II. METODOLOGÍA

1. Sujetos

Las pruebas fueron aplicadas a una población de 100 maestros de de nivel medio de dos Instituciones educativas de la ciudad de Puebla, las cuales por cuestiones institucionales pidieron mantener el anonimato. Las instituciones tuvieron las mismas características; ambas eran escuelas de paga de nivel socieconómico alto, contaban con nivel de secundaria y bachillerato, con un número aproximado de estudiantes de 350, así como contaban con un total aproximado de 60 maestros. Los participantes fueron seleccionados por disponibilidad, es decir, se encuestaron a aquellos profesores que se encontraban en la institución y deseaban participar con el proyecto.

2. Instrumentos

Los instrumentos utilizados para realizar la presente investigación fueron los siguientes:

a) Escala de Depresión de Zung (SDS) (Ver Apéndice A). Esta prueba fue desarrollada por Zung en 1965, la cual es una escala de cuantificación de síntomas depresivos, en la cual se le da mayor peso al componente somático-conductual del trastorno depresivo. Esta escala consta de 20 frases relacionadas a síntomas somáticos y cognitivos, las cuales están divididas en 10 frases en términos positivos y 10 en términos negativos.

Dentro de dicha prueba, el paciente califica la frecuencia de los síntomas utilizando una escala de Likert que va de 1 a 4 puntos, donde 1 es Rara Vez o Nunca y 4 es Todo el Tiempo o Siempre. La máxima puntuación que se puede obtener en esta prueba en cada una de las 20 preguntas es de 4, así como la puntuación total más alta es de 80 y la más baja es de 20, teniendo una consistencia interna de alfa de Cronbach entre 0.79 y 0.92 (Rozados, 2006).

Para la interpretación, es importante considerar las siguientes puntuaciones:

Puntuación Total	**Nivel de Depresión**
Menos de 32 puntos	No Depresión
33 – 47	Depresión Leve o Moderada
48 – 80	Depresión Severa

b) Escala de Apreciación de Estrés (EAE) de Fernández, J. y Mielgo, M. (1996). Esta prueba fue diseñada para conocer el peso de distintos acontecimientos en la vida de los sujetos y consta de cuatro escalas distintas.

EAEE-G Escala General de Estrés

EAE-A Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos

EAE-S Escala de Estrés Socio-Laboral

EAE-C Escala de Estrés en la Conducción

Sin embargo, para los fines de este estudio únicamente se utilizarán dos de las cuatro escalas:

- EAEE-G Escala General de Estrés (Ver Apéndice B). Esta escala tiene como objetivo principal el medir la incidencia de distintos acontecimientos estresantes que ha sufrido el sujeto a lo largo de su ciclo de vida. Ésta va dirigida a la población en general y abarca edades de los 18 a los 60 años. Esta escala consta de 53 reactivos que incluyen: salud, estilo de vida, relaciones humanas, asuntos laborales y aspectos económicos, obteniendo como puntaje máximo 123 y como puntaje mínimo 19 (Fernández, J. y Mielgo, M. 1996).

- EAE-S Escala de Estrés Socio Laboral (Ver Apéndice C). El objetivo de esta escala es el estudio del estrés en el ámbito laboral. Ésta se encuentra dirigida a trabajadores entre los 20 y 60 años de edad y consta de 50 enunciados que incluyen: trabajo, contexto laboral, relación del individuo con el trabajo, teniendo como puntaje máximo 117 y como puntaje mínimo 27 (Fernández, J. y Mielgo, M. 1996).

Ambas escalas analizan 3 dimensiones:

- Presencia (Sí) o Ausencia (No) del acontecimiento estresante.
- Intensidad con la que se experimentó o se experimentan dichos sucesos estresantes, las cuales se evalúan con una escala de 0 a 3, siendo 0 nada de intensidad y 3 mucha intensidad.

- Vigencia del acontecimiento estresante; si la situación aún afecta al sujeto (A) o no (P).

3. Procedimiento

Para realizar el presente estudio, se pidió autorización para aplicar las pruebas a los maestros de dos Instituciones educativas de la ciudad de Puebla. Una vez realizados los trámites y teniendo la autorización de ambas escuelas, éstas proporcionaron una lista del total de sus maestros del presente ciclo escolar.

Una vez elegidos los sujetos, se les explicó la finalidad del estudio, así como se les pidió que contestaran las pruebas de la manera más honesta posible. Posteriormente les fueron aplicadas ambas pruebas para poder analizar si los maestros se encontraban bajo un estrés excesivo y si a la vez éstos presentan manifestaciones de depresión.

Una vez aplicadas las pruebas, se procesaron los datos arrojados por las mismas. Para llevar a cabo la correlación se contabilizaron los datos y se utilizó el método estadístico de Correlación de Pearson haciendo uso del paquete de SPSS 10.0 de Windows, a partir del cual se pudo obtener la Correlación entre las variable de estrés y manifestaciones de depresión. Cabe mencionar por último, que se utilizó un nivel de significancia del 0.05.