



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA

“ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN EL ENTORNO ACADÉMICO -
SOCIAL EN PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE
ODONTOLOGÍA DURANTE EL 2020”

Tesis para optar el Título Profesional de:

Cirujano Dentista

Presentado por:

FRANCIS VALERIA ESPINOZA VILELA (0000-0003-4047-3489)

Asesor:

CAROL MAGALY CÁRDENAS FLORES (0000-0002-7036-2782)

Lima – Perú

2020

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 30 de Marzo de 2021.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Dra. Angela Quispe Salcedo	<input type="checkbox"/>
Miembro: Mg. Úrsula María Dolores Albites Achata	
Miembro: Mg. Hermelinda Dora Cámara Cabello	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN EL ENTORNO ACADÉMICO – SOCIAL EN PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DURANTE EL 2020

Presentada por el estudiante/bachiller:

FRANCIS VALERIA ESPINOZA VILELA

Para optar el TÍTULO PROFESIONAL DE CIRUJANO DENTISTA

Asesorada por: Mg. CAROL MAGALY CÁRDENAS FLORES

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la Carrera de Estomatología en la sustentación, se concluyen de:

Manera unánime (X)

Por mayoría ()

Calificar a:

Tesis: FRANCIS VALERIA ESPINOZA VILELA		Nota (en letras): Dieciséis	
Aprobado ()	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

Completar con un aspa x: Desaprobado (0-12); Aprobado (13-15); Aprobado con mención muy buena (16-18); Aprobado con mención Sobresaliente (19-20).

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Dra. Angela Quispe Salcedo
 Presidente(a) del Jurado
 DNI.41900187



Mg. Dora Camara Cabello
 Miembro del Jurado
 43104000



Mg. Ursula María Dolores Albites Achata
 Miembro del Jurado
 DNI. 40531996



Mg. Carol Magaly Cárdenas Flores
 Asesor(a)
 DNI.40707192

DEDICATORIA

A mis padres, porque gracias a ellos tuve la oportunidad de culminar mis estudios impulsándome día a día a ser mejor y no rendirme; a mi abuelo Dr. Luis Vilela digno ejemplo a seguir como futura cirujana dentista que desde el cielo me acompañó en todos estos años de mi carrera.

A cada uno de los docentes que motivo e inculcó conocimientos en mí para mi investigación y finalmente pero no menos importante a mi asesora Dra Carol Cárdenas Flores por guiarme en cada uno de los pasos para culminar con mi proyecto de investigación dandome ánimos y aliento.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por bendecirme con unos padres admirables, por contar con su apoyo incondicional, por permitirme mantenerme con salud y perseverancia a lo largo de mi formación profesional.

A los docentes de la Universidad Científica del Sur, por su empeño y dedicación para lograr una óptima formación y aprendizaje en todos sus alumnos.

A mis familiares, amigos cercanos y personas importantes en mi vida por acompañarme en el proceso de mi carrera e investigación dándome ánimos y mucho apoyo para lograrlo.

RESUMEN

Ante la pandemia del COVID-19 y la nueva modalidad de clases virtuales que atraviesan los estudiantes de odontología, puede traer efectos negativos en la salud psicológica y/o en el desempeño académico. El objetivo fue determinar la relación del estrés y depresión en el entorno académico social ante la pandemia del COVID-19 en los estudiantes de Odontología de la Universidad Científica del Sur. **Materiales y Métodos:** El estudio fue de tipo descriptivo observacional, transversal y prospectivo donde participaron 108 estudiantes de la carrera de Odontología de 6to a 10mo ciclo de la Universidad Científica del Sur y estos fueron evaluados mediante un cuestionario con la escala SISCO para medir el estrés académico y la escala BECK (IDB II) se utilizó para depresión. **Resultados:** El 100% de la muestra presenta estrés académico y depresión, donde se pudo apreciar que en el 6to ciclo existe mas probabilidad de estrés y depresión; el grupo etario más afectado fueron los estudiantes de 19-22 años. El valor p para la relación entre el estrés académico y depresión fue $p < 0.001$ Conclusión: Existe diferencias estadísticamente significativas entre el estrés académico y depresión en los estudiantes del 6to al 10mo ciclo de la carrera de Estomatología de la Universidad Científica del Sur.

ABSTRACT

Given the COVID-19 pandemic and the new modality of virtual classes that dental students go through, it can have negative effects on psychological health and / or academic performance. The objective was to determine the relationship of stress and depression in the social academic environment in the face of the COVID-19 pandemic in dentistry students at the Southern Scientific University. Materials and Methods: The study was descriptive, observational, cross-sectional and prospective where 108 students of the Dentistry career from 6th to 10th cycle of the Southern Scientific University participated and these were evaluated by means of a questionnaire with the SISCO scale to measure stress academic and the BECK scale (IDB II) was used for depression. Results: 100% of the sample presents academic stress and depression, where it could be seen that in the 6th cycle there is more probability of stress and depression; and the age group most affected were students 19-22 years of age. The p-value for the relationship between academic stress and depression was $p < 0.001$ Conclusion: There are statistically significant differences between academic stress and depression in students from the 6th to the 10th cycle of the Stomatology career of the Southern Scientific University.

I. INTRODUCCIÓN

Halgravez y Et. al en el 2016 definieron al estrés académico, como el impacto que genera el ámbito estudiantil en el alumno universitario, propiciando el estrés ante su formación académica, pudiendo provocar resultados negativos en su salud, bienestar y/o rendimiento académico; afirmando que el estrés se manifiesta en más del 50% de estudiantes universitarios sobre todo en carreras como medicina y odontología.⁽¹⁾

La Covid-19 es un virus infecto contagioso que afecta principalmente al sistema respiratorio. Este tuvo como origen Wuhan, China. Su medio de transmisión es por inhalación o contacto con gotitas infectadas y su período de manifestación de los síntomas varía entre los 2 y 14 días.⁽²⁾ Los síntomas más comunes son fiebre, tos, dolor de garganta, disnea, fatiga, malestar.^(2,3) Este virus ha generado una pandemia que está haciendo vivir al mundo una situación atípica y especial, ya que tiene un alto potencial de mortalidad a nivel mundial. Sin embargo cabe resaltar que nuestro país no es ajeno a ello, debido a esto se tomaron diversas estrategias promulgadas por el estado peruano para prevenir la propagación y descontrol de la enfermedad entre los peruanos, una de las medidas más representativas es el aislamiento social. Si consideramos que el ser humano por naturaleza es un ser libre y autónomo, al generarse un aislamiento social se estaría menguando una de sus características principales del ser humano la cual es la libertad.⁽⁴⁾

Debido a la llegada de la Covid-19 la población peruana viene atravesando cuadros de estrés y depresión por el nuevo estilo de vida y restricciones que plantea el Estado. Uno de los cambios más radicales ha sido el implementar la modalidad de enseñanza virtual en colegios, institutos y universidades.⁽⁵⁾ La carrera de odontología se caracteriza por ser exigente y de ámbito teórico-práctico, ya que los últimos años de carrera se realizan tratamientos en pacientes. Sin embargo organizaciones mundiales e internacionales han comunicado que la principal fuente de transmisión sería a través de fluidos como sangre y saliva los cuales son inherentes en el momento de la atención odontológica.⁽⁶⁾ Bajo la nueva modalidad los estudiantes de dicha carrera vienen afrontando clases 100% teóricas pese a la necesidad de tener horas prácticas, este factor así como la sobrecarga de trabajos, tareas, exámenes, clase de horas prolongadas, pueden afectar la salud psicológica y/o el desempeño en su clases.^(7,8)

Es probable que los trabajos, exámenes, horas prolongadas de clases virtuales viene preocupando y demandando arduo tiempo semanal de los estudiantes influyendo en su estado anímico y desenvolvimiento en las clases ya que a pesar de estar en casa todos los días invierten más de 40 horas en promedio de clases teóricas semanales las cuales pueden abarcar de 8-10 horas diarias sin tomar en cuenta el tiempo que utilizan realizando trabajos y tareas fuera del horario curricular.^(9,10) Esta carga académica se viene manifestando en los estudiantes con varios síntomas que conllevan al estrés y depresión, ya que bajo el aislamiento social no les permite despejarse ni los días domingos a pesar de estar seis días de la semana dedicados la mayor parte del tiempo a los estudios. Es importante también recalcar que los hábitos alimenticios también se ven afectados ya que no cumplen con al menos alimentarse tres

veces al día por varios factores como falta de tiempo, clases prolongadas sin cumplir su horario establecido, demanda de tareas.⁽¹¹⁾

Otro factor que viene siendo difícil para los estudiantes de odontología son las nuevas herramientas utilizadas en las clases y nuevo desenvolvimiento ya que bajo la coyuntura no se realiza ningún ejercicio práctico, sobre todo en los últimos ciclos de la carrera, preocupándolos en cuánto afectará su falta de práctica en los tratamientos odontológicos al culminar la carrera en modalidad virtual.^(12,13)

Puesto que la universidad se ha convertido en una gran carga emocional muchos estudiantes pueden llegar a padecer de depresión y estrés académico marcados por distintos factores.^(14,15) La depresión esta asociada tanto al estrés como a la ansiedad y los universitarios presentan fatiga, insomnio, opresión, irritabilidad, tensión y taquicardias; afectando su estado de ánimo, disposición para el estudio y pérdida de entusiasmo para lograr sus propósitos profesionales.^(9,10,15)

Ante esta situación es muy importante tener estrategias que permitan reducir los niveles de estrés y depresión que de manera automática aparecen como consecuencia de la aparición de la COVID-19 en la vida de los universitarios. Es por eso que el objetivo de este estudio fue determinar de qué manera influye el estrés y depresión en el entorno académico social debido a época de pandemia covid-19 en estudiantes de Odontología de la Universidad Científica del Sur.

III. OBJETIVOS E HIPOTESIS

IV.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación del estrés y depresión en el entorno académico social durante la pandemia Covid-19 en los estudiantes de odontología de la Universidad Científica del Sur en el 2020.

IV.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar la frecuencia del estrés académico y depresión en los estudiantes de odontología de la Universidad Científica del Sur
2. Determinar la relación del estrés académico y depresión en los estudiantes de odontología de la Universidad Científica del Sur de acuerdo con la edad.
3. Determinar la relación del estrés académico y depresión en los estudiantes de odontología de la Universidad Científica del Sur de acuerdo con el ciclo que cursa.

IV. METODOLOGÍA

III. 1. DISEÑO DE ESTUDIO

- Tipo de asignación de la exposición: Descriptivo-observacional
- Número de medición: Transversal
- Temporalidad del evento: Prospectivo

III. 2. POBLACIÓN Y MUESTRA

Alumnos de 6to a 10mo ciclo de Odontología de la Universidad Científica del Sur. La muestra se realizó por muestreo no estratificado y estuvo constituida por alumnos que cumplan los criterios de inclusión y acepten participar en el estudio.

El tamaño muestral final fue obtenido según la siguiente fórmula para estimar proporción:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

N = 108 alumnos

Z_α = 1.962 (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)

d = precisión (en este caso deseamos un 3%).

III.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la carrera de Odontología de 6to a 10mo ciclo de la Universidad Científica del Sur.
- Estudiantes de Odontología de 6to a 10mo ciclo que aceptaron firmar el consentimiento informado y participar de la investigación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de otras carreras universitarias.
- Estudiantes de Odontología de 6to a 10mo ciclo de la Universidad Científica del Sur con alteraciones emocionales diagnosticadas.

III.4. VARIABLES

VARIABLE	DEF, CONCEPTUAL	DEF. OPERACIONAL	INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	ESCALA	VALOR
Estrés Académico	El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.	Es una reacción ante la demanda de trabajos y carga académica que se afronta en la universidad.	Escala SISCO	Cualitativa	Ordinal	Bajo 0-79 Medio bajo 80-87 Medio 88 Medio alto 89-96 Alto 97-180
Depresión	La depresión es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas de angustia, que afectan cómo se siente, piensa y coordina las actividades diarias, como dormir, comer,	Es una enfermedad que se origina ante situaciones de estrés y ansiedad de una persona afectando su interés por algo específico así como estado anímico.	Escala BECK	Cualitativa	Ordinal	Altibajos normales 0-10 Leve perturbación de animo 11-16 Estado de depresión intermitente 17-20 Depresión moderada

	estudiar o trabajar.					21-30 Depresión grave 31-40 Depresión extrema 40-+
Ciclo de estudio	Población a estudiar.	Alumnos de 6to-10mo ciclo de la carrera	Alumnos de Odontología matriculados en el ciclo	Cualitativa	Ordinal	6to - 7mo -8vo 9no -10mo
Edad	Población a estudiar	Alumnos de 6to a 10mo ciclo de la carrera con edades de 19-39	Alumnos de Odontología matriculados en el ciclo	Cualitativa	Ordinal	19-22 años 23-25 años 26 a mas años

III.5. MÉTODOS Y TÉCNICAS

IV.5.1 MÉTODO

Se utilizó dos cuestionarios validados en el país, Escala SISCO y Escala BECK (IDB II) con la finalidad de medir tanto el estrés académico como la depresión en los alumnos que cursaban del 6to-10mo ciclo de la carrera.

IV.5.2 TÉCNICAS

Se solicitó autorización a la dirección de la carrera de Odontología de la Universidad Científica del Sur para realizar la toma de datos que incluye la encuesta, para tal efecto se solicitó los e-mails institucionales de los estudiantes matriculados en el curso Clínica Integral I, II, III, IV, V que se encuentran entre 6to-10mo ciclo de la carrera. Una vez recopilados los e-mails institucionales, se procedió a remitirles un correo a los estudiantes invitándolos a participar del trabajo de investigación adjuntándole el link del cuestionario donde estuvo inmerso el consentimiento informado (Anexo 02).

El investigador se calibró en el empleo de los cuestionarios indicados y se realizó la prueba piloto al 10% de la muestra que indican los antecedentes. Se realizó un piloto de investigación a los alumnos en el curso de Metodología de Investigación que el tema fue justamente evaluación de cuestionarios para no interferir con las clases programadas de otros cursos. Los datos no fueron tomados en cuenta en los resultados de la investigación final.

La información recolectada fue evaluada utilizando la escala SISCO para estrés académico descrito por Barraza-Macías Arturo desde 1990 en América Latina (Anexo 03) que cuenta con 31 preguntas objetivas que permitirá determinar en qué indicador/categoría se encuentran los participantes ya sea Bajo 0-79, Medio bajo 80-87, Medio 88, Medio alto 89-96 o Alto 98-180 mediante la sumatoria e interpretación según la respuesta del participante teniendo en cuenta una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre y la escala BECK (IDB II) se utilizó para depresión y ansiedad descrito por Beck, Steer & Brown, 1996 (anexo 04) con 21 preguntas objetivas que permitió determinar en que indicador/categoría se encontraron los participantes ya sea Altibajos considerados normales 0-10, Leve perturbación del estado de ánimo 11-16, Estados de depresión intermitentes 17-20, Depresión moderada 21-30, Depresión grave 31- 40; una vez completado el cuestionario, se sumaron los puntos correspondientes a cada una de las 21 preguntas y se obtuvo el total.

Puesto que la puntuación más alta que se puede obtener en cada una de las preguntas es 3 (puntaje 0-3 en 4 alternativas donde A es 0, B es 1, C es 2, D es 3), el total más alto posible de todo el cuestionario fue de 63.

Para que no se realice el cuestionario en varias oportunidades se pidió el código institucional al ingresar al cuestionario y en el caso se repitan los intentos se procedió a descartarlo y se tomó en cuenta solo el primer intento.

III.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El plan estadístico se realizó utilizando el sistema SPSS Inc Armonk NY, EEUU para evaluar las variables estrés académico y depresión en estudiantes de odontología de 6to a 10mo ciclo de la Universidad Científica del Sur, por lo cual se utilizó análisis univariados de frecuencia y porcentaje además el análisis bivariado con la prueba de Chi-cuadrado.

III.7. CONSIDERACIONES ETICAS

La investigación fue evaluada por el Comité de Ética de la Universidad Científica del Sur por el número de registro del proyecto, se solicitó al participante lea y acepte el consentimiento informado para poder realizar el cuestionario y se mantendrá la confidencialidad de todos los participantes. Los resultados de cada participante no serán revelados y será de uso estricto para la investigación. Así como los e-mails proporcionados quedarán en confidencialidad del investigador y no serán utilizados para otros fines que no sean parte de la investigación que se está realizando, protegiendo la confidencialidad del participante.

V. RESULTADOS

La muestra estuvo compuesta 108 alumnos, divididos en 3 grupos etarios: 19-22 años, 23-25 años y de 26 años a más.

Se evaluó la relación del grado de estrés (Escala Sisco) y depresión (Escala de Beck) de los alumnos pertenecientes al 6to, 7mo, 8vo, 9no y 10mo ciclo de la facultad de Odontología de la Universidad Científica del Sur.

Tabla 1: Relación del grado de depresión con el grado de estrés en estudiantes de VI a X ciclo de la Carrera de Odontología

Escala Beck	Escala Sisco			Total	P
	Bajo	Medio	Alto		
Normal	34 (31.5%)	17(15.7%)	10 (9.2%)	61 (56.4%)	<0.001
Leve	7 (6.5%)	8 (7.4%)	8 (7.4%)	23 (21.3%)	
Moderado	0 (0%)	1 (0.9%)	20 (18.5%)	21 (19.4%)	
Extrema	0 (0%)	0 (0%)	3 (2.8%)	3 (2.8%)	
Total	41 (38%)	26 (24%)	41 (37.9%)	108(100%)	

Prueba exacto de Fisher = <0.001

En la tabla 2 muestra la relación del grado de estrés de acuerdo con el grupo etario. Para el estrés (escala Sisco) no se encontraron diferencias estadísticas entre los diferentes grupos etarios ($p=0.436$), lo que indica que los niveles de estrés se distribuyeron de la misma forma en todos los grupos etarios

Tabla 2: Relación del grado de estrés (Sisco) según edad.

Escala Sisco	Grupo Etario			Total	Valor p
	19-22	23 - 25	Más de 26		
Bajo	20 (18.5%)	16 (14.8%)	5 (4.6%)	41 (38%)	0.436*
Medio	10 (9.3%)	8 (7.4%)	8 (7.4%)	26 (24.1%)	
Alto	21 (19.4%)	13 (12%)	7 (6.5%)	41 (38.0%)	
Total	51 (47.2%)	37 (34.3%)	20 (18.5%)	108 (100%)	

*Prueba exacto de fisher

Para la depresión (escala Beck) no se encontraron diferencias estadísticas entre los diferentes grupos etarios ($p=0.715$), lo que indica que los niveles de depresión se distribuyeron de la misma forma en todos los grupos etarios (Tabla 3).

Tabla 3: Relación del grado de depresión (Beck) según edad.

Escala Beck	Grupo Etario				Valor p
	19 - 22	23 - 25	Más de 26	Total	
Normal	25 (23.1%)	24 (22.2%)	12 (11.1%)	61 (56.5%)	0.715*
Leve	12 (11.1%)	7 (6.5%)	4 (3.7%)	23 (21.3%)	
Moderado	12 (11.1%)	6 (5.6%)	3 (2.8%)	21 (19.4%)	
Extremo	2 (1.9%)	0 (0%)	1 (0.9%)	3 (2.8%)	
Total	51 (47.2%)	37 (34.3%)	20 (18.5%)	108 (100%)	

*Prueba exacto de fisher

El grado de estrés y depresión fue evaluado de acuerdo con el ciclo de estudios. Para el estrés (Escala Sisco) no se encontraron diferencias estadísticas entre los diferentes ciclos de estudio ($p=0.194$), lo que indica que los niveles de estrés se distribuyeron de la misma forma en todos los ciclos de estudio (Tabla 4).

Tabla 4: Relación del grado de estrés (Sisco) según ciclo.

Escala Sisco	Ciclo de estudio					Total	Valor p*
	Ciclo VI	Ciclo VII	Ciclo VIII	Ciclo IX	Ciclo X		
Bajo	16 (14.8%)	8 (7.4%)	4 (3.7%)	6 (5.6%)	7 (6.5%)	41(38%)	0.194*
Medio	3 (2.8%)	6 (5.6%)	4 (3.7%)	5 (4.6%)	8 (7.4%)	26(24%)	
Alto	7 (6.5%)	8 (7.4%)	11 (10.2%)	7 (6.5%)	8 (7.4%)	41(48%)	
Total	26(24.1%)	22(20,4%)	19(17.5%)	18(16.7%)	23(21.3%)	108(100%)	

*Prueba exacto de fisher

Para la depresión (Escala Beck) no se encontraron diferencias estadísticas entre los diferentes ciclos de estudio ($p=0.679$), lo que indica que los niveles de depresión se distribuyeron de la misma forma en todos los ciclos de estudio (Tabla 5).

Tabla 5: Relación del grado de depresión (Beck) según ciclo.

Escala Beck	Ciclo de estudio					Total	Valor p
	Ciclo VI	Ciclo VII	Ciclo VIII	Ciclo IX	Ciclo X		
Normal	15 (13.8%)	15 (13.8%)	8 (7.4%)	9 (8.3%)	14 (13.0%)	61(56.5%)	0.679*
Leve	6 (5.6%)	4 (3.7%)	3 (2.8%)	5 (4.6%)	5 (4.6%)	23(21.3%)	
Moderado	5 (4.6%)	1 (0.9%)	7 (6.5%)	3 (2.8%)	5 (4.6%)	21(19.4%)	
Extremo	0 (0%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	0 (0%)	3(2.8%)	
Total	26 (24%)	21 (20.3%)	19(17.6%)	18(16.6%)	24(22.2%)	108(100%)	

*Prueba exacto de fisher

VI. DISCUSIÓN

El estrés y depresión en estudiantes de carreras de ciencias de la salud y otras carreras universitarias se viene percibiendo desde hace varias décadas y estos suelen estar asociados a factores académicos, psicosociales, laborales y económicos.^{13,17} Estudios reportan que en la carrera de odontología el porcentaje de estrés académico varía entre 38-40% relacionándose con la alta carga académica, excesivos trabajos o tareas para casa, exámenes, miedo a reprobar y prolongadas horas de estudio semanal.¹⁷ Hoy en día el estrés se ha convertido en un problema a nivel mundial generando grandes problemas psicológicos incrementando la tasa de mortalidad incluso en países desarrollados.^{1,14} Propiciando el inicio de enfermedades sistémicas en los estudiantes. Es por ello que es importante tomar atención a los síntomas y cambios emocionales que pueda presentar el estudiante universitario ya que esto puede afectar su desempeño académico sobre todo ante la crisis sanitaria que venimos atravesando por la COVID-19 afectando los estudios de manera presencial afectando su bienestar mental al afrontar una carga de aprendizaje altamente exigente.^{7,15} El cambio de modalidad de estudios que los estudiantes de odontología atraviesan causa una gran frustración ya que ahora no realizan prácticas pre-profesionales sino todo es teórico y virtual.⁴

En el ámbito científico nacional, la primera vez que evaluaron el estrés académico en estudiantes de odontología fue en el 2015 en la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) con la finalidad de encontrar la relación entre el estrés académico y su repercusión en el desempeño académico participando 186 estudiantes, presentando estrés académico la totalidad de participantes con 3.5 según el inventario SISCO.⁸ Si comparamos los resultados del presente estudio con el estudio realizado en la Universidad mayor de San Marcos antes de la pandemia corroboramos que el 100% de la muestra padece de estrés académico en diferentes niveles (Bajo 38%, Medio 26% y Alto 38%).

En 2018 se realizó otro estudio en una Universidad privada de Lima con 140 participantes donde fueron evaluados mediante el cuestionario “Dental Environment Stress Questionnaire” tomando en consideración el estrés, la edad, el sexo y el ciclo que cursaba el participante teniendo como resultado que el 75,7% de los participantes padecía de estrés académico con una relación significativa entre el ciclo y la edad del participante, repercutiendo más en los ciclos pre-clínicos y en los jóvenes más que en los adultos¹⁸. Ante estos resultados comparándolos con los de este estudio se obtuvo que todos los participantes tenían estrés académico, pero en este caso no se obtuvo una relación significativa entre la edad y ciclo. Sin embargo podemos afirmar que el estrés académico se presentó más en la población 19-22 años observando que el estrés es más frecuente en los jóvenes estudiantes. En relación al estrés académico con el ciclo no podemos encontrar una relación sabiendo que sólo se tomó la muestra del 6to al 10mo ciclo que corresponde a cursos clínicos pese a ello se evidenció mayor carga de estrés en el 6to ciclo.

En el ámbito científico internacional, antes de la pandemia de la COVID-19 en el 2016 se realizó un estudio en estudiantes de medicina de la Universidad de Fayoum evaluando a los estudiantes mediante la escala “Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21)”. En la prevalencia de estrés fue del 62,4%, ansiedad del 64,3% y depresión de 60,8% en los estudiantes participantes. Los puntajes más altos de estrés y ansiedad estaban asociados al sexo femenino y edad avanzada.¹⁹ En el caso del presente estudio fue realizado en estudiantes de Odontología y estos fueron evaluados con la escala de SISCO para estrés académico y la escala de Beck para depresión. El nivel de estrés fue mayor en dicha población ya que todos los estudiantes tenían estrés ya sea en un nivel bajo, medio o alto; sin embargo el 100% de la muestra presentaba depresión y el 47,2% de esta población se presentó en estudiantes 19-22 años.

En el 2018 se realizó un estudio que evaluaba el estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes de odontología de la universidad Queensland en Australia; donde participaron alumnos del primer al cuarto año de estudios siendo un total de 179 participantes. Este estudio tuvo como resultados que el 24% (n = 42), el 44% (n = 78) y el 11% (n = 20) de los estudiantes tenían niveles moderados o superiores de depresión, ansiedad y estrés, respectivamente. Al año de seguimiento no se obtuvieron diferencias significativas sin embargo se llegó a la conclusión que los estudiantes de odontología tienen un alto riesgo de padecer tanto estrés como depresión y ansiedad pudiendo

desencadenar problemas psicológicos incitando a las casas de estudios tener en cuenta y tratar de disminuir dicha incidencia.⁹ Con este estudio podemos afirmar que el 24,1% de la muestra tenía depresión en grado leve, moderado y extremo, según los resultados se presentó en 6to ciclo de la carrera pudiendo ser relacionado que en este ciclo comienza las prácticas clínicas y los estudiantes pueden estresarse y deprimirse por el temor a desaprobado algún curso, al no cumplir el record clínico solicitado y la carga académica de los demás cursos.

En el 2020 se realizó un estudio transversal en Arabia Saudí con la finalidad de evaluar el impacto psicológico de los estudiantes de Odontología utilizando el cuestionario “Depression, Anxiety and stress scale-21”, en el estudio se encontró que el 60,6% de los estudiantes tenía depresión, 37% tenía ansiedad y 34,9% de estrés.²⁰ En el presente estudio el 100% tuvo depresión y estrés académico con una incidencia del 62% en nivel medio y alto. Si estos resultados los comparamos con el estudio realizado en el 2016¹⁹ sin pandemia en estudiantes de medicina podemos evidenciar que la tasa de depresión entre los estudiantes de Odontología y Medicina no ha tenido diferencias significativas; sin embargo si comparamos el estudio en una Universidad Peruana del 2018 podemos evidenciar que el porcentaje de estrés en los estudiantes fue de 75,7%.

Este estudio tuvo como principal limitante la cantidad de alumnos participantes en el estudio, al no alcanzar la muestra ideal, se procedió a incluir en el estudio a estudiantes del VI cuatrimestre. La muestra se tuvo que dividir en intervalos por conveniencia en la sección edad para que no varíe el porcentaje de afectados y no exista sesgos en la medición y resultados. Este estudio tiene una gran importancia tanto académica como emocionalmente para cada estudiante y docente de la carrera; ya que al saber que existe una tasa considerable de estrés y depresión se puede tomar estrategias para contrarrestar su incidencia haciendo clases más didácticas, prestando un servicio de psicología y orientación para que los estudiantes sepan como desfogar su estrés e incertidumbre académico por la excesiva carga académica y la nueva modalidad de estudio que afronta la educación en el Perú, al ser 100% virtual.

Se recomienda realizar futuros trabajos de investigación donde se relacione el rendimiento académico del estudiante ante el estrés académico y la depresión. Así como a manera de sugerencia se exhorta aceptar la situación y poner en marcha una serie de estrategias para superarlo. Como institución la universidad puede poner en marcha una serie de herramientas que permitirán reducir y porque no superar el estrés, como implementar actividades deportivas o recreativas que permitan a los alumnos liberar tensiones, realizar talleres que permitan a los alumnos adquirir estilos de alimentación saludable ya que los jóvenes normalmente se alimentan con comidas rápidas poco nutritivas, realizar talleres donde se brinden estrategias de relajación, meditación y enfrentamiento de la situación que permita canalizar los estresores, contar con un profesional de la salud, psicólogo, que se constituya en un soporte emocional en los estudiantes que por la carrera que estudian se encuentran en constante presión. Este apoyo profesional permitirá que tengan al alcance las estrategias específicas para minimizar o incluso erradicar el estrés propiciando el equilibrio y organización de sus obligaciones. Utilizar dentro de los ambientes música relajante que va a permitir influenciar en el estado emocional de los alumnos llevándolos a encontrar calma interior además de aplicar estrategias que le demuestren al estudiante que es posible destacar las destrezas afirmativas, reforzando el autoconocimiento como

estrategia para enfrentar y vencer el estrés. Con estas estrategias se podrá ayudar al estudiante favoreciendo su estabilidad emocional para reflejarlo en su interés estudiantil, disposición para aprender y mejorar el rendimiento académico.

VII. CONCLUSIONES

1. Existen diferencias estadísticamente significativas entre el estrés académico y depresión en los estudiantes del 6to al 10mo ciclo de la carrera de Odontología de la Universidad Científica del Sur.
2. Los niveles de depresión y estrés académico en los estudiantes se presentó con mayor frecuencia en los estudiantes del sexto ciclo.
3. No se encontró diferencias significativas entre el nivel de estrés con la edad y el ciclo de estudio.
4. No se encontró relación entre el nivel de depresión con la edad y el ciclo de estudio.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Perea LAH, Téllez JES, González GIM, Esmeralda O, Luis R. Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. 2016;3(2):10.
2. Singhal T. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian J Pediatr.*2020;87(4):281–6. doi:10.1007/s12098-020-03263-6
3. Sacsquispe-Contreras S. NUEVO CORONAVIRUS 2019 (COVID-19): Consejos para el odontólogo. *Rev Estomatológica Hered.*2020;30(1):5–6. doi:10.20453/reh.v30i1.3671
4. Vergara-Buenaventura A, Chavez-Tuñon M, Castro-Ruiz C. The Mental Health Consequences of COVID-19 pandemic in Dentistry. *Disaster Med Public Health Prep.*2020;1–13. doi:10.1017/dmp.2020.190
5. Sabino-Silva R, Jardim ACG, Siqueira WL. Coronavirus COVID-19 impacts to dentistry and potential salivary diagnosis. *Clin Oral Investig.* 2020;24(4):1619–21. doi:10.1007/s00784-020-03248-x
6. Coulthard P. Dentistry and coronavirus (COVID-19) - moral decision-making. *Br Dent J.*2020;228(7):503–5. doi:10.1038/s41415-020-1482-1
7. Misrachi-Launert C, Ríos-Eraza M, Manríquez-Urbina JM, Burgos-Ibarra C, Ponce-Espinoza D. Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. :8. doi:10.4321/S2014-98322015000200006
8. Evaristo-Chiyong T, Chein-Villacampa S. Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Odontol Sanmarquina.*2015;18(1):23. doi:10.15381/os.v18i1.11336
9. Stormon N, Ford PJ, Kisely S, Bartle E, Eley DS. Depression, anxiety and stress in a cohort of Australian dentistry students. *Eur J Dent Educ.*2019;23(4):507–14. doi:10.1111/eje.12459
10. Oblitas Guadalupe LA, Soto Vásquez DE, Anicama Gómez JC, Arana Sánchez AA. Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Ter Psicológica.* 2019;37(2):116–28. doi:10.4067/S0718-48082019000200116
11. Ramón-Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutr Hosp.* 2019. doi:10.20960/nh.02641
12. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.*2020;287:112934. doi:10.1016/j.psychres.2020.112934
13. Vizoso Gómez CM, Arias Gundín O. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anu Psicol.*2016;46(2):90–7. doi:10.1016/j.anpsic.2016.07.006
14. Ramachandiran M, Dhanapal S. Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 26 (3): 2115 - 2128 (2018)

15. Hj Ramli N, Alavi M, Mehrinezhad S, Ahmadi A. Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behav Sci.*2018;8(1):12. doi:10.3390/bs8010012
16. Hayes A, Hoover JN, Karunanayake CP, Uswak GS. Perceived causes of stress among a group of western Canadian dental students. *BMC Res Notes.*2017;10(1):714. doi:10.1186/s13104-017-2979-9
17. Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica.* octubre de 2016;5(20):230-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
18. Córdova Sotomayor DA, Santa Maria Carlos FB. Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Rev Estomatol Herediana.* 20 de diciembre de 2018;28(4):252. DOI: <https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
19. Abdel Wahed WY, Hassan SK. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine.* 1 de marzo de 2017;53(1):77-84.
20. Hakami Z, Khanagar SB, Vishwanathaiah S, et al. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on dental students: A Nationwide Study. *J Dent Educ.* 2020;1–10. <https://doi.org/10.1002/jdd.12470>

IX. ANEXOS

ANEXO 01.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Introducción: Hola mi nombre es Francis Valeria Espinoza Vilela, alumna de 10mo ciclo de la carrera de Estomatología de la facultad de Ciencias de la Salud. Estoy realizando una investigación titulado “**Estrés y depresión en el entorno académico - social debido a época de pandemia COVID-19 en estudiantes de odontología de la Universidad Científica del Sur**”

Propósito: El propósito del estudio es evaluar y de qué manera influye el estrés y depresión en el entorno académico social debido a época de pandemia covid-19 en estudiantes de odontología de la Universidad Científica del Sur.

Procedimiento: El procedimiento tomará unos minutos y consistirá en responder un cuestionario, con preguntas sobre conocimientos acerca de estrés académico, depresión y preguntas específicas sobre los posibles estresores producidos por los cambios en la enseñanza de la carrera.

Selección de los participantes: En esta investigación participaran alumnos de la carrera de Estomatología que estén cursando entre el 6to-10mo ciclo ya que en dichos ciclos comienza la practica clínica y se vive el cambio en las clases a raíz de la pandemia que vivimos.

Participación voluntaria: La participación en esta investigación es de carácter **voluntario**, cada participante decide si aceptar o no, la información obtenida se manejará con confidencialidad y solo con fines científicos, que en ningún caso se publicará nombre o identificación del participante.

Procedimientos del estudio: Al realizar el cuestionario, el participante podrá realizar preguntas al investigador en el caso se presente alguna duda. El cuestionario ha sido previamente validado y esta apto para ser utilizado en la investigación.

Duración: La duración del cuestionario será aproximadamente de 20 minutos y se realizará solo una vez.

Efectos secundarios, efectos secundario y beneficios al participante: No existe ningún tipo de efectos secundarios ni riesgos para el participante luego de realizar el cuestionario. Por lo contrario esta investigación nos ayudara a medir mediante escalas el estrés académico y depresión que presentan los alumnos de 6to-10mo ciclo de la carrera pudiendo afectar su entorno académico.

Confidencialidad: Los datos y respuestas de los participantes del cuestionario no serán utilizados para otros fines que no sean parte de la investigación que se está realizando, protegiendo la confidencialidad del participante.

Persona de contacto: Para cualquier información adicional sobre el proyecto puedo llamar a la alumna Francis Valeria Espinoza Vilela al teléfono 999046503.

Después de haber leído y recibido información sobre la investigación, doy mi consentimiento voluntario para participar en esta investigación. Acepto y procedo a firmar mi consentimiento voluntario.

Firma del participante

Nombre del participante:

Código del participante:

ANEXO 02SOLICITUD DIRIGIDA A DIRECTOR DE LA CARRERA DE ESTOMATOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Octubre. 2020.

ESTIMADO, DR. CLAUDIO PEÑA**DIRECTOR DE LA CARRERA DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CIENTIFICA DEL
SUR****Miraflores - Lima****Avenida Paseo de la Republica 5544****ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR INVESTIGACIÓN SOBRE ESTRÉS
ACADEMICO Y DEPRESION EN ALUMNOS DE 6TO – 10MO CICLO DE LA CARRERA ANTE LA
PANDEMIA COVID-19**

Es grato dirigirme a Usted, como alumna de pregrado de la Universidad Científica del Sur cursando el 10mo ciclo de la carrera de Estomatología, he propuesto realizar un trabajo de investigación denominado: **“Estrés y depresión en el entorno académico - social debido a época de pandemia covid-19 en estudiantes de odontología de la Universidad Científica del Sur”**, para optar el grado de Cirujano Dentista.

Para llevar a cabo este proyecto de investigación se realizará cuestionarios de manera virtual a alumnos de pregrado que deseen participar voluntariamente, el objetivo de la investigación es determinar el nivel de estrés académico y depresión que presentan los estudiantes del 6to a 10mo ciclo de odontología por la virtualización de la carrera ante la pandemia COVID-19.

Por ello **solicito los e-mails institucionales de los alumnos del 6to al 10mo ciclo de la carrera de odontología que estén matriculados en los cursos de Clínica Integral I, II, III, IV,V para que por esta via se le envíe el link y puedan participar de la investigación. Estos e-mails serán de uso estricto para la investigación y los se mantendrán en la confidencialidad de la investigación.**

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

Francis Valeria Espinoza Vilela

Adjunto:

1. Teléfono de la investigadora: 999046503
2. Correo electrónico de la investigadora: francesespinoza030798@gmail.com
3. Contenido de Consentimiento Informado

ANEXO 03.

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.

Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Edad:.....Sexo:.....Facultad:.....

Escuela:..... Año de estudio:.....

Recibe usted tratamiento Psiquiátrico: Si No tratamiento psicológico: Si No

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SI	
NO	

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido. En caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con las siguientes preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
--	--------------	-----------------	----------------------	---------------------	----------------

La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra..... Especifique.					

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique).					

5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra..... Especifique).					

Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico

BAREMACIÓN PERCENTILAR PARA EL INVENTARIO SISCO

	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA	
B A J O	1	0-56			M E D I O
	2	59	51	89	
	3	61	52	90	
	4	62	55	91	
	5	63	58	92	
	6	64	61	93	
	7	65	62	94	
	8	67	65	95	
	9	68	66	96	
	10	69			
12	70				
13	71	70	98		
14	72	73	99		
17	73	75	100		
18	74	77	101		
20	75	78	102		
23	76	80	103		
25	77	82	104		
26	78	83	105		
M E D I O B A J O	29	79	84	107	A L T O
			86	108	
			87	109	
	30	80	89	110	
	32	81	90	111	
	34	82	92	113	
	37	83	94	115	
	40	84	95	116	
	41	85	96	120	
	45	86	97	122	
J O	46	87	98	128	
	30	80	99	135-180	
MEDIA	50	88			

<i>N</i>	<i>300</i>
<i>MEDIA</i>	<i>89,3526</i>
<i>DESVIACIÓN TIPICA</i>	<i>16.76112</i>

ANEXO 04

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK IDB II

Para completar el cuestionario, lee cada punto con atención y rodear con un círculo el número que se encuentra junto a la respuesta que mejor se adapte a lo que has estado sintiendo últimamente.

1. Tristeza.

- 0. No me siento triste.
- 1. Me siento triste.
- 2. Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
- 3. Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0. No me siento especialmente desanimado de cara al futuro.
- 1. Me siento desanimado de cara al futuro.
- 2. siento que no hay nada por lo que luchar.
- 3. El futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

3. Sensación de fracaso

- 0. No me siento fracasado.
- 1. he fracasado más que la mayoría de las personas.
- 2. Cuando miro hacia atrás lo único que veo es un fracaso tras otro.
- 3. Soy un fracaso total como persona.

4. Insatisfacción

- 0. Las cosas me satisfacen tanto como antes.
- 1. No disfruto de las cosas tanto como antes.
- 2. Ya no obtengo ninguna satisfacción de las cosas.
- 3. Estoy insatisfecho o aburrido con respecto a todo.

5. Culpa

- 0. No me siento especialmente culpable.
- 1. Me siento culpable en bastantes ocasiones.
- 2. Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
- 3. Me siento culpable constantemente

6. Expectativas de castigo

- 0. No creo que esté siendo castigado.
- 1. siento que quizás esté siendo castigado.
- 2. Espero ser castigado.
- 3. Siento que estoy siendo castigado.

7. Autodesprecio

- 0. No estoy descontento de mí mismo.
- 1. Estoy descontento de mí mismo
- 2. Estoy a disgusto conmigo mismo.
- 3. Me detesto.

8. Autoacusación

- 0. No me considero peor que cualquier otro.
- 1. me autocrítico por mi debilidad o por mis errores.
- 2. Continuamente me culpo por mis faltas.
- 3. Me culpo por todo lo malo que sucede.

9. Idea suicidas

- 0. No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- 1. A veces pienso en suicidarme, pero no lo haré.
- 2. Desearía poner fin a mi vida.
- 3. me suicidaría si tuviese oportunidad.

10. Episodios de llanto

- 0. No lloro más de lo normal.
- 1. ahora lloro más que antes.
- 2. Lloro continuamente.
- 3. No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga.

11. Irritabilidad

- 0. No estoy especialmente irritado.
- 1. me molesto o irrito más fácilmente que antes.

2. me siento irritado continuamente.
3. Ahora no me irritan en absoluto cosas que antes me molestaban.

12. Retirada social

0. No he perdido el interés por los demás.
1. Estoy menos interesado en los demás que antes.
2. He perdido gran parte del interés por los demás.
3. he perdido todo interés por los demás.

13. Indecisión

0. tomo mis propias decisiones igual que antes.
1. Evito tomar decisiones más que antes.
2. Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
3. Me es imposible tomar decisiones.

14. Cambios en la imagen corporal.

0. No creo tener peor aspecto que antes
1. Estoy preocupado porque parezco envejecido y poco atractivo.
2. Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hacen parecer poco atractivo.
3. Creo que tengo un aspecto horrible.

15. Enlentecimiento

0. Trabajo igual que antes
1. Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo.
2. Tengo que obligarme a mí mismo para hacer algo.
3. Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea.

16. Insomnio

0. Duermo tan bien como siempre.
1. No duermo tan bien como antes.
2. Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.
3. Me despierto varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.

17. Fatigabilidad

0. No me siento más cansado de lo normal.
1. Me canso más que antes.
2. Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
3. Estoy demasiado cansado para hacer nada.

18. Pérdida de apetito

0. Mi apetito no ha disminuido.
1. No tengo tan buen apetito como antes.
2. Ahora tengo mucho menos apetito.
3. he perdido completamente el apetito.

19. Pérdida de peso

0. No he perdido peso últimamente.
1. He perdido más de 2 kilos.
2. He perdido más de 4 kilos.
3. He perdido más de 7 kilos.

20. Preocupaciones somáticas

0. No estoy preocupado por mi salud
1. Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestar de estómago, catarros, etc.
2. Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras cosas.
3. Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy incapaz de pensar en otras cosas.

21. Bajo nivel de energía

0. No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo.
1. La relación sexual me atrae menos que antes.
2. Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes.
3. He perdido totalmente el interés sexual.

ESCALA DE LA DEPRESION DE BECK

Una vez completado el cuestionario, se SUMAN los puntos correspondientes a cada una de las 21 preguntas y se obtiene el TOTAL.

Puesto que la puntuación más alta que se puede obtener en cada una de las preguntas es 3, el total más alto posible de todo el cuestionario será de 63.

Como la puntuación más baja de cada pregunta es CERO, la puntuación más baja posible, será CERO.

La suma de los puntos te indica si estas en una zona de prevención, como la Anaranjada o Roja.

PUNTUACIÓN TOTAL	NIVELES DE DEPRESIÓN
00 - 10	Estos altibajos son considerados normales
11 - 16	Leve perturbación del estado de ánimo
17 - 20	Estados de depresión intermitentes
21 - 30	Depresión moderada
31 - 40	Depresión grave
Más de 40	Depresión extrema