre sus experiencias, la persona considera las relaciones con el medio como una derrota, considera que el mundo le exige demasiado, cada actividad demanda un esfuerzo terrible, tiende a ver obstáculos y problemas continuamente, y siente que no puede enfrentar las exigencias de la vida; y una visión negativa del futuro, en los pacientes depresivos el síntoma principal es la desesperanza por lo que el futuro aparece como algo sobrio, como algo que solo traerá cosas peores. La triada cognitiva consiste en una visión negativa de sí mismo, del mundo y del futuro (Camacho, 2003).

1.5. Procesamiento de la Información en Adultos Jóvenes

Es necesario para este estudio realizar un contraste entre la cognición de un adulto joven en condiciones promedio y la de una persona depresiva. Como se vio anteriormente, la persona depresiva se caracteriza por pensamientos automáticos

absolutistas, pensamientos inexorables que le cohiben de moverse o de vivir; tienen una visión negativa de sí mismos, el mundo y el futuro; pensamientos dicotómicos, es decir que son o blancos o negros, pero nunca intermedios; en definitiva, la persona depresiva entiende al mundo, a su vida y a su futuro sesgadamente y por lo general se inclina al lado pesimista.

Ahora bien, los adultos jóvenes exhiben lo que la psicóloga del desarrollo Labouvie-Vief llamó pensamiento posformal, pensamiento que va más allá de las operaciones formales, que son la utilización de conceptos lógicos y matemáticos, reglas de inferencia y razonamiento acerca de ideas abstractas. En el pensamiento posformal en lugar de basarse meramente en procesos lógicos, con respuestas absolutamente correctas o incorrectas a los problemas, se reconoce una relatividad en los problemas y que estos pueden resolverse de distintas maneras y que no existe una solo respuesta absoluta. El pensamiento posformal toma en cuenta también las consideraciones del mundo real en la solución de problemas, es decir los pensadores posformales progresan y dan un paso para atrás entre una respuesta ideal para los problemas y analizan las restricciones del mundo real que impiden que se efectúe cierta solución con éxito (Feldman, 2007).

De igual manera, el pensamiento posformal engloba al pensamiento dialéctico, el cual acepta que los problemas no siempre precisan de claridad y que las respuestas a las preguntas están lejos de ser correctas o equivocadas, sino que en ciertas ocasiones una respuesta debe ser negociada. Por otro lado, encontramos también que, según el psicólogo William Perry, la edad adulta temprana es un periodo de desarrollo que comprende el dominio no solo de ciertos conocimientos, sino de la manera de entender el mundo, por lo que es de suprema importancia el trabajo con esta población (Feldman, 2007).

Se distingue de esta manera, el gran contraste que existe entre la cognición en un adulto joven sin Depresión y la de una persona depresiva, en tanto en el adulto joven el pensamiento posformal le permite matizar su mundo, su interacción con él y cómo actúa y piensa sobre este, mientras que una persona depresiva no ve más allá del blanco y el negro.

1.5.1. Influencia de la Universidad

Es indudable que asistir a la Universidad se ha vuelto cada vez un requisito más importante para el paso hacia la adultez, aunque no sea el único. Por esto es necesario señalar cómo la universidad moldea, en cierta medida, la cognición en los adultos jóvenes. La experiencia universitaria da lugar a un sin número de cambios fundamentales en la forma de pensar de los estudiantes, en tanto estos se chocan con materias que les ofrecen nuevas ideas y formas de pensamiento, con profesores que proporcionan nuevos modelos, con otros estudiantes que cuestionan sus opiniones y valores, y con una nueva cultura, la cultura estudiantil que difiere en gran medida a la cultura en general. Los estudiantes que empiezan por primera vez la universidad llegan con ideas rígidas acerca de la verdad y lo correcto y con el paso del tiempo se encuentran con nuevas ideas y puntos de vista que les permiten cuestionar la verdad, lo correcto y llegar al pensamiento posformal en el que la relatividad de las situaciones y los problemas juega un papel muy importante en la búsqueda de las soluciones para los mismos (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012).

La universidad, sin embargo, representa un gran desafío para los estudiantes de los primeros años debido a que les exige adaptarse a un nuevo modo de vida. Tanto así que la reacción de ajuste al primer año les significa un conjunto de síntomas psicológicos, incluyendo soledad, ansiedad y Depresión (Feldman, 2007). El correcto ajuste a la universidad viene a ser, entonces, necesario. El ajuste a la universidad está ligado a: el apoyo familiar, que viene a ser uno de los factores esenciales; la facilidad de adaptación; una buena relación con los padres, pero independiente; y la capacidad para construir redes sociales y académicas entre pares y maestros (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). Ahora, en el caso de los estudiantes que provienen de otro lugar el ajuste va a requerir aún más. El estudiante deberá: adaptarse a un nuevo estilo de vida; a una nueva forma de hablar; a nueva comida, como en el caso de los estudiantes que provienen de la costa a la sierra o de la amazonia a la sierra o viceversa; a una nueva cultura, la de una capital; a un nuevo sistema de transportación; en definitiva, se requerirá un mayor ajuste. Sin embargo, con el tiempo los estudiantes hacen amigos,

consiguen éxitos académicos y se integran a la vida universitaria. Por el contrario, cuando la reacción de ajuste falla el problema se encona dando lugar a dificultades psicológicas más graves.

II CAPÍTULO

DEPRESIÓN

Según el modelo cognitivo de Beck (2002), la Depresión es el resultado de una forma incorrecta de procesar la información en la cual una creencia es inadaptada y genera pensamientos negativos sobre sí mismo, el mundo y el futuro, pensamientos que en definitiva retroalimentan al cuadro depresivo.

Por otro lado, según la Organización Mundial de la Salud la Depresión se manifiesta en Episodios Depresivos y cuando estos episodios son reiterados es un Trastorno Depresivo Recurrente. En los episodios depresivos típicos, es decir en los que no existen síntomas psicóticos o influencia de alguna sustancia, la persona padece de humor depresivo, pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, disminución de su vitalidad lo que le lleva a una reducción de su nivel de actividad y a un cansancio exagerado (OMS, 1992), este cansancio puede aparecer incluso después de un esfuerzo minúsculo.

También son manifestaciones de los episodios depresivos: las ideas de culpa y de ser inútil, incluso en los episodios leves; la disminución de la atención y concentración; los pensamientos y actos suicidas o de autoagresiones; los trastornos del sueño; la pérdida del apetito; una perspectiva sombría del futuro; la pérdida de la confianza en sí mismo; y sentimientos de inferioridad (OMS, 1992), en esta instancia se puede notar las similitudes entre el modelo para la Depresión de Beck y el CIE-10, en tanto el futuro, el mundo y el sí mismo son apreciados por la persona de una manera negativa.

2.1. Diagnóstico de Depresión

En el CIE-10, la décima revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades y Trastornos relacionados con la Salud Mental realizado por la Organización Mundial de la Salud, se clasifican los episodios depresivos en; episodio depresivo leve, moderado, grave sin síntomas psicóticos, grave con síntomas psicóticos, otros episodios depresivos y episodio depresivo sin especificación. Sin embargo, para el objeto de este estudio solo se describirán las pautas para el diagnóstico de los tres primeros.

2.1.1. Episodio Depresivo Leve

Para diagnosticar un episodio depresivo leve la persona debe manifestar al menos dos de los síntomas más típicos de la Depresión que son: ánimo depresivo; pérdida del interés y capacidad de disfrutar; y aumento de fatigabilidad. Además, debe acompañarse de dos de los siguientes síntomas: disminución de la atención y concentración; pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad; ideas de culpa y de ser inútil; perspectiva negativa del futuro; pensamientos suicidas y actos suicidas o de autoagresiones; trastornos del sueño, y pérdida del apetito. Los síntomas no deben presentarse en un grado intenso y el episodio depresivo debe durar al menos dos semanas. Las actividades laborales y sociales de una persona con un episodio depresivo leve son efectuadas con cierta dificultad, sin embargo, no son abandonadas por completo (OMS, 1992).

2.1.2. Episodio Depresivo Moderado

Al igual que en el episodio depresivo leve, para diagnosticar un episodio depresivo moderado deben estar presente al menos dos de los tres síntomas más típicos de la Depresión. Empero, deben acompañarse de al menos tres (y preferiblemente cuatro) de los demás síntomas. Estos síntomas pueden mostrarse en grado intenso, sin embargo, esto no es esencial si los síntomas presentes son varios. El episodio depresivo moderado debe tener una duración de al menos dos semanas. La persona con un episodio depresivo moderado suele tener grandes dificultades para desarrollar sus actividades sociales, laborales o domésticas (OMS, 1992).

2.1.3. Episodio Depresivo Grave Sin Síntomas Psicóticos

Durante un episodio depresivo grave, la persona suele presentar una considerable angustia o agitación, o puede estar inhibido de una forma marcada. La pérdida de la estimación del sí y los sentimientos de inutilidad o de culpa son importantes, por lo que el riesgo de suicidio es significativo en casos particularmente graves (OMS, 1992).

Para el diagnóstico de un episodio depresivo grave deben estar presentes los tres síntomas típicos de la Depresión, además por lo menos cuatro de los demás síntomas y estos deben ser de intensidad grave. Sin embargo, si la persona presenta síntomas importantes de agitación o inhibición psicomotriz es posible que se le dificulte o sea incapaz de describir muchos de sus síntomas con detalle. En estos casos se justifica una evaluación global de la gravedad del episodio. El episodio depresivo grave debe tener una duración de al menos dos semanas, a menos de que los síntomas sean particularmente graves y de rápido inicio, en tal caso se puede justificar el diagnóstico con una duración menor a dos semanas (OMS, 1992).

2.2. Inventario de Depresión de Beck

Uno de los instrumentos más utilizados para detectar y evaluar la gravedad de la Depresión es el Inventario de Depresión de Beck II o BDI-II, creado por el fundador de la Terapia Cognitiva, Aaron T. Beck. El BDI-II es un autoinforme que consta de 21 ítems de opción múltiple. Estos ítems describen los síntomas más comunes de los pacientes psiquiátricos con Depresión, síntomas tales como tristeza, llanto, sentimientos de fracaso y de culpa, pérdida de placer, pensamientos o deseos de suicidio, pesimismo, etc. El BDI-II ha pasado por una serie de adaptaciones con el propósito de que sus ítems se correspondan de mejor manera con los criterios para el diagnóstico de los trastornos depresivos, tanto del DSM- IV como del CIE-10 (COP, 2017).

2.2.1. Administración, Puntuación e Interpretación del BDI-II

Las instrucciones para la realización del BDI-II son simples y claras. De los 21 grupos de enunciados, el examinado deberá elegir un enunciado de cada grupo; aquel que describa de mejor manera como se ha sentido en las últimas dos semanas, incluyendo el día en el que se realiza el test; y a continuación encerrar en un círculo el número al que corresponde el enunciado elegido. Dado el caso, en el que dos enunciados reflejen la situación del examinado, se deberá elegir el enunciado al que le corresponda el número mayor (Beck, Steer, & Brown).

Como consideraciones generales se recomienda que el lugar donde se administra el test debe estar bien iluminado, para que permita una correcta lectura, y debe ser un entorno lo suficientemente tranquilo, para facilitar una concentración adecuada. En el caso de personas con dificultad lectora o problemas de concentración el administrador puede leer en voz alta los ítems del test. Con respecto al tiempo de administración, por lo general, completar el BDI-II dura entre 5 y 10 minutos, sin embargo, hay que tomar en cuenta que pacientes con Depresión severa o trastornos obsesivos suelen tardar más tiempo que el promedio (Beck, Steer, & Brown).

La administración del BDI-II se puede dar individual y grupal y de dos formas: autoadministración, en la que el examinado lee y sigue las instrucciones; y administración oral, en la que el examinador guía al examinado leyendo las instrucciones y siguiendo los enunciados uno por uno a la par con el examinado (Beck, Steer, & Brown).

La puntuación se determina mediante la suma de las elecciones para los 21 ítems. Cada uno de los ítems es valorado en una escala de cuatro puntos, del 0 al 3. La puntuación máxima que se puede obtener en el BDI-II es 63 (Beck, Steer, & Brown).

Finalmente, una vez que se ha obtenido la puntuación se clasifica a los evaluados en uno de los siguientes cuatro grupos: a) 0-13, mínima Depresión; b) 14-19, Depresión leve; c) 20-28, Depresión moderada; y d) 29-63, Depresión grave (Beck, Steer, & Brown).

2.3. Depresión en Adultos Jóvenes

La transición de la niñez a la vida adulta se ha entendido, durante mucho tiempo, como un proceso lineal en el que se atraviesan diversas etapas con roles determinados tanto a nivel social como cultural. Entre los hitos de este proceso tenemos la inserción en la educación, en el campo laboral, la independización de los padres, el matrimonio y la procreación. De esta manera, los procesos de emancipación y autonomía de los jóvenes eran visibles ya que estos iban perdiendo paulatinamente ciertos roles de la edad mientras asumían otros. Sin embargo, las situaciones y

oportunidades para las nuevas generaciones han tendido a generar trayectorias más diversas hacia esos procesos de autonomía (Trucco & Ullman, 2015).

Para el joven adulto, el migrar internamente para realizar estudios universitarios representa un paso gigantesco hacia la independencia y la autonomía. Por un lado, el simple hecho de elegir una carrera universitaria y de perseguirla a pesar de estar lejos de casa, denota una posición activa en la gestión de la independencia. Por otro lado, el adulto joven que vive en otra ciudad lejos de su familia y por lo general solo, necesita tomar responsabilidad sobre varias actividades a las cuales no estaba acostumbrado pero estas actividades le brindan también un sentido de independencia y autonomía. El adulto joven decide desde las actividades más pequeñas hasta las más importantes, elige por ejemplo: qué comer, dónde comer, cuándo comer, con quién comer o no comer; si se cepilla los dientes después de comer y antes de dormir; si duerme o no y a qué hora; si asiste puntualmente a todas sus clases o si se presenta a dar sus exámenes; si interactúa con sus compañeros y hace amigos; si socializa y sale con otras personas o si se queda en casa.

El decidir cada ínfimo detalle de la interacción consigo mismo y con el mundo brindan al adulto joven sentimientos de independencia, de satisfacción y de felicidad. Sin embargo, la misma situación puede llegar a generar frustración, estrés, ansiedad, tristeza e incluso Depresión en el adulto joven, principalmente porque la realidad rara vez es congruente con las expectativas que se tiene sobre ella. Tener la facultad de decidir por uno mismo no significa automáticamente que se vaya a elegir bien, o que se sepa que elegir, o que las elecciones tomadas tengan resultados positivos. Muy por el contrario, tener la facultad de decidir representa una gran responsabilidad en la que la única persona que rinde cuenta de los resultados obtenidos es la persona que decidió en un principio, sean estos: buenos o malos, esperados o inesperados, bienvenidos o despreciados. En este sentido, para muchos de los jóvenes adultos migrantes esta experiencia puede resultar abrumadora y podría llevarlos a desertar de sus estudios.

Si el joven adulto tiene una identidad definida podrá decidir el rumbo que toma su vida, que carrera universitaria seguir, que pareja escoger, cómo relacionarse con otros, en otras palabras, adquirir independencia a partir de su identidad, de su idea del

mundo y de lo que anhela para sí mismo. Pero cuando la identidad no está bien definida, porque no existió un grado razonable de independencia y autonomía necesario, los problemas comienzan a aparecer. Se encuentra adultos jóvenes que no permanecen en ninguna carrera o trabajo, que no pueden conservar amistades o relaciones amorosas, y que muchas veces se encuentran aislados porque son incapaces de madurar en sus relaciones con los otros. La madurez, dentro del modelo cognitivo, representa un estado en el que las capacidades cognitivas se corresponden con las capacidades biológicas. Así, el desarrollo y maduración del cerebro permite que las personas procesen la información de una manera más avanzada. Para el adulto joven y para el adulto en general, la madurez cognitiva significa alcanzar el pensamiento post-formal, aquel tipo de pensamiento maduro que se basa en la experiencia subjetiva, la intuición y la lógica; que es útil para lidiar con la ambigüedad, la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso. Sin embargo, la madurez cognitiva al igual que la consolidación de la identidad no se alcanza al mismo tiempo que la madurez biológica (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). De esta manera, algunos jóvenes adultos tienen una gran dificultad para afrontar nuevos retos, para mantenerse motivados y para relacionarse sentimental o fraternalmente con los demás. Esto les afecta en gran medida no solo a nivel emocional sino también a nivel físico ya que las relaciones sociales tienen un fuerte impacto en la salud de las personas, esto se verá más adelante con mayor detalle.

En el caso de los adultos jóvenes que han migrado internamente para realizar sus estudios universitarios, la autonomía y la independencia parecen ser aún más necesarias, ya que en cierta medida estos dependen de sí mismos y de su capacidad para afrontar problemas, para relacionarse con los otros, para motivarse y conseguir sus metas o motivarse cuando se enfrentan a un fracaso, todo esto fuera de casa y lejos de las personas que brindaban apoyo emocional, como son los padres, hermanos y amigos.

Ahora, con respecto a la salud mental, para la mayoría de los adultos jóvenes, con el paso a la adultez emergente, la salud mental y bienestar mejora, a la vez que los problemas de conducta, que son típicos de la adolescencia, disminuyen. Sin embargo, la incidencia de trastornos psicológicos como la Depresión, la esquizofrenia y los

trastornos bipolares incrementan. Ahora, la razón de esta aparente paradoja es que, después de la transición hacia la adultez emergente, la persona tiene la posibilidad de tomar decisiones importantes y elegir diversas trayectorias de vida, lo que suele ser liberador, no obstante, la responsabilidad de no depender de otra persona y de mantenerse por cuenta propia puede ser abrumadora (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012).

Según Schulenberg y Zarrett la adolescencia y la adultez temprana parecen ser periodos sensibles para el inicio de los trastornos depresivos y su incidencia aumenta de manera gradual entre los 15 y 22 años. La Depresión, sin embargo, tiene un origen y una trayectoria de desarrollo diferente en cada grupo. Por un lado, para los adolescentes, la Depresión suele estar vinculada a la exposición a factores de riesgo importantes durante la infancia, como trastornos neurológicos o del desarrollo, familias disfuncionales o inestables, y trastornos conductuales. Por otro lado, en la adultez, la Depresión suele estar vinculada más bien a la disminución repentina de la estructura y del apoyo social que la vida adulta trae consigo (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012).

A lo largo de la vida, las interacciones sociales tienen cierto nivel de importancia para la persona. Pero durante los inicios de la adultez temprana, que abarca de los veinte a los veinticinco años, alcanza un punto crítico. La mayor parte de las personas anhelan relacionarse íntimamente con una persona del sexo opuesto, o en algunos casos, con personas del mismo sexo. La intimidad en las relaciones humanas presupone otras conquistas importantes, por lo que muchas personas son incapaces de alcanzarla, por ejemplo, no es posible establecer una relación íntima sin una confianza básica previa en el otro, y esta a su vez se construye sobre la autonomía segura en ambas partes. De esta manera, todo lo desarrollado en las etapas anteriores viene a tomar un rol importante en la manera en cómo la persona se relaciona con los demás. No obstante, la incapacidad de establecer relaciones íntimas con el otro deja a la persona, por lo general, con un profundo sentimiento de aislamiento y de absorción en sí misma (Ives, 2014). El aislamiento puede ser muy perjudicial para la salud y afectar no solo a los adultos jóvenes.

De acuerdo con algunos estudios, la pérdida de conexiones sociales y la soledad podrían estar asociados con estados de ánimo depresivos y decaimiento cognitivo, afectando de esta manera el procesamiento de la información. Estos efectos se acompañan de cambios biológicos como el incremento en la secreción de cortisol, deterioración de sistema inmune, y aumento de peso. El aislamiento puede también estar asociado con factores dañinos para la salud, como el tabaquismo, alcoholismo y la inactividad física (Elovainio, y otros, 2017).

Es importante hablar también de las recientes evidencias que revelan que la cantidad y/o calidad de las relaciones sociales en sociedades industrializadas están decreciendo. En este sentido, las tendencias revelan una reducida interacción intergeneracional, mayor movilidad social, alargamiento de los estudios universitarios y por ende un aplazamiento del matrimonio, familias en las que tanto la madre como el padre trabajan y un incremento de residencias para solteros. De forma más específica en las últimas dos décadas ha incrementado el número de personas que reportan la falta de un confidente, es decir una persona con la que se pueda intimar. Tales hallazgos sugieren que a pesar del incremento tecnológico y de la globalización que presuntamente iban a albergar una mayor conexión social, las personas se sienten cada vez más aisladas (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010).

Las relaciones sociales son fundamentales para la salud y el bienestar de la persona, tanto físico como psicológico. En la investigación realizada por Sheldon Cohen se ha identificado dos aspectos interrelacionados del ambiente social que fomentan la salud: la integración social y el apoyo social.

La integración social se refiere a la participación en una variedad de relaciones y roles sociales, como el ser un padre, un hijo, un amigo, un vecino, un colega, etc. Las redes sociales tienen la capacidad de influir en el bienestar emocional de las personas, al igual que fomentar conductas saludables como el ejercicio, la alimentación saludable y la abstención del consumo de sustancias (Cohen, 2004). Las personas con redes sociales amplias y varios roles sociales son menos propensas a la ansiedad o Depresión, en comparación con las personas con redes y roles limitados. En definitiva, la integración social tiene efectos benéficos para la persona y esto se

debe en gran parte a la disminución de estrés que procuran los vínculos sociales fuertes (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012).

El apoyo social se refiere a los recursos materiales, de información y psicológicos que vienen de la red social. Estos recursos permiten a la persona enfrentar situaciones estresantes. La persona con apoyo social tiene mayores probabilidades de comer bien y de dormir de manera razonable, de hacer suficiente ejercicio y evitar el consumo de sustancias, y es menos propensa a angustiarse, deprimirse o incluso de morir (Cohen, 2004).

De esta manera, los adultos jóvenes se ven expuestos a un sin número de factores que pueden llevarlos a la Depresión. Sin embargo, el fracaso en las relaciones sociales parece ser de extremada sensibilidad a esta edad, tanto porque la soledad y el aislamiento pueden afectar la salud física y mental, y porque el joven adulto tiene necesidad de intimar (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). Ahora, en el caso de los adultos jóvenes que han migrado la situación se complica, ya que estos pierden las redes sociales que tenían en su lugar de origen y a pesar de que en la mayor parte de los casos tienen apoyo de familiares y amigos, esto no se traduce en que ellos se sientan apoyados. Y a esto añade el hecho de que se ven “forzados” a asumir nuevos roles, nuevas responsabilidades, adaptarse a nuevas costumbres, nueva comida, nuevos medios de transportación, incluso un nuevo aire debido a la mayor concentración de polución en las grandes ciudades. En definitiva, el camino que enfrentan los adultos jóvenes que migran internamente no es fácil y puede llevarlos a muchas situaciones de riesgo. Así, no es raro que se relacione las conductas no saludables con las personas que vienen de otras ciudades o provincias, ya que estas tienen menor posibilidad para recibir apoyo social y que aún en su propio país se sienten extranjeros.

III CAPÍTULO

MIGRACIÓN INTERNA

El término migración ha sido utilizado para describir el movimiento de personas en contextos y situaciones muy diferentes, invasiones, conquistas, desplazamientos forzados por conflictos armados, por desastres naturales, por motivos mercantiles, asentamientos coloniales, e incluso por esclavitud (OIM).

La comprensión más familiar y moderna de la migración es como el movimiento de individuos o familias generalmente con propósitos económicos o sociales. Sin embargo, no todos los movimientos geográficos son calificados como migración. El término migración, en demografía, se usa para referirse a la movilidad a través de una frontera política o administrativa relevante, sea esta de una región, un municipio o un país. De esta manera, para calificar un movimiento como migración interna es necesario un cambio del lugar de residencia habitual entre unidades geográficas claramente definidas al interior de un país. Por esto, se excluyen los movimientos diarios oscilantes entre el trabajo y el hogar, o el hogar y la institución educativa; se excluyen también los movimientos temporales como excursiones de visita, viajes de negocios o vacaciones; al igual que los cambios de residencia que impliquen un cambio de país (Zax, 1994). La residencia habitual en este caso se refiere al lugar donde las personas se encuentran establecidas por razones de estudio, trabajo, vida familiar, por un periodo de tres meses o más, o por un periodo menor, siempre y cuando la persona haya decidido establecerse permanentemente (Villarraga, 2015).

La migración es una de las conductas más antiguas en los seres humanos, no obstante, esto no implica directamente que en el pasado muchos seres humanos fueron migrantes. Según la Organización Internacional para las Migraciones “Es probablemente imposible determinar con algún grado de certeza cuántas personas fueron “migrantes” en un momento en la historia, y cuántas no lo fueron” (OIM) más bien es probable que los estilos de vida sedentario y migratorio siempre han coexistido como opciones, y son las personas las que han optado por la una o la otra.

3.1. Causas de la Migración: Factores que Influyen en la Migración Interna

El fenómeno migratorio cuenta con varios factores que impulsan el movimiento de las personas. Las causas, sin embargo, pueden variar infinitamente dependiendo de las personas que migran y de las razones por las que lo hacen. En este sentido, existen personas que migran para obtener un mejor trabajo o para instruirse, otras, salen de su lugar de origen debido a la escasez de trabajo o la inexistencia de instituciones educativas; algunas personas migran solas mientras que otras migran con toda su familia o parte de ella; para algunos la migración es voluntaria y lamentablemente para otros es forzada. La migración entraña un sin número de causas que varían tanto como las personas que migran. No obstante, de manera general, la migración está asociada con la búsqueda de un mejor estilo vida. Sea en un aspecto laboral o instructivo, individual o colectivo, forzado o voluntario, para las personas que migran la migración siempre supone la búsqueda de una mejor vida.

Ahora bien, a pesar de que no exista una sola causa que se pueda aplicar para entender todos los casos de migración existen factores individuales que influyen en la migración interna, como:

- La edad: en tanto existe una mayor probabilidad de migrar durante la juventud. La ocurrencia de hechos significativos durante esta etapa de la vida, tales como la formación de parejas y el inicio de la reproducción, el ingreso a la universidad o la incorporación al mercado laboral, suelen impulsar el movimiento migratorio (CEPAL, 2009). En el caso del ingreso a la universidad, debido la alta demanda de la educación superior, es cada vez más común que los adultos jóvenes migren para encontrar cupos en la especialidad que quieren estudiar o que migren para acceder a una educación en universidades de renombre. En definitiva, la etapa de la juventud está llena de eventos significativos que hacen que el joven tome decisiones para su futuro, sean estas sobre estudio, trabajo o relaciones de pareja, y al tener a esta edad mayor interés por la experimentación, la migración se presenta como una alternativa que se relaciona con un mejor estilo de vida y con mayores oportunidades (CEPAL, 2009).

- Educación: diversos estudios indican indudablemente que la propensión a migrar se eleva con la educación y que las personas con una mayor formación académica tienen una superior movilidad geográfica. Existen argumentos sólidos que sostienen que la escolaridad tiene un nexo positivo con la migración. La educación brinda información y habilita el desplazamiento, abre opciones de vida, ofrece más probabilidades de moverse, ya que está asociada con profesiones y trayectorias laborales que requieren traslados (CEPAL, 2009). En el contexto ecuatoriano, la educación universitaria ha sido responsable de la movilidad de varios adolescentes y jóvenes adultos. Al ser limitada la disponibilidad de cupos en las universidades es necesaria una distribución de los aspirantes en todas las universidades disponibles a nivel nacional. Esta distribución, sin embargo, no implica que los aspirantes van a obtener un cupo en la primera universidad de su elección o que el cupo que obtengan sea en una universidad cercana a casa. Para los aspirantes de provincias donde existen pocas universidades a nivel provincial o que son de ciudades donde no existe una universidad en lo absoluto, la migración es la única opción si se quiere realizar estudios universitarios. De esta manera, es claro como la migración se relaciona con la educación y el acceso a ella.
- El sexo: históricamente ha existido una mayor predisposición femenina a migrar y esto ha sido uno de los rasgos sobresalientes de los desplazamientos dentro de los países de la región. Este desplazamiento se le ha atribuido, sobre todo, a la importancia del flujo rural–urbano y a los espacios laborales específicos que ocupan las mujeres migrantes en las ciudades, como en el sector servicios o en el empleo doméstico (CEPAL, 2009). No obstante, es indudable que, debido al incremento del involucramiento de la mujer en las áreas profesionales y técnicas y por ende en la educación, las razones para migrar no se limiten solamente a la participación en el área de servicio o de empleo doméstico. Esto se ve reflejado en las estadísticas sobre la educación superior, en el Ecuador de

acuerdo con el último censo, las mujeres ocupan el 52.6% a nivel nacional en educación superior o postgrados mientras que los hombres ocupan el 47.4% (INEC, 2010). En este sentido, es lógico considerar que tanto hombres como mujeres migran para realizar estudios superiores.

- Características psicológicas: la migración supone una gran incertidumbre, por lo que es una conducta con una faceta de riesgo significativo. Por esta razón se asocia a la migración con personas con ciertos atributos de orden individual relacionados, entre otros factores, con la inteligencia, la propensión a adquirir nuevas actitudes, las aspiraciones y la capacidad de liderazgo. Estos factores en conjunto con ciertas actitudes hacia el riesgo y el cambio inciden en las decisiones migratorias (CEPAL, 2009).
- Estado civil, tenencia de hijos y otros factores de arraigo: el estado civil es otra de las variables explicativas de la migración. Por un lado, se trabaja bajo la idea de que las personas casadas y con hijos son menos propensas a migrar debido a que los costos de traslado son más altos. Y por otro, se entiende que el efecto de arraigo que entraña la formación de una pareja o una familia deriva en una negociación ampliada en la que la decisión migratoria depende de la unidad doméstica y no solamente de criterios individuales, lo que hace que se dificulte la toma de una decisión. No obstante, este principio de arraigo que desincentiva la migración no es exclusivo a la formación de pareja o familia. Este principio es también aplicable a la tenencia de bienes inmuebles debido a que la adquisición de un bien inmueble en sí supone una intención de radicación (CEPAL, 2009).
- Condiciones socioeconómicas: claramente es un factor de gran influencia cuando se habla de la migración. Sus efectos, sin embargo, pueden ser ambiguos. Por un lado, para las personas de un nivel socioeconómico alto la migración se puede facilitar ya que cubrir los costos es más asequible y porque están más expuestas a información sobre lugares alternativos. Por otro lado, estas personas requieren de un mayor incentivo para verse tentadas a migrar, ya que estando en una situación privilegiada y tomando

en cuenta lo desafiante de la migración la recompensa debe justificar el cambio (CEPAL, 2009). En el caso de los estudiantes universitarios que han migrado internamente la situación socioeconómica es de especial relevancia ya que esta de muchas maneras definirá el estilo de vida que puedan tener en la nueva ciudad. El estudiante con mejor situación socioeconómica puede elegir entre vivir cerca o lejos de la universidad; si va en bus, en taxi, o en su propio carro; puede elegir sus comidas de acuerdo con sus gustos e incluso a su filosofía de vida por ejemplo los vegetarianos o veganos; puede regresar a su ciudad de origen siempre que quiera; e incluso puede desertar o cambiarse de carrera o de universidad sin que esto implique dificultad; cosas que para otro migrante con un menor estatus socioeconómico significarían un reto gigantesco.

- Situación laboral: el estatus de empleo es de crucial importancia en la migración. De acuerdo con varios estudios los trabajadores desempleados son más propensos a migrar que los trabajadores empleados. Así, la falta de trabajo viene a ser un factor de expulsión (CEPAL, 2009). En el caso de los estudiantes universitarios que han migrado internamente, la situación laboral es justamente lo que la mayoría trata de asegurar, una buena educación por lo general presenta buenas oportunidades de trabajo, esto es algo que los migrantes tienen en cuenta aún antes de empezar los estudios y es algo que los motiva a elegir universidades o carreras que se encuentran lejos de casa.

3.2. Efectos de la Migración

La migración interna tiene múltiples efectos que operan a diferentes escalas. A una escala macro, la migración tiene consecuencias demográficas, económicas y socioculturales. Es necesario recalcar que, la migración interna no impacta directamente al crecimiento de la población nacional, ya que el total de habitantes sigue siendo el mismo antes y después de la migración dentro del país. Entre algunos de los motivos se encuentra que la migración interna reestructura a la población tanto en los lugares de origen como en los lugares de destino (CEPAL, 2009). Por ejemplo,

en ciudades pequeñas la proporción de personas jóvenes suele reducirse abruptamente, dejando a esta población con brechas generacionales. Este decrecimiento es efecto de la masiva migración interna que como se vio anteriormente tiene una preponderancia en los jóvenes adultos (Rodríguez, 2017).

Por otro lado, y de mayor importancia para este estudio, existen efectos individuales de la migración interna. Efectos que se relacionan con la vida psíquica de las personas, con su forma de ver el mundo, de verse a sí mismos y al futuro. Estos efectos, sin embargo, van a variar dependiendo de la persona y de las condiciones en que se produjo la migración. Por ejemplo, no es lo mismo migrar voluntariamente en búsqueda de empleo que migrar debido a conflictos armados y los efectos que se produzcan en las personas tampoco serán los mismos. No es lo mismo migrar internamente que migrar externamente. Sin embargo, se puede presumir que de manera general existen algunas similitudes.

Ahora, la migración al igual que la mayor parte de los acontecimientos de la vida tiene una serie de beneficios y a su vez un conjunto de dificultades, de tensiones, y de situaciones que requieren esfuerzo. Al ser descendientes de seres que han emigrado con éxito a lo largo del proceso evolutivo los seres humanos tienen, potencialmente, la capacidad de migrar con éxito, adaptándose y sobreponiéndose frente a las dificultades. No obstante, la migración tiene inherentemente una parte problemática que será más fácil o difícil de lidiar dependiendo de cada caso pero que implica una dificultad a pesar de todo. En ese sentido el Dr. Joseba Achotegui, profesor de la Universidad de Barcelona y director del curso de postgrado “Salud mental e intervenciones psicológicas con inmigrantes, minorías y excluidos sociales”, denomina a esta parte problemática de la migración como “Duelo Migratorio” (Achotegui, 2000).

3.2.1. Duelo Migratorio

En primera instancia es necesario tener en cuenta que no todos los duelos tienen la misma intensidad, existe el duelo simple que se da en buenas condiciones y que se puede elaborar, es decir sobreponerse o adaptarse adecuadamente; el duelo complicado que presenta mayor dificultad para su elaboración; y el duelo extremo

en el que la persona no puede sobreponerse frente a las dificultades desembocando así en un trastorno psicológico. Se habla de duelo, pero no es un duelo como los otros, como la muerte de un familiar o la pérdida de un amigo (Achotegui, 2014).

El duelo migratorio tiene varias características que lo diferencian de los demás, a continuación, se presentarán las más relevantes para esta investigación:

- Es un duelo parcial: esta característica es la que más lo diferencia de los otros duelos. Que sea parcial significa que en la migración el lugar de origen y todo lo que tiene y representa no desaparece, no se pierde ya que permanece donde estaba y existe la posibilidad de contactarse con él e incluso la posibilidad de regresar (Achotegui, 2014). Esto es cierto tanto para las personas que migran internamente como los jóvenes adultos que se mudan para iniciar la universidad dentro del país y externamente como otros jóvenes adultos que migran para estudiar postgrados en otros países. La diferencia radica en la facilidad para regresar y en la cercanía que se tiene al lugar de origen.
- Es un duelo recurrente: en la migración el ir y venir a nivel emocional con relación al lugar de origen da lugar a que los procesos de elaboración de la separación funcionen de modo recurrente. De esta manera es muy común encontrar que con una visita al lugar de origen se reaviven los vínculos con el lugar de origen ya que estos vínculos estarán activos por el resto de la vida (Achotegui, 2014). Dentro la migración interna y especialmente con los jóvenes adultos universitarios es muy común ver que estos regresen a su ciudad de origen frecuentemente, lo que les ayuda a mantener vivo el vínculo con sus familiares y especialmente con sus amigos. Esto, sin embargo, les impide consolidar su relación con el nuevo lugar de residencia y con las personas con las que se relacionan en él.
- Es un duelo múltiple: ninguna otra situación de la vida supone tantos cambios como la migración. Mientras más lejana y distante culturalmente

sea la migración, más ajena se sentirá la persona de sus alrededores (Achotegui, 2014). Achotegui considera siete duelos o pérdidas:

I. La familia y los amigos, II. La lengua, III. La cultura: costumbres, religión, valores, IV. La tierra: paisaje, colores, olores, luminosidad, V. El estatus social: papeles, trabajo, vivienda, posibilidades de ascenso social. VI. El contacto con el grupo étnico: prejuicios, xenofobia, racismo, VII. Los riesgos para la integridad física: viajes peligrosos, riesgo de expulsión, indefensión (Achotegui, 2000).

Todas estas pérdidas significan una dificultad muy grande en especial si se considera que en la migración interna la persona que migra rara vez tiene noción de que se va a encontrar con problemas como el racismo, regionalismo, discriminación por el estatus social, por la forma de hablar, por diferentes costumbres y valores, etc. Justamente porque migrar internamente pareciera no implicar un gran cambio, cuando en la realidad, incluso dentro de un país, una ciudad y sus particularidades rara vez se parecen a otra y adaptarse no supone un trabajo fácil.

- El duelo migratorio afecta la identidad: debido a los múltiples factores que influyen en la elaboración del duelo migratorio (familia, lengua, cultura, etc.) se dan profundos cambios en el migrante, cambios que modifican su propia identidad (Achotegui, 2014). En este sentido los migrantes internos universitarios tienen que cambiar su forma de hablar, de vestir, para adaptarse. En definitiva, la migración cambia a la persona. “Si va bien favorecerá que surja una persona madura, <de mundo>. Si va mal desestructurará al sujeto a nivel psicosocial y psicológico” (Achotegui, 2014).
- El duelo migratorio implica una serie de errores en el procesamiento de la información: partiendo de los planteamientos de Beck se encuentran dos niveles que se adaptan al duelo migratorio. En el primero y con relación al estímulo se encuentra la abstracción selectiva. Y en el segundo y desde la

perspectiva de respuesta se encuentra la inferencia arbitraria, la generalización excesiva, la maximización y minimización, la personalización y el pensamiento absolutista o dicotómico (Achotegui, 2014).

- El duelo migratorio afecta también a los autóctonos y a los que se quedan en el país de origen: se mencionó previamente, pero cabe recalcar que la migración es un proceso que da lugar a cambios en la vida no solo de la persona que migra, sino también en la vida de las personas que reciben a los migrantes, al igual que las personas allegadas que se quedan en el lugar de origen. Achotegui utiliza una metáfora simple pero efectiva, dice que cuando alguien migra es como mover una pieza del tablero de ajedrez, todas las demás piezas están afectadas ya que la partida ha cambiado (Achotegui, 2014).
- El regreso del migrante es una nueva migración: regresar al lugar de origen viene a ser una nueva migración. En el tiempo en que la persona ha vivido fuera, se han dado una gran cantidad de cambios, tanto en la persona como en la sociedad de la que partió (Achotegui, 2014). Al regresar a casa luego de terminar los estudios universitarios la persona tiene nuevas expectativas de vida, de trabajo, ha creado nuevos vínculos con otras personas, con otros lugares, es una persona diferente, que habla diferente, que piensa diferente, que ha adoptado diferentes costumbres o hábitos. Así, regresar a casa puede ser tan difícil como dejarla en un principio.

Antes de continuar con el siguiente capítulo es necesario recalcar que el humano tiene las capacidades para elaborar el duelo migratorio, para adaptarse al nuevo medio, para lograrlo y para lograrlo incluso con éxito, ya que esta conducta no es nueva para la especie. Sin embargo, sería insensible presumir inmediatamente que la migración y sobre todo la migración interna no representa un complejo conjunto de factores que se entretajan entre sí, creando una situación en la que con un solo ligero tropiezo se puede caer en Depresión o en otros trastornos emocionales.

IV CAPÍTULO

RELACIÓN ENTRE DEPRESIÓN Y MIGRACIÓN INTERNA

Para alcanzar los objetivos planteados en este trabajo de disertación se utilizó la modalidad de investigación teórica aplicada, debido a que permite utilizar el cuerpo teórico alrededor de la Depresión y de la migración interna y a su vez contrastarlos con el fenómeno en la realidad concreta. Además facilita la utilización de herramientas como el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) y permite que se pueda verificar la hipótesis inicial. Se utilizó la teoría sobre la Depresión desde el Modelo Cognitivo Conductual y las teorías sobre los movimientos migratorios para verificar si existe una relación causal entre la migración interna y la Depresión en los jóvenes adultos que son estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

4.1. Participantes

El universo en este estudio son todos los estudiantes de la Facultad de Psicología de la PUCE de segundo y tercer semestre debido a que son adultos jóvenes y porque han atravesado un periodo considerable desde que se dio la migración a la ciudad de Quito. Los participantes de la presente investigación fueron escogidos con la técnica de selección de muestra por conveniencia. Las características principales que se buscaba en los participantes eran: que sean adultos jóvenes, es decir de 20 años o más y menores de 40 años; y que hayan migrado internamente.

Tabla 1: Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
- Estudiante de segundo o tercer semestre de la Facultad de Psicología de la PUCE. - Adulto Joven. - Haber migrado internamente. - Vivir solo o con en un grupo	- Tener diagnóstico de Depresión previo a la migración interna. - Tener diagnóstico de Depresión por otras causas. - Haber migrado varios años antes de empezar la

familiar diferente al del lugar de origen.	Universidad.
---	--------------

4.2. Procedimiento

Una vez aprobados los permisos pertinentes para trabajar con los estudiantes de segundo y tercer semestre, y con el visto bueno del Decanato de la Facultad de Psicología se procedió a contactarse con los estudiantes.

Se facilitó a todos los estudiantes un documento de consentimiento informado (ANEXO 1) en el que se detallan las funciones que desempeñarían los participantes, los procedimientos a seguir, al igual que el tiempo que se requeriría. Este documento también estipula el carácter confidencial de la información recolectada, la libre decisión de formar o no parte de la investigación y la facultad del participante de abandonar el estudio cuando lo decidiese.

El procedimiento de aplicación de esta investigación se compuso de tres fases. La primera fase consistió en la aplicación del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) tanto a estudiantes migrantes internos como a estudiantes no migrantes. El propósito de esta fase fue, en primera instancia, tener una referencia sobre la existencia de Depresión en los participantes y de existir Depresión clasificarlos en diferentes niveles. En segundo lugar y la razón por la que se incluyó a los participantes que no son migrantes internos en esta fase, fue para comparar los resultados del BDI-II de los migrantes con un grupo de control. Para esto se eligió aleatoriamente el mismo número de estudiantes no migrantes que de estudiantes migrantes que se correspondían con los criterios de inclusión.

La segunda fase consistió en la aplicación de una encuesta a los estudiantes que han migrado internamente y cumplió con dos funciones. La primera fue indagar en la situación familiar y del entorno del participante, a fin de entender el contexto en el que el estudiante experimenta la migración interna. Y la segunda fue relacionar los síntomas típicos de la Depresión con la migración realizada por los estudiantes hasta la ciudad de Quito, a fin de analizar si la migración interna produjo o no un cambio en los participantes, y de ser así, entender si el cambio que se produjo fue positivo o negativo.

La tercera y última etapa consistió en una entrevista estructurada a los estudiantes que migraron internamente y que tenían un puntaje mayor a 13 en el BDI-II. Esta entrevista sirvió para verificar si en realidad la migración era la causante de la Depresión en los participantes o si la Depresión derivaba de otra problemática. La entrevista también ayudó a identificar las principales dificultades con las que los estudiantes se enfrentaron durante el proceso migratorio. Esto brindó un mejor entendimiento de cómo la migración afectó al participante, independientemente de si esta hubiera o no sido lo que produjo la Depresión.

4.3. Instrumentos

Para la realización de este estudio se utilizaron tres instrumentos, uno para cada fase del procedimiento. Para la primera fase se utilizó el Inventario de Depresión de Beck el cual se detalla a cabalidad en el Capítulo 2 y que sirvió para tener un criterio sobre la existencia de la Depresión en los participantes y para clasificarlos de acuerdo con su nivel de Depresión, ya sea esta, mínima, leve, moderada o grave.

Para la segunda fase se utilizó una encuesta (ANEXO 2) con diecinueve literales de opción múltiple. Los primeros diez ítems estuvieron enfocados en recabar información sobre la realidad familiar y del entorno de los participantes. Se consiguió información sobre el financiamiento de la carrera, la manutención, el estado civil, la tenencia de hijos, la situación de vivienda, etc. Todos estos ítems se relacionan con los factores que influyen en la migración interna vistos en el Capítulo 3. Y se los tomó en cuenta para entender el contexto en el que los participantes viven la migración interna. Los nueve ítems restantes, por su lado, están relacionados con la sintomatología diagnóstica de la Depresión propuesta en el CIE 10 y que se detalla minuciosamente en el Capítulo 2. Estos ítems, sin embargo, se propusieron de forma que el participante pueda reflexionar si existió o no un cambio a partir de la migración. De esta manera, el participante indicaría si considera que cierto síntoma, como por ejemplo la tristeza, ha aumentado o ha disminuido, o de ser el caso, no se ha visto alterado por el proceso migratorio. Cabe recalcar que esta encuesta se realizó de manera individual, y que, a pesar de tener respuestas de opción múltiple, se permitió que los participantes comenten sobre sus respuestas y que las extiendan de ser necesario.

Para la tercera fase y teniendo en cuenta la complejidad de la Depresión, se propuso una entrevista estructurada (ANEXO 3) solo para los estudiantes migrantes que obtuvieron un puntaje mayor a 13, es decir para los participantes con un nivel de Depresión leve o mayor. Esta entrevista se diseñó de manera que los estudiantes puedan: primero, reflexionar sobre, sus expectativas previas a la migración, las principales dificultades y ventajas del proceso migratorio; segundo, examinar cómo la migración ha afectado sus propias vidas; y tercero, indagar sobre los aspectos por los que la persona está deprimida para discriminar así la causa de la Depresión. Debido a la naturaleza sensible de la entrevista se procuró informar a todos los participantes sobre la importancia del acompañamiento psicológico y de cómo acceder a este dentro de las instalaciones de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

4.4. Análisis de Datos

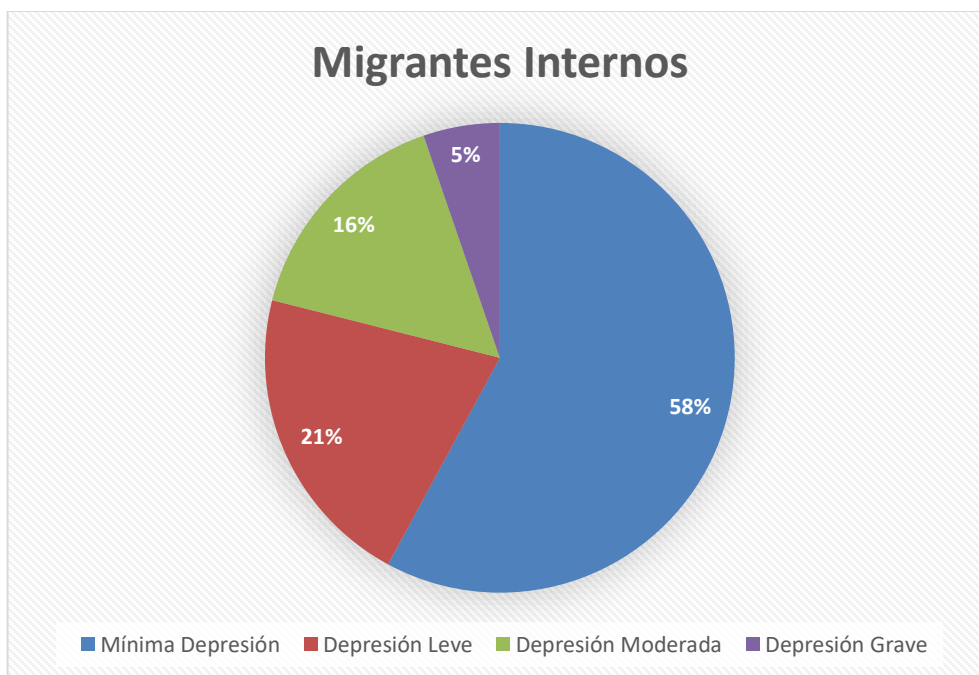
4.4.1. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)

Dada la peculiaridad de la Carrera de Psicología, de atraer a un mayor número de mujeres que de hombres, fue imposible tener el mismo número de representantes para cada género. En este estudio la relación fue de 3.75 mujeres por cada hombre. Por esta razón, se decidió no hacer ninguna diferenciación con los resultados de hombres y mujeres en ninguna fase del proceso de investigación.

El BDI-II se aplicó a un total de 19 estudiantes, 15 mujeres y 4 hombres, migrantes internos, jóvenes adultos que se correspondían con los criterios de inclusión y a 19 estudiantes no migrantes como grupo de control.

El BDI-II arrojó los siguientes resultados:

Gráfico 1: Resultados BDI-II de Migrantes Internos



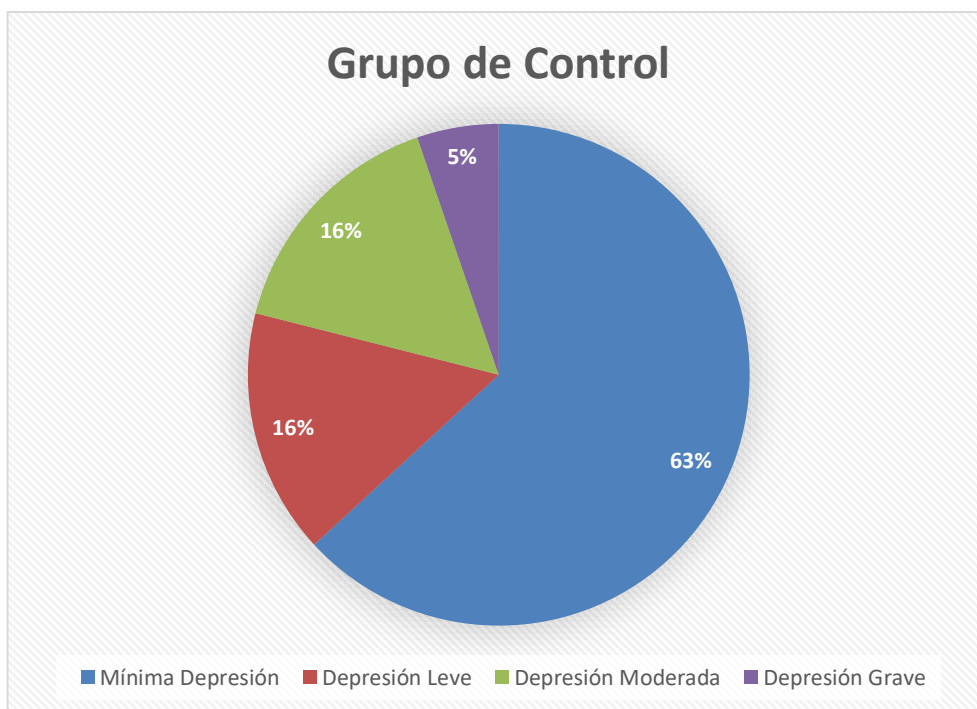
Como se puede ver en el Gráfico 1, de un total de 19 estudiantes el 58%, es decir 11 estudiantes, presentan una mínima Depresión, a los cuales se considerarán como participantes sin Depresión. Por otro lado, el 42% restante tienen Depresión y se los clasifica de la siguiente manera: 4 estudiantes con Depresión leve que representa el 21% del total; 3 estudiantes con Depresión moderada que representa el 16% del total; y 1 estudiante con Depresión grave que representa al 5% del total.

Estos resultados indican que la cantidad de estudiantes, jóvenes adultos, migrantes internos con Depresión es alta, ya que, casi la mitad de los participantes tiene Depresión. Afortunadamente, la proporción de estudiantes con Depresión grave es mínima y la proporción de estudiantes sin Depresión representa la mayoría de los estudiantes.

Estos resultados, sin embargo, no sugieren ni apuntan a que la Depresión sea resultado de la migración interna. Estos resultados solo muestran cual es la prevalencia de Depresión en los participantes basado en el Inventario de Depresión de Beck BDI-II.

Debido a la dificultad que presenta relacionar la migración interna con la Depresión se utilizó un grupo de control para verificar si los porcentajes de personas migrantes con Depresión eran mayores a los de personas no migrantes. A continuación, se presenta el grafico del grupo de control.

Gráfico 2: Resultados BDI-II Grupo de Control



Como se puede apreciar en el Grafico 2, el número de personas con Depresión en el grupo de control es apenas menor que el de migrantes internos, con tan solo un 5% de diferencia que representa a una persona. De los 19 estudiantes el 63%, es decir 12 estudiantes, no tienen Depresión. Por otro lado, el 37% restante tienen Depresión y se los clasifica de la siguiente manera: 3 estudiantes con Depresión leve que representa el 16% del total; 3 estudiantes con Depresión moderada que representa el 16% del total; y 1 estudiante con Depresión grave que representa al 5% del total.

Los datos obtenidos por medio del grupo de control revelan que la Depresión en estas cantidades no es exclusiva de los migrantes internos. Sin embargo, esto no

significa que las razones por las que exista la Depresión en los dos grupos sean las mismas.

En definitiva, lo que se puede inferir de estos resultados se reduce a dos hechos. Uno, existe Depresión en los jóvenes adultos migrantes internos. Esto es muy importante, ya que si no existiera no tendría sentido continuar con la investigación. Y dos, la cantidad de estudiantes migrantes con Depresión no es exorbitantemente mayor a la de estudiantes no migrantes, por el contrario, es casi la misma. Este segundo hecho refiere a la importancia de las siguientes fases que permiten conocer si la Depresión es producida o no por la migración interna.

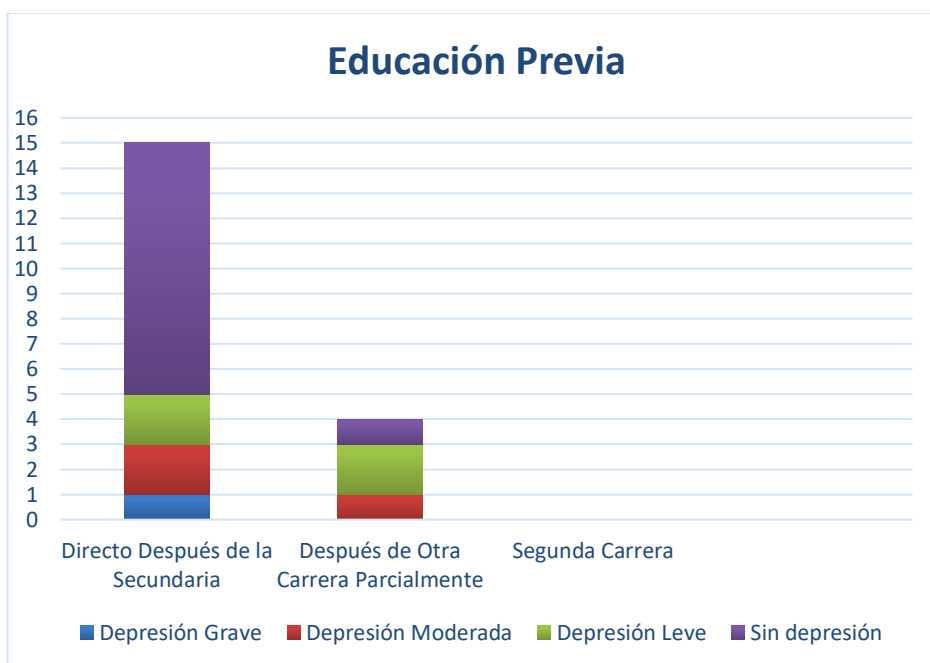
4.4.2. Encuesta Estudiantes Migrantes Internos

Esta encuesta se aplicó solo a los estudiantes migrantes que se correspondieron con los criterios de inclusión y se obtuvo los siguientes resultados:

De los 19 estudiantes el 100% son solteros, no tienen hijos y tanto el financiamiento de la carrera como la manutención son cubiertos por los padres o por uno de ellos. Estos resultados corresponden a los literales 1, 2, 4 y 5 de la encuesta. Se decidió presentar estos resultados en conjunto debido a que corroboran lo planteado en el Capítulo 3 sobre los factores que impulsan la migración. En otras palabras, todos los estudiantes encuestados presentan elementos que favorecen la migración. Ser joven adulto, soltero, no tener hijos y estar un nivel socioeconómico que permita explorar las oportunidades de estudios, son elementos que indudablemente jugaron parte en la decisión de migrar. Así, no llega como sorpresa el encontrarse con una población con estas características.

Se presentan a continuación, el análisis individual de los resultados obtenidos para cada literal y lo que se pudo inferir a partir de ellos, al igual que de los comentarios que realizaron los participantes al momento de ser encuestados:

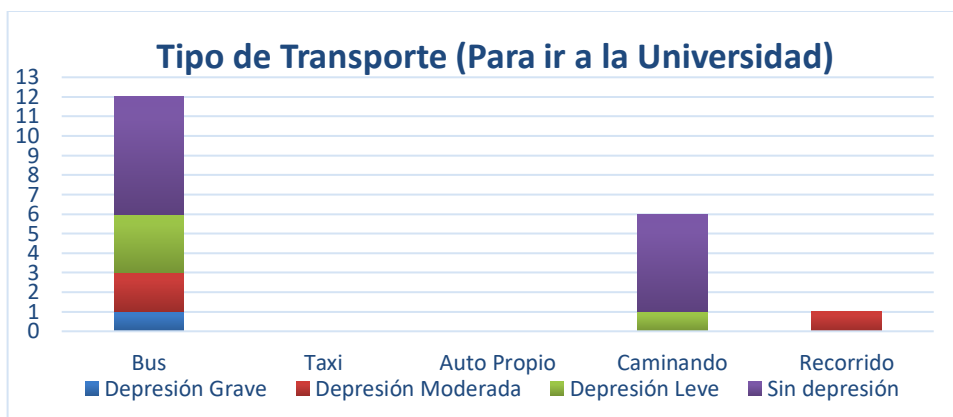
Gráfico 3: Resultados Literal # 3 de la Encuesta



Este literal se propuso con la intención de conocer qué porcentaje de los participantes habían experimentado la vida universitaria previamente. Como se observa en el gráfico 3, de los 19 participantes 15, es decir el 79% del total de participantes entraron a la carrera de Psicología directo después de la secundaria, 4 que representan al 31% entraron a la carrera de Psicología después de haber seguido otra carrera parcialmente, y ninguno concluyó otra carrera antes de entrar a estudiar Psicología.

Esta información fue de mucha ayuda, ya que los participantes que habían realizado estudios universitarios previos expresaron que esa experiencia les proporcionó una ventaja al momento de establecer sus expectativas sobre la migración interna asociada con los estudios universitarios. Cabe recalcar que la experiencia previa de estos participantes se dio en universidades cercanas a casa y que la migración interna a Quito se dio por primera vez cuando empezaron Psicología.

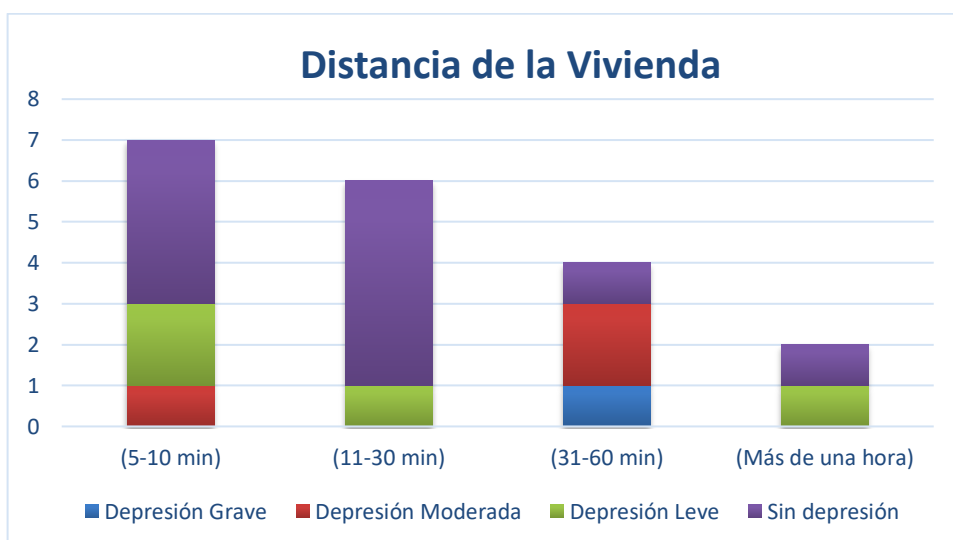
Gráfico 4: Resultados Literal # 6 de la Encuesta



Este literal se planteó con la idea de entender cómo se movilizaban los participantes. Debido a que la forma de transportarse a la Universidad diariamente, por lo general, genera dificultades en los migrantes internos. Como se puede ver en el Gráfico 6, de los 19 estudiantes, 12 es decir 63% usan bus como medio de transporte, 6 es decir el 31% caminan para llegar a la Universidad, 1 que es el 5% utiliza un recorrido proporcionado por la Universidad, y ninguno de los participantes utiliza Auto Propio o Taxi.

El análisis de estos resultados y su interpretación sobre cómo afectan al migrante interno están ligados a dos factores más, a la distancia de la vivienda y a la situación de la vivienda, factores de los que se indaga en las preguntas 7 y 8 respectivamente.

Gráfico 5: Resultados Literal # 7 de la Encuesta



Como se puede ver en el Grafico 5, de los 19 participantes: 7 viven cerca y se demoran de 5 a 10 minutos en llegar a la Universidad desde su vivienda, 6 viven más o menos cerca y se demoran entre 11-30 minutos en llegar a la universidad, 4 viven lejos de la Universidad y se demoran entre 31-60 minutos en llegar a la universidad, y 2 viven muy distante y se demoran más de una hora en llegar a la universidad desde sus viviendas.

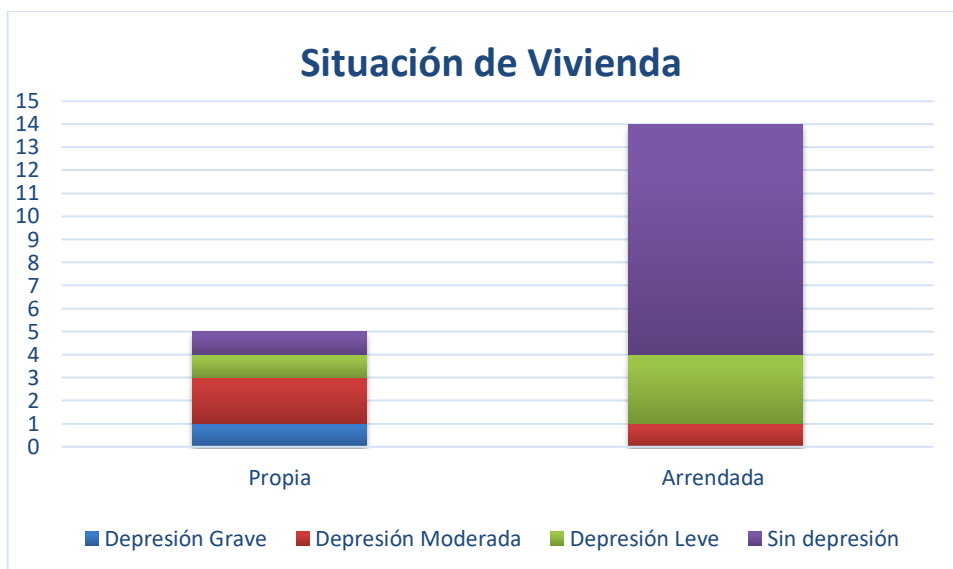
Como se vio en los resultados de la Pregunta 6 de los 19 participantes solo 6 personas que representan el 31% de los participantes caminan para llegar a la Universidad mientras que el 69% restante utiliza otro medio de transporte, esto se relaciona con la distancia de la vivienda ya que, mientras más distante sea la vivienda mayor es la dificultad para llegar a ella.

La distancia de la vivienda, sin embargo, tiene gran repercusión en el estado de ánimo de los participantes. Teniendo en cuenta que todos los participantes provienen de ciudades más pequeñas que Quito, y que, según algunos de ellos, es posible atravesar su ciudad natal en el mismo tiempo que les toma ir a la universidad desde sus respectivas casas. No es inesperado encontrar que los participantes tienen una gran dificultad con este cambio y que para algunos es más que problemático.

En el caso de los participantes que viven lejos, a una hora o más, el tiempo que invierten en trasportarse se resta de las horas de sueño, o de las actividades típicas de la mañana, como prepararse para el día o desayunar. Esto hace que los participantes se sientan cansados lo dificulta su desenvolvimiento durante todo el día.

Ahora, tanto la distancia de la vivienda como el tipo de transporte que se utiliza para ir a la universidad se relacionan con un factor más, la situación de la vivienda.

Gráfico 6: Resultados Literal # 8 de la Encuesta



Como se puede ver en el Gráfico 6, de los 19 estudiantes: 14, que representan el 73% de los participantes, viven en situación de arriendo y 5, que representan el 27% restante, son propietarios del lugar en el que viven. Esta información combinada con los resultados de la distancia de vivienda y del tipo de transporte son de mucha ayuda para concebir la realidad en la que viven los participantes.

Tanto ser propietario como arrendar una vivienda trae beneficios y dificultades. En el caso de arrendar, una de las ventajas es que existen mayores opciones de localidad y en muchos casos se elige el lugar que sea más cercano a la zona que se frecuenta con mayor regularidad.

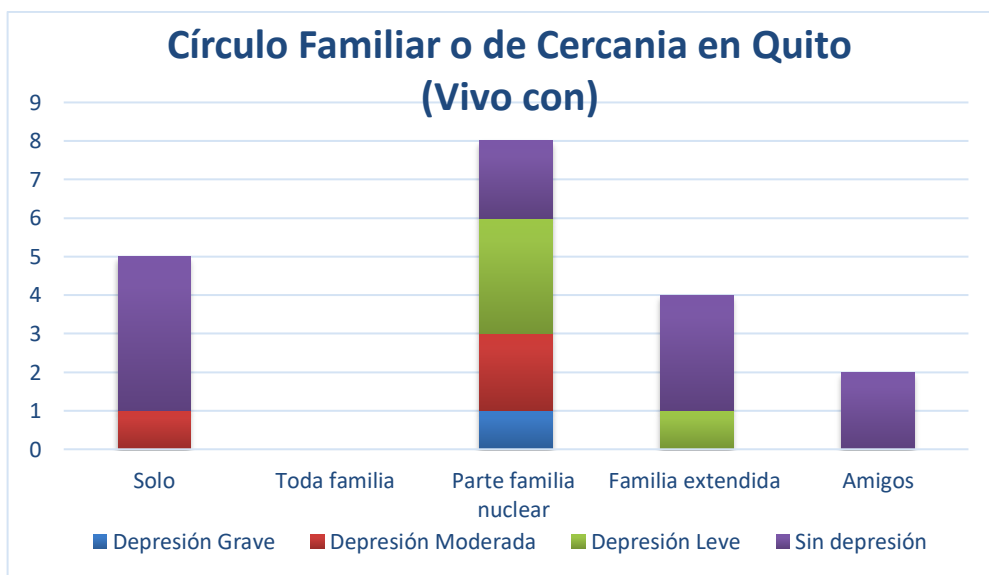
En este caso en particular, de los 14 estudiantes que arriendan su vivienda 7 viven de 5 a 10 minutos de la Universidad, 6 viven de 11 a 30 minutos de la Universidad y solamente 1 vive entre 31 y 60 minutos de la Universidad. De estos mismos 14 participantes, 6 caminan para llegar a la universidad y 8 utiliza bus como medio de transporte. En este sentido, queda claro que el arrendar tiene ventaja con respecto a la cercanía de la vivienda y a su vez con el tipo de transporte que se utilizará con mayor frecuencia.

No obstante, el arrendar la vivienda implica también ciertas dificultades. El peso económico que representa mensualmente está entre las principales, al igual que la limitación con respecto a comodidades. Es necesario tener en cuenta

también que la mayor parte de los participantes no arriendan un lugar de manera definitiva y rara vez este es el caso de estudiantes migrantes internos. Por el contrario, el lugar de vivienda va cambiando con el tiempo y acomodándose a las necesidades del estudiante y a la situación económica de la familia a la que pertenece.

Ahora, de los 5 participantes que son propietarios de su vivienda 3 viven de 31-60 minutos de la Universidad y 2 viven a más de una hora de la Universidad. De estos participantes 4 utilizan bus para llegar a la universidad y solamente 1 usa el recorrido que ofrece la Universidad. Indudablemente el ser propietario de una vivienda trae beneficios, como la autonomía dentro de la propiedad y la seguridad de que no se perderá el lugar donde vivir y resguardarse. Sin embargo, también trae dificultades, sobre todo con respecto a la locación de la vivienda, ya que no es tan fácil vender y comprar otra vivienda que se acomode a las necesidades como es arrendar un espacio ajeno.

Gráfico 7: Resultados Literal # 9 de la Encuesta



Este literal se planteó con la intención de saber cómo está conformado el círculo familiar o de cercanía de los participantes en la nueva ciudad, teniendo en cuenta que la separación de la familia es un factor desfavorecedor tanto en la migración como en el paso a la adultez temprana.

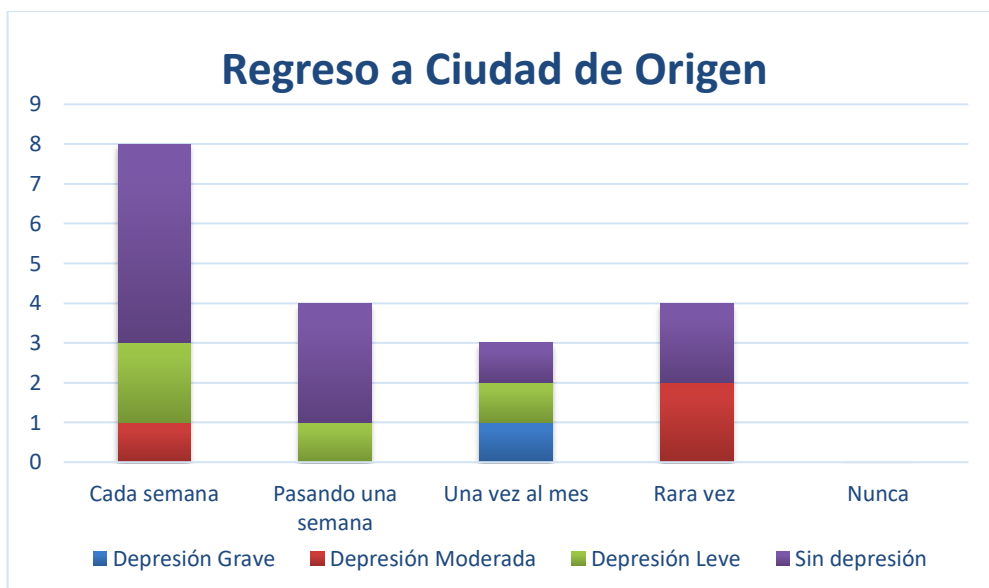
Como se puede observar en el Gráfico 7, de los 19 estudiantes: 5, que representan el 26% del total, viven solos y de estos 4 no tienen Depresión y 1 tiene Depresión moderada; 8 estudiantes, que representan el 42% del total, viven con parte de su familia nuclear, papá, mamá o hermanos y de estos 1 tiene Depresión grave, 2 Depresión moderada, 3 Depresión leve y 2 no tienen Depresión; 4 estudiantes, que representan el 21% del total, viven con familia extendida, tíos, primos, abuelos, y de estos 1 tiene Depresión leve y 3 no tienen Depresión; y finalmente 2 estudiantes, que representan el 11% del total, viven con amigos y ninguno tiene Depresión.

Ahora bien, cuando se empezó la investigación se presumía encontrar que la mayor parte de los participantes con Depresión vivieran solos, sin embargo, este no es el caso en este estudio en particular. De hecho, de los 8 participantes con algún nivel de Depresión solamente 1 vive solo, mientras que 6 que son el 75% y mayoría de los participantes con Depresión viven con parte de su familia nuclear y 1 vive con familia extendida.

No obstante, después de hablar con los participantes sobre este hecho, se descubrió que los participantes que vivían solos consideraban que esto era uno de los factores positivos de la migración interna. Vivir solos les daba independencia y la libertad de tomar decisiones, de elaborar sus propios horarios y rutinas; y el ser responsables de su entorno era algo que se tomaba como positivo y como progreso.

Por otro lado, los estudiantes que vivían con parte de su familia nuclear, que en su mayoría vivían solo con un hermano mayor, aseguraban que sentían como si vivieran solos o con una familia incompleta y que, a pesar de que convivían con un ser querido, tenían dificultad para pedir ayuda o apoyo emocional. Esto se debía a que rara vez compartían tiempo con los familiares, lo que resultaba en que su red de apoyo esté más bien constituida por amigos o compañeros, tanto en la ciudad natal como en Quito. No obstante, cabe recalcar que los estudiantes aseguraban tener una buena relación con el familiar con el que convivían.

Gráfico 8: Resultados Literal # 10 de la Encuesta



Este literal se propuso con el fin de conocer la frecuencia con la que los participantes regresaban a su ciudad de origen. Como se ve en el Gráfico 8, de los 19 participantes: 8 regresan cada semana, 4 pasando una semana, 3 una vez al mes, 4 rara vez.

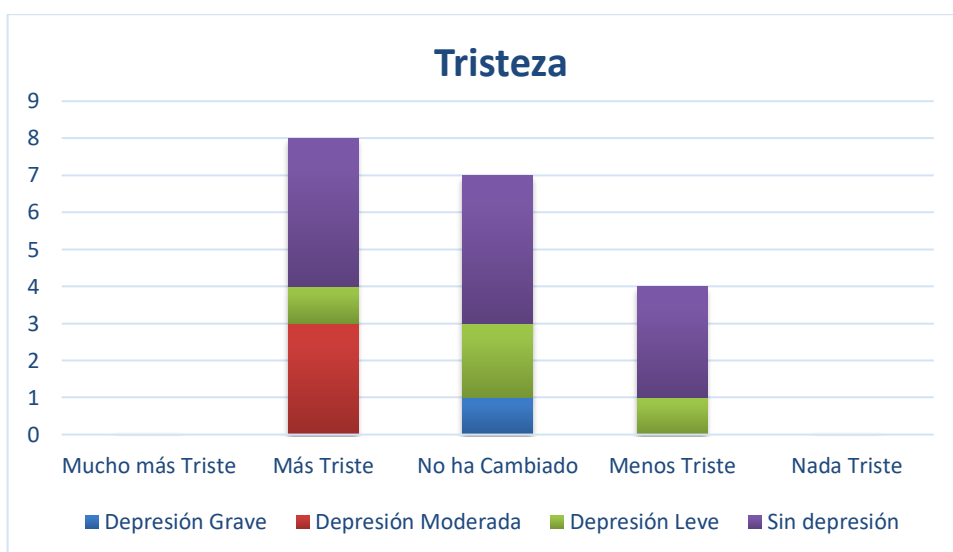
Las razones por las que los participantes regresan a su ciudad natal varían dependiendo de cada persona y de la ocasión. Algunos de los estudiantes regresan cuando extrañan a sus familias o amigos, otros regresan cuando no tienen muchas tareas que cumplir, otros regresan solo para festividades familiares o para fiestas de la ciudad natal, otros estudiantes no regresan con tanta frecuencia porque tienen planes con amigos en Quito o porque no hay algo interesante que hacer en la ciudad natal. Así, aunque la frecuencia de regreso se mantenga más o menos constante, las razones por las cuales los participantes regresan a casa varían con respecto a los planes y disponibilidad de los participantes.

Ahora, los resultados de estos primeros diez literales, además de brindar un delineamiento sobre las condiciones en las que viven los participantes, fueron útiles para modelar la entrevista estructurada y a su vez retroactivamente la entrevista estructurada permitió darle más fondo a los resultados de la encuesta.

Como se mencionó en el apartado de Instrumentos, los últimos nueve literales de esta encuesta están relacionados con los criterios diagnósticos de la Depresión

y se los diseñó con la idea de que los participantes puedan escudriñar si la migración causó un efecto negativo, positivo o no produjo un cambio en cada criterio. Para el análisis de los resultados se han dispuesto los gráficos de manera que todo lo que se encuentre a la izquierda de “no ha cambiado” sea indicativo de una relación con la Depresión.

Gráfico 9: Resultados Literal # 11 de la Encuesta

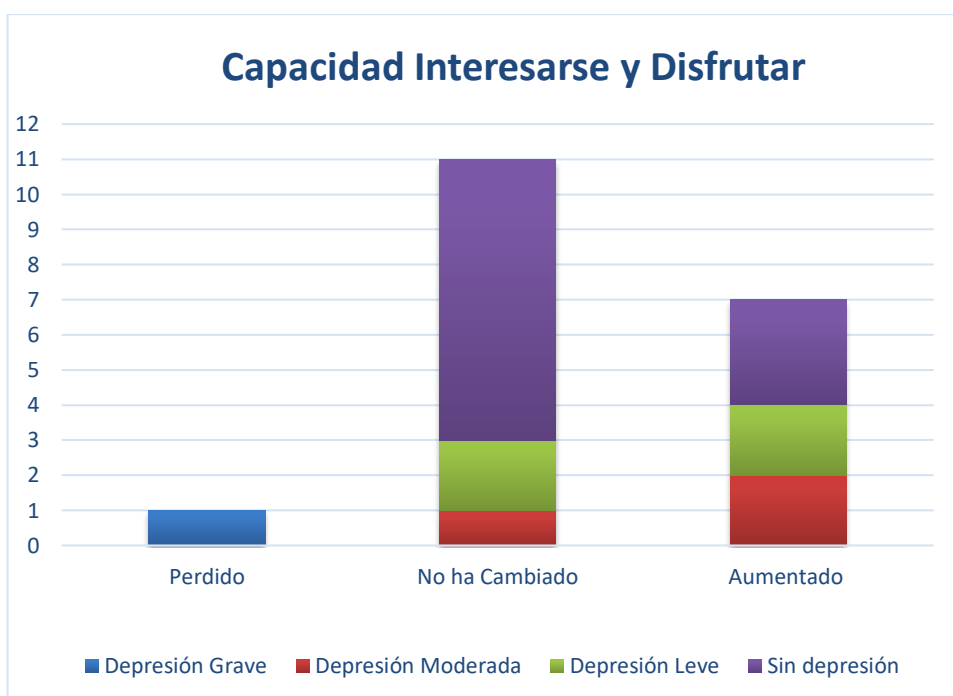


Como se puede observar en el Gráfico 9, de los 19 participantes: 8, que representan el 42%, sienten que su nivel de tristeza ha aumentado desde que se dio la migración; 4, que representan el 21%, sienten que su nivel de tristeza ha disminuido; 7, que representan el 37%, no sienten que el haber migrado haya afectado su nivel de tristeza, es decir, su nivel de tristeza sea alto o bajo no se ha visto alterado por la migración interna; y ninguno considera que después de la migración se sientan mucho más triste o nada triste. Así, se puede afirmar que de manera general la mayor parte de los participantes consideran que el migrar ha cambiado su nivel tristeza.

Ahora, de los 4 participantes con Depresión leve: 1 se siente más triste, 1 se siente menos triste mientras que los 2 restantes no sienten que su nivel de tristeza haya sido afectado; de los 3 participantes con Depresión moderada todos se sienten más tristes a partir de la migración; mientras que el participante con

Depresión grave considera que la migración no a afectado su nivel de tristeza, esto debido a que su nivel de tristeza era alto desde un principio y el migrar no causó ningún efecto aparente. Así, la mitad de los participantes con Depresión se sienten más tristes a partir de la migración, mientras que solamente 1 participante se siente menos triste como resultado de la migración interna.

Gráfico 10: Resultados Literal # 12 de la Encuesta



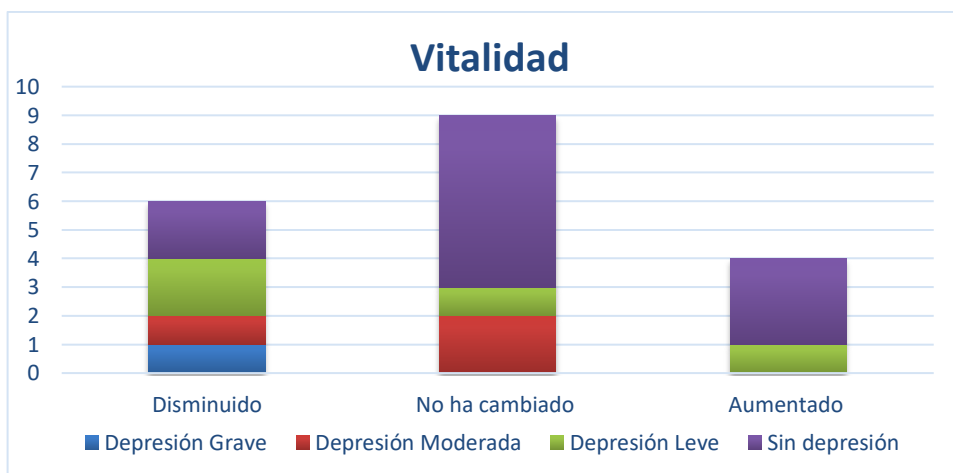
Como se ve en el Gráfico 10, de los 19 participantes: 1, que representa el 5%, siente que ha perdido la capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas desde que se dio la migración interna; 7, que representan el 37%, sienten que su capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas ha aumentado desde que migraron internamente; y 11, que representan el 58%, no sienten que la migración interna haya afectado su capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas.

Ahora, de los 4 participantes con Depresión leve: 2 sienten que su capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas ha aumentado mientras que los 2 restantes no consideran que la migración interna ha afectado su capacidad para interesarse y disfrutar las cosas; de los 3 participantes con Depresión moderada: 2 sienten que su capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas ha aumentado y 1 siente que

no ha cambiado; mientras que el participante con Depresión grave considera que ha perdido su capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas desde que migró internamente. Así, la mitad de los participantes con Depresión consideran que su capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas ha aumentado a partir de la migración interna.

Para todos los participantes con o sin Depresión, a excepción del participante con Depresión grave, la migración interna representa una parte del proceso de formación académica y de formación en general. Por esto, interesarse es fundamental, al igual que disfrutar del proceso. Para algunos esta capacidad estaba presente antes de la migración y para otros aumentó una vez se concretó la migración interna. Por su parte el participante con Depresión grave tomó la decisión de migrar como una escapatoria de los problemas en casa, así, una vez afuera no solo no tenía razones para interesarse, sino que su estado depresivo se lo impedía.

Gráfico 11: Resultados Literal # 13 de la Encuesta



En el Gráfico 11 se puede ver que de los 19 participantes: 6, que representan el 32%, sienten que su vitalidad ha disminuido; 4, que representan el 21%, sienten que su vitalidad ha aumentado; y 9, que representan el 47%, no consideran que el haber migrado internamente haya afectado su vitalidad.

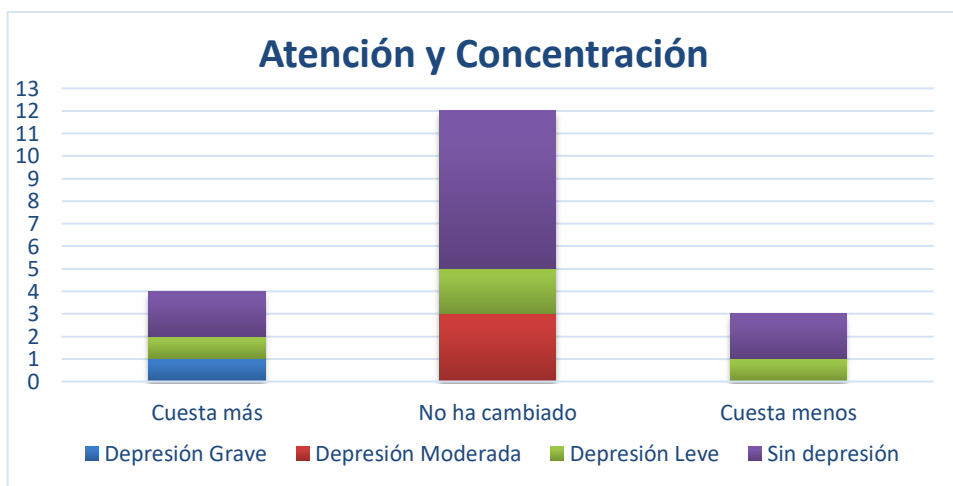
Ahora, de los participantes con Depresión la mitad considera que su vitalidad, su nivel de energía y entusiasmo por lo que hacen, ha disminuido desde que

migraron internamente. Mientras que solamente 1 siente mayor vitalidad, energía y entusiasmo por hacer las cosas desde que migró.

Para los estudiantes el cansancio es generado por la presión de ser buenos estudiantes, de hacer tareas, de llegar puntualmente a clases, de no defraudar a sus padres o a ellos mismos, de socializar y tener amigos. Esto es un gran desafío ya que rara vez, a excepción de los participantes con experiencia universitaria previa, los estudiantes de primeros niveles están preparados para tener tanta responsabilidad y presión bajo sus hombros.

Esto finalmente termina desgastándolos y manteniéndolos en un estado de cansancio constante, algo que eventualmente se regulará cuando los estudiantes se ajusten completamente. Así, no es la migración interna lo que afecta directamente la vitalidad de los estudiantes, la vitalidad de los participantes se ve afectada por su estado de ánimo, el cual si ha cambiado a partir de la migración interna.

Gráfico 12: Resultados Literal # 14 de la Encuesta



El Gráfico 12 muestra que de los 19 participantes: 4, que representan el 21%, sienten que les cuesta más concentrarse y poner atención desde que migraron internamente; 3, que representan el 16%, sienten que les cuesta menos atender y concentrarse; y 12, que representan el 63%, no consideran que su atención o concentración se ha visto afectada. De los participantes con Depresión la mayoría

no considera que exista un cambio en su capacidad de concentrarse y poner atención.

Por otro lado, de los participantes que les cuesta concentrarse más: 1 tiene Depresión grave, a lo que se le atribuye la dificultad de concertarse y atender; 1 tiene Depresión leve y vive a más de una hora de la universidad, este atribuye su dificultad para concertarse al cansancio y a la falta de sueño que le genera el vivir muy lejos, lo que es consecuencia indirecta de la migración interna; y 2 no tienen Depresión, no obstante, uno de ellos también vive a más de una hora de la universidad y cumplir con sus responsabilidades y horarios lo ha puesto en un estado en el que le cuesta más concentrarse y atender.

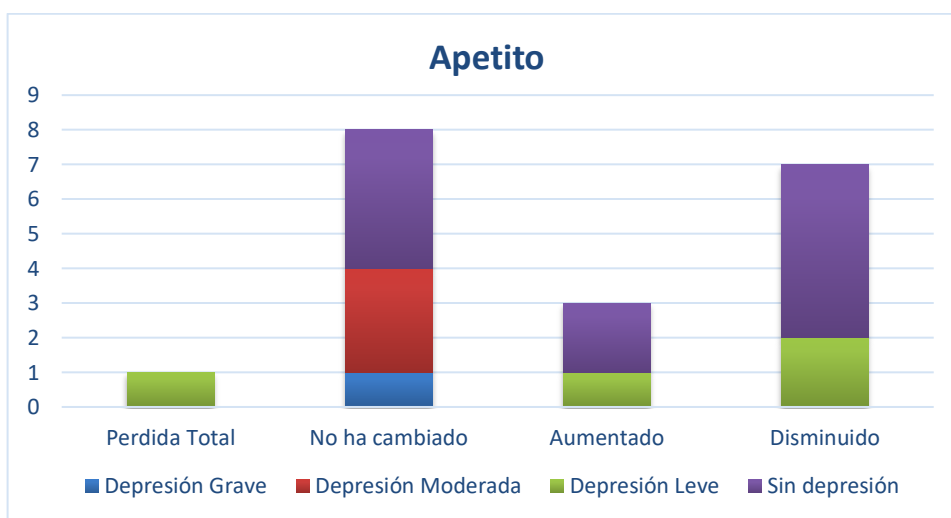
Gráfico 13: Resultados Literal # 15 de la Encuesta



Como se ve en el Gráfico 13 de los 19 estudiantes: ninguno tiene síntomas depresivos como: un trastorno del sueño, insomnio, hipersomnia; 8, que representan el 42%, duermen normalmente, igual que lo hacían antes de migrar internamente; 10, que representan el 53%; duermen más desde que migraron; y 1, que representa el 5%, duerme menos, este participante en particular vive a más de una hora de la Universidad lo que le dificulta dormir normalmente. Así, a pesar de que ninguno haya desarrollado un trastorno del sueño, la mayoría de los estudiantes han visto alterado su ciclo del sueño desde la migración internamente.

No obstante, este cambio se relaciona con factores como la distancia de la vivienda, el agotamiento que produce la universidad, los horarios, en definitiva, factores que se derivan indirectamente de la migración interna.

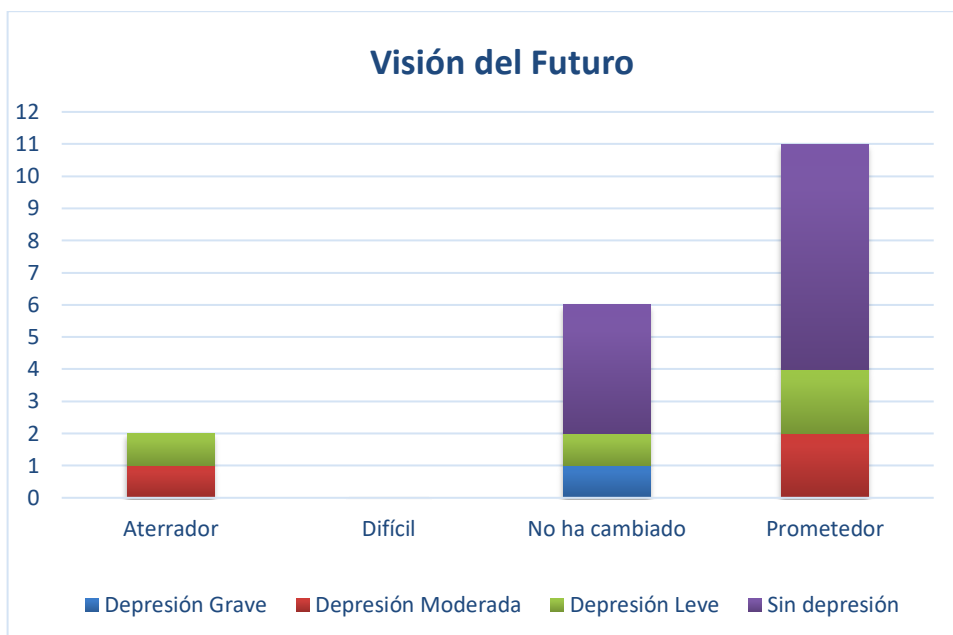
Gráfico 14: Resultados Literal # 16 de la Encuesta



En el Gráfico 14 se puede observar que de los 19 participantes: 1, que representa el 5%, ha perdido completamente el apetito a partir de la migración interna; 3, que representan el 16%, sienten que su apetito ha aumentado; 7, que representan el 37%, sienten que su apetito ha disminuido; y 8, que representan el 42%, no sienten que su apetito se ha alterado por causa de la migración. De los 8 participantes con Depresión, la mitad conserva su apetito igual, mientras que para 2 ha disminuido, para 1 ha aumentado y para 1 ha desaparecido completamente.

La razón por la que el apetito de algunos participantes ha disminuido se debe a la comida y su preparación, la gran diferencia de sabores y elementos básicos de la cocina hacen que los participantes no tengan apetito. El participante que perdió su apetito completamente, por su lado, es uno de los dos estudiantes que viven a más de una hora de la universidad, este atribuye la pérdida del apetito al hecho de que siempre está cansado y con sueño, así, en las horas para alimentarse prefiere dormir. En esa instancia, se puede ver la dificultad que causa la migración interna para los estudiantes, sobre todo para los que viven lejos.

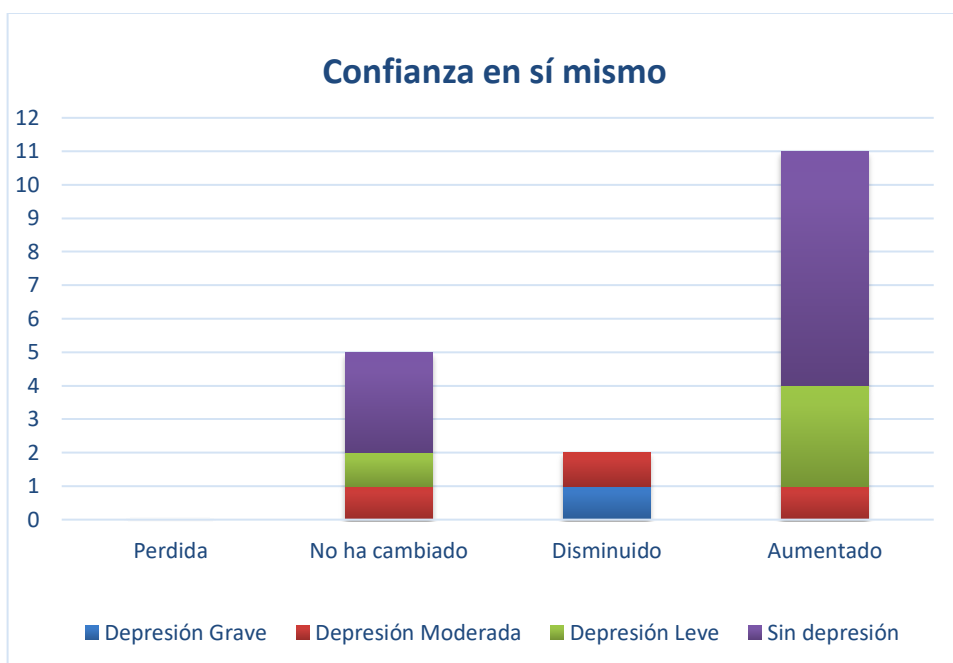
Gráfico 15: Resultados Literal # 17 de la Encuesta



Como se puede observar en el Gráfico 15 de los 19 estudiantes: 2, que representan el 11% de los participantes, tienen una visión aterradora del futuro desde que migraron internamente; 11, que representan el 58% del total, tienen una visión prometedora del futuro a partir de la migración interna; y 6, que representan el 31% restante del total, no sienten que su visión del futuro haya cambiado a partir de la migración.

Ahora, la mitad de los estudiantes con Depresión han cambiado su visión del futuro y se ha vuelto prometedora. Para estos estudiantes el hecho de estar en la universidad y estudiar les hacía delinear por primera vez un futuro prometedora, ya que antes el futuro se mantenía como una incertidumbre de la cual no querían ni pensar. Por otro lado, los dos estudiantes con Depresión y que tienen una visión negativa del futuro, son estudiantes que todavía no sienten que la carrera de Psicología sea su vocación, lo que hace muy difícil que quieran pensar en el futuro y en las ramificaciones de sus propias decisiones.

Gráfico 16: Resultados Literal # 18 de la Encuesta

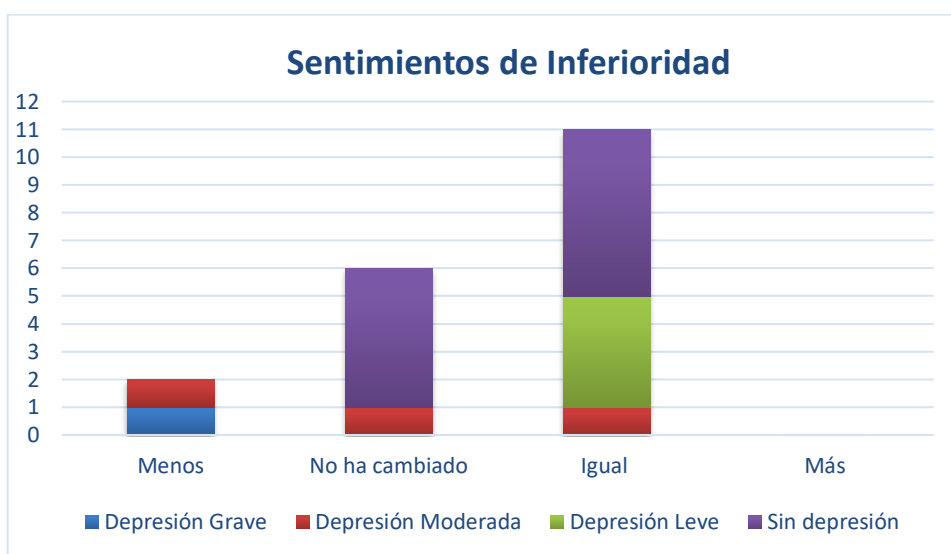


En el Gráfico 16 se puede ver que de los 19 estudiantes: ninguno ha perdido la confianza en sí mismo; 2, que son el 10%, sienten que la confianza que tienen en sí mismos ha disminuido desde que migraron; 11, que son 58%, sienten que ha aumentado la confianza que tienen en sí mismos; y 5, que son el 32%, no sienten que la confianza que tienen en sí mismos haya cambiado a partir de la migración interna. De manera general se puede observar que el haber migrado a hecho que la mayoría de los participantes sientan mayor confianza en sí mismo, esto se debe a que con el transcurso del tiempo fueron descubriendo su capacidad de enfrentar y sobreponerse a las dificultades que trajeron tanto la migración interna como los estudios universitarios.

No obstante, para los estudiantes que sienten que la confianza en sí mismos ha disminuido es diferente. Por un lado, el estudiante con Depresión moderada siente menos confianza en sí mismo porque no ha sido capaz de mantener un buen ritmo en los estudios, lo que le ha hecho considerar que la carrera de Psicología no es su vocación y sentir que no es igual de capaz que los demás. Por el otro, el estudiante con Depresión grave, debido a la Depresión en sí, carecía desde un principio de confianza en sí mismo, lo que hizo que no se desempeñe bien, que se

sienta más triste, más cansado, que se sienta inferior a los demás y que retroalimente la desconfianza en sí mismo logrando que disminuya aún más. En ambos casos se ven pensamientos automáticos, encapsulados en el “no soy capaz”, este tipo de pensamientos, como se mencionó en el Primer Capítulo, se remiten a una serie de errores en el procesamiento de la información que mantienen la validez de la creencia de ser incapaz o inferior, retroalimentando así sus conceptos negativos y manteniéndolos en un estado depresivo.

Gráfico 17: Resultados Literal # 19 de la Encuesta



Como se ve en el Gráfico 17 de los 19 participantes; ninguno se considera más capaz que los demás; 11, que son el 58%, consideran que son igual de capaces que los demás; y 6, que son el 32%, no sienten que haya habido un cambio a partir de la migración interna; y 2 participantes, que son los mismos estudiantes que sienten menos confianza en sí mismos, sienten que son menos capaces que los demás.

Ahora bien, analizando la encuesta y enfocándose únicamente en los participantes con Depresión, se puede observar que la migración interna ha tenido un gran impacto en los participantes. Este impacto, sin embargo, tiene ramificaciones tanto positivas: el incremento en la capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas, el aumento de la confianza en sí mismos, una visión

prometedora del futuro; como negativas: mayor nivel de tristeza y menor vitalidad. No obstante, se puede observar que no todos los participantes son afectados en las mismas áreas o de la misma manera. Con la única excepción siendo la participante con Depresión Grave ya que los resultados de la mayoría de los ítems se dirigieron hacia la Depresión.

4.4.3. Entrevista Estructurada

Esta entrevista estructurada responde a dos propósitos básicos. El primero es conocer finalmente si la Depresión en los participantes es producida por la migración interna y el segundo es conocer cómo la migración los ha afectado. Para esto se propusieron cuatro preguntas direccionadas hacia un fin. La primera confronta las ideas preconcebidas de la migración interna con la realidad concreta; la segunda y tercera indagan las mayores dificultades y beneficios de haber migrado; y la quinta finalmente indaga en el porqué de la Depresión y la posible relación con la migración interna.

Para esta fase de la investigación se entrevistó a los ocho participantes con niveles de Depresión leve, moderado y grave. Se utilizaron las mismas preguntas para todos y se permitió que cada participante ahondara en su respuesta si le pareciera necesario. A continuación, se presentan tablas con las preguntas y respuestas de los participantes. Estas respuestas están reducidas a su idea central, es decir no son las respuestas completas sino una interpretación sintetizada de lo que dijeron los participantes, debido a que las respuestas de los participantes son en gran parte similares, con la excepción de la pregunta final en la que se presentan las respuestas integrales de los participantes.

Tabla 1: Resultados Pregunta # 1 de la Entrevista

Pregunta	Respuesta
¿Las expectativas antes de vivir en Quito se correspondieron con la realidad cuando ya lo hiciste?	- No, imaginaba que sería más fácil vivir fuera de casa. - No, imaginaba fiesta todos los

	días, pero existen más responsabilidades de las que preocuparse. - No, no pensaba que la universidad exigiera tanto. - Si, sabía que es difícil depender de uno mismo y ser responsable.
--	--

Como se puede ver en la Tabla 1 las expectativas de los participantes no se correspondieron a la realidad que encontraron, con la excepción de los participantes que habían tenido alguna experiencia en la vida universitaria y tenían una noción de la dificultad y responsabilidad que acarrea ser un estudiante universitario. La respuesta más común fue que la realidad no era igual a las ideas preconcebidas sobre cómo es vivir en Quito, por el contrario, los participantes se encontraron con que es difícil vivir lejos de casa, de los seres queridos, de los amigos, incluso de las costumbres, al igual que la vida en la universidad y lejos de casa no es fiesta todos los días sino más bien responsabilidad tanto del ámbito educativo como de la persona misma.

Tabla 2: Resultados Pregunta # 2 de la Entrevista

Pregunta	Respuesta
¿Qué ha sido lo más difícil de todo el proceso migratorio?	- Alejarse de la familia, no tener un refugio. - Sentirse solo, extrañar a la familia. - Adaptarse a las diferencias (Tamaño de la ciudad/ Tiempo que se pierde)

Como se puede ver en la Tabla 2 de manera general la principal dificultad que encuentran los participantes está relacionada con la familia, con estar lejos de

ella, con extrañarla y con el no tener un refugio donde resguardarse en momentos difíciles. Otra dificultad para los participantes es el sentimiento de soledad, a pesar de muchos participantes viven con parte de su familia. Y finalmente, la dificultad de adaptarse a las diferencias. Estas diferencias se extienden a muchos lugares, entre la diferencia en el clima, la comida, las costumbres, la gente, las fiestas, la ropa, pero la principal diferencia que causa dificultad en los participantes es el tamaño de la ciudad y el tiempo que se utiliza para manejarse dentro de ella.

Tabla 3: Resultados Pregunta # 3 de la Entrevista

Pregunta	Respuesta
¿Qué es lo mejor que ha surgido del proceso migratorio?	- Tener independencia - Poder decidir qué hacer y cuando - Formar nuevas amistades

Como se ve en la Tabla 3 incluso frente a las grandes dificultades que presenta todo el proceso migratorio los participantes reconocen a la independencia como lo mejor que ha surgido de la migración interna. Independencia para tomar decisiones sobre vida, desde el qué comer hasta el cuándo ir a dormir. Como se mencionó previamente la independencia es fundamental para los adultos jóvenes y alcanzarla es positivo a pesar de que esta llegue acompañada de muchas responsabilidades, y tal vez porque esté acompañada de responsabilidades. Otra ventaja del proceso migratorio es que abre las puertas a nuevas situaciones, a conocer nuevas personas y así crear nuevos vínculos y amistades, algo que los participantes reconocen como bueno.

Tabla 4: Resultados Pregunta # 4 de la Entrevista

Pregunta	Respuesta
¿Ha causado la migración interna Depresión en ti?	PDL1: No, al principio fue difícil, pero creo que lo he manejado bastante

	bien. Tengo problemas con mi novia porque no le veo mucho desde que empecé la universidad. PDL2: No, pero no tengo muy buenas notas eso me pone mal, pero no es Depresión. PDL3: No, estoy siguiendo lo que a mí me gusta y cada vez me gusta más, eso hace que valga la pena todo el esfuerzo, y no estoy segura de estar deprimida. PDL4: No, al principio si me sentía muy triste, lloraba mucho y extrañaba mi casa, aparte pensaba que no iba a tener amigos, pero si lo logré y me siento muchísimo mejor, hasta ni pienso en regresar todos los fines. PDM1: No, me encanta vivir en Quito, lo que me tiene mal es que creo que no me gusta Psicología y tampoco me va muy bien que digamos, no sé si cambiarme, me da miedo mi mamá, capaz no me deja cambiarme o hace que estudie en Ibarra. PDM2: No, no quiero contarte, pero te puedo asegurar que no tiene que ver con lo que vine a estudiar en la Cato, ni de vivir en Quito. PDM3: Yo creo que no, ya estaba mal
--	---

	antes de venir, tampoco es que ha ayudado mucho la verdad, pero no sé, no creo que sea eso. PDG: No, que va, más bien en algo me ha ayudado, salir de mi casa y de las peleas, aquí al menos ya no tenemos que vivir con mis papás y sus benditas peleas.
--	---

Como se puede observar en la Tabla 4 los ocho participantes no consideran que la migración interna sea la causa de su Depresión. Sin embargo, existe más información en sus respuestas que hay que tomar en cuenta.

En primer lugar, a pesar de que los estudiantes reconocen la dificultad que causó el ajustarse a la migración interna, esta es contrastada inmediatamente con una visión positiva, “lo he manejado bien”, “si logré tener amigos”, “me encanta vivir en Quito”, “Estoy siguiendo lo que a mí me gusta”, lo que sugiere resiliencia por parte de los participantes, que es la capacidad para ver más allá de lo adverso y seguir proyectándose al futuro. Esto es consistente con las respuestas de la encuesta ya que los mismos estudiantes que responden de esta manera son los estudiantes con una visión prometedora del futuro.

En segundo lugar, algunos de los participantes no parecen estar completamente conscientes de su Depresión, al momento de escuchar la pregunta su primera reacción es de sorpresa y, a pesar de que descartan inmediatamente la posibilidad no solo de que la Depresión sea resultado de la migración interna sino de que estén deprimidos en lo absoluto, lo hacen de manera dubitativa, lo que indica una falta de reflexión sobre el motivo de su estado anímico o una falta de escrutinio sobre el estado en lo absoluto, algo que no es exclusivo de los adultos jóvenes ni de los migrantes internos. Cabe recalcar que, de acuerdo con el Inventario de Depresión de Beck BDI-II, estos estudiantes si tienen Depresión.

En tercer lugar, existen dos casos en particular, un participante con Depresión grave y otro con Depresión moderada, en los que se puede asegurar con certeza

que la Depresión no se originó a partir de la migración interna sino previo a ella, no obstante, y a pesar de que el participante asegura que “en algo me ha ayudado” las evidencias apuntan a lo contrario, como se vio durante la encuesta el participante se siente igual de triste, ha perdido su capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas, ha disminuido su vitalidad, su confianza en sí mismo, le cuesta más atender y concentrarse, y se siente menos capaz que los demás, todo a partir de la migración interna. Lo que sugiere que en estos casos de Depresión la migración interna “tampoco es que ha ayudado”.

Finalmente, queda claro que para los participantes la Depresión no está relacionada con la migración interna sino más bien con problemáticas que se han derivado de la migración, con la clara excepción de los participantes que tenían Depresión, previo a la migración interna, en los que el migrar ha agravado el cuadro depresivo.

CONCLUSIONES

- La migración interna no produce Depresión en los estudiantes de segundo y tercer semestre de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. No obstante, es indudable que, como acontecimiento importante dentro del desarrollo académico y personal de los estudiantes migrantes, tenga diferentes ramificaciones para cada estudiante.
- Al contrario de lo que se presumía en un principio, la migración interna no solo no tiene un efecto negativo en todos los estudiantes migrantes, sino que en su mayoría tiene un efecto positivo en ellos, aumentando su capacidad de interesarse y de disfrutar las cosas, la confianza que tienen en sí mismos, y brindándoles una visión prometedora del futuro.
- Con respecto a los estudiantes con Depresión leve se puede concluir que tienen una gran capacidad de resiliencia, lo que ha posibilitado que se beneficien de varios factores que procura la migración interna, al igual que la mayoría de sus compañeros. Sin embargo, el hecho de que no tengan una idea clara sobre el porqué de su estado anímico o de qué les pasa en lo absoluto es algo que se debe tener en cuenta.
- Con respecto a los estudiantes migrantes con las puntuaciones más altas en el BDI-II, la migración interna parece haber tenido el efecto contrario que en la mayor parte de sus iguales, sobre todo en los participantes en los que la Depresión estuvo presente antes de que se dé la migración interna. Este hecho en particular es el que más se debe tomar en cuenta.
- Finalmente, el correcto ajuste al proceso migratorio dentro de los confines del mismo país está en gran parte ligado a los factores que posibilitan la migración en primera instancia y a su vez tienen profunda relación con los mismos factores que posibilitan un correcto ajuste a la vida universitaria. El apoyo familiar, la facilidad de adaptación, una buena relación con los padres, independencia y la capacidad para construir redes sociales entre pares son factores que están presentes en la mayor parte de los participantes.

RECOMENDACIONES

- La migración interna parece tener, de manera general, un efecto positivo en los estudiantes es indudable que ésta impacta a cada persona de distinta manera y en extensiones diferentes. En este sentido, el trabajo con esta población se debería abordar de una manera individualizada.
- Debido a la aparente falta de conocimiento del propio estado anímico que se encuentra en estudiantes con Depresión leve y a la tendencia de agravar la ya mala situación de los estudiantes con niveles más altos de Depresión, es necesario considerar un trabajo psicológico o al menos una evaluación en las etapas más tempranas de la carrera.
- Dado el carácter limitado de esta investigación es necesario recomendar futuros trabajos con esta población, estudios que incluyan, niveles más avanzados dentro de la carrera, últimos niveles e incluso el proceso una vez concluida la carrera. Tomando en cuenta varias otras problemáticas con las que los adultos jóvenes migrantes internos se enfrentan durante la vida universitaria.
- Finalmente, realizar una investigación similar a la presente con una población que no tiene apoyo familiar o económico para realizar los estudios, o personas que migran con hijos y familia recién formada, mujeres embarazadas, estudiantes que se mantienen solos y estudiantes que acuden a universidades públicas, o con personas con diferentes contextos culturales, para conocer diferentes realidades de la migración interna.

BIBLIOGRAFÍA

- Achotegui, J. (2000). Los duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial. En E. Perdiguer, & J. Comelles, *Medicina y cultura* (págs. 88-100). Barcelona: Ballaterra.
- Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Gaceta médica de Bilbao: revista oficial de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao*, 122-133.
- Achotegui, J. (2014). PSICOTERAPIA EN INMIGRANTES: CONDICIONANTES SOCIALES Y CULTURALES. *Avances en Salud Mental Relacional*, 1-18.
- Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Calpe.
- Beck, A. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (2002). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Beck, A., Steer, R., & Brown, G. (s.f.). *BDI-II Inventario Depresión de Beck Segunda Edición: Manual*.
- Betancour, A. (2008). El suicidio en el Ecuador: un fenómeno en ascenso. *Ciudad Segura* 26, 4-9.
- Camacho, J. (2003). *fundacion foro*. Recuperado el 13 de 08 de 2017, de fundacion foro: <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- CEPAL, C. E. (2009). *Migración interna y desarrollo en América Latina entre 1980 y 2005*. Santiago: Naciones Unidas.
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist* , 676-684.
- COP, C. G. (02 de 11 de 2017). *cop*. Obtenido de cop: <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BDI-II.pdf>
- Elovainio, M., Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Josefsson, K., Jokela, M., . . . Kivimäki, M. (2017). Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. *Lancet Public Health*.
- Escudero, M., & Proaño, A. (2006). Influencia de la migración en las relaciones con el otro significativo y en las identificaciones de los adolescentes hijos de padre-madre migrante. *Influencia de la migración en las relaciones con el otro significativo y en las identificaciones de los adolescentes hijos de padre-madre migrante*. Quito, Pichincha, Ecuador: PUCE-TESIS DE PREGRADOR.
- Feldman, R. (2007). *Desarrollo Psicológico a Través de la Vida*. Mexico: Pearson.

- García, J. (s.f.). *Psicología y Mente*. Recuperado el 13 de 07 de 2017, de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.net/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck#!>
- González, P. (17 de 02 de 2017). *La mente es maravillosa*. Recuperado el 12 de 07 de 2017, de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/aaron-beck-la-terapia-cognitiva/>
- Guerra, C. (2010). Factores que Inciden para la Presencia de Conductas Delictivas. *Factores que Inciden para la Presencia de Conductas Delictivas*. Quito , Pichincha, Ecuador: PUCE-TESIS PREGRADO.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine* , 1-20.
- INEC, (. N. (2010). *MUJERES Y HOMBRES del Ecuador en Cifras III*. Editorial Ecuador.
- Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se Construye. *Mesa redonda de Salud Mental*, 14-18. Obtenido de ladech: http://files.uladech.edu.pe/docente/32906377/psicologia_del_desarrollo_enfermeria/sesion_05/peccleculiacan_mazatlanpri_lec_21.pdf
- Macció, G. (1985). *Diccionario demográfico multilingüe*. Lieja.
- Mendels, J. (1972). *La Depresión*. Barcelona: Herder.
- OIM, O. I. (s.f.). *crmsv*. Obtenido de crmsv: http://www.crmsv.org/documentos/IOM_EMM_Es/v1/V1S03_CM.pdf
- OMS. (1992). *CIE-10. Décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades. Trastornos mentales y del comportamiento. Descripción clínicas y pautas para el diagnóstico*. Madrid: Meditor.
- OMS, O. M. (04 de 2016). *World Health Organization* . Recuperado el 14 de 12 de 2016, de WHO: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Paez, D., & Carbonero, A. (1993). Afectividad, Cognición y Conducta Social. *Psicothema*, 133-150.
- Palacios, E. (2013). Influencia del Entorno Familiar y Nivel de Depresión Hacia el Consumo de Drogas Ilegales. *Influencia del Entorno Familiar y Nivel de Depresión Hacia el Consumo de Drogas Ilegales*. Quito, Pichincha, Ecuador: PUCE-TESIS DE PREGRADO.
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Mexico: MacGraw Hill.
- Rivadeneira, C., Dahab, J., & Minici, A. (2013). El Modelo Cognitivo de la Depresión. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*.

- Rodríguez, J. (2017). Effects of the internal migration on the human settlements system in Latin America and the Caribbean . *CEPAL review*, 8-32.
- Senplades, S. N. (2013-2017). *Plan Nacional de Desarrollo / Plan Nacional para el Buen Vivir*. Quito: Senplades.
- Trucco, D., & Ullman, H. (2015). *Juventud: realidades y retos para un desarrollo con igualdad*. Santiago: Comisión Económica para America Latina y el Caribe (CEPAL).
- UEH, U. d. (2004). *Movimientos de Población: Migraciones y Acción Humanitaria*. Barcelona: Icaria Editorial.
- Vázquez, C. (2008). Modelos cognitivos de la depresión. En J. Vázquez, *Las fases tempranas de las enfermedades mentales: Los trastornos depresivos* (págs. 1-33). Barcelona: Masson & Elsevier.
- Vignoli, J. (2004). *Migración Interna en América Latina y el Caribe: estudio regional del período 1980-2000*. United Nations Publications.
- Villarraga, H. (2015). *Migración Interna, Movilidad Residencial Y Dinámicas Metropolitanas en Colombia (Tesis Doctoral)*. Barcelona: Universidad Autonoma de Barcelona.
- Zax, J. (1994). When is a move a migration? *Regional Science and Urban Economics*, 341-360.

ANEXOS

ANEXO 1

Documento de Consentimiento Informado para Estudiantes de Psicología de Segundo y Tercer Semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Juan Sebastián Sánchez Hidrobo

Facultad de Psicología

Depresión en Adultos Jóvenes Posterior a una Migración Interna

Mi nombre es Juan Sebastián Sánchez y soy estudiante de Psicología Clínica de la PUCE. Estoy conduciendo una investigación sobre la relación entre la migración interna y la Depresión, esta investigación es mi tesis de pregrado. A continuación, le voy a dar información e invitarle a participar de esta investigación. Usted puede decidir si desea o no participar en esta investigación. Antes de decidirse, le invito a leer este documento y de ser necesario, si tiene alguna duda, puede hablar conmigo sobre la investigación y le puedo brindar toda la información que necesite para entender completamente la finalidad de esta investigación y su rol como participante en ella.

La migración interna es el movimiento de personas dentro del país al que pertenecen. En el Ecuador es cada vez más común que un adulto joven, aquel que esta entre los 20 y 40 años, se mude de ciudad dentro del país. Las razones pueden variar, pero por lo general es por realizar estudios universitarios o por un trabajo. La migración interna, a pesar de ser algo muy común y nada fuera de lo normal, envuelve una serie de dificultades. El joven adulto que ha migrado tiene que acostumbrarse a una nueva modalidad de vida, nueva comida, nuevas formas de transportación, tiene que crear nuevos vínculos sociales, asumir nuevas responsabilidades, etc. Uno de los principales desafíos es perder el soporte emocional que la familia y amigos brindan. Así, el propósito de esta investigación es encontrar una posible relación entre la migración interna y la Depresión, es decir, en definitiva, encontrar en qué medida la migración interna puede causar Depresión en un adulto joven.

Esta investigación tiene dos partes. La primera consiste en la aplicación del inventario de Depresión de Beck o BDI-II que es un test que se usa para detectar si existe Depresión y evaluar la gravedad de la misma, este test dura aproximadamente 10 minutos. Y la segunda parte, en la que solo participarán las personas que han migrado internamente, consiste en una entrevista estructurada que pretende encontrar si existe una relación entre la migración interna y la Depresión, esta entrevista dura aproximadamente 15 minutos.

Para participar en esta investigación hemos elegido a los estudiantes de psicología de la PUCE de segundo y tercer semestre, porque son las personas que se ajustan a la edad de inicio de la adultez joven y porque, si han migrado internamente, es posible que aún estén en un proceso de

adaptación y tengan una mirada más cercana de cómo la migración puede afectar a las personas psicológicamente.

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al inventario y a la entrevista serán anónimas.

Usted puede tener acceso a los resultados de la investigación una vez finalizada, para hacerlo puede contactarse conmigo. Usted no tiene por qué participar en esta investigación si no desea hacerlo y el negarse a participar no le afectará en ninguna forma. Y puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento.

Si tiene cualquier pregunta puede hacerlas ahora o más tarde, incluso después de haberse iniciado el estudio. Si desea hacer preguntas más tarde, puede contactarse conmigo Juan Sebastián Sánchez al 0983503973.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera.

Nombre del Participante: _____

Firma del Participante: _____

Fecha: _____

Día/mes/año

ANEXO 2

Encuesta Estudiantes Migrantes Internos Facultad de Psicología

La presente encuesta ha sido diseñada para recolectar datos sobre los estudiantes de segundo y tercer semestre de la facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador que han migrado internamente, con el fin de analizar la relación de la Depresión con la migración interna. El uso de todos los datos recolectados es confidencial y su utilización serán meramente con fines investigativos y exclusivos al trabajo de tesis titulado **DEPRESIÓN EN ADULTOS JOVENES POSTERIOR A UNA MIGRACIÓN INTERNA**, realizado por Juan Sebastián Sánchez con número de teléfono 0983503973 y dirigido por la Magister Saskia Calahorrano.

Fecha: _____

Edad: _____

Género: _____

De los siguientes literales elija el que corresponda.

- 1) Estado Civil
 - a. Soltero/Soltera
 - b. Casado/Casada
 - c. Divorciado/Divorciada
 - d. Viudo/Viuda
- 2) Número de Hijos
 - a. Un hijo
 - b. Dos hijos
 - c. Tres hijos
 - d. Más de tres hijos
 - e. Ningún Hijo
- 3) Educación Previa
 - a. Entré a esta carrera directo, después de la secundaria.
 - b. Esta es mi segunda carrera.
 - c. Entré a esta carrera después de haber estudiado otra carrera parcialmente.
- 4) Financiamiento de la carrera
 - a. Yo
 - i. Con trabajo actual
 - ii. Con ahorros de trabajo previo
 - b. Crédito estudiantil
 - c. Beca universitaria
 - d. Mis padres o uno de ellos
 - e. Familiar

- f. Amigo
- 5) Manutención (Pago de vivienda, comida, transporte, útiles escolares y otros)
 - a. Yo
 - i. Con trabajo actual
 - ii. Con ahorros de trabajo previo
 - b. Crédito estudiantil
 - c. Beca Universitaria
 - d. Mis padres o uno de ellos
 - e. Familiar
 - f. Amigo
- 6) Tipo de transporte (Voy a la Universidad en)
 - a. Bus
 - b. Taxi
 - c. Auto propio
 - d. Caminando
 - e. Recorrido de la Universidad
- 7) Distancia de la Vivienda (el lugar en donde vivo está)
 - a. Cerca de la Universidad (5-10 min)
 - b. Mas o menos cerca de la Universidad (11-30 min)
 - c. Lejos de la Universidad (31-60 min)
 - d. Muy distante de la Universidad (Más de una hora)
- 8) Situación de Vivienda (el lugar en el que vivo es)
 - a. Propio
 - b. Arrendado
- 9) Vivo con
 - a. Solo
 - b. Toda mi familia (Padres, hermanos, hermanas)
 - c. Parte de mi familia nuclear (Papá, mamá o hermanos)
 - d. Familia extendida (tíos, tías, primos)
 - e. Amigos (Amigos desde antes de llegar a vivir en este lugar)
- 10) Regreso a mi ciudad de Origen
 - a. Cada semana
 - b. Pasando una semana
 - c. Una vez al mes
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 11) Desde que migré para estudiar en Quito me he sentido
 - a. Mucho más triste
 - b. Más triste
 - c. Menos triste
 - d. Nada triste
 - e. No ha cambiado en nada

- 12) Desde que migré para estudiar en Quito siento que
- a. He perdido mi capacidad de interesarme y de disfrutar de las cosas
 - b. Ha aumentado mi capacidad de interesarme y de disfrutar de las cosas
 - c. No ha cambiado mi capacidad de interesarme y de disfrutar de las cosas
- 13) Desde que migré para estudiar en Quito siento que
- a. Ha aumentado mi vitalidad, mi energía para hacer las cosas
 - b. Ha disminuido mi vitalidad, siento un cansancio exagerado
 - c. Mi vitalidad no se ha visto afectada, me siento igual
- 14) Desde que migré para estudiar en Quito me cuesta atender y concentrarme
- a. Más de lo que me costaba antes de migrar
 - b. Menos de lo que me costaba antes de migrar
 - c. No existe un cambio
- 15) Desde que migré para estudiar en Quito
- a. Duermo menos de lo habitual
 - b. Duermo más de lo habitual
 - c. Duermo como siempre (normal)
 - d. No duermo en lo absoluto
 - e. No puedo mantenerme despierto
- 16) Desde que migré para estudiar en Quito mi apetito ha
- a. Aumentado
 - b. Disminuido
 - c. No se ha visto alterado
 - d. Lo he perdido
- 17) Desde que migré para estudiar en Quito mi futuro me parece
- a. Prometedor
 - b. Difícil
 - c. Como siempre me ha parecido
 - d. Prefiero no pensar en ello (Aterrador)
- 18) Desde que migré para estudiar en Quito la confianza que tengo en mí mismo ha
- a. Aumentado
 - b. Disminuido

c. No se ha visto alterada

d. La he perdido

19) Desde que migré para estudiar en Quito siento que soy

a. Igual de capaz que los demás

b. Más capaz que los demás

c. Menos capaz que los demás

d. No ha cambiado

ANEXO 3

Entrevista Estructurada Para Estudiantes Migrantes Internos

La presente entrevista ha sido diseñada para recolectar datos sobre los estudiantes de segundo y tercer semestre de la facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador que han migrado internamente, con el fin de analizar la relación de la Depresión con la migración interna. El uso de todos los datos recolectados es confidencial y su utilización serán meramente con fines investigativos y exclusivos al trabajo de tesis titulado **DEPRESIÓN EN ADULTOS JOVENES POSTERIOR A UNA MIGRACIÓN INTERNA**, realizado por Juan Sebastián Sánchez con número de teléfono 0983503973 y dirigido por la Magister Saskia Calahorrano.

Fecha: _____

- ¿Las expectativas antes de vivir en Quito se correspondieron con la realidad cuando ya lo hiciste?

- ¿Qué ha sido lo más difícil de todo el proceso migratorio?

- ¿Qué es lo mejor que ha surgido del proceso migratorio?

- ¿Ha causado la migración interna Depresión en ti?
