

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



RELACIÓN ENTRE LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y DEPRESIÓN EN ADULTOS

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

Maricielo Victoria Pipa Beltran

Código 20143111

Jesus Victor Sanchez Garcia

Código 20122199

Ginger Soyer Parraga

Código 20141290

Asesor

Erika Yoshida Goto

Lima – Perú

Marzo de 2022



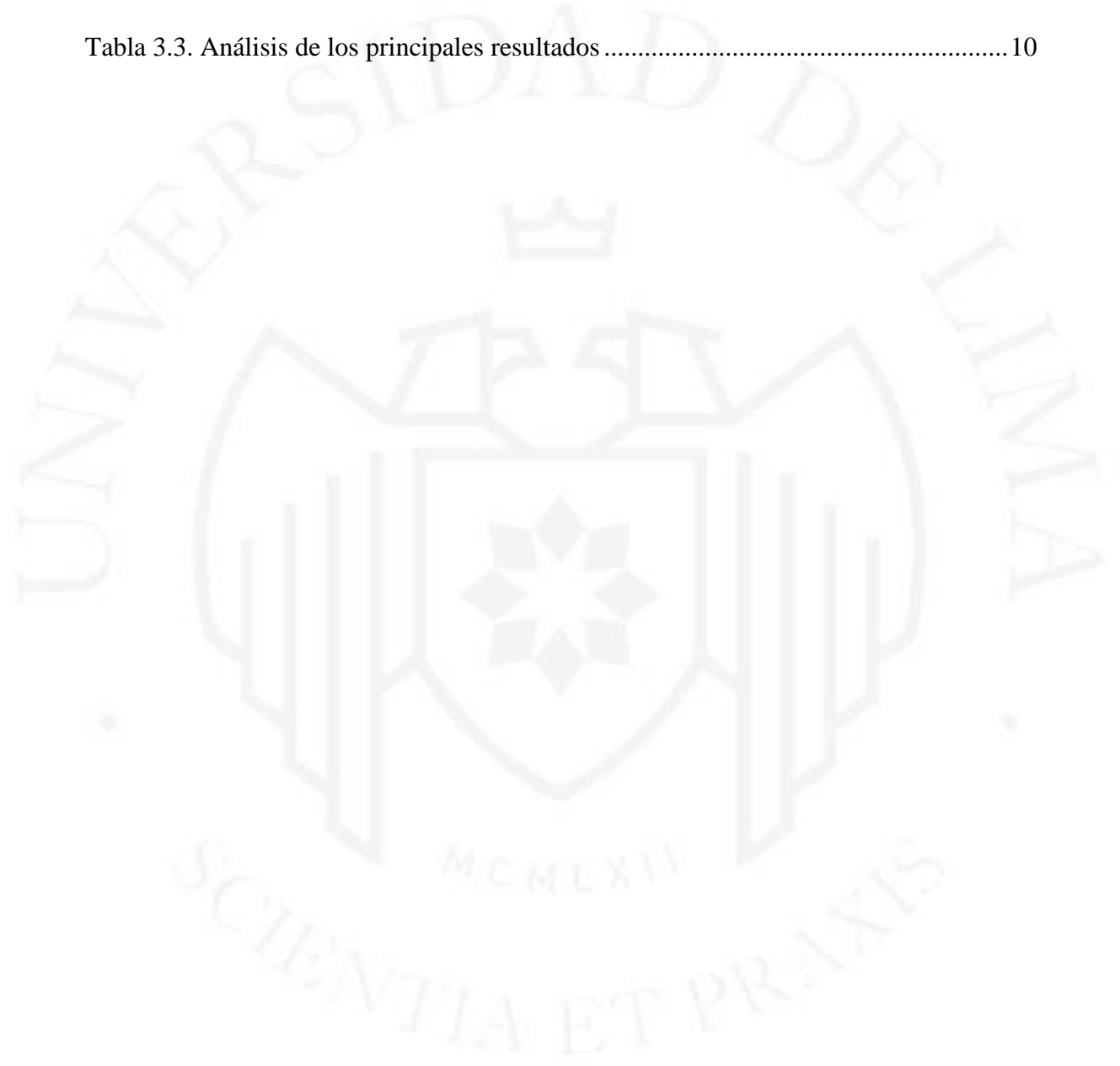
**RELATIONSHIP BETWEEN
PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND
DEPRESSION IN ADULTS**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO II: MÉTODO.....	4
2.1 Criterios de elegibilidad.....	4
2.1.1 Criterios de inclusión	4
2.1.2 Criterios de exclusión	4
2.2 Estrategia de búsqueda.....	5
CAPÍTULO III: RESULTADOS	7
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	17
CONCLUSIONES	21
REFERENCIAS.....	22

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Análisis de estudios seleccionados	7
Tabla 3.2. Análisis de los instrumentos de medición	8
Tabla 3.3. Análisis de los principales resultados	10



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1. Diagrama de flujo del proceso de selección de los artículos científicos6



RESUMEN

La depresión es considerada un trastorno limitante por los síntomas que experimenta el individuo, así como por los factores estresantes a los que está expuesto. Frente a ello, es esencial considerar cómo las personas responden y se relacionan con estas experiencias a través de la flexibilidad psicológica. Esta se define como la capacidad de prestar atención al momento presente y que según requiera el contexto, cambiar o persistir en el comportamiento para acercarse a objetivos valorados. El presente trabajo tiene como objetivo identificar la relación entre la flexibilidad psicológica y la depresión en adultos. Para ello se realizó una búsqueda sistemática tomando en cuenta las indicaciones de la guía “PRISMA”. Para el análisis, se seleccionaron diez artículos científicos que relacionaban ambas variables y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados evidenciaron que existe una correlación negativa significativa entre la flexibilidad psicológica y depresión en adultos; mientras que la contraposición, la inflexibilidad psicológica, presenta una correlación positiva con la depresión. Estos hallazgos sugieren que a mayor presencia de síntomas depresivos, existe menor presencia de flexibilidad psicológica.

Palabras clave: Depresión, flexibilidad psicológica, inflexibilidad psicológica, adultos.