

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

DEPRESIÓN Y AUTOCONTROL EN MUJERES: UNA REVISIÓN DE LITERATURA
TESIS DE GRADO

MARÍA FERNANDA LOARCA MEJIA
CARNET 21159-07

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

DEPRESIÓN Y AUTOCONTROL EN MUJERES: UNA REVISIÓN DE LITERATURA
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARÍA FERNANDA LOARCA MEJIA

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. MARÍA MARCELA GUILLEN PÉREZ DE REYES

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. GABRIELA LEMUS IZAGUIRRE DE LIMA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 05 de noviembre de 2020.

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica

Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **"Autocontrol y Depresión"** (Estudio realizado a través de una revisión sistemática, monográfica con mujeres amas de casa), elaborada por la estudiante María Fernanda Loarca Mejía, quien se identifica con carné No. 2115907, de la carrera de Licenciatura en Psicología General; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Lcda. María Marcela Guillén de Reyes

Colegiado activo No. 5163

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA FERNANDA LOARCA MEJIA, Carnet 21159-07 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052878-2021 de fecha 21 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

DEPRESIÓN Y AUTOCONTROL EN MUJERES: UNA REVISIÓN DE LITERATURA

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 3 días del mes de febrero del año 2021.



MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

A Dios por su amor, por ser mi fuerza y guía en esta etapa, por proveerme de todo cuanto he necesitado para poder alcanzar cada uno de mis éxitos, derramando muchas bendiciones en mi vida permitiéndome compartir con muchas personas que me han acompañado estos años de las cuales aprendí.

A la Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango por ser mi casa de estudios con la cual pude crecer profesionalmente con valores y principios.

A mis Catedráticos por las enseñanzas recibidas las cuales día a día me formaron para ser la una excelente profesional.

A mis Asesores de Tesis Licda. Marcela Guillen y Licenciado Josué Ovando por su apoyo en mi proceso académico para lograr culminar exitosamente esta etapa profesional.

A mi papá Arturo Loarca por haberme apoyado siempre en mis estudios, guiarme e inculcándome valores para mi futuro. Porque, aunque ya no pudo estar para verme triunfar se que esta feliz de ver que persevere, luche y que con su amor espiritual lo logre.

A mi mamá Lilian Mejía por ser mi ejemplo de lucha y constancia. Por el apoyo incondicional a lo largo de mi vida. Por ser mi amiga, guía y luz en mi caminar.

A mi esposo Josué Juárez por ser una parte importante en mi vida, apoyándome con todo su cariño y amor incondicional.

A mis hijos Gabriel Arturo, Juan Fernando y María Reneé, gracias por su amor y comprensión durante toda la realización de mi carrera.

A mis hermanas María José y Jennifer María porque con su respaldo y cariño me impulsaron a seguir adelante.

A mi cuñado Alberto Axt por siempre estar a mi lado apoyándome, guiándome y dándome su cariño.

A mis amigas Marely Barrios, Alejandra Gramajo, Yuri Orozco, Alejandra Sanchez, Karen Juárez y Ana Sofia Sotomora por confiar y siempre creer en mí, gracias por su apoyo comprensión, pero sobre todo por su cariño.

A Oneida Hernandez porque siempre fue una excelente compañera, gracias por tu apoyo y guianza en esta etapa, por haberme tenido la paciencia necesaria, siempre me motivaste a luchar por mis sueños a nunca desesperarme, te quiero mucho gracias por hacer de tu familia una familia para mí.

Dedicatoria

A Dios por su presencia y bendición a lo largo de mi vida, por guiarme al ser apoyo y fortaleza en los momentos de dificultad y debilidad.

A mi papá Arturo Loarca este logro está dedicado a ti porque siempre me apoyaste y creíste en mí.

A mi mamá Lilian Mejía por sacrificar su tiempo, esfuerzo y comodidad por darme todo lo que necesitaba para salir adelante y lograr ser la mujer que ahora soy, nunca será suficiente lo que haga para agradecer todo tu amor y apoyo, te amo madre.

A mi esposo Josué Juárez por su amor incondicional, por impulsarme a ser mejor cada día, persiguiendo mis sueños de su mano, siempre creyendo en mi al ser mi respaldo, enseñándome que siempre hay una luz al final del camino, te amo.

A mis hijos Gabriel Arturo, Juan Fernando y María Reneé, porque son la razón de mi vida el tesoro mas grande que Dios me dio siendo el motivo de mi existencia, quienes me motivaron a luchar por alcanzar este sueño profesional el cual es para ustedes mis hijos los amo.

A mis hermanas porque fueron fortaleza y apoyo, ayudándome a cumplir este objetivo.

A mi cuñado porque siempre estuvo para guiarme y apoyarme en todo lo que necesitaba.

A mis amigas Marely Barrios, Oneyda Hernandez, Alejandra Gramajo y Angela Orozco, por estar a mi lado en los momentos de la vida universitaria, unidas siempre en las buenas y malas, jamás las olvidare.

INDICE

	Pág.
I. INTRODUCCION.....	1
1.1. Depresión.....	8
1.1.1. Definición	8
1.1.2. Criterios diagnósticos.....	9
1.1.3. Causas principales.....	12
1.1.4. Clasificación de los trastornos	15
1.1.5. Consecuencias.....	17
1.1.6. Prevención.....	20
1.1.7. Tratamientos.....	24
1.2. Autocontrol.....	24
1.2.1. Definición.....	24
1.2.2. Habilidades para el autocontrol.....	25
1.2.3. Estrategias relacionadas con el autocontrol.....	27
1.2.4. Técnicas de autocontrol para la modificación de la conducta.....	28
1.2.5. Factores Externos.....	30
1.2.6. Factores internos.....	31
1.2.7. Función desde la acción moral.....	32
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	34
2.1. Objetivos	35
2.1.1. Objetivo general	35
2.1.2. Objetivos específicos	35
2.2. Variables	35
2.3. Definición conceptual de las variables	35
2.4.1 Alcances y limites	36
2.5. Aportes	36
III. MATERIAL Y METODO	38
3.1. Sujetos	38
3.2. Procedimiento	38
3.3. Tipo de investigación diseño y metodología	39

IV. ANALISIS Y PRESENTACION DE RESULTADOS 40
V. DISCUSION 42
VI. CONCLUSIONES 59
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 60

Resumen

La depresión es un trastorno mental que puede ser frecuente en mujeres y se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración, ante un estímulo externo que resulta amenazante. Además, se menciona que el autocontrol permite manejar los aspectos importantes en la vida diaria de una persona, como atención, pensamientos, emociones, deseos y acciones, que contribuyen a la conducta de la misma. El objetivo de la presente investigación fue describir los hallazgos referidos por la literatura científica sobre la relación de la depresión en el autocontrol de mujeres amas de casa. La investigación es de tipo exploratorio y diseño revisión sistemática con un enfoque cualitativo.

Luego de la revisión sistemática se establecieron las siguientes conclusiones: que existe una relación entre las dos variables y se influyen de manera positiva, ya que la mujer que maneja las emociones y las controla de manera adecuada podrá mejorar el estado de ánimo, esto con las técnicas adecuadas las cuales el profesional debe aplicar de una manera adecuada y oportuna según sea el caso.

Palabras clave: Depresión, autocontrol, mujeres, tristeza, culpa.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se relaciona la descripción de las variables que se aplicaran al estudio con el fin de conocer y profundizar aportes o conocimientos desde la depresión es un trastorno afectivo con síntomas y signos los cuales pueden llegar a hacerse crónicos o recurrentes sus principales causas son la violencia física, sexual y psicológica, la infidelidad en el matrimonio, los diferentes roles que cumple la mujer, cambios hormonales, enfermedades médicas, laborales, duelo y estrés todos estos empiezan a dificultar sensiblemente el desempeño en las áreas de la vida cotidiana y la capacidad para afrontar la vida diaria. En una forma más grave, puede conducir a actos de desesperación, olvido emocional y descuidos físicos, uno de los más severos puede ser intento de suicidio, en donde el sujeto necesita el apoyo y acompañamiento adecuado, para prevenir estos síntomas, algunas personas se muestran deprimidas, con pérdida de deseo por la vida y una continua tristeza la cual se debe de tratar.

Es así como toma función la técnica de autocontrol ya que permite mejorar la vida de cada persona desde su proceso de aplicación al tomar conciencia y cambiar automatismos desde un tratamiento para los distintos trastornos psicológicos y emocionales como la depresión porque es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas graves que afectan la forma como se siente, piensa y lleva acabo sus actividades diarias, como comer, dormir o trabajar.

El autocontrol puede mejorar la vida de cada persona si lo utiliza de la mejor manera, ya que muchas veces los individuos no saben manejar las emociones y es en donde surgen más frecuentemente los problemas, al controlar se tiene una mejor conducta y una mejor manera de sobrellevar la vida a través de mejores decisiones, no reaccionar mal ante las circunstancias, porque al realizar cambios en la vida se podrá trazar objetivos los cuales la persona se comprometerá alcanzar y así lograr un mejor afrontamiento en cada una de las circunstancias que tenga.

Las mujeres pueden ser más vulnerables a sufrir de depresión por factores hormonales, los cuales tienden a interferir como la persona se desarrolla en cada una de las actividades que realiza, puesto que le afecta en gran parte al producirle diferentes trastornos como lo son el sueño, el apetito la perdida de energía, los síntomas somáticos e ideas auto devaluatorias, de culpa y pesimistas. Se

llegan a encontrar diversos factores como los son biológicos y psicosociales, estos afectan de diversas maneras ya que se encuentran muy predispuestas a padecer síndromes depresivos.

El estudio tiene como importancia aplicar un aporte científico y profesional de acuerdo a las variables de investigación desde la depresión ya que podría manifestarse como un fenómeno que afecta distintos niveles emocionales, cognitivos, psicológicos en la persona desde las perspectivas que tiene sobre sí mismas desde un enfoque negativo al no incorporar una buena gestión de sus emociones y el poco manejo de las situaciones que le afectan o que le generan respuestas disfuncionales de acuerdo a sus creencias y pensamientos que integra de sí mismo porque al sentirse de esta manera crea síntomas los cuales le llevan al trastorno de depresión porque el sujeto mantiene el negativismo y no crea la voluntad para realizar cambios positivos por tal motivo toma un rol importante la técnica de autocontrol ya que su incidencia dentro del tratamiento o dentro del abordaje implica crear estrategias y métodos para poder crear en el paciente una mejoría emocional y psicológica el cual pueda ser identificada por el individuo desde crear mejores enfoques positivos, viables y funcionales de vida que se integran en su bienestar y sobre todo que le permita poder aplicarlo en sus distintas áreas de vida integral, cultural, social, religioso, educativo y académico.

Existen algunas mujeres que sufren de infidelidades matrimoniales, divorcio, y eso lleva a vivir con sentimientos de soledad, vacío, traición y como resultado una baja autoestima y sentimiento de culpabilidad, es la fémina que protagoniza la educación para los hijos. El impacto emocional en una mujer que moralmente, se califica como la que no es capaz de cuidar a la pareja, es muy negativo y que se suma otro problema serio, de tener poco acceso al trabajo, la economía ha sido también factor importante, una mujer con niños, en muchas instituciones le cierran las puertas y, es más, viven la discriminación, de parte de los programas del gobierno, viven no solo con la soledad sino con la indiferencia de la población.

En el presente estudio será de beneficio para las mujeres guatemaltecas que ante diversas situaciones se encuentran en vulnerabilidad de verse afectados por la depresión y la falta de autocontrol que atraviesen, se podrá conocer que le afecta más en este problema y así lograr aplicar un proceso de intervención a través de técnicas de autocontrol que beneficien gradualmente la depresión que se padece.

Para profundizar en el tema, se presentan a continuación investigaciones previas.

Rodríguez (2013) en la tesis titulada Infidelidad matrimonial y depresión en la mujer, cuyo objetivo fue establecer el nivel de depresión en la mujer, como consecuencia de una infidelidad matrimonial, del departamento de San Marcos. La muestra que se utilizó fue de 70 mujeres de la pastoral de la mujer comprendidas entre las edades de 17 a 50 años quienes presentan depresión. La investigación fue de tipo descriptivo y se utilizó el test de escala de desesperanza de Beck; con el reflejo de los datos se concluye que las mujeres manifiestan, trastornos depresivo leve, moderado y grave, causados por problemas conyugales, los cuales desestabilizan el equilibrio emocional e impiden el buen funcionamiento y el bienestar en la vida de la misma, con lo que se comprueba que existe relación positiva entre las variables de estudio. Por lo cual se recomienda la importancia de implementar terapia personal y grupal para las mujeres depresivas y así ofrecer un presente aceptable, con un futuro positivo lleno de nuevos horizontes, eliminar el sentimiento de culpa, las ideas irracionales que perjudican y propician o agravan traumas recibidos.

Guerrero (2014) en la tesis titulada Depresión en mujeres de 35 a 50 años, cuyo objetivo fue identificar cómo la depresión afecta a las mujeres atendidas en los Centros de Atención a la Mujer en la ciudad de Retalhuleu. La muestra que se utilizó fue de 45 mujeres de 35 a 50 años. La investigación fue de tipo cuantitativo, se utilizó el test inventario de depresión de Beck (IDB), que es un instrumento útil para evaluar la depresión en adultos; con el reflejo de los datos se concluye que las mujeres manifiestan depresión en los niveles grave y moderado, ya que afecta el bienestar social y el desarrollo general por las emociones negativas que padecen, como fracasos del pasado, tristezas, falta de confianza en ellas mismas e irritabilidad, por lo que se comprueba que existe relación positiva entre las variables de estudio. Se recomienda que es importante la intervención psicológica para poder mejorar el bienestar emocional de cada una de las mujeres de la comunidad.

Arana (2014) en la tesis titulada Autocontrol y la relación con la autoestima en adolescentes, cuyo objetivo fue comprobar si existe relación entre el nivel de autocontrol y la autoestima de los adolescentes, que asisten al instituto nacional experimental Dr. Werner Ovalle López, de Quetzaltenango. La muestra utilizada fue de 69 sujetos comprendidos entre las edades de 14 a 15 años, quienes presentan mayor prevalencia en casos de descontrol. La investigación fue de tipo

descriptiva con un diseño ex – post – factum; se utilizó la prueba estandarizada CACIA la cual mide cinco áreas, tres positivas y dos negativas. En relación con los resultados obtenidos con el nivel de autocontrol, se encontró que la mayor parte de sujetos poseen carencias significativas en cuanto al desarrollo de cada uno de los elementos esenciales para el buen control de la conducta, tales como el autoconocimiento, la conciencia de los actos propios, organización, estructuración de tareas y la resistencia a situaciones dolorosas o desagradables, puesto que la mayor parte de participantes obtuvo un nivel entre moderado y bajo de autocontrol. Por lo que se recomienda que es importante realizar una campaña enfocada hacia las autoridades estudiantiles en la que puedan aprender habilidades funcionales que les permitan crear en el adolescente un autocontrol y un nivel de autoestima sano, con el fin de que en lo futuro puedan modelar dichas habilidades a los alumnos.

Zamora (2014) en la tesis titulada *Correlación entre empatía y autocontrol en un grupo de maestras de un colegio privado para señoritas*, cuyo objetivo fue establecer si existe relación entre el nivel de empatía y el nivel de autocontrol en maestras, de Quetzaltenango, Guatemala. La muestra utilizada fue de 30 sujetos comprendidos entre las edades de 25 a 35 años, quienes presentan diferentes niveles de empatía y autocontrol. La investigación fue de tipo transaccional-correlacional; se utilizó un cuestionario de autocontrol y empatía propios, los cuales miden las variables antes mencionadas; se detectó que no existe correlación estadísticamente significativa entre el nivel de empatía y autocontrol y el estado civil de los sujetos evaluados. Significa que tanto las personas casadas como solteras presentan niveles similares de empatía y autocontrol, ya que es un factor determinante en el desarrollo de las mismas. Sin embargo, las personas evaluadas que estaban casadas presentan mayor desarrollo en las habilidades de tolerancia, diálogo y comunicación. Se recomienda fomentar la empatía y autocontrol, profundizar en las cualidades y logros de los demás, así como aceptar las diferencias, consigo mismos y quienes los rodean.

Ochoa, Cruz y Moreno (2015) en el artículo titulado *Depresión en la mujer ¿Expresión de la realidad actual?*, que aparecen en la página electrónica *Revista colombiana de ciencias sociales Vol.6*, de la página 116 a la 130, del mes de junio, se detalla cómo el incremento de la depresión afecta en gran parte a las mujeres alrededor del mundo, detalla cómo se padece un trastorno de depresión mayor el cual va en aumento, aparece cada vez en edades más tempranas, indican que existe mayor prevalencia de síntomas depresivos que los hombres, los hallazgos muestran como

los nuevos roles laborales que alternan con los que haceres domésticos, los apegos y algunas circunstancias de orden familiar con factores determinantes frente al fenómeno de la depresión en la mujer que hoy desempeña el papel de madre, esposa, cabeza de familia, jefe de grupo de trabajo y aun con ello continua con las responsabilidades domésticas tradicionales.

Huerta, Figueroa, Cacho y Robles (2016) en el artículo titulado Relación entre síntomas autonómicos con niveles de ansiedad y depresión en mujeres con cáncer de mama, que aparece en la página electrónica revista en claves del pensamiento, p.p. 145 a la 162, del mes de enero, explican cómo los diferentes procesos que viven las mujeres cuando sufren de enfermedades se convierte en amenazas debido a que genera ansiedad, depresión y cambios en los comportamientos. La relación que existe entre síntomas autonómicos, síntomas de ansiedad y depresión en mujeres con cáncer de mama, son factores psicosociales que se encuentran presentes en la vida cotidiana ya que causa desequilibrio en la vida de cada una, porque es un proceso el cual altera la vida de las pacientes al tener que realizar actividades de diferente manera, se llegan a sentir angustiadas e impotentes cuando reciben tratamiento y todo el entorno es completamente diferente al que solían tener porque se genera miedo al no saber si todo el proceso que se vive funcionara o no en erradicar la enfermedad.

Jarque (2016) en el artículo titulado La importancia del autocontrol, que aparece en la revista vida y estilo, del mes de abril. Explica como las emociones ayudan al individuo a sentirse vivo, estas pueden dar problemas cuando los sujetos o las personas viven en pensamientos erróneos, estos deben crear consciencia que no todo es un obstáculo si no también oportunidades para poder evaluar y crear automatismos, es entonces donde pueden darse cuenta que el autocontrol es beneficioso; son importantes aspectos para generar un buen desarrollo del autocontrol la observación, consciencia, buen humor, y que a través de estos se obtengan beneficios importantes.

Can, Alcocer y Pacheco (2017) en el artículo titulado Depresión en mujeres adultas mayores y el afrontamiento, que aparece en la página electrónica Revista iberoamericana de las Ciencias de la Salud Vol.6, Nùm.12, diciembre, explican como la depresión constituye uno de los problemas más frecuentes en las personas mayores y es ocasionado por múltiples factores sociales y culturales. Las personas mayores son seres socialmente frágiles las cuales atraviesan periodos en los que

pueden sufrir crisis existenciales, producto del mayor tiempo del que disponen, pero también tienen la oportunidad de encontrarse consigo mismas y de tomar consciencia de los distintos cambios que se presentan en la vida y en el cuerpo, ya que las mujeres viven distintas etapas las cuales se relacionan con conflictos de pareja, con los padres e hijos, violencia familiar, adicciones, pérdida de seres queridos y abusos, todo afecta y genera estrés, depresión, falta de apetito, disminución de peso, movimientos y pensamientos lentos, fuertes sentimientos de inutilidad y culpa.

Sánchez (2018) en el artículo titulado 7 beneficios del autocontrol, que aparece en la revista, La mente es maravillosa, del mes de enero, explica como al utilizar un buen autocontrol se puede mejorar la vida, en ocasiones las personas se dejan invadir por la ira o el miedo y terminan con algo que no tenían pensado, es importante que aprendan a manejar las emociones, porque ayuda al individuo a conocerse y le beneficia en las relaciones de una manera más sana. Los beneficios que brindan autocontrol son importantes, porque ayuda a tomar decisiones más acertadas, organizarse mejor para cumplir objetivos, siempre y cuando se comprometa el sujeto con lo que realice para afrontar las situaciones difíciles de mejor manera con calma y controla el estrés cuando este bajo presión.

Escaño (2019) en el artículo titulado Estrategias de autocontrol en la dependencia emocional, que aparece en la revista electrónica La mente es maravillosa, del mes de marzo, explica cómo es que la dependencia emocional se ve disfrazada de varias maneras en que los individuos recurren a esta y pasan por diversas etapas de las cuales al final se observan consecuencias desagradables ya que son dependencias frecuentes; el psicólogo con experiencia rápidamente se da cuenta de lo que ocurre ya que los pacientes reflejan la codependencia hacia la pareja y piensan que esa persona podría cambiar, sin embargo al ver que no existe un cambio positivo en el cónyuge, este genera una frustración lo cual afecta en la autoestima y crea una carencia emocional, miedo a no tener afecto o amor, en ese momento se debe de iniciar a trabajar el autocontrol el cual ira de la mano con el manejo de impulsos emocionales y arraigados, ya que una persona con dependencia emocional sabe que este actuar es incorrecto y perjudicial pero no puede evitar realizarlo.

Los estudios nacionales e internacionales demuestran la importancia de ambas variables de estudio, tanto de la depresión como el autocontrol en la mujer, ya que describe como la falta de autocontrol

afecta el desarrollo y al entrar la persona en depresión ya que estos factores afectan las emociones y acciones que la persona tenga, también se pueden complicar con aspectos socioeconómicos tan trascendentes como los recursos de que dispone como podrían ser la presencia de los hijos, la separación con la pareja y la separación que existe en sí misma. Por lo tanto, se concluye, que ambas son indispensables en el rol de la vida que cada una realiza, para trabajar en tener una mejor relación interpersonal en el ámbitos laboral y personal; para un mejor entendimiento y comprensión de la presente investigación, a continuación, se detalla información teórica, sobre las variables depresión y autocontrol.

1.1. Depresión

1.1.1. Definición

Consuegra (2010) establece que la depresión es un trastorno afectivo con síntomas y signos que pueden llegar a aparecer de forma aguda, como parte de otros estados permanentes; las principales características son: tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, agotamiento persistente. El cuadro depresivo se hace más fuerte si hay manifestaciones somáticas y cognitivas; los principales síntomas contienen trastornos alimenticios y puede resultar en pérdida o ganancia de peso corporal, desajuste del sueño, trastornos psicomotores, fatiga, disminución de energía, alteraciones en lo cognitivo, apatía hacia toda actividad, sentimientos negativos de autoevaluación personal, con frecuencia un componente de angustia y síntomas tales como temores irracionales, hipocondría, pensamientos obsesivos e ideación suicida, entre otros.

Ander-Egg (2016) Cita que en psicología y psiquiatría, se designa como un trastorno psicopatológico, el cual, afecta el área afectivo-conductual; esto se caracteriza por sentimientos de tristeza, inutilidad, desesperanza, pesimismo y falta de confianza en si mismo, pérdida de energía, desinterés por lo que pasa alrededor; todos estos síntomas tienden afectar el entorno de la persona que padece esta enfermedad, algunos de los síntomas son de sensación de tristeza persistente, incapacidad para disfrutar problemas para conciliar el sueño, fatiga entre otros; para que la depresión se llegue a presentar en el individuo se necesita la presencia de diferentes factores de riesgo como lo son: la genética, biológicos, estrés crónico, desesperanza aprendida, culpa y otros más.

Mendoza y Tena (2018) Es un trastorno psiquiátrico, el cual se describe como un trastorno del estado de ánimo, transitorio o permanente, se caracteriza cuando el sujeto tiene pensamientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, este genera una incapacidad total o parcial para poder disfrutar de las cosas y de las actividades que realice en la vida diaria. Los trastornos depresivos van acompañados de ansiedad, tristeza profunda, síntomas físicos, psicológicos, de conducta, cognitivos, asertivos y sociales.

Vásquez, Otero, Blanco y Torres (2015) La depresión es un trastorno el cual se manifiesta conductual, cognitiva, emocional, motivacional y somáticamente. A través de esta aparecen varios síntomas que afectan al individuo que la padece, en el área conductual estado de ánimo deprimido, aumento o disminución del apetito, insomnio, agitación, fatiga, sentimientos de inutilidad o culpa, falta de autocuidado, a nivel cognitivo su sintomatología tristeza, pérdida de interés por realizar actividades de su interés, la atención, concentración, la memoria, rumiaciones, desesperanza, culpa, capacidad de tomar decisiones y una correcta planificación. A nivel emocional se encuentran el autodesprecio, culpa, vergüenza, aburrimiento, sentimientos de minusvalía y en el área somática, surgen varias alteraciones como lo son el sueño, apetito y peso, estreñimiento, el deseo sexual disminuye, es importante que se evalúe al paciente ya que cada uno presentara sintomatología diferente, así como la gravedad de depresión que padezca.

1.1.2. Criterios diagnósticos

APA (2014) los criterios diagnósticos le ayudan al psicólogo para estructurar de una mejor manera, el criterio diagnóstico que se le brindara al paciente; el trastorno de depresión mayor, se presenta en un periodo de dos semanas y se caracteriza por un cambio del funcionamiento ya que, dentro de los síntomas se encuentran el estado de ánimo deprimido, la pérdida de interés o de placer. A continuación, se presenta la clasificación de trastornos depresivos y los criterios diagnósticos:

Trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo:

- A- Accesos de colera graves y recurrentes que se manifiestan verbalmente con el comportamiento cuya intensidad o duración son desproporcionadas a la situación o provocación.
- B- Los accesos de colera no concuerdan con el grado de desarrollo.
- C- Los accesos de colera de producen, en término medio, tres o más veces por semana.
- D- Del estado de ánimo entre los accesos de colera es persistentemente irritable o irascible la mayor parte del día, casi todos los días y es observable por otras personas.

- E- Los criterios A-D han estado presentes durante 12 o más meses. En todo este tiempo el individuo no ha tenido un periodo que durara tres o más meses consecutivos sin todos los síntomas de los criterios A-D.
- F- Los criterios A y D están presentes al menos en dos de tres contextos y son graves al menos en uno de ellos.
- G- El primer diagnóstico no se debe hacer antes de los 6 años o después de los 18 años.
- H- por la historia o la observación, los criterios A-E comienzan antes de los 10 años.
- I- Nunca ha habido un periodo bien definido de más de un día durante el cual se hayan cumplido todos los criterios sintomáticos, excepto la duración, para un episodio maniaco o hipomaniaco.
- J- Los comportamientos no se producen exclusivamente durante un episodio de trastorno de depresión mayor y no se explican mejor por otro trastorno mental.
- K- Los síntomas no se pueden atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica o neurológica.

Trastorno de depresión mayor:

- A- Cinco o más de los síntomas siguientes han estado presentes durante el mismo periodo de dos semanas y representan un cambio del funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es estado de ánimo deprimido o perdido de interés o placer.
- B- Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

- C- El episodio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica.
- D- El episodio de depresión mayor no se explica mejor por un trastorno esquizoafectivo, esquizofrenia, un trastorno esquizofreniforme, trastorno delirante u otro trastorno especificado o no especificado del espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos.
- E- Nunca ha habido un episodio maniaco o hipomaniaco.

Trastorno depresivo persistente (Distimia)

- A- Estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día, presente más días que los que está ausente, según se desprende de la información subjetiva o de la observación por parte de otras personas, durante un mínimo de dos años.
- B- Presencia, durante la depresión, de dos o más de los síntomas siguientes: poco apetito o sobre alimentación, insomnio o hipersomnia, poca energía o fatiga, baja autoestima, falta de concentración, sentimientos de desesperanza.
- C- Durante el periodo de dos años de la alteración, el individuo nunca ha estado sin los síntomas de los criterios A-B más de dos meses seguidos.
- D- Los criterios para un trastorno de depresión mayor pueden estar continuamente presentes durante dos años.
- E- Nunca ha habido un episodio maniaco o un episodio hipomaniaco, y nunca se han cumplido los criterios para el trastorno ciclotímico.

- F- la alteración no se explica mejor por un trastorno esquizoafectivo persistente, esquizofrenia, trastorno delirante, u otro trastorno especificado o no especificado del espectro de la esquizofrenia y otro trastorno psicótico.
- G- Los síntomas no se pueden atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o a otra afección médica.
- H- Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

Todos estos síntomas afectan a la persona en el rol que realiza en el diario vivir, porque crean un deterioro en el área social, laboral y familiar, si esta consume fármacos, no se puede pensar que la sintomatología sea por el medicamento y que le provoque esas reacciones; si el individuo tiene una pérdida significativa, de un ser querido se presenta el sentimiento de tristeza intensa, rumiación acerca de lo sucedido, insomnio, falta de peso corporal, disminución del apetito; todo esto deriva a un episodio depresivo al cual se le debe dar mucha atención para trabajar en dichos síntomas a través de psicoterapia.

Es importante que se pueda contar con la historia clínica del paciente, para tener un mejor criterio clínico basado en la historia y en las normas culturales, para la expresión del malestar que la persona presenta. Los episodios en la depresión mayor se pueden relacionar con el trastorno esquizoafectivo, esquizofrenia, esquizofreniforme, delirante y otro trastorno especificado del este espectro y otros trastornos psicóticos.

1.1.3. Causas principales

Herrera y Noguerras (2013) explican que siempre que se establece una depresión, el individuo presenta diferentes desencadenantes, sin embargo, se podrían encontrar casos en los cuales no exista causa externa aparente para que estos manifiesten síntomas. Cuando la persona se

diagnostica, busca explicaciones y surgen varias preguntas como: “¿Por qué yo?, ¿Qué es lo que me ha pasado?, ¿A qué se debe?, ¿Qué he hecho?” La necesidad de conocer que es lo que sucede, comprender que existen procesos que aunque son dolorosos, son procesos que se atraviesan en los cuales se busca una explicación de los acontecimientos que se han vivido; en algunos casos existen familias en las que varios de los miembros padecen depresión; se considera que los factores hereditarios pueden ser importantes. Por otra parte, indican que el principal transmisor de mensajes es el cerebro, quien es el encargado de comunicar a todo el organismo a través del sistema nervioso central o periférico, al momento de existir una alteración en los neurotransmisores se afecta el estado de ánimo; otras causas que originan depresión pueden ser problemas con los padres, pérdidas sentimentales, estrés, duelo, soledad, cambio hacia un lugar desconocido. Se considera que existen otros factores importantes:

- Factores biológicos: por tipo de crianza, el medio social en que se desarrolla, experiencias traumáticas, autoestima, se presentan diferentes alteraciones a nivel genético, hormonal ya que existe relación biológica o de herencia genética en padecer depresión, ya que un individuo puede presentarla y los familiares no. Se evidencia también las personas sensibles que en ocasiones toman algún medicamento para enfermedades como hipertensión y ansiedad, existen sujetos que tienen cantidades anormales de ciertas hormonas en la sangre como tiroideas o adrenales, por lo que el aumento o la disminución de estas pueden interferir con la química natural del cerebro hasta el punto de llevarle a una depresión grave. Las mujeres durante la vida atraviesan por una serie de eventos, la mayoría relacionadas con la situación hormonal ya que muchas presentan un estado de ánimo deprimido durante la fase premenstrual de los ciclos menstruales. Algunas sufren depresión post parto, después del nacimiento de un bebe. Otras tienen depresión alrededor de la menopausia. Esto se debe a que disminuyen los niveles de estrógeno.
- Factores psicológicos: este puede incrementar la vulnerabilidad de padecer un trastorno en donde el individuo haya vivido experiencias traumáticas o algún abuso que pudo haber ocurrido durante la infancia, en donde también pudo existir la falta de amor, cariño, comprensión. Sin embargo, las mujeres que reciben un mayor apoyo económico y social por parte de otros, pueden expresar más en forma verbal y escrita problemas personales, en donde se disminuya los niveles de estrés y depresión. Con respecto a la edad muchas mujeres de mediana edad con depresiones, con serios problemas entorno a la insatisfacción, que les genera el balance en la vida o con

dificultades al verse ya mayores y sin los atractivos de la juventud, pueden tomar como blanco de su estado de irritación y mal humor el comportamiento de los hijos adolescentes, en donde se generan serios problemas familiares.

- Factores sociales: El ambiente social es muy importante en las diferencias del estado de ánimo ya que las mujeres cultural y socialmente, si se deprimen tienden a encontrar como principales causas los propios errores, así mismo le resulta más difícil dar salida a las agresiones por lo que las interiorizan volcándolas hacia sí mismas, se dan reacciones negativas hacia una mujer agresiva, por lo que desean verse todo el tiempo como personas amables, en espera de aprobación social, ya que temen perder a las personas al mostrar enojo. Las mujeres perciben los problemas familiares mucho más fuerte que los hombres, porque comunica más experiencias positivas y negativas con respecto a las relaciones y son impactantes los conflictos maritales por lo que una mujer infeliz en el matrimonio tiende a deprimirse con mayor facilidad que el hombre.
- Factores ambientales: pueden surgir por situaciones negativas, familiares o laborales, maltrato físico y verbal, dependencia etílica o de consumo de drogas, la presencia de enfermedades como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, trastornos gastrointestinales y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar depresión.

Algunos de estos pueden actuar antes de que se presente la depresión, son más conocidos como los factores de riesgo, al haber vivido acontecimientos traumáticos o conflictos graves en la familia, durante la primera infancia, es causa de mayor riesgo de depresión en la edad adulta, ya que se piensa en las causas externas o internas que podrían existir, sin embargo, se pospone ir al psicólogo para poder tener un tratamiento adecuado a través del cual se logre obtener una mejora. La depresión se puede desencadenar dentro de factores genéticos, los cuales aumentan los riesgos de padecerla en familia; los factores biológicos los cuales involucran cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales como serotonina, noradrenalina y dopamina, los factores sociales como circunstancias estresantes de la vida, autoestima y los mecanismos de defensa psicológicos. otros factores son enfermedades físicas que una persona padezca tales como

una enfermedad grave, ya que inmediatamente le genera sentimientos de desesperanza, desánimo, apatía, ya que la mente inicia con los pensamientos negativos ya que se piensa en la muerte.

1.1.4. Clasificación de los trastornos

Zarragoitia (2011) explica los diferentes trastornos de depresión que se presentan con mayor prevalencia en la sociedad actual y dentro de las principales causas de discapacidad, por el alto índice de conductas suicidas que se evidencian, estos se evalúan a través de los síntomas y signos que se observa en el individuo. A continuación, se detallan los siguientes trastornos antes mencionados:

- **Depresión crónica:** es conocido también como trastorno depresivo persistente o distímico, afecta el estado de ánimo y se convierte en depresión crónica si el paciente presenta los síntomas por más de dos años, el curso de esta patología es lento, pero más grave que en otros tipos de depresión ya que los síntomas persisten siempre; los factores que intervienen en la cronicidad son, la edad en que se inició la enfermedad ya que depende de esto si la persona podría asumir de mejor forma el tratamiento; el número de episodios ya que podría ir en aumento gradual en los roles que cada uno tenga; la herencia del trastorno se debe de evaluar para identificar las condiciones por las cuales los familiares la padecieron y de qué forma se trató, esto con el objetivo de realizar un correcto diagnóstico que ayude al individuo en el bienestar. Es más frecuente que la depresión afecte a mujeres que a hombres ya que estas podrían ser más susceptibles por los diferentes roles que cumplen. Los factores ambientales como la pérdida de un familiar o problemas con la pareja desestabilizan de forma emocional al individuo.
- **Depresión postparto:** Los síntomas generalmente se desarrollan dentro las primeras semanas después del parto, pero puede comenzar antes, durante el embarazo o más tarde, hasta un año después del nacimiento. Afecta más a las madres primerizas, ya que se convierte en una mezcla de fuertes emociones como entusiasmo y alegría. Es frecuente que exista inestabilidad en el estado de ánimo, La mayoría de las mamás primerizas sienten tristeza después de haber tenido al bebé en el vientre por nueve meses y ahora está vacío se presentan sentimientos de llanto, ansiedad y dificultad para dormir, puede durar aproximadamente unas dos o tres semanas, pero

se puede presentar de diferentes formas con cada madre, algunas con mayor o menor duración, o con poca frecuencia se puede desarrollar un trastorno extremo como la psicosis postparto. Es importante brindar un tratamiento adecuado para que la paciente se sienta mejor en poco tiempo y así evitar que le afecte en los cuidados que debe de tener con él bebe.

- Depresión subsindrómica: es una depresión mayor que se presenta en la tercera edad la cual desarrolla diferentes actitudes negativas sobre cómo podría ser la etapa del envejecimiento, se considera que las personas mayores se deprimen con mayor frecuencia porque presentan estados postdepresivos, subumbrales o subsindromicos, las cuales aparecen luego de la mejoría de estados mayores del trastorno, se destacan dificultades de concentración, síntomas somáticos, astenia, enlentecimiento, trastornos del sueño o hipocondrías, para lo que se debe brindar un tratamiento adecuado y oportuno.
- Depresión psicótica: es un tipo de depresión mayor que ocurre en personas con ideas depresivas o pensamientos que no van de acuerdo a la realidad, es también conocida como psicosis depresiva, presenta alucinaciones negativas en las cuales el individuo genera ideas que lo que ocurre alrededor está mal, esto provoca que el paciente se sienta inútil y fracasado; existen síntomas como baja autoestima y sentimientos de desvalorización, también puede aparecer como un trastorno bipolar o un trastorno depresivo mayor, se tienen conductas como cólera e ira sin un motivo, las personas que sufren esquizofrenia también presentan síntomas psicóticos. Se caracteriza por: mayor gravedad, mayor índice de recurrencia, mayor deterioro, requerir internaciones más frecuentes y prestar episodios más prolongados que la depresión no psicótica.
- Depresión disfórico premenstrual: es una afección en la cual una mujer presenta síntomas de depresión graves, irritabilidad y tensión antes de la menstruación, estos aparecen de 5 a 11 días antes de que se inicie el ciclo menstrual mensual, los síntomas van cesando después de que comienza el periodo.

- **Distimia:** Es una forma prolongada de depresión leve caracterizada por una perspectiva persistentemente sombría, por lo general puede durar dos años y algunas veces más de cinco, este afecta en el área laboral y la vida social, ya que con este trastorno las personas tienden aislarse socialmente y se vuelven menos productivas, los individuos que padecen este síndrome es importante que tomen una terapia rápida porque corren el riesgo de padecer una depresión grave.

1.1.5. Consecuencias

Zarragoitia (2011) explica las consecuencias de padecer una depresión y las secuelas que quedan en el paciente y los cambios que se dan en la vida son importantes; toda persona al iniciar a presentar síntomas debe acudir al profesional de la salud para recibir un tratamiento a tiempo, ya que los sentimientos cambian el estado anímico en el individuo, el cual afecta todas las áreas del cuerpo tanto mental, física y psicológicamente. Se puede diagnosticar a una persona que se encuentra en proceso de depresión ya que empieza a descuidar el aspecto físico, pierde el interés por la apariencia personal y sentirse bien. Esto puede avanzar y convertirse en una depresión mayor, en la cual el paciente presenta pensamientos negativos, los cuales emiten mensajes al cerebro y este genera cansancio, cambios físicos, dolores de cabeza, problemas estomacales, sexuales y conciliar el sueño resulta bastante difícil, por lo cual, impide que realice las tareas diarias de forma óptima.

Las consecuencias que el paciente sufre por no haberse atendido a tiempo los síntomas pueden ser graves ya que si la depresión es mayor se podría presentar un intento de suicidio, ya que el individuo pierde el deseo de vivir, la ilusión, fuerzas para realizar cualquier tarea. Si los síntomas han sido recurrentes, es importante que se evalué la relación familiar, ya que el círculo donde se desenvuelve podría no ser de ayuda para que salga de la depresión, sino más bien genera más soledad y menos deseos de llevar una vida estable. Perder amigos o la pareja, relaciones conflictivas con la familia y problemas económicos, generan que las causas de la depresión sean graves para el individuo.

Los dolores de cabeza y musculares son efectos secundarios que debilitan al individuo hasta llegar al punto en el cual no se puede recuperar, e inicia presentar más enfermedades como infecciones o

problemas cardiovasculares que afectan cada día al organismo, este se ve afectado ya que el sistema inmunitario baja. Este trastorno se puede superar si el terapeuta maneja técnicas adecuadas para modificar los pensamientos negativos impositivos y se logre recuperar la estabilidad emocional del paciente y se convierta en un ser más fuertes con nuevas perspectivas y metas para la vida.

La depresión genera efectos negativos en la salud física la empeora progresivamente, a continuación, se pueden mencionar varias consecuencias que afectan la salud del individuo como lo son:

- La falta de sueño: afecta en gran parte cuando el individuo está deprimido, ya que la persona tiende a pensar negativamente y eso genera que se trate de buscar más soluciones, es ahí en donde se da una amenaza que evita el poder conciliar el sueño. Los sujetos al deprimirse pueden tomar acciones como el estar todo el día en cama y no tener el deseo de realizar ninguna acción, entonces si estos síntomas se prolongan podría la persona entrar en una crisis aún más fuerte la cual hará que se vuelva improductivo en todas las áreas de su vida.
- Dolores de cabeza: Al tener una persona un dolor de cabeza tipo leve, en el cual no necesita acudir a un doctor y puede aliviarse fácilmente con medicamento, pero si la persona padece el malestar diariamente y progresivamente el dolor va en aumento este paciente sufre de un problema terapéutico importante. Sin embargo, los pacientes al visitar a un médico es difícil que puedan ser tratados únicamente con analgésicos, ya que estos casos se vuelven severos y en ocasiones desarrollan migrañas las cuales no permiten que el individuo pueda funcionar de manera normal en los roles al quitar así la capacidad de ser productivos, porque el sujeto estará con largo tiempo con el padecimiento. En ocasiones ese padecimiento puede llegar a ser mortal.
- Dolor crónico: Si el individuo se encuentra deprimido el cerebro piensa que se tienen momentos difíciles y al ocurrir esto todos los síntomas terminan por llegar a afectar los músculos. Entonces la persona al tener problemas de depresión tiene una lucha constante con el dolor crónico que padece, porque el sujeto ya no disfruta de la vida y debe de buscar ayuda para poder deshacer o eliminar el dolor crónico.

- **Agotamiento:** dentro de los síntomas también se tiene la apatía o desinterés, se encuentra el agotamiento, algunas personas piensan que puede existir depresión con este síntoma, pero no es así ya que la persona tiende a utilizar mucho lo que son recursos mentales, siente más fatiga de la normal durante un periodo más largo la cual se puede evidenciar como signo de depresión. Entonces el cerebro llega a utilizar todos los recursos disponibles para intentar mejorar el estado mental en el que se encuentra, este resulta ser tan fuerte que genera una pérdida inmediata de peso en la persona sin explicación alguna porque por más que el sujeto coma continuara en una constante disminución de peso.
- **Problemas estomacales:** Debido a la depresión el cerebro genera diversos recursos para que el músculo pueda pelear o huir de los síntomas que se tengan, ya que la depresión genera una inflamación de los órganos digestivos y esto hace que la energía del cuerpo disminuya. Se complica en los intestinos el poder digerir la comida y todo esto crea problemas gastrointestinales en el individuo.
- **Inflamación:** Cuando se da la inflamación en el organismo, perturba el funcionamiento del cerebro en donde afecta los músculos, los órganos y estos ya no trabajan de forma correcta hasta el punto de que se dé la depresión. El cuerpo cuenta con varias células que ayudan a eliminar infecciones y a que la persona pueda a través de un tratamiento sentirse mejor, ya que si el individuo tiene inflamación entonces no se verá su belleza normal y esto generara en el sujeto sentimientos de frustración al no sentirse con una apariencia deseada.
- **Perdida del deseo sexual:** La depresión suele ser una de las causas que tienen repercusión en el interés de la persona para ser sexualmente atraída, porque ya que se ha observado a la pareja y se llega a sentir atraído la sangre comienza a correr y el corazón palpita más rápidamente dándose así las herramientas del intercambio en donde los individuos empiezan a tener una conexión más fuerte y llegan a la sexualidad en donde disfrutan hasta después del coito. En ocasiones existen sujetos que consumen medicamentos para poder llevar a cabo el complacerse con sexo porque llegan a padecer enfermedades como disfunción eréctil en hombres y la sequedad vaginal en mujeres, además este es un acto que hace que no se extinga la especie

humana porque a través del mismo se procrea, al no tener un deseo sexual, la persona puede llegar a cambiar mucho su estado de ánimo en donde tenga muchos problemas con las personas que le rodean.

- Mala salud del corazón: si la persona tiene depresión y enfermedades cardíacas, puede adoptar determinadas conductas que no benefician al sujeto, si las mujeres se tratan la depresión a tiempo detienen en un 20% el riesgo de padecer dicha enfermedad, también se reduce el sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, ya que si el cerebro detecta que hay problemas con el corazón inmediatamente se coloca bajo tensión, se aceleran los latidos y se bombea más sangre a los músculos. Al un individuo padecerla se vuelve menos productivo y ya no se disfruta lo que habitualmente se hacía, porque al presionarse a realizar alguna actividad podría ponerse en peligro la vida humana.

1.1.6. Prevención

Monteso (2015) explica que es importante tomar en cuenta las situaciones de riesgo que conllevan a una depresión, para ello se dan ciertas medidas como el cuidado en tres ámbitos como lo son: el estilo de vida ya que al tener una vida saludable en la que existan buenos hábitos se disminuyen los riesgos de padecer esta patología; el plan de vida, que cada individuo proyecta ya que es importante que a través de ello se trace metas para el futuro y obtener un estímulo que le motive a ser positivo; y por último la actitud ante la presencia del estrés el poder manejar el estresor es importante para poder prevenir la depresión. En relación a lo anterior se indica que las técnicas de relajación ayudan a minimizar los factores estresantes, así como a tomar en cuenta todos los aspectos de prevención necesarios en la etapa adulta, ya que el riesgo de sufrir depresión es aún más alto, las tensiones que se padecen afectan seriamente la salud y bienestar; se debe adoptar hábitos que ayuden a mitigar los efectos del trastorno para que el paciente tenga una mejor calidad de vida, si el individuo busca el apoyo en alguien que desconoce completamente sobre lo que es la depresión, ya que esta únicamente comprenderá y apoyara, pero esto no beneficiara para que el individuo pueda eliminar el trastorno que padece si no que es necesario que busque la ayuda de un

profesional para sentirse mejor. A continuación, se muestran algunos factores que ayudan a prevenir la depresión.

Tabla Núm. 1
Factores de prevención para la depresión

Como Prevenirla	Beneficios
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la inteligencia emocional. • Practicar ejercicios. • Comer sano y equilibrado. • Tener una vida social activa. • Proyecto de vida. • Aceptación. • Perdón. • Utilizar técnicas de autocontrol 	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de ánimo estable. • Mejora del sueño. • Disminución de sentimientos de culpa. • Una concentración adecuada. • No existen ideas de suicidio. • Aumenta la autoestima. • Mejora de la salud. • Sentirse mejor

Fuente: Zarragoitia (2011) Depresión generalidades y particularidades, p 27.

Barbera, Martínez (2010) Indica que la depresión se debe de trabajar con estrategias de intervención psicológica, social, económica y formativa a través de las cuales la mujer se permita recobrar el respeto y el valor por ella misma, en el ámbito de la psicología se utilizan estrategias de autocontrol a través de una visión de empoderamiento preventivo, en donde se potencialicen las emociones positivas, los rasgos positivos del carácter y el dominio propio en donde el sujeto pueda mejorar el control de impulsos y así antes de tomar una decisión poder actuar de una mejor forma para sentirse mejor al desarrollar cambios que le van a beneficiar con el objetivo de alcanzar la felicidad.

1.1.4. **Tratamientos**

Monteso (2015) Explica que, una vez diagnosticada la depresión, se debe iniciar un tratamiento en el que se evalúe el caso para determinar si se da uso a fármacos con el apoyo psicológico; los

antidepresivos pueden mejorar la función cerebral del sistema nervioso central. Es importante que al iniciar el tratamiento se tracen objetivos y se haga saber al consultante los efectos secundarios que se podrían desarrollar durante el tratamiento. El ambiente que le rodea debe ser el propicio para la familia y el entorno social son determinantes en el éxito de la terapia o psicoterapia.

La psicoterapia es un tratamiento importante en el que se busca disminuir signos y síntomas, así como recaídas del trastorno, con esto se lograra erradicar en menor tiempo la sintomatología que el paciente presente; al iniciar el terapeuta evaluara el nivel de depresión del paciente para poder así establecer los objetivos que se pretendan alcanzar en el menor tiempo posible, el tipo de tratamientos se divide en varias fases como lo son; la remisión de la sintomatología y fortalecer el nuevo sistema aprendido, en el que se refuerce el autoestima, pensamientos, sentimientos y conductas del individuo, a continuación se detallan algunas de las psicoterapias más utilizadas:

- La terapia interpersonal: la cual se centra en los problemas psicosociales e interpersonales del individuo, el propósito de esta terapia es mejorar las habilidades comunicativas tanto a nivel interpersonal como intrapersonal en la que se brinde apoyo social con técnicas que sean específicas de cómo se va a trabajar con el paciente.
- La terapia cognitiva: es una técnica dirigida y bien estructurada que busca corregir aquellos pensamientos alterados por una carga negativa o pesimista, están en el origen con la depresión, al mejorar lo que se piensa el proceso de recuperación más efectivo dado que el pensamiento se conecta intensamente con la afectividad y la conducta.
- Terapia cognitivo-conductual: Es una terapia del habla a través de la cual se trabaja con un psicoterapeuta o terapeuta de forma estructurada, se asocia al tratamiento para contribuir a incrementar la afectividad, tomar conciencia de los pensamientos negativos, abordar las emociones que tenga, para lograr mejorar la salud mental.
- La terapia mindfulness y su intervención en el trastorno de depresión: Se caracteriza por ser activa, altamente estructurada ya que permite evidenciar fácilmente la mejora que el individuo tenga, en esta el terapeuta será más colaborativo y socrático, al buscar así que el paciente tenga

una mejor actitud ya que al tener malas experiencias tempranas determinarían la aparición de esquemas cognitivos disfuncionales los cuales se tienen en la vida y se activan en diferentes sucesos.

- Terapia gestalt: a través de ella se mejora la toma de conciencia, autorrealización o desarrollo personal, aumenta el auto apoyo, la toma de conciencia en la responsabilidad que tiene de su propio bienestar, se acepta y se responsabiliza de lo que se trabaja con enfoques los cuales le sean de beneficio para el cambio.
- Logoterapia: es una psicoterapia la cual propone la voluntad de sentido que es una motivación para el individuo, a través de ella se encuentra también la libertad de voluntad en la cual la persona tiene la capacidad para elegir su propio destino y por último el sentido de la vida en donde se tiene una mejor percepción del mundo positivamente.
- Técnica activación conductual: Es un tratamiento breve y estructurado que tiene como objetivo la activación de los clientes de modos específicos que aumentan experiencias gratificantes de la vida. Todas las técnicas de activación conductual son utilizadas para aumentar el compromiso y la activación en el mundo del individuo, basándose también en procesos que reprimen la activación, esta ayudara a los sujetos a tener mejores conductas orientadas a la acción en donde se trabaje la resolución de problemas.
- Técnicas de autocontrol: A través de esta técnica la persona consigue y alcanza objetivos propuestos los cuales consisten en reorganizar el medio externo y el medio interno, al combinar características conductistas y cognitivas para enseñar al sujeto como evaluar, observar y recompensar cada una de la metas que se trace, dentro de las técnicas se pueden encontrar la facilitación del cambio en donde a través de la autoobservación o comportamiento se plantean objetivos específicos que la persona desea alcanzar. La planificación ambiental modifica hábitos a través de los cuales se reducen los negativos y no se permite que se instauren los ya eliminados. Las de programación conductual se plantean objetivos los cuales deben de cumplir

con condiciones específicas en donde se pueda ir introducir o eliminar, estímulos y comportamientos.

1.2. Autocontrol

1.2.1. Definición

Ander-Egg (2016) explica que autocontrol es la capacidad que tiene cada persona para tomar decisiones, así como manejar los deseos, pulsiones, actitudes y el ejercer dominio sobre sí mismo. Al controlar los pensamientos y el actuar es importante porque el cuerpo se trabaja en base a la mente la cual se encarga de enviar la información de lo que se desea realizar al cerebro, existen personas que presentan cuidado al pensar lo que se dirá o hará antes de realizarlo y a eso se le conoce como autocontrol ya que los individuos desarrollan la capacidad de regular impulsos por propia decisión, ya que el ser humano debe ser consciente de la forma de ser, mejora cada uno de los roles en los que se desarrolle, de lo contrario llega afectar a otras personas. El autocontrol produce que la persona sea dueña de sí misma, ya que esta es el actor de las conductas que realiza.

Consuegra (2010) Indica que el autocontrol es un proceso a través del cual, el individuo se convierte en el agente primario en regular y formar el propio comportamiento, ya que a través del mismo, la conducta se ve dirigida hacia la conciencia de manera que se puedan controlar las emociones, sobre todo las negativas, esto se evidencia mediante la observación, para lograr evitar consecuencias que hagan daño a la persona y con quien se relacione, así como para tener un buen control en los pensamientos, emociones, deseos y acciones, los cuales le ayudan a mejorar el desarrollo de la voluntad, suprimir las acciones inconscientes que están fuera del control de cada paciente, trabajar la fuerza de la voluntad, para mejorar las decisiones tomadas o dominar el impulso tentador que surge de las acciones.

Terriza (2016) auto proviene del griego significa por sí solo. Y control significa dominio o mando. Explica que el autocontrol es el dominio que cada individuo tiene sobre sí mismo. Controla impulsos, la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos, las acciones, la percepción de control con la realidad, con su alrededor es esta entonces una necesidad básica para el bienestar psicológico evita las interferencias negativas en el proceso de formación de la voluntad, supera

todas las interferencias en el proceso de cambio de la voluntad, elimina y suprime las acciones inconscientes que están fuera de control.

Tierno (2012) define al autocontrol como la capacidad que cada persona tiene de actuar de acuerdo a lo que desea, elimina todas las conductas negativas ya que estas podrían causarle problemas en las relaciones del entorno, las personas actúan de diversas maneras porque el comportamiento que presenten podría generar consecuencias que el sujeto no desea plasmar por lo tanto trata de mantener un control en su actuar.

1.2.2. Habilidades para el autocontrol

Mendoza (2010) explica cómo es que el paciente desarrolla habilidades de autocontrol las cuales se construyen gradualmente; al buscar el individuo la ayuda profesional recibe un tratamiento el cual se practica en consulta y luego se pone en práctica lo aprendido en casa. A continuación, se detallan una lista de como a través de las habilidades se puede desarrollar un mejor autocontrol gradualmente:

- Las conductas o comportamientos: cada persona tiene conductas, surgen por el control que se tiene sobre un estímulo, el cual provoca que el individuo reaccione de distintas maneras porque crea una forma de pensar y actuar que muchas veces no debería de ser la correcta.
- El ambiente: en el que se encuentra el individuo es sumamente importante porque a través del entorno podrá ser positivo por medio de fortalezas y control de estímulos ya que al sentir emociones positivas todo lo que se realice ayudara a mejorar y eliminar las respuestas negativas o indeseables que pudieran surgir a raíz del entorno, a través de la conducta que presente la persona se le ayudara a manejar sus emociones, sentimientos para evitar que se conviertan en conductas negativas que podrían afectarle al paciente cuando tenga problemas en un futuro donde atravesase algún episodio en el cual no pueda controlar sus impulsos de manera correcta.
- El principio de premack: es una teoría del condicionamiento operante la cual puede ser un reforzador eficaz para el individuo, ya que una respuesta más probable reforzara a la conducta

menos probable, se utiliza como reforzador eficaz el observar cuando la gente toma una decisión y ordenan sus conductas a la que le será más efectiva.

- Es importante que el paciente obtenga otras respuestas alternativas que sustituyan la conducta que se desea eliminar y que se desarrolle el mismo valor en el individuo, el cual ayude a mejorar la conducta al minimizar las áreas negativas y tener un buen autocontrol.
- Las respuestas que se tiene ante diversas situaciones desencadenan diferentes conductas en cada persona, es importante que se ponga en práctica los procedimientos de autocontrol y se realicen desde el inicio de la terapia con ello trabajar más fácilmente los objetivos que el terapeuta establezca ante cada situación.
- Brindar recompensas es importante en cada una de las conductas que ha mejorado el consultante ya que aumenta de manera significativa el que sienta y responda de una forma positiva y se realicen cambios permanentes en aspectos negativos que presentaba.

La principal meta de un terapeuta será modificar la conducta que presenta cada persona, por ello debe poner en práctica diversas técnicas que sean de beneficio para el paciente, se tendrá acceso a un reforzamiento que para el individuo sea importante ya que al utilizar conductas que interfieren con el problema que presenta se pondrá en práctica el trabajo aprendido en terapia.

Goleman, (2013) Indica que los neurocientíficos evalúan el autocontrol a través de las zonas cerebrales en donde se trabajan funciones para controlar habilidades mentales como la autoconciencia y la autorregulación, estas dos son importantes porque ayudan a regular las emociones, estados de ánimo y redirigir los impulsos negativos o el mal humor, según las circunstancias se crean ideas o se incorporan cambios que permiten mejorar las situaciones para que la persona pueda tener mejor autocontrol por medio de una buena confianza en sí mismo, buena autoestima, valoración realista de sí mismo, capacidad de reírse de sí mismo, comodidad ante la incertidumbre y apertura ante el cambio.

1.2.3. Estrategias relacionadas con el autocontrol

Mendoza (2010) indica que las estrategias que se relacionan con el autocontrol son muy importantes y la manera en que se pongan en práctica ayudara a cada persona a mejorar la conducta ya que es necesario para desempeñar de la mejor manera todas las facetas de la vida. Al utilizar técnicas que beneficien a mantener un buen equilibrio y estabilidad tanto en el nivel interno como externo se obtiene una mejora al controlar los impulsos y deseos que tiene cada persona para alcanzar sus metas. A continuación, se muestran tres estrategias para el reforzamiento de las conductas.

Tabla núm. 2
Estrategias de autocontrol

Control de impulsos	Auto reforzamiento	Respuesta alternativa
Son conductas que se encuentran bajo el control de algunos estímulos en que la persona presenta dificultad o no es capaz de soportar el impulso de cometer una acción. Se debe de crear una meta terapéutica que elimine o modifique el control que se tiene sobre la conducta.	A través de este, se necesita que el paciente obtenga la libertad de auto recompensarse, se trabaja en conjunto el autor reforzamiento y autocastigo, ya que los individuos son capaces de modificar la conducta al observarla y registrarla.	Consiste en entrenar al consultante para que pueda reemplazar una conducta por otra. También se pueden trabajar intervenciones de modificación en las que se puede practicar la relajación, reestructuración cognitiva, habilidades de comunicación y sociales, las cuales el individuo pueda poner en práctica cuando sea necesario.

Fuente: elaboración propia con base en Mendoza (2010), pp. 10 – 11.

A través de las estrategias la persona puede mejorar cada una de las conductas, el autor indica que podrían utilizarse técnicas cognitivas como la relajación, técnicas de comunicación y sociales ya que al tener más estrategias para mejorar diferentes situaciones que se presenten y hagan que el individuo cambie la conducta responderá a necesidades en los cambios a través de estímulos, tendrá un mejor resultado que le beneficie en el autocontrol siempre podrá mejorar cuando la persona

ponga de su parte y sea consciente de lo que desea controlar, si debe practicar la inteligencia emocional, con la mejor actitud, en la que se tengan metas, confianza a través de visualizar una motivación la cual le sirva para auto controlarse cada vez que le sea necesario.

Tierno (2012) explica que cada individuo encontrara a lo largo de la vida problemas en donde se desarrollen estrategias en donde cada persona tenga la capacidad de trabajar el autocontrol, puede utilizar varios pasos como lo son:

- Se debe de especificar lo que se desea cambiar: en el rol de esposa que cumple la mujer al darse cuenta de que su relación de pareja empieza a fallar se detecta cada una de las conductas que le gustaría modificar, para luego poder determinar de qué forma se trabajaran los cambios.
- Dedicar un tiempo a observar y registrar esa conducta: al tomar la decisión de querer hacer un cambio se debe anotar que es lo que se observa para evaluar los progresos que la persona tenga.
- Objetivos y metas: Como pareja es también importante que tengan un dialogo en el que ambas partes puedan determinar objetivos y metas que sean alcanzables, en donde los dos se comprometan a trabajar para obtener resultados positivos.
- Tiene que ser consciente de lo que se obtendrá con el cambio: la persona debe de estar segura de que desea un cambio ya que obtendrá varias ventajas y beneficios que harán que se tenga una nueva conducta.
- Márcate un plan de acción: en este plan el sujeto debe establecer las conductas que quiere evitar para así trazar marcar su plan en donde se trabajen reforzadores para instaurar determinadas conductas.

1.2.4. Técnicas de autocontrol para la modificación de la conducta

Mendoza (2010) Explica que existen diferentes técnicas de modificación conductual que pueden ayudar al individuo a aprender cómo manejarla de mejor manera, para poder utilizar todas las estrategias psicoterapéuticas necesarias, en las cuales el individuo plantee objetivos, los cuales

sean alcanzables para obtener un cambio eficaz en la persona a través de la voluntad y esfuerzo para lograr manejar mejor las emociones y pensamientos, a continuación se presenta una serie de técnicas para modificar conductas las cuales se pueden detallar:

- Control de impulsos: es una habilidad en que la persona se puede detenerse a pensar sobre el actuar ante cualquier situación; es importante que se piense en las consecuencias de los actos, al decir alguna palabra que no sea la esperada o acorde a la que se vive; muchas veces las personas actúan rápido, sin pensar y luego viene el proceso de arrepentimiento, es aquí donde se debe trabajar lo mejor posible en controlar los impulsos para no tener repercusiones que afecten o hagan daño en un futuro.
- Auto monitoreo: a través del mismo la persona debe estar atenta a la forma en cómo se presenta hacia otros individuos, al tratar de modificar el comportamiento para lograr crear la impresión deseada ante las personas, ya que en ocasiones es necesario entrenar al sujeto para que observe cuidadosamente la propia conducta; el terapeuta debe identificar esta, para que exista un valor terapéutico como factor motivacional del cambio y a la vez un componente del tratamiento.
- Auto refuerzo: a través del cual el paciente pueda tener la libertad de autor reforzarse siempre que lo considere necesario ya que muchas veces se está pendiente de lo que no se hace, únicamente para autocastigarse, sin embargo, los individuos no son capaces de recompensar las actitudes buenas que realiza y si se trabajan los aspectos positivos, se lograra tener un concepto adecuado en el que pueda aumentarse la autoestima de este.
- Entrenamiento en respuesta alternativa: es una técnica la cual se centra en entrenar a la persona a que ponga en marcha conductas que interfieren o impiden que aparezcan otras, ya que se entrena al sujeto para reemplazar una conducta por otra, cuando se le presenten situaciones problemáticas.

Casquero (2019) explica que existen varias técnicas, que la mujer puede utilizar para manejar de mejor manera el autocontrol. Las que se detallan a continuación

- Técnica de relajación progresiva: es una técnica a través la cual consiste en tensar y relajar distintos grupos musculares ya que, al trabajar la reducción del estrés, enseñan a la mente a controlar de mejor forma la mente y las emociones del cuerpo.
- Técnica de meditación: es considera como una práctica en la cual se educa a la mente a inducir la conciencia a través de técnicas como la atención o la concentración, ya que esta crea conciencia y hace que el sujeto tenga una mejor conexión con lo que siente y piensa, se logra que la persona pueda tener una mejor calidad de vida en donde se tienen mejores cualidades positivas y se erradican las negativas.
- Técnica de respiración: esta facilita el control voluntario de la respiración y genera un mejor control para que pueda mantener un nivel de estrés menor. Es una técnica que se aplica muy fácilmente ayuda en la activación fisiológica, mejora el desarrollo de buenos hábitos.

1.2.5. Factores externos

Feist, Feis y Roberts (2014) citan como es que los factores externos tienden afectar el autocontrol, esto se presenta de dos maneras: primero, se brindan parámetros en el que cada individuo pueda evaluar la conducta, dentro de los factores para poder llevarlo a cabo se trabaja con los padres o tutores, a través del valor que representa cada conducta que se realiza el sujeto ya que toda persona se forma en casa, inician todo el proceso de crecimiento con el estilo de crianza, sin embargo el patrón varía según la socialización parental de cada familia, si la manera de actuar no es apropiada, se puede mejorar o buscar apoyo, ya que cada individuo se basa en parámetros aprendidos en el entorno, esto va a influir en la manera en la que este desenvuelve en el entorno. Segundo, brindar mecanismos de refuerzo, que ayuden a fortalecer y modificar cada conducta interna, la cual funciona a través de la motivación que procede del entorno del individuo, adopta la forma de pequeñas gratificaciones que ayudan en el cumplimiento de los objetivos parciales que se tengan.

Se puede indicar que los factores externos más relevantes para el individuo se utilizan como motivación para que desempeñe de mejor manera los diferentes roles en la vida y obtener un nivel

adecuado en la conducta. Un sujeto con motivación guía el actuar mediante un control proactivo, a través del cual se trazan objetivos de mucho valor y se esforzara por alcanzarlos.

1.2.6. Factores internos

Feist, Feis y Roberts (2014) explican que los factores externos se relacionan con los internos, sobre esta base se establecieron tres procesos, en el ejercicio de la profesión de la salud mental para controlar la conducta, los cuales se explican de una forma más profunda a continuación:

- **Observación:** Es importante porque a través de ello se puede medir el desempeño de cada persona, hasta el punto en el que el individuo pueda desarrollar la capacidad de observar a sí mismo, y así evaluar las acciones mediante reflexiones antes, durante y después de las mismas, ya que cada persona dará una importancia a la autoobservación ya sea total, parcial o exacta; es importante que el individuo no permita que las conductas de los demás influyan en las propias porque se debe de ser selectivos al analizar los actos que se realizan para identificar los puntos que se debe mejorar. El cambio de conducta se puede orientar a realizar ciertas actividades como lo es la práctica de algún deporte, leer o esforzarse por trascender como persona y al momento de observar alguna mala conducta en otros sujetos demostrar la moral ante esas diferentes acciones.
- **Evaluación:** a través de esta, se puede controlar la conducta con la mediación cognitiva, de la cual consiste en cambiar la perspectiva que se tenga, ya que mediante esta se puede observar si se está o no capacitado para realizar dicha evaluación, al tener el valor de juzgar y valorar los actos, bajo los cuales se tienen objetivos trazados que se desean alcanzar, dentro de parámetros individuales, actos de referencia, valoración de actividades y atribución del desempeño en el ámbito puramente personal, estos como base para evaluar sin hacer comparaciones, como por ejemplo: para un niño de diez años con una deficiencia grave, el acto de atarse los cordones de los zapatos puede tener un gran valor, no se debe minimizar el logro simplemente porque otros niños aprendan a hacer lo mismo antes. concluye que el autocontrol también depende de las causas de la conducta es decir si la persona dentro de la autoevaluación se siente orgullosa de lo que realiza estará satisfecha consigo misma.

- **Reacción:** las personas reaccionan de manera positiva o negativa a la propia conducta con parámetros personales como el autorrefuerzo el cual no depende del hecho de tener una respuesta inmediata, más bien depende de la capacidad cognitiva para hacer que se produzcan consecuencias del actuar ya que los individuos esperan que al establecer criterios de rendimiento, estos se cumplan porque tienden a controlar la misma, mediante el orgullo y la satisfacción personal, mientras que el autocastigo proviene de la sensación de culpa, no lleva hacia ningún lado únicamente se encuentra la idea errónea que se ha hecho algo malo y por ende se es una mala persona. Se deben de tener metas cortas y claras en las que se establezca con claridad como lograr en base a las reacciones que se tengan el autocontrol para tener una buena conducta.

1.2.7. Función desde la acción moral

Feist, Feis y Roberts (2014) mencionan que la acción moral como base, se establece en la educación recibida desde casa hasta la vida adulta; individuos que se permiten tener acciones incorrectas, sin tener remordimiento alguno no presentan educación en valores dentro del hogar ni instrucción acerca de lo bueno y lo malo; en contra parte existen sujetos hasta el vocabulario soez y vulgar parece ser trágico y se experimenta arrepentimiento al expresarlos, es el resultado de la educación en valores que se inculco desde la niñez; en actitudes de no hacer daño a las personas y ayudar de una manera proactiva en donde el actuar de cada sujeto no afecte el entorno.

Por ello se dice que la activación selectiva de la moral en la que se aprende a actuar en las diferentes situaciones de la vida encamina a los seres humanos a tener un nivel alto de auto control y saber actuar de forma efectiva; por ejemplo, una persona que tiene la oportunidad de tomar dinero del trabajo sin que nadie lo note, dejar el dinero y hacer lo correcto o tomarlo sin que nadie se dé cuenta y aprovechar a pagar muchas cuentas pendientes. La conducta dependerá de los valores que se tenga y poder reaccionar de forma positiva al comprender que las acciones posteriores pueden llegar a tener alguna consecuencia como el despido injusto a otra persona que quizá no tuvo ni la oportunidad de ver el dinero.

Derivado de lo anterior, el auto control debe complementarse desde el punto de vista moral, a través del cual se establecen distintos valores, bajo los cuales hacen que la sociedad este en armonía, a través del bien común; la persona puede sentir realización y plenitud ya que hay individuos que no actúan igual a ésta, tener cuidado en no confiar tanto en sujetos que están alrededor y ser selectivo con las amistades que le rodean.

Al realizar el análisis de cada una de las variables se puede identificar en primer lugar que la depresión surge a raíz de varios síntomas como: tristeza patológica, perdida de interés, disminución en la vitalidad y cansancio excesivo, aproximadamente 1 de cada 5 mujeres tienen síntomas, algunas de ellas presentan síntomas severos, al ser una condición médica seria que puede poner en riesgo la vida de la mujer si no se trata adecuadamente es importante que se realice una prevención a tiempo, se puede mantener la mente ocupada en actividades positivas y avocarse con un profesional para que pueda dar un acompañamiento en el que a través de sus conocimientos y técnicas pueda apoyar al individuo para poder lograr una mejora. En segundo lugar, está el autocontrol el cual permite que la persona no se deje llevar por los sentimientos del momento, ya que es importante que pueda controlar o regular la propia conducta, se debe de manejar un buen equilibrio consigo mismo y luego con el entorno para tener un buen autodomínio para que la persona pueda realizar una apropiada adaptación a la realidad del entorno en el que se encuentre.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad es posible que las mujeres presenten depresión y poco autocontrol. La depresión es una enfermedad grave, ya que, si se diagnostica, la persona evidencia sentimientos de tristeza, soledad, vacío y como resultado una baja autoestima, que puede durar por largo tiempo. El autocontrol es una habilidad vital para el buen desempeño de la vida, que brinda al individuo en especial a la mujer seguridad, estabilidad, un mejor dominio y control de sí mismo; La carencia de autocontrol es un problema generalizado que no discrimina edad, etnia o religión.

La depresión es más frecuente en las mujeres, pero las mismas buscan una mejoría para minimizar los síntomas y así evitar continuar con el malestar al acercarse con el profesional que le brindara técnicas para mejorar. la enfermedad puede aparecer a cualquier edad, incluso en los niños. Los sujetos que sufren depresión y falta de autocontrol pueden presentar comportamientos que van influenciados por varios factores, tanto internos como externos, porque dentro de los diferentes roles que cumple como madre, hija, esposa y profesional se cree que debe de poseer un comportamiento positivo, para evitar sentirse desvalorizada porque podrían surgir ideas irracionales y emociones negativas, todas son conductas que se pueden modificar y crear la confianza necesaria en la que se desarrolle en los diversos roles.

El presente estudio es de gran importancia ya que la depresión en mujeres va en aumento, a raíz de factores como la violencia psicológica e intrafamiliar; la sociedad en la que se desarrolla, ha creado ciertos paradigmas que reducen la posibilidad de cambios positivos en las conductas de las féminas, así como por la falta de autocontrol, confianza, aceptación y amor en sí mismas. Es por ello importante profundizar en nuevos conocimientos que aporten el manejo de diferentes técnicas de autocontrol que ayuden abordar la depresión de una mejor manera, se brindó también nuevos conocimientos para aplicarse en el área profesional. Para efecto de esta investigación surge la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación reportada en la literatura científica sobre la depresión y autocontrol en mujeres?

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general

- Describir los hallazgos referidos por la literatura científica sobre la relación de la depresión en el autocontrol de mujeres.

2.1.2. Objetivos específicos

- Identificar la influencia del autocontrol en la depresión de mujeres.
- Enumerar las técnicas de autocontrol en mujeres.
- Determinar las técnicas de autocontrol más funcionales para tratar la depresión en mujeres.

2.2. Variables

- Depresión
- Autocontrol

2.3. Definición conceptual de las variables

Depresión

Alonso (2011) establece que los seres humanos se relacionan o comunican al nivel emocional y reaccionan de manera similar ante estímulos negativos. Es un trastorno mental que se caracteriza por sentimientos de inutilidad, culpa, tristeza, indefensión y desesperanza profunda, la depresión patológica es una tristeza sin razón aparente que la justifique, además grave y persistente, va acompañada de varios síntomas concomitantes, incluidas las perturbaciones del sueño y alimenticios, pérdida de iniciativa autocastigo, abandono, inactividad y la incapacidad para sentir placer; se caracteriza por el cambio negativo emocional, que afecta todos los aspectos de la vida del individuo.

Autocontrol

Celis (2012) indica que el autocontrol generalmente va relacionado con la forma en que una persona tome decisiones ante las eventualidades que se presentan. Es también una herramienta que permite no dejarse llevar por los sentimientos del momento, así como la capacidad de controlar o regular la propia conducta, ya que se utiliza en la vida diaria y permite que el ser humano se adapta al entorno de una manera positiva.

2.4.1. Alcances y límites

La investigación está enfocada en poder realizar una revisión de literaturas de las variables depresión y autocontrol, a través de varios recursos como artículos, libros, tesis, y revistas, los cuales brindaran un mejor aporte al estudio. La importancia de este estudio es poder proveer información relevante y útil para desarrollar nuevas estrategias y así optimizar la intervención al facultar al profesional con las técnicas para disminuir la depresión en menos tiempo y con más efectividad, al sustentar mejor las teorías de cada uno de los autores. Dentro de los límites se encontró la falta de información, actualizada y reciente.

2.5. Aportes

La presente investigación tiene la finalidad de brindar aportes a Guatemala como información importante en el tratamiento de autocontrol en mujeres que sufren depresión y así tener una mejor calidad de vida, ya que el problema afecta a las poblaciones en general; a la sociedad de Quetzaltenango, para brindar otra perspectiva de tratamiento e información a mujeres que sufren este trastorno.

A la Universidad Rafael Landívar al proporcionar nuevos datos y conocimientos en el tema; a la Facultad de Humanidades para lograr brindar datos certeros que ayuden a enriquecer los conocimientos acerca de las causas de la depresión en mujeres que presentan vulnerabilidad en los diferentes roles de la vida y ayude a desarrollar técnicas que sean útiles para mejorar la patología que les afecta; a los futuros profesionales de la salud mental, como un sustento teórico fundamental de la carrera; también motiva a los profesionales de la psicología así como aporta conocimientos

fiables y significativos que servirán para ampliar el tema y brindar nuevas perspectivas sobre la relación de dichas variables.

III MATERIAL Y METODO

3.1. Sujetos

El presente estudio se realizó con una población de mujeres de distintas nacionalidades, las cuales se encuentran en el rango de edad de 30 a 50 años. Así mismo el grupo de estudio antes mencionado está conformado por mujeres de distintas etnias, practicantes de varias religiones.

3.2. Procedimiento

- Selección de los temas: De acuerdo con los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: de dos que fueron enviados para la revisión, se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: realización del perfil de investigación y aprobación correspondiente.
- Investigación de antecedentes: mediante revistas, boletines, tesis, la utilización del internet, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de libros, enciclopedias, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado a los estudios del marco teórico, la problemática y los estudios de revisión sistemática.
- Elaboración del método: por medio de la investigación científica sobre el tema.
- Elaboración de análisis de resultados: por medio de nuevas búsquedas
- Discusión de resultados
- Elaboración de conclusiones
- Referencias bibliográficas: por medio de los lineamientos de las normas APA.
- Resumen: Síntesis general de todo el trabajo.

3.3. Tipo de investigación, diseño y metodología

Hernández, Fernández y Baptista (2014) Define el tipo exploratorio como aquel cuyo objetivo es analizar o evaluar un problema de investigación que es poco estudiado, ya que se tienen muchas dudas del mismo, dicho estudio incluye la identificación de variables promisorias a evaluar en un futuro a través de las cuales se pueda indagar sobre el tema y el área desde una perspectiva innovadora, la cual le permita al individuo obtener información más flexible, amplia y dispersa, implican mayor riesgo y requiere que el investigador tenga más paciencia, serenidad y receptividad.

Cardona, Higueta y Ríos (2016) explica que el diseño de la revisión sistemática de aspectos cuantitativos y cualitativos es un proceso que identifica y evalúa estudios del mismo tipo en donde se tiene como objetivo resumir la información que ya existe de un tema, asegura que los sesgos y limitaciones que se han detallado en la investigación sean los mínimos posibles. Los sujetos que se investigan no son pacientes sino son todos los estudios disponibles en la literatura y en otras fuentes en donde se extrae toda la información necesaria para realizar el estudio y así trabajar una síntesis del resultado obtenido en el estudio.

Guerrero, Guerrero (2014) explica la investigación cualitativa tiene como objetivo proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas. La observación es un aspecto muy importante, el proceso de indagación es inductivo y el investigador interactúa con los sujetos en donde se logran obtener todos los datos y respuestas necesarias en base a la experiencia de cada individuo respecto a la vida humana.

- Temporalidad de ejecución: para efecto de la investigación se utilizó una temporalidad de 10 años (2010 al 2020).
- Documentos: para efecto de la investigación se utilizaron tesis, artículos, de origen nacional e internacional, con características de ser científicas, indexados que responden a la naturaleza de los objetivos de la investigación.

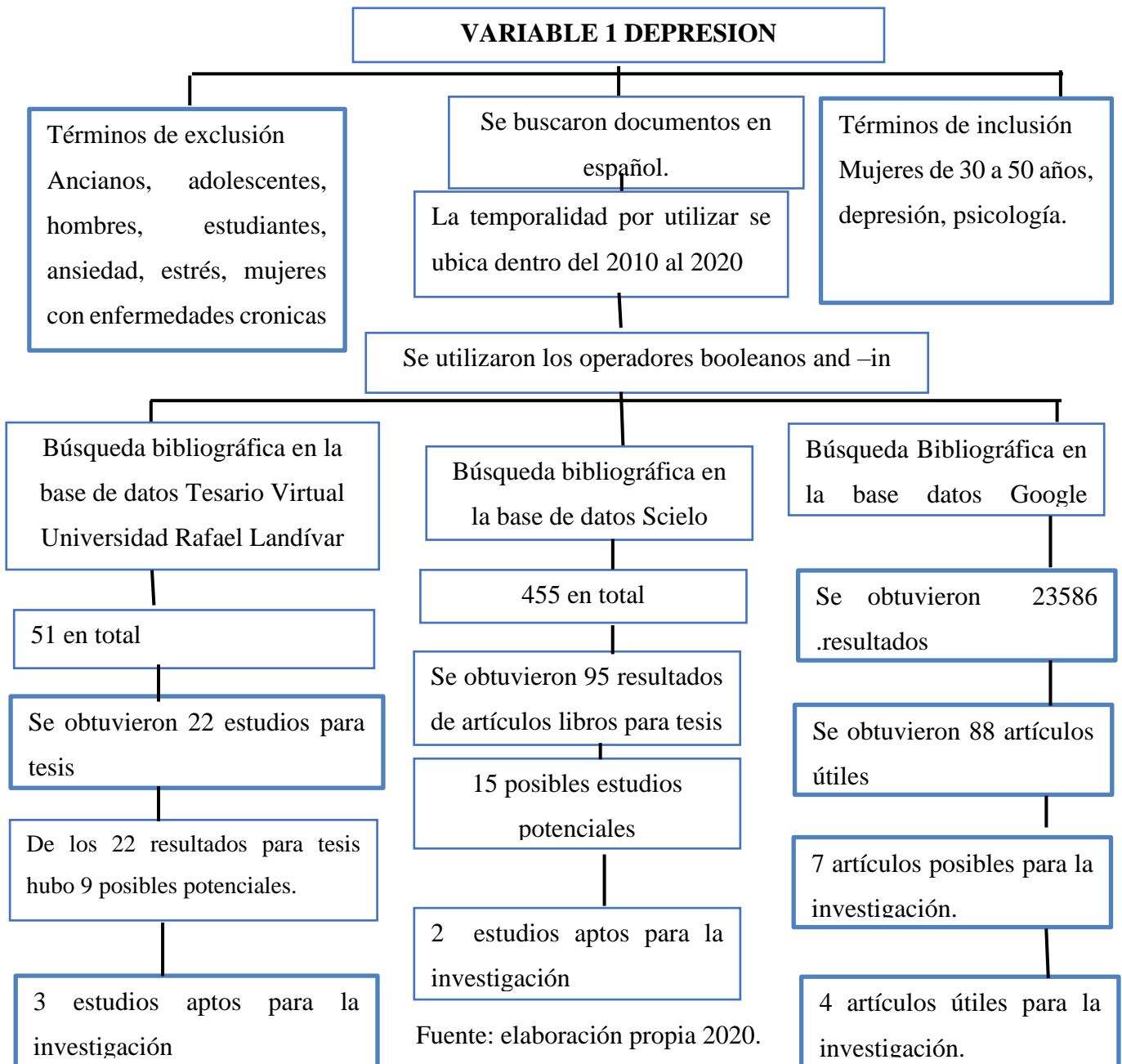
II.

III. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Se realizó la elaboración de esquemas con cada una de las búsquedas respecto a los datos bibliográficos o de referencias, que se utilizaron para efecto de esta investigación, mismos que permiten tener de forma gráfica las rutas necesarias para la selección de la información de tesis, artículos o libros, las cuales se presentan a continuación:

Esquema núm. 1

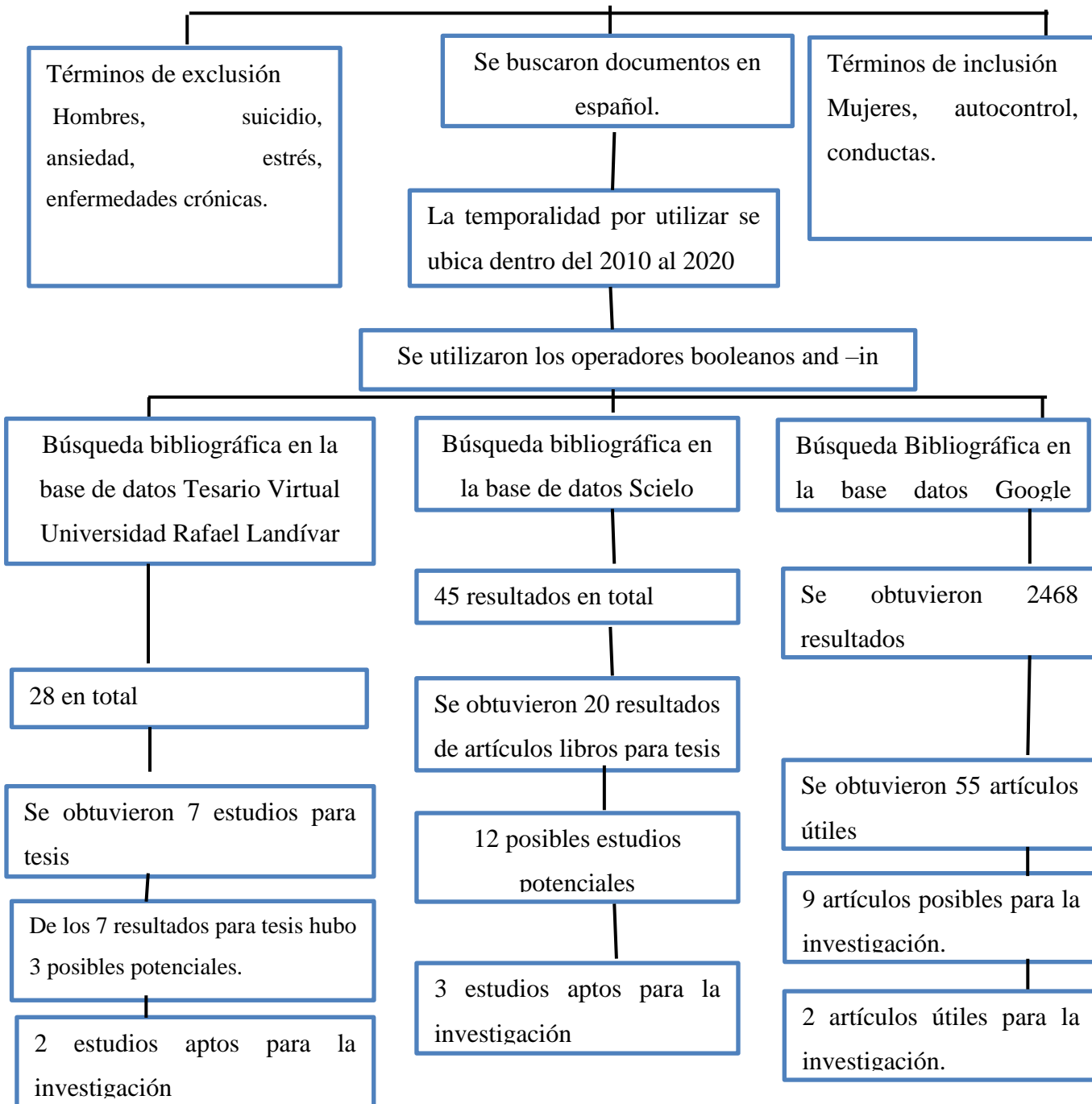
Ruta de investigación de los documentos



Esquema núm. 2

Ruta de investigación de los documentos

VARIABLE 2 AUTOCONTROL



Fuente: elaboración propia 2020

V. DISCUSION

El presente estudio se llevó a cabo a través de una revisión literaria sistemática para abordar dos variables de estudio de suma importancia y dar a conocer información recabada de la literatura científica por lo cual se procedió a realizar una confrontación con los autores de la revisión de literatura del marco teórico. En la primera variable se investigó la depresión, la cual es una enfermedad clínica severa. Es más que sentirse triste por unos días porque existen sentimientos que no desaparecen persisten e interfieren con la vida cotidiana ya que es un trastorno del cerebro, por otro lado, se investigó la segunda variable autocontrol, la cual se caracteriza por la falta de dominio propio y la capacidad que tiene cada persona para manejar la conducta y las emociones al permanecer calmado. Las mujeres padecen más este trastorno por los diferentes roles que cumplen en donde tienen diversas responsabilidades. Por lo cual el objetivo general de esta investigación es: Describir los hallazgos referidos por la literatura científica sobre la relación de la depresión en el autocontrol de mujeres.

Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2010) en el artículo titulado emociones negativas y su impacto en la salud mental y física, explican como el autocontrol ayuda a llevar un manejo de las emociones y conductas, desde una mejor gestión para que la persona pueda sentirse bien de acuerdo a las acciones que integra ante situaciones o diversos sucesos que vive o logro presenciar que de alguna manera tiene poco manejo esto llega a generar en la mujer un alto impacto porque crea en la misma diferentes síntomas como lo son tristeza, alegría, llanto, sentimientos de culpa, inutilidad, falta de confianza en sí mismo, dentro de esto se pueden distinguir dos grupos las emociones positivas y las negativas las cuales tienen una función preparatoria para que las personas puedan dar una respuesta adecuada al ambiente en que se relacionan al manejar de mejor manera su conducta, porque se disminuye el que la persona pueda padecer un trastorno de depresión. Guerrero (2014) en la tesis titulada depresión en mujeres de 35 a 50 años de Retalhuleu, Quetzaltenango, concuerda con los hallazgos antes mencionados puesto que explican que a la mujer manejar de una manera correcta las emociones y conductas serán puesto que es como un tropiezo y sentimientos de desinterés, se vuelven menos propensas a sufrir depresión la cual es la esencia misma de la melancolía y la tristeza, porque podrá desarrollar de mejor forma las múltiples obligaciones, familiares y laborales. Minimiza el padecer estrés, ya que suelen ser vulnerables los sentimientos

y las emociones de las mujeres pues se sienten demasiado abatidas y piensan en que no valen porque no podrán alcanzar sus metas y llegan a sentirse infelices, pesimistas y todo esto conlleva a que la persona se refugie en pensamientos de culpabilidad y negatividad. Al tomar en cuenta todas estas ideas se concuerda que existe una relación positiva entre la depresión en el autocontrol de mujeres puesto que al trabajar los elementos de las emociones, sentimientos y conductas, se logra una mejora que le permite al individuo tener una mejor calidad de vida, al lograr ser felices y poder alcanzar todas las metas trazadas, al saber llevar cada uno de los aspectos negativos los cuales no le permitían sentirse bien.

Por lo anterior Consuegra (2010) establece que la depresión es un trastorno afectivo con síntomas y signos que pueden llegar a aparecer de forma aguda, como parte de otros estados permanentes; las principales características son: tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, agotamiento persistente. El cuadro depresivo se hace más fuerte si hay manifestaciones somáticas y cognitivas; los principales síntomas contienen trastornos alimenticios y puede resultar en pérdida o ganancia de peso corporal, desajuste del sueño, trastornos psicomotores, fatiga, disminución de energía, alteraciones en lo cognitivo, apatía hacia toda actividad, sentimientos negativos de autoevaluación personal, con frecuencia un componente de angustia y síntomas tales como temores irracionales, hipocondría, pensamientos obsesivos e ideación suicida, entre otros. Todos los síntomas perjudican la vida de la mujer, afectan diversos factores, en donde resultan riesgos no solo para esta, sino también para la familia, ya que se pueden dar situaciones como la desintegración familiar y el aislamiento social, sin embargo se pueden utilizar diferentes estrategias que ayuden a eliminar cada uno de los síntomas que la persona presenta por este trastorno como puede ser técnicas cognitivo conductual, y de autocontrol, por lo que es importante que la paciente asista a terapia para que existan cambios al trabajar el trastorno que padece para que se logren disminuir los síntomas que le afectan.

Por otra parte el presente estudio aborda la variable autocontrol que es la habilidad de dominar emociones tanto negativas como positivas, pensamientos, sentimientos y comportamientos, a través de la cual las personas poseen un mejor control sobre si mismos y las acciones que se llevan a cabo ya que permiten afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia, se convierte en una habilidad en la que el individuo reconoce las emociones que tiene y es capaz de

regular la forma de actuar, porque aprende a manejar dichas conductas de mejor forma, como lo indica Garrido (2017) en la tesis titulada la humanización de la asistencia al parto: valoración de la satisfacción, autonomía y autocontrol de mujeres la universidad de Barcelona España, en donde explica que el autocontrol es una habilidad que las mujeres tienen para interpretar el control como la autodeterminación entendida como autonomía, que es una capacidad de decisión y elección, así como la habilidad de dominar sus pensamientos y comportamientos para poder realizar desarrollarse en cualquier actividad que la persona realice.

Ander-Egg (2016) indica que el autocontrol es la capacidad que tiene cada persona para tomar decisiones, así como manejar los deseos, pulsiones, actitudes al ejercer dominio sobre sí mismo ya que le permite controlar los pensamientos en el actuar porque es importante que el cuerpo funcione en base a la mente, el cual se encargara de enviar la información de lo que se desea realizar, existen personas que analizan con cuidado lo que se piensa y dice a eso se le conoce como autocontrol, ya que los individuos desarrollan la capacidad de regular impulsos por propia decisión, esto ayuda a mejorar cada uno de los roles en los que se desenvuelve, de lo contrario llega afectar a otras personas y así misma

El autocontrol produce que el individuo sea dueño de si, y de las conductas que realiza. Al ser una herramienta funcional que se desarrolla a través de distintas estrategias que permiten que, el ser humano y específicamente la mujer posea el fortalecimiento del estado anímico, emocional en el que demuestre habilidades de una forma adecuada en donde se evite una reacción negativa y pueda establecer un mejor equilibrio, esto a través de técnicas de reconocimiento y control de impulsos, las cuales ayudan a tener una mejor estabilidad emocional en los distintos roles que cumple, así como en las acciones que realiza donde se tiende a presenciar emociones que afectan la integridad, bienestar emocional y psicológico, ya que ayuda a mejorar el estado de ánimo del individuo al brindarle una motivación y activación del optimismo que le permitirá desarrollarse adecuadamente en los personal y afectivo, al lograr disminuir progresivamente la depresión que padece ya que hay momentos en la vida en los que se tienen experiencias intensas, que generan un desequilibrio emocional, esto afecta a la persona al crear vulnerabilidad en diferentes áreas, por ello es importante afrontar todas la vivencias a través de la aceptación, autonomía e independencia, porque las

situaciones del diario vivir, determinar las propias habilidades, conocimientos, estrategias y la regulación o el autocontrol emocional.

Tal como lo indica Mérida (2012) en el artículo, nivel de depresión en personas privadas de libertad, donde explica cómo es que la depresión crea en la persona vulnerabilidad en el área psicológica, cognitiva y social, todo esto hace que la persona tenga un desequilibrio emocional tal como se explica anteriormente en donde se sienta desanimada, desmotivada y sin fuerza para realizar sus actividades diarias. Ya que se tienen reacciones negativas por el trastorno que la mujer padezca se provocaran cambios en la misma y en las diferentes áreas en las que se desarrolla.

Es vital entonces que se comprenda que existen emociones desagradables, las cuales no se pueden evitar, estos son sentimientos de amenaza naturales y necesarios según el grado de magnitud que tengan; cada persona debe conocer la importancia de la emoción y lograr identificarla, para poder determinar las reacciones y conductas de la paciente, así como su comportamiento y análisis al aportar información sobre el sujeto y la situación en la que se encuentra todo ello permite actuar sobre factores desencadenantes, como lo son la conducta en si misma y sus consecuentes es decir aquello que probabiliza que esa conducta se emita de nuevo o se elimine, ante diferentes eventos emocionales, esto con el fin de establecer las técnicas y objetivos que reduzcan o eliminen aquellas conductas o comportamientos que sean negativos y le generen sufrimiento, se aumentan aquellas conductas que se consideren que son positivas y beneficiosas a utilizar y trabajar en las metas para que se puedan disminuir las conductas desadaptativas que generan intranquilidad y desarmonía, pueden ser propiciadas por la incapacidad para manejar de forma efectiva situaciones que le generan estrés o por la imposibilidad de adaptarse a una situación determinada es entonces indispensable para el ser humano estar preparado para reaccionar adecuadamente a los diferentes eventos estresantes, planificar por adelantado, llevarse bien con los demás y ser paciente ante lo que se viva al poner en práctica técnicas de autocontrol las cuales le servirán para lograr alcanzar una mejora.

Por lo anterior en la presente investigación sistemática se planteó el objetivo general que fue describir los hallazgos descritos por la literatura científica sobre la relación de la depresión en el autocontrol en mujeres, por lo que se evidencia que si existe una relación entre las dos variables,

ya que al promover un proceso terapéutico a través de las técnicas de autocontrol, se genera en la persona la modificación y mejora en el manejo de las conductas, es por ello que el tratamiento es de suma importancia ya que le permiten generar un mejor bienestar emocional de acuerdo a los síntomas que presenta. Dichas técnicas se tratan de una terapia de eficacia bien establecida basada en el concepto de autocontrol y la importancia de la autogestión conductual, se ejercen con distintos procedimientos para establecer respuestas viables en la persona mediante aportes teóricos y conceptuales que se desarrollaran dentro del proceso clínico o psicológico, de acuerdo al tratamiento durante la intervención, en donde se describan los supuestos generales, características, estructura de las sesiones, el uso de las técnicas y los objetivos terapéuticos que desean alcanzar paciente y terapeuta, y así dirigir el proceso de intervención a través del desempeño y rol que se ejercerá dentro de las mismas. Como indica Mesa (2015) que el autocontrol ayuda en la reparación emocional a través de la habilidad de regular las emociones las cuales son fundamentales ya que son mecanismos adaptativos que guían el actuar de la mujer de una mejor manera, ayudándole a potenciar el pensamiento y la toma de decisiones. Al ser estos procesos que se combinan en los seres humanos para producir reacciones positivas ante su alrededor, porque de las emociones que tenga cada individuo surge una base que indica el pensamiento que el sujeto tendrá de acuerdo a la acción esto va relacionado con el trastorno de depresión porque le permitirá a la fémina una mejora a través de un reforzador eficiente al utilizar conductas que sean más efectivas, por lo tanto, se evidencia que existe relación entre variables.

Las mujeres al tener ideas positivas de la vida tienen mayor disposición a hacer cambios que sean de beneficio ya que por ser el centro del hogar se preocupan por la salud emocional, logros y fracasos de los hijos, en ocasiones llega a sentirlos como propios y es que la madre crea una comunicación única con los mismos, tal como lo cita Medina, Sarti y Real (2015) en donde explican que los cambios de conducta que se den en el sujeto son importantes, ya que estos generan distintas sensaciones y cambios en la actividades que realiza, obedece a los hábitos involuntarios que la persona tenga, los factores del entorno tienden afectar, el estímulo respuesta guía los cambios conductuales como el condicionamiento, la desensibilización sistemática, la relajación muscular, la autoafirmación, el reforzamiento positivo y negativo, técnicas de autocontrol, la persuasión y la exhortación, esto a través del uso de diversas técnicas de intervención que le permitirán realizar un cambio en las conductas y comportamientos y así obtener un cambio. Asimismo, el individuo

desarrollara habilidades que le beneficiaran para disminuir recaídas de trastornos depresivos, mediante un buen autocontrol, en la mujer. Con lo anterior se alcanza el objetivo general de la investigación, a través del cual se pudo encontrar una relación positiva entre las variables de estudio las cuales a través de los estudios realizados se pudo evaluar que son variables que se trabajan unidas para lograr resultados más favorables.

Dentro de los objetivos específicos, en el número uno, se realizó una identificación en la que existe una influencia del autocontrol en la depresión de mujeres, así como lo indica Gómez (2019) en la tesis titulada eficacia y coste efectividad de la investigación estilo de vida saludable aplicada por medio de tics para el tratamiento de la depresión en mujeres de Barcelona España, concuerda con los hallazgos antes mencionados ya que la depresión es una enfermedad muy compleja y multifactorial, en la que diferentes factores biológicos, psicosociales, ambientales se relacionan con la forma de vida, comportamientos y conductas de cada mujer, el objetivo fue conocer hallazgos sobre como el autocontrol influye en como la depresión en cada persona puede eliminarse progresivamente con el uso de tecnicas de autocontrol porque al utilizar una mejor conducta y un comportamiento controlado ante las situaciones que viva la persona disminuirá cada uno de los signos que presente al poder minimizarlos y generar cambios positivos que le ayuden a sentirse mejor a la fémina. De manera parecida Arana (2014) en la tesis titulada autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes, Quetzaltenango, explica que el autocontrol es importante porque a través del mismo se identifican comportamientos, conductas y características de la mujer las cuales se influyen con la propia conducta, ya que el autocontrol es un elemento importante básico que genera un funcionamiento adecuado en el sujeto y evita que se generen síntomas de depresión porque la persona tendrá un reforzamiento en el manejo del control adecuado ante cada una de las circunstancias que se le presenten, también el autocontrol es una estrategia que el mismo paciente podría aplicar a través de un proceso de aprendizaje que se integra desde el tratamiento en el proceso de intervención.

Navarro (2018) indica que la mujer que padece depresión y se aborda con terapia de autocontrol de Rehm, mejora las emociones y conductas al modificar la predisposición sistemática del pensamiento, ya que las personas deprimidas tienden a ser perfeccionistas y excesivamente autoexigentes, crean expectativas y metas muy elevadas que tienden a no ser realizables, la terapia

se basa en un programa de 6 a 12 sesiones, con esto se entrena al paciente para que pueda observar las conductas que presenta, por lo cual este modelo reconoce la importancia del reforzamiento positivo para la mantención de la nueva conducta en las mujeres porque a través de la terapia se logra un mejoramiento en la disminución de los síntomas de la depresión. Es así como se brinda respuesta al objetivo específico número uno al identificar la influencia del autocontrol en la depresión de mujeres, ya que se logra identificar a través de la teoría y aportes de distintas investigaciones que el autocontrol es eficaz para erradicar la depresión a través de las técnicas funcionales y profesionales para la búsqueda de resultados.

En relación a lo anterior, según lo explican Cano, Zea (2012) en el artículo manejar las emociones, factor importante en la mejora de sentirse hacia uno mismo, calidad de las relaciones, capacidad para manejar los sentimientos, hacer frente a las dificultades así conseguir una mejora de la calidad de vida, indican como es que al tener una buena autoconfianza, mejora el dominio de sí mismos, de las reacciones que se tienen es decir, que al tener una buena salud emocional y autocontrol, se tiene una gran capacidad para recuperarse de la adversidad, el trauma y el estrés, ya que el individuo puede frenar los impulsos los cuales hacen que el sujeto sienta una fuerza que empuja actuar de un modo particular y así reaccionar ante lo que le ocurra de una forma positiva. Al tener una buena empatía, comprender, entender, reducir el atractivo de las tentaciones y aceptar la forma de ser de otras personas, lo que le ayudará a deshacerse de pensamientos negativos, conseguir que las emociones no le sobrepasen, porque elimina eficazmente todos aquellos síntomas físicos o emociones desagradables que le hacen sufrir y por consiguiente de la depresión. Goleman (2013) lo explica que cada ser humano cuenta con dos tipos de inteligencias la emocional y la racional, en la inteligencia emocional cada persona puede sentir lo que vive, desde aspectos positivos hasta negativos, hasta las sensaciones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre los mismos y de usar la información para la orientación de la acción y el propio pensamiento y así es como resultado de esto que se dan las decisiones que se toman de acuerdo a lo que vive cada individuo; mientras que la inteligencia racional es aquella que nace de la capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas, los propios pensamientos y en la que la mayoría se inclina al tomar decisiones al pensar que son las más correctas. Es entonces necesario que cada persona pueda aprender y desarrollar habilidades emocionales las cuales permitirán llegar a un buen autocontrol en donde la persona mejorará las relaciones interpersonales, pensamiento,

resistencia, empatía, amabilidad, autoexpresión, asertividad, claridad emocional, desarrollo personal y así la relación con el entorno. Mesa (2015) en la tesis doctoral titulada inteligencia emocional, rasgos de personalidad, e inteligencia psicométrica en adolescentes, respaldan los hallazgos antes mencionados explica que las emociones son fundamentales pues son mecanismos adaptativos los cuales orientan las acciones de la mujer de una manera más eficaz, mejora los conocimientos sobre el ambiente y las personas que le rodean se mejora el pensamiento, las relaciones interpersonales, empatía y toma de decisiones. Con lo anterior se establece el objetivo específico número uno.

Por lo que se evidencia que hay una influencia positiva entre las dos variables ya que las mujeres con un buen autocontrol logran manejar mejor las emociones y realizar un cambio en los pensamientos, esto a través de técnicas que le permiten reducir y eliminar eficazmente todos aquellos síntomas o emociones desagradables que gestionara de una manera asertiva los sentimientos depresivos.

En el objetivo específico número dos, se establece el especificar el uso de técnicas de autocontrol en mujeres ya que estas son de suma importancia para el desarrollo del autocontrol y es necesario que todo psicoterapeuta posea la habilidad de manejarlas y desarrollarlas en un proceso de intervención de acuerdo a su estructura y función, a través de la organización en la función que desempeñan cada una de las técnicas para describir funciones adaptables en el individuo a partir de los cambios que se desean establecer, como el manejo y aplicación de las distintas técnicas y estrategias adecuadas para aplicar ya que dentro de ellas se pueden plasmar la búsqueda de resultados mediante respuestas funcionales que permitan enfocar la eficacia del tratamiento por medio del bienestar de la persona e individuo desde distintos procesos y estrategias que puedan desglosar estructuras e incluso las formas y que procesos intervienen en distintos pasos y funciones para establecer respuestas funcionales y viables, que permitan caracterizar y evidenciar la función del autocontrol, tal como lo reporta la literatura, Navarro (2018) como lo indica en la tesis titulada técnicas intervención cognitivo conductual de una paciente adolescente con depresión mayor, Barranquilla Colombia, la cual confronta que el uso de diversas técnicas de autocontrol es efectivo en trastornos como depresión, distimia e ideación persistente, este tipo de técnicas se utilizan para aumentar los refuerzos y actividades, la tesis demuestra que se aplicó técnicas de autocontrol de

Remh la cual demostró una mejoría en el tratamiento y resolución de problemas para la depresión. Escudero (2017) en el artículo titulado técnicas de autocontrol emocional de la revista psicología y psiquiatría, confronta que a través del uso de las técnicas de autocontrol la persona alcanza que las emociones no lo sobrepasen, todas estas le ayudan a disminuir todos los síntomas negativos que presente, es importante que se entrene y maneje lo más posible, para lograr que la fémina tenga una mejora permanente en sus conductas por medio del uso de estas el sujeto mejorara de forma responsable a controlar la respuesta que genere el sistema nervioso autónomo ante las diversas acciones que tenga, el individuo aprende a ser consciente de su presencia y a relajarse para acercarse a diversas situaciones con un sentido más saludable. A continuación se explica la técnica del control de impulsos se le pide al paciente que piense sobre cómo han sido los comportamientos y actitudes ante lo que vive, se le hace comprender como es que cada acción genera consecuencias que le pueden afectar a sí mismo al demostrar estímulos discriminativos y el entorno, se genera una mejor gestión y manejo de las emociones que se derivan de distintas circunstancias o situaciones que la persona logra presenciar de acuerdo a factores estresantes en la reacción de estímulos provocadores y en la instauración o desarrollo de estímulos cuya presencia favorezca el aumento de una conducta que se desea mejorar ya que de alguna manera, reflejan el resultado de acuerdo a conductas y comportamientos no funcionales, como distintas conductas y alternativas a la problemática de estímulos que se tenga en determinada conducta. Por lo tanto, las técnicas permiten generar un mejor manejo del control de impulsos a través de roles y acciones que puedan establecer un mejor comportamiento que se vea reflejado a través de un proceder viable que permita caracterizar la eficacia de la técnica de acuerdo con un aprendizaje en el que se hagan cambios de pensamientos positivos que modifiquen las diferentes condiciones las cuales no le afecten en vida diaria. A continuación, Labrador (2014), explica que las féminas poseen la capacidad para cambiar sus propios comportamientos a través de los cuales potencien sus posibilidades de adaptación al poder acomodar las distintas estrategias y técnicas, que se trabajaran para alcanzar el objetivo de controlar emociones, conductas y cogniciones que le afectan, al tener la persona una determinación en la voluntad para querer mejorar se demuestra que es más certero que se alcancen cambios que serán de beneficio al practicar las diferentes técnicas y estrategias que proporcionaran las claves y elementos imprescindibles para abordar determinada situación que se planificara de cambio en el procedimiento que se establezca según lo amerite el caso, menciona las principales técnicas de autocontrol dirigidas a mujeres:

- El automonitoreo: es un instrumento evaluativo el cual registra la propia conducta, a través de esta técnica, el terapeuta y el consultante logran identificar los comportamientos que han sido modificados para luego realizar un programa de intervención reactivo, en el cual el individuo pueda registrar los cambios en donde se dé cuenta si es una conducta correcta o incorrecta, y si es frecuente, para progresivamente eliminarlo. En esta, el profesional le pide al consultante que lleve un registro a través del cual se mida la habilidad del individuo de ajustar su proceder a diferentes factores situacionales externos.
- El auto refuerzo: es en la cual el propio individuo aplica las consecuencias reforzantes de la conducta que desea instaurar sin ser obligado a realizarla por alguien más, el terapeuta evaluará para luego decidir la cantidad de refuerzos que obtendrá el paciente según la conducta que se trabajará sobre objetivos establecidos, que modifiquen la conducta no deseada y así lograr un aumento de autoestima y comportamiento en el individuo. Acá se le pide al paciente que realice, por ejemplo, cuando el sujeto se premia por realizar algo que tenía que hacer, en el caso de una madre al terminar sus labores domésticas podrá tomar una taza de café como recompensa a la acción realizada. Como se cito en Labrador (2014).
- Entrenamiento en respuesta alternativa: se centra en entrenar a la persona a que ponga en marcha conductas que interfieran o impidan la aparición de otras, tiene como objetivo el que, una vez identificados los distintos comportamientos del sujeto, se ponga en práctica estrategias de intervención que ayuden a crear cambios que se desean mantener bajo control. En ella el psicólogo le pide al paciente entrenar determinadas conductas por otras mediante la realización de respuestas que interfieran o sustituyan a otra respuesta por ejemplo el que una mujer se muerda las uñas.
- Técnica de relajación progresiva: es un método de carácter fisiológico el cual favorece una relajación profunda a través de un control voluntario de la tensión, se realiza al relajar distintas partes del cuerpo en donde se produce tensión o estrés, activa el sistema nervios autónomo el cual controla las acciones involuntarias, tiene la capacidad de darle al organismo un adecuado bienestar físico y psicológico a través del cual el cuerpo pueda ser controlado. Se le pide al

paciente que se acueste en la cama o superficie plana se coloca una almohada debajo de las rodillas, todo el cuerpo debe de estar en línea recta, se realiza una pausa para sentir como se respira en ese momento, se coloca una mano en la parte superior del pecho y otra en el abdomen para controlar los movimientos, inspira lentamente por la nariz de manera que a mano sienta la presión, se hace una pausa antes de exhalar, se siente como el aire sale por la boca de forma que sienta como los músculos del abdomen descienden, se repiten de 3 a 4 veces los pasos de preferencia con repeticiones de 3 a 4 por día.

- Técnica de meditación: es un entrenamiento destinado a la mente y al corazón, se busca alcanzar la libertad mental y emocional para lograr un estado de calma, se le pide al paciente que realice una profunda relajación desconectándose del exterior para poder así meditar, sobre las acciones o conductas que le afecten al individuo, se realiza un control en la respiración al inhalar y exhalar el aire lentamente y la toma de consciencia del propio cuerpo, luego visualizar cada parte de los músculos y articulaciones, así se obtendrá un mejor autocontrol del mismo y las acciones.
- La técnica de respiración: esta interviene en el estado corporal y fisiológico de la persona ya que ayuda a conectar la mente y el cuerpo, ayuda a relajarse disminuye la ansiedad y la depresión que la mujer presente. Se le pide al paciente que se siente en una silla cómoda, se debe colocar una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen inhalar lentamente y luego exhala, se siente cuando el estómago se hunde, se realiza de 5 a 10 minutos cuatro veces al día, esta ayuda a mejorar los buenos hábitos del ser humano, incrementa el número de glóbulos rojos, asimila mejor los alimentos, mejora el funcionamiento del sistema nervioso y aumenta la vitalidad del corazón.

Como lo cita Molina (2017) quien explica que al trabajar con técnicas de autocontrol sobre las emociones se logra una mejora en la cognición y la conducta, las mismas se pueden utilizar para evaluar la forma de actuar, grado de adaptabilidad y adecuación del sujeto en una emoción específica, la cual condicionará como actúa esa impresión sobre cada individuo, ya que existen soluciones que van de la mano de la prevención, por lo que es importante aprender actuar ante el sentimiento que se viva para que no sea esta la que guie el actuar de la persona, si no que sea por

voluntad propia el deseo de querer aprender técnicas y métodos que le beneficien en la forma de reaccionar ante dicha acción. Como se citó en Mendoza (2010) quien explica que las diferentes técnicas de modificación conductual pueden ayudar al individuo a aprender cómo manejar sus conductas y emociones, a través de las cuales el sujeto podrá plantear objetivos, los cuales lograra alcanzar de mejor forma ya que las mujeres poseen la voluntad y esfuerzo para manejar las emociones y pensamientos.

De esta manera se logra responder el objetivo específico número dos, como se especifica el uso de técnicas de autocontrol en mujeres, de acuerdo con la descripción de varias técnicas y funciones que las mismas cumplen para realizar un abordaje eficaz en la mujer las cuales logran alcanzar cambios en los comportamientos y conductas y obtienen un bienestar emocional, psicológico y fisiológico.

En el objetivo específico número tres, determinar las técnicas de autocontrol más funcionales para tratar la depresión en mujeres. las cuales ayudan a que las mismas tengan cambios fundamentales al aprender a dirigir los impulsos de forma adecuada, en muchas féminas los beneficios son varios porque logran mejorar las habilidades en la comunicación, asertividad, los mecanismos de regulación emocional y controlan de mejor manera la tolerancia a la frustración ya que manifiestan progresivamente una disminución en comportamientos depresivos, porque aprende a controlar mejor los impulsos. Tal como lo cita García (2020) en el artículo titulado autocontrol: 7 consejos para mejorarlo, en donde indica que la mujer que posee un alto autocontrol es capaz de controlar sus pensamientos y actuar, ya que le beneficia en todas las circunstancias que se le presenten, porque le permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficacia, ayuda a mantener la calma, tiene mayor claridad de pensamiento, beneficia la relación que tiene con los demás, disminuye el estrés, mejora el autoestima y disminuye la depresión, el artículo afirma que las mujeres que tienen un mayor autocontrol tienen una mejor vida social y mantienen una vida más saludable. Lo anterior lo podemos confrontar con Molina (2017) en el artículo titulado Autocontrol emocional: controlando la impulsividad, en la revista psicología emocional, la cual indica que si la mujer posee un buen autocontrol se podrán manejar los impulsos y conductas de mejor manera llega a tomar mejores decisiones a través de la teoría del autocontrol emocional la cual se basa en el pienso, siento y luego actuó porque si el sujeto analiza detenidamente la acción a tomar según la

circunstancia que este atraviere podrá tomar una decisión o perspectiva de lo que desea y así actuara de una forma correcta porque aprenderá a gestionarse emocionalmente a través de un buen autocontrol.

Domjan, (2010) respalda lo que los autores anteriores indican sobre las técnicas de autocontrol en donde explica como el autocontrol es un componente crucial en la socialización y ajuste emocional de una mujer, porque al identificar que la misma tiene muy bajo o nada de autocontrol, se inicia la evaluación para determinar qué tipo de técnicas serían las que le enseñen al individuo a conocer mejor las diferentes estrategias de afrontamiento, de manera que pueda aplicarlas a sí misma y logre observar el cambio que obtiene en la conducta inadecuada que presenta, ya que se podría identificar a la paciente como dos personas, la primera la que actúa de forma incorrecta al tener un comportamiento que no le beneficie si no que únicamente le dará problemas, mientras que el otro sujeto es controladora porque observa, evalúa y modifica inmediatamente la conducta, entonces el profesional podrá realizar cambios en el sujeto en base al comportamiento de la segunda fémina.

Existen técnicas más funcionales para el autocontrol en la mujer, las cuales se detallan a continuación:

- El control de impulsos: esta técnica funciona para que la fémina pueda trabajar en esta área, al analizar que conducta sería la más adecuada según sea el caso.
- La técnica de respiración: le ayuda a disminuir el estrés que se presente en el momento ya que al realizar respiraciones se sentirá más tranquila y luego podrá actuar de forma más asertiva.
- La meditación: al meditar mitiga los efectos del estrés, mejora el desarrollo del sistema inmunológico, la atención y concentración.

Todo lo anterior potencia la aparición de pensamientos positivos, conductas adecuadas y sentimientos de bienestar personal, con lo cual se determina el objetivo específico número tres.

Por otra parte, la depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes en mujeres, como lo indica la OPS, (2017) la cual sustenta en el estudio donde se evidencia que es más común en las mujeres que en los hombres, ya que las mismas se ven más afectadas porque pueden sufrir agresiones físicas y sexuales en algún momento de la vida, afecta el estado de ánimo y las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana, puede llegar a convertirse en un problema de salud fuerte al ser de larga duración e intensidad de moderada a grave, todos los síntomas le causan mucho sufrimiento a la persona y hacen que no pueda desarrollarse de la mejor manera en todas las áreas de la vida, en algunos casos los profesionales medican con antidepresivos que podrían ser eficaces en casos graves sin embargo no lo son en casos leves.

Esta causa gran sufrimiento a quien la padece y al entorno. Debido a su elevada prevalencia y nivel de malestar en cada persona, incapacita al individuo en las diversas actividades que desarrolla porque los síntomas se vuelven muy fuertes a lo que incapacitan al sujeto para que se desenvuelva en sus diferentes roles, es por ello que una de las formas más efectivas en el tratamiento de este trastorno es la terapia de autocontrol a través de la cual se explica de una manera más amplia y acertada la sintomatología en diversos aspectos y escenarios de la vida. Muchas personas presentan a lo largo del día síntomas como tristeza, pérdida de interés en actividades, fatiga, insomnio, desesperanza, pesimismo, retraimiento social, problemas para concentrarse, toma de decisiones, irritabilidad, pensamientos o ideas suicidas, y desánimo, estos generan efectos negativos y bajos niveles positivos en donde se puede evidenciar la falta de interés ante diferentes estímulos, como pérdida del sueño, pasividad, aislamiento, sentimientos de culpa hacia los hijos o el esposo, hasta llegar a tener pensamientos suicidas. Todo esto minimiza las acciones y roles que la mujer tiene dentro del hogar porque no le permiten desempeñarlos como debe de ser, por el estado en el que se encuentra llega a reducir la participación dentro de las actividades con los familiares, la vida social decae de forma notable ya no desea frecuentar amistades, es entonces conveniente que la paciente trabaje técnicas de autocontrol para reafirmar las conductas que posea, a través de las cuales pueda llegar a darse cuenta que al trabajar en si misma le va a permitir aumentar los niveles de autoestima, seguridad personal, mejor relación con los hijos y esposo, toma de decisiones más acertadas, y caerá en cuenta que al realizar cambios positivos se sentirá más valorada, amada y segura.

La depresión tiene severos síntomas que afectan el funcionamiento de la mujer, Perjudican el desarrollo diario en cada uno de los roles al no permitirle a la misma cumplir con todas las funciones dentro del hogar, también se dan cambios psíquicos que hacen que el sujeto que la padece sienta que no está bien por un tiempo largo, es importante que el tratamiento que se le brinde al individuo sea el correcto, porque los episodios depresivos pueden empezar por leves y si no se tratan a tiempo se convierten en más graves, pero si se combina la terapia con técnicas de autocontrol mejorara el estado de ánimo y así también la paciente conseguirá reestructurar pensamientos negativos a positivos, los cuales podrá poner en práctica en la vida diaria, en donde se evidenciará todo el tratamiento recibido.

Gómez (2019) explica que al trabajar el autocontrol puede beneficiar a la mujer que se encuentra en depresión a mejorar el estado de ánimo, ya que las féminas pueden tener el trastorno por factores genéticos de familiares de primer grado, también las rupturas matrimoniales, separaciones, quedar viuda, la maternidad, el desempleo, el cuidar de los hijos y esposo, crea un mayor riesgo de que padezcan depresión; al mejorar a través de todas las técnicas el autocontrol de forma inhibida y explosiva, la persona será capaz de expresar los sentimientos que tenga, podrá resolver cualquier situación sin alterarse o tornarse violenta al utilizar insultos, gritos o faltas de respeto hacia los demás.

A través de un buen manejo del autocontrol la mujer aprende a manejar bien los sentimientos impulsivos y las emociones perturbadoras, se mantienen positivas e imperturbables aun en momentos difíciles ya que la misma podrá pensar con claridad y no perderá la concentración al estar en un estado de depresión, porque habrá logrado alcanzar una mejora en el estado de ánimo, físico y psicológico, el individuo analiza el impacto que los comportamientos negativos le provocan y lo importante que es el establecer estrategias, identidades básicas y técnicas de autocontrol las cuales le ayudaran, según como lo cita, Arana, (2014) quien explica que el autocontrol se desarrolla desde la infancia, en donde se establecen los diferentes estilos de crianza, en donde se desarrolla la aceptación y confianza, sin embargo, al no efectuarse de una manera adecuada, surgen varios problemas los cuales la mujer que ya adulta se convierten en una persona con episodios depresivos, los cuales conllevan varios retos, en donde se desarrollan aspectos y dificultades porque no ha sido utilizado el autocontrol; el sujeto debe afrontar las debilidades que presenta desde una

edad muy temprana al no haber sido plasmado debidamente el autocontrol, para que no le afectara a lo largo de la vida, pero al llegar a la edad adulta se debe buscar la ayuda profesional para aprender a utilizar las técnicas de autocontrol que le enseñen a controlar los impulsos, emociones y conductas hacia sí misma y los demás.

Todo esto es bastante razonable porque si los padres conocieran la importancia que tiene el enseñarles a los hijos a desarrollar desde pequeños un adecuado autocontrol, no existirían tantos problemas en la mujer, al encontrarse en una etapa adulta donde presenta signos depresivos los cuales empiezan a generarle un malestar más grande y es aquí donde se evidencia el alcance de esta técnica por no haber plasmado antes una correcta guía en las conductas, por lo cual es necesario que las féminas aborden las diferentes técnicas de autocontrol que existen para que puedan llevar una vida más tranquila y saludable al saber tomar decisiones en base a buenas y correctas conductas, que le beneficien en todo lo que desarrolla para poder sentirse y verse mejor con el entorno en el que vive.

Es importante que todas las mujeres tengan en cuenta los propios pensamientos, cambios corporales y comportamientos, porque a raíz de esto se desencadena una serie de respuestas emocionales en los actos que presenta con otra persona y los acontecimientos de lo que ocurre alrededor, ya que la misma aumenta el estado depresivo en la adultez porque ya tiene responsabilidades, obligaciones, las tareas del hogar son más fuertes, implican una carga pesada para el aparato locomotor, problemas amorosos, la llegada de los hijos y la actividad física, estos aspectos cambian completamente y crean en esta inestabilidad, es por ello importante que se apliquen técnicas de autocontrol porque las mujeres son las más vulnerables a padecer enfermedades depresivas, tal como lo indica Berenzon, Lara, Robles y Medina (2013) en el artículo titulado depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México, de octubre al explicar como es que el trastorno inicia desde edades tempranas y aumenta gradualmente en la adultez, se encuentra dentro de los primeros lugares en la lista de enfermedades y es un objetivo prioritario a nivel mundial el poder trabajarlo para erradicarlo a través de estrategias de atención psicológica.

Tal como lo explica Carrillo, (2015) en donde indica que el autocontrol permite autorregular las conductas de la mujer para situaciones deliberadas es decir aquellas que son intencionadas, reflexionadas y conscientes, se enfoca en la regulación controlada, la cual se basa en sentimientos de presión o coerción, que presenta el sujeto en determinadas actividades que realiza, para el propio beneficio es importante la voluntad que la misma presente para crear cambios positivos que le ayuden a tomar decisiones y asumir responsabilidades de una manera más segura para ganar o recuperar la sensación de control que le hará sentirse mejor, ya que la persona empieza a estar en equilibrio al elegir actuar en base a un estilo de autocontrol activo positivo y pasivo positivo, al conocerlos sabrá en qué momento y como utilizar cada uno de estos para lograr eliminar la depresión que le afecta.

A través del estudio se pudo entonces evidenciar que al tener la mujer un adecuado autocontrol la depresión disminuirá y ayudará a mejorar el estado de ánimo de la fémina el cual se verá evidenciado en los roles y las actividades diarias, así como el análisis de las expectativas que tendrá sobre el comportamiento personal, por lo que alcanzará un sano y equilibrado desarrollo del autocontrol al conocerse y lograr evaluar y analizar las diferentes consecuencias que tengan los propios actos y presentar alguna conducta negativa.

VI CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente revisión sistemática se concluye que:

- Se estableció la relación de la depresión y el autocontrol de mujeres, ya que la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimiento de culpa y falta de autoestima, mientras que el autocontrol es la habilidad de dominar las propias conductas, por lo tanto, al haber un autocontrol se mejoran los estados depresión de la fémina, y desarrolla mejores relaciones interpersonales adecuadas esto se logra a través del tratamiento que la mujer adquiere para desempeñar distintas habilidades, estrategias y procedimientos que los puede aplicar en los distintos ámbitos de la vida.
- Se identifico que el autocontrol influye de manera positiva en la depresión en mujeres, por lo que desarrolla pensamientos positivos, con los cuales se logra manejar las emociones, conductas y hacer cambios en los pensamientos, ya que la persona se siente más segura al actuar, a través del desarrollo y entrenamiento en las diferentes técnicas que el profesional aborde para conseguir una mejor calidad de vida del individuo.
- Se especifico el uso de técnicas de autocontrol en mujeres, por lo que se determina que las técnicas de autocontrol son sumamente importantes vitales dentro de la psicoterapia ya que esta es la base del éxito de la terapia, son el medio por el cual el paciente alcanzara los objetivos propuestos al obtener un mayor equilibrio personal y relacional. Le permitirá a la persona ser dueña de sus propias decisiones, conductas e impulsos.
- Se determinaron las técnicas de autocontrol más funcionales para tratar la depresión en mujeres, porque son versátiles, fáciles de aplicar, promueven un mejor rapport terapeuta y paciente, dentro de ella el control de impulsos ayuda a mejorar como el individuo presenta el comportamiento, la técnica de respiración beneficia el minimizar estrés y así la persona puede actuar de forma asertiva y la meditación permitirá que preste más atención y obtenga una mejor concentración es las actividades que realice, ya que estas son bastante prácticas para que se realicen en el momento necesario.

VII REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de psicología*, 3ª. Edición, del mes de agosto, Recuperado de https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/78223?as_contributor=Ezequiel__AnderEgg&as_contributor_op=unaccent__iexact&prev=as

APA ((2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, (5ta. Ed.) editorial medica panamericana.

Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes entre 14 a 15 años* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>

Barbera, E. Martínez, I. (2010). *Psicología y género*. Pearson Educación: Madrid. Recuperado de https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/45302?as_all=bernabe__tierno__psicologia__&as_all_op=unaccent__icontains&as_edition_year=2010,2020&as_edition_year_op=range&prev=as

Bernal, C. César A. (2010). *Metodología de la Investigación*. Tercera edición. Pearson Educación: Colombia. Recuperado de <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Berenzon, S. Lara, A. Robles, R. Medina, M. (2012). Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Revista Salud Publica*, del mes de mayo. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/pdf/spm/v55n1/v55n1a11.pdf>

Can, R., Alcocer, B. y Pacheco, L. (2017). Depresión en mujeres adultas mayores y su afrontamiento. *Revista iberoamericana de las ciencias de la salud*, Vol.6, Nùm.12 del mes de diciembre, pp. 1-12. Recuperado de <file:///C:/Users/michelle/Downloads/Dialnet-DepresionEnMujeresAdultasMayoresYSuAfrontamiento-6121026.pdf>

Cano, S. Zea, M. (2012). *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, en el artículo titulado Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida, Vol. 4, del mes de julio. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

Cardona, J. Higueta, L. Ríos, L. (2017). *Revisiones sistemáticas de la literatura científica* (7ma. ed.) Bogotá, Colombia: Ed. Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/85301?fbclid=IwAR03B2EmkxvOZZbGapyas1H8OtIc4AGk3JUJ2qRCBLAh8gy-Y4r2ackBbk>

Carrillo, V. (2015). *Autonomía personal y afrontamiento en mujeres en situación de maltrato*. (Tesis doctoral) Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, España. (PDF).

Casquero, M. (2019). *Viaje a través de la luz*. Primera edición. Editorial caligrama: España. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=MfTJDwAAQBAJ&pg=PT516&dq=tecnicas+de+autocontrol+del+a%C3%B1o+2010+al+2020&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj4qq7DgrPsAhVE1lkKHfPjCMIQ6AEwAHoECAUQA#v=onepage&q=tecnicas%20de%20autocontrol%20del%20a%C3%B1o%202010%20al%202020&f=false>

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología* (2da. Edición) Ecoe ediciones.

Domjan, M. (2010). *Principios de Aprendizaje de Conducta* (7ª. Ed.) México: Cengage Learning. (PDF)

Escaño, A. (2019). Estrategias de autocontrol en la dependencia emocional de la ciudad de Guatemala. *La mente es maravillosa*, marzo. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-de-autocontrol-en-la-dependencia-emocional/>

Escudero, M. (2017). *Centro Manuel Escudero*, en el artículo titulado Técnicas de autocontrol emocional, del mes de agosto. Recuperado de: <https://www.manuelescudero.com/tecnicas-autocontrol-emocional/>

Feist, J., Gregory, J. y Roberts, T. (2014). *Teorías de la personalidad* (8va edición) Mc Graw Hill. De la ciudad de México

García, J. (2020). Autocontrol: 7 consejos psicológicos para mejorarlo. *Psicología y mente*, octubre. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/autocontrol-consejos>

García, J. Noguerras, V. (2013). *Guías de auto ayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad*. Recuperado de <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiasautoayudadepresionansiedad.pdf>

Garrido, A. (2017). *La humanización de la asistencia al parto: valoración de la satisfacción, autonomía y autocontrol*, (Tesis Doctoral) Universidad de Barcelona España. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/132287374.pdf>

Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional*. (3 ed.) editorial Kairos, S.A. de la ciudad de Barcelona, España

Goleman, D. (2013). *Focus desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. (1ra. Edición) editorial Kairos, S. A. de la ciudad de Barcelona, España. Recuperado de file:///C:/Users/Susy%20Juárez/Desktop/cel/libros/_LIBRO%20Daniel%20Goleman%20FOCUS.pdf

Gómez, R. (2019). *Eficacia y coste efectividad de la investigación estilo de vida saludable aplicada por medio de tics para el tratamiento de la depresión en atención primaria un estudio controlado, estudio realizado en la ciudad de Palma de Mallorca, España. (Tesis doctoral)*. Universidad de Les Illes Balears. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/666968/trgj1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guerrero, S. (2014). *Depresión en mujeres de 35 a 50 años estudio realizado en centros de atención a la mujer en la ciudad de Retalhuleu*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar,

Campus Central, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Guerrero-Silvia.pdf>

Hernández, C. Méndez, L. Peña, L. (2018). *Metodología de la investigación*. (2da ed.) España: Manual moderno.

Hernández, I. (2013). *Infidelidad matrimonial y depresión en la mujer*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Hernandez-Iliana.pdf>

Hernandez, R. Fernandez, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.) Ciudad de México: Ed. Mc. Graw Hill Education (PDF).

Huerta, M., Figueroa, C., Cacho, B. y Robles, R. (2016). Relación entre síntomas autonómicos con niveles de ansiedad y depresión en mujeres con cáncer de mama. *Revista en claves del pensamiento*, núm. 19, enero-junio, pp. 145-162. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/es/revista/en-claves-del-pensamiento/articulo/relacion-entre-sintomas-autonomicos-con-niveles-de-ansiedad-y-depresion-en-mujeres-con-cancer-de-mama>

Instituto nacional de la salud mental (2011). *Las mujeres y la depresión descubriendo la esperanza*, Vol.1, del mes de abril, de la ciudad de Estados Unidos.

Jarque, J. (2016). La importancia del autocontrol de la ciudad de Colombia. *Vida y estilo*, abril. Recuperado de <https://www.laopiniondemurcia.es/vida-y-estilo/salud/2016/04/19/importancia-autocontrol/730232.html>

Labrador, F. (2014). *Técnicas de modificación de conducta*. (1ra. Ed) Ciudad de Madrid: Ed. Pirámide (PDF).

Lima, G. (2017). *Metodología estadística*. Quetzaltenango, Guatemala: Copymax

Medina, M. Sarti, E. Real, T. (2015). *La depresión y otros trastornos psiquiátricos (1ra. Ed.)* Ciudad de México: Ed. Inter sistemas (PDF).

Mendoza, B. (2010). *Manual autocontrol del enojo*, editorial el manual moderno, Colombia. (PDF)

Mendoza, K. Tena, E. (2018). *Manual de intervención grupal en habilidades sociales*, Editorial manual moderno, de la ciudad de México. Recuperado de <file:///C:/Users/Susy%20Juárez/Desktop/cel/libros/m/Depresión;%20manual%20de%20intervención%20grupal%20en%20habilidades%20sociales.pdf>

Mesa, J. (2015). *Inteligencia emocional, rasgos de personalidad e inteligencia psicométrica en adolescentes*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, España. Recuperado de: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf>

Mérida, J. (2012) Nivel de depresión en personas privadas de libertad. Desclée de Brouwe

Molina, C. (2017). *Revista Ciara Molina*, en el artículo titulado Autocontrol emocional, controlando la impulsividad, del mes de mayo. Recuperado de: <https://www.ciaramolina.com/autocontrol-emocional-controlando-la-impulsividad/>

Monteso, M. (2015). *La depresión en las mujeres*, editorial publicaciones URV, 1ª edición, del mes de mayo, de la ciudad de Tarragona. Recuperado de https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/54822?as_all=la__depresion__en__mujeres&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as

Navarro, M. (2018). *Intervención cognitivo conductual de un paciente con depresión mayor*. (Tesis de licenciatura) Universidad del Norte, Barranquilla. Recuperado de <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8271/133881.pdf?sequence=1>

Ochoa, C., Cruz, A. y Moreno, N. (2015). *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, en el artículo titulado Depresión en la mujer Expresión de la realidad actual de ciencias sociales, Vol.6, del mes de junio, pp. 113-135. Recuperado de file:///C:/Users/Susy%20Ju%C3%A1rez/Downloads/Dialnet-DepresionEnLaMujer-5123749.pdf

OPS (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes*, licencia creative commons. (PDF)

Piqueras, J. Ramos, V. Martínez, A. y Oblitas, L. (2010). *Revista internacional de psicología y educación integral*, en el artículo titulado Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física, del mes de enero. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/306537184_Emociones_negativas_y_su_impacto_en_la_salud_mental_y_fisica.

Sáez, J. (2017). Investigación educativa. *Fundamentos teóricos, procesos y elementos prácticos*. Madrid, España: Ed. Uned. Recuperado de: https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/48890?as_all=fundamentos__teoricos,__procesos_y__elementos__practicos&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as

Sánchez, E. (2018). 7 beneficios del autocontrol de la ciudad de Guatemala. *La mente es maravillosa*, enero. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/7-beneficios-del-autocontrol/>

Serrano, A. Birkbeck, C. (2013). La generalidad de la teoría del autocontrol. Editorial Dykinson, S. L. Melendez Valdez, Madrid. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=iAbdBAAAQBAJ&pg=PA134&dq=autocontrol&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiD3sPu7rHsAhXLt1kKHhThChQQ6AEwAXoECAQQAg&fbclid=IwAR325GlGcs2rPq8fKoojFf2SP7mhBNwJuHz4e8sTnxGZCh_ZFHZ-INCtOQg#v=onepage&q=autocontrol&f=false

Terriza, A. (2016). Manual para el alumno o alumna, como fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas. Editorial Ceapa, Madrid. Recuperado de

file:///C:/Users/Susy%20Juárez/Desktop/cel/libros/libros%20tesis/manual_de_ff_alumno_como_fomentar_el_autocontrol_en_los_hijos_ceapa_1.pdf

Tierno, B. (2012). *Psicología practica de la vida cotidiana hoy*. Editorial Martínez Roca, España. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=6XUXJpdUpKcC&printsec=frontcover&dq=psicologia+%C2%B4practica+de+la+vida+cotidiana+hoy&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiXkoOa2rDsAhUiw1kKHeyTDRAQ6wEwAHoECAUQAQ#v=onepage&q=psicologia%20%C2%B4practica%20de%20la%20vida%20cotidiana%20hoy&f=false>

Rajon, P. (2019). *Terapia cognitiva conductual simplificada*. Editorial American Bar, Estados Unidos. Recuperado de [file:///C:/Users/Susy%20Juárez/Desktop/cel/libros/m/Terapia%20Cognitiva%20Conductual%20Simplificada_%20Det_n%20el%20pensamiento%20negativo,%20supera%20la%20ansiedad%20y%20la%20depresi_n%20con%20t_cnicas%20de%20TCC%20para%20reentrenar%20a%20tu%20cerebro.%20\(Spanish%20Edition\).pdf](file:///C:/Users/Susy%20Juárez/Desktop/cel/libros/m/Terapia%20Cognitiva%20Conductual%20Simplificada_%20Det_n%20el%20pensamiento%20negativo,%20supera%20la%20ansiedad%20y%20la%20depresi_n%20con%20t_cnicas%20de%20TCC%20para%20reentrenar%20a%20tu%20cerebro.%20(Spanish%20Edition).pdf)

Vasquez, F. Otero, P. Blanco, V. Torres, A. (2015). *Terapia de solución de problemas para la depresión*. Alianza editorial, de la ciudad de Madrid. Recuperado de <file:///C:/Users/Susy%20Juárez/Desktop/cel/libros/m/Terapia%20de%20solución%20de%20problemas%20para%20la%20depresión.pdf>

Zamora, L. (2014). *Correlación entre empatía y autocontrol en un grupo de maestras de un colegio privado para señoritas* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Zamora-ana.pdf>

Zarragoitia, A. (2011). *Depresión generalidades y particularidades*, Editorial ciencias médicas, de la ciudad de Cuba. Recuperado de http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/pt/Acervo_files/depresion-cuba.pdf