

Depresión por soltería

Nombre del estudiante:

Juan Pablo Gomez Alfaro

Materia:

investigacion Psicologica

Profesor(a):

Lic.Psicol. Maria Veronica Roman

Fecha: 15 de junio de 2025



Durante los últimos años he notado que muchas personas solteras, especialmente en la adultez joven, experimentan síntomas de tristeza, aislamiento o insatisfacción con su situación personal. Esta observación me llevó a investigar más sobre el tema, y encontré estudios que sugieren una relación entre el estado civil y la salud mental. En particular, algunas investigaciones indican que las personas solteras presentan mayores niveles de síntomas depresivos en comparación con quienes están casados o en pareja. Me interesa este fenómeno porque creo que la soltería ya no es una excepción social, sino una realidad cada vez más común, y merece ser comprendida desde una perspectiva emocional y psicológica.

A partir de esta inquietud, me planteé la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe una relación entre el estado civil (ser soltero) y la presencia de síntomas depresivos en adultos, y cómo influyen factores como el sexo, el nivel educativo y el consumo de alcohol o tabaco en esta relación? Esta pregunta no solo busca explorar una asociación, sino también analizar otros elementos que podrían intensificar o reducir el impacto emocional de la soltería.

Mi hipótesis es que las personas solteras presentan un nivel más alto de síntomas depresivos en comparación con las casadas, y que este efecto es más marcado en los hombres, en personas con un nivel educativo más alto y en quienes consumen alcohol o tabaco de forma frecuente. Esta suposición se basa en estudios previos que señalan que el género y los hábitos de vida pueden modificar la forma en que se vive la soltería y sus consecuencias emocionales.

Para abordar esta problemática, propongo realizar una investigación de tipo correlacional y con elementos explicativos. El enfoque será correlacional porque quiero medir la relación estadística entre el estado civil y los niveles de depresión; y también será explicativo porque me interesa examinar cómo otras variables,

como el sexo o el consumo de sustancias, pueden influir en esa relación. Me apoyaré tanto en estudios previos como en datos que recolectaré directamente mediante encuestas.

Las variables de mi estudio serán las siguientes:

- La variable independiente será el estado civil, una variable cualitativa nominal que se dividirá en categorías como soltero, casado o divorciado.
- La variable dependiente será el nivel de síntomas depresivos, que mediré a través del test PHQ-9, una herramienta validada internacionalmente y utilizada en el ámbito clínico y académico.
- También consideraré variables moderadoras como el sexo (masculino/femenino), el nivel educativo (básico, medio, superior) y el consumo de alcohol o tabaco (sí/no), todas variables cualitativas.

El test PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) será clave en esta investigación. Este cuestionario consta de nueve preguntas que evalúan los síntomas más comunes de la depresión, como tristeza persistente, falta de energía o problemas de sueño. Las respuestas se califican de 0 a 3, y el total se interpreta en distintos niveles de gravedad (depresión mínima, leve, moderada, etc.). Es un instrumento breve, confiable y ampliamente utilizado.

Mi población objetivo serán adultos de entre 20 y 60 años que residan en zonas urbanas. Planeo trabajar con una muestra aproximada de 300 personas, utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia. Aplicaré un formulario digital (por ejemplo, con Google Forms) que incluya un cuestionario sociodemográfico y el test PHQ-9. De esta manera, podré recopilar información clave como el estado civil, edad, género, nivel educativo y hábitos de consumo, además de medir los niveles de síntomas depresivos.

La participación será completamente anónima y confidencial. Mi objetivo con esta investigación es aportar evidencia que permita entender mejor cómo influye la

soltería en la salud mental, y qué factores agravan o protegen frente a posibles síntomas depresivos. Considero que este conocimiento puede ser útil tanto para profesionales de la salud mental como para programas de apoyo psicosocial enfocados en personas solteras.

Bibliografía

Darrington, J., Wilcox, M. M., & Bell, A. (2022). Singlehood and mental health: The moderating role of gender and cultural context. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 563–578. <https://doi.org/10.1177/0265407521101123>

Schachner, D. A., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2019). Relationship status and well-being: A large-scale analysis using PHQ-9 scores. *Journal of Affective Disorders*, 259, 189–197. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.006>

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2021). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021. <https://ensanut.insp.mx>

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>