

48

LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA: ¿CÓMO PUEDE INTERVENIR LA UNIVERSIDAD?

DEPRESSION AND STRESS IN DENTAL STUDENTS: HOW CAN THE UNIVERSITY INTERVENE?

David Josué Sánchez Rodríguez¹

E-mail: davidsr92@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9675-0278>

Carla Pamela Rodríguez Fiallos¹

E-mail: ua.carlarodriguez@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3480-2106>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes Ambato. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Sánchez Rodríguez, D. J., & Rodríguez Fiallos, C. P. (2023). La depresión y el estrés en estudiantes de Odontología: ¿cómo puede intervenir la Universidad? *Revista Conrado*, 19(S2), 393-401.

RESUMEN

La depresión y el estrés constituyen una enfermedad que afecta cualquier grupo o sector de la sociedad. Se evidencia incluso en los estudiantes de Odontología al presentar altos niveles de estrés y depresión debido a las exigencias académicas, el tipo de conocimientos adquiridos y las prácticas clínicas. Por ello, el presente estudio pretende analizar la relación entre la depresión y el estrés en estudiantes de Odontología, y proponer estrategias de intervención para la universidad. Asimismo, se constata que el desconocimiento sobre la depresión como enfermedad, la falta de apoyo emocional y la falta de herramientas para manejar el estrés son factores que contribuyen a la problemática. Se propone una serie de estrategias de intervención, como la implementación de programas de apoyo emocional, la promoción de un ambiente universitario positivo y la capacitación en habilidades para manejar el estrés y la ansiedad. Además, se sugiere la inclusión de proyectos académicos en los planes de estudio que aborden la salud mental en el ámbito odontológico. En conclusión, se destaca la necesidad de que las universidades reconozcan la problemática del estrés y la depresión en los estudiantes de Odontología y adopten medidas concretas para su prevención y tratamiento.

Palabras clave:

Depresión, estrés, estudiantes de odontología, salud mental, intervención universitaria.

ABSTRACT

Depression and stress constitute a disease that affects any group or sector of society. It is evident even in Dentistry students when presenting high levels of stress and depression due to academic demands, the type of knowledge acquired and clinical practices. Therefore, the present study aims to analyze the relationship between depression and stress in dental students, and propose intervention strategies for the university. Likewise, it is verified that the lack of knowledge about depression as a disease, the lack of emotional support and the lack of tools to manage stress are factors that contribute to the problem. A series of intervention strategies are proposed, such as the implementation of emotional support programs, the promotion of a positive university environment, and training in skills to manage stress and anxiety. In addition, the inclusion of academic projects in the study plans that address mental health in the dental field is suggested. In conclusion, the need for universities to recognize the problem of stress and depression in dental students and adopt concrete measures for its prevention and treatment is highlighted.

Keywords:

Depression, stress, dental students, mental health, university intervention.

INTRODUCCIÓN

La tristeza constituye una emoción natural experimentada por todas las personas en diferentes momentos de la vida. Sin embargo, la depresión va más allá de un estado de tristeza temporal y está relacionada con la capacidad de manejar los pensamientos y sentimientos negativos. La depresión se manifiesta a través de varios síntomas como falta de motivación, ansiedad, irritabilidad y falta de energía, y puede tener consecuencias físicas como dolores inexplicables (Restrepo-Martínez et al., 2021). La depresión también puede llevar a pensamientos suicidas y autolesiones (Betancur Díaz et al., 2022). Hay muchos factores que pueden contribuir al desencadenamiento de la depresión, como factores sociales, familiares, culturales, económicos y educativos (Heumann et al., 2023).

La Organización Mundial de la Salud indica que el suicidio es un efecto impulsivo en respuesta a una crisis, y esta cifra ha aumentado desde el inicio de la pandemia de COVID-19 (World Health Organization, 2022). La salud mental debe ser considerada en todos los ámbitos, con la inclusión de la educación (Tao et al., 2023), donde las instituciones pueden recibir estudiantes que se encuentren en riesgo de depresión (Fierro Freixenet, Parra Ponce, & Pérez Villalobos, 2023). Sin embargo, en el Ecuador, la salud mental aún no es respaldada por leyes completas ni es considerada de forma profiláctica.

Entre tanto, los tratamientos psicológicos de acompañamiento y la identificación temprana de los factores que pueden desencadenar la depresión son significativos para restablecer la salud mental del paciente. En este contexto, una investigación secuencial analiza los principales problemas detectados por los estudiantes que acuden a la UNIANDES como causas de la depresión. En la actualidad, el estrés y la depresión son trastornos que afectan a muchas personas en el mundo, y los estudiantes universitarios no son la excepción. Ejemplo de ello, lo constituye la carrera de Odontología reconocida por ser una de las más exigentes y competitivas dentro del campo de la salud, y sus estudiantes enfrentan múltiples desafíos que pueden contribuir a la aparición de problemas de salud mental, como la depresión y el estrés (Gállego-Royo et al., 2023).

Sobre este análisis, se describe que en la carrera de Odontología los estudiantes experimenten altos niveles de estrés y depresión durante su formación académica (Briones, Basantes & Escobar, 2023). Para los estudiantes de odontología, en particular, se encuentran en un ambiente de alta exigencia académica, que les demanda un alto nivel de esfuerzo y dedicación para poder cumplir con los requisitos de la carrera. Este problema no es

exclusivo de una universidad o de un país en particular, sino que se presenta en diferentes lugares del mundo. En el caso de Ecuador, no se han realizado muchos estudios al respecto, por lo que es transcendental evaluar la situación actual para buscar soluciones y mejorar la calidad de vida de los estudiantes de Odontología.

Con el incremento de la depresión y el estrés en el desarrollo de los profesionales se abre una brecha en la salud mental, con efectos negativos en la vida de los estudiantes de odontología en Ecuador. Estos problemas pueden ser causados por factores como la presión académica, la falta de apoyo social y el miedo al fracaso. Por lo tanto, es significativo que la universidad intervenga para ayudar a los estudiantes a manejar estos problemas y a tener una vida académica y personal saludable. A partir de este análisis el presente estudio tiene como objetivo general analizar la relación entre la depresión y el estrés en estudiantes de Odontología, y proponer estrategias de intervención para la universidad. Para ello se definen los siguientes objetivos específicos:

- Evaluar la presencia de síntomas de depresión en los estudiantes de Odontología.
- Identificar los factores que contribuyen a la depresión y el estrés en estudiantes de Odontología.
- Evaluar los niveles de depresión y estrés en estudiantes de Odontología de la universidad.
- Analizar la relación entre los niveles de depresión y estrés en estudiantes de Odontología.
- Proponer estrategias de intervención para la universidad que permitan reducir los niveles de depresión y estrés en los estudiantes de Odontología.
- Proponer mecanismos para evaluar la efectividad de las estrategias de intervención expuestas.

MATERIALES Y MÉTODOS

En el marco de la investigación realizada, se llevó a cabo un estudio observacional, transversal y descriptivo para recabar información acerca de la presencia de síntomas de depresión en estudiantes de la carrera de Odontología de la sede Ambato. Para ello, se diseñó una encuesta estructurada de once preguntas cerradas, la cual fue distribuida a todos los semestres de la mencionada carrera. La encuesta se realizó a través de la herramienta Google Forms y se distribuyó desde el 27 hasta el 31 de octubre de 2022. Los datos obtenidos fueron depurados, analizados y codificados para utilizar la herramienta Microsoft Excel, al utilizar técnicas de análisis categórico para presentar los resultados obtenidos a través de las respuestas proporcionadas por los participantes de la encuesta.

RESULTADOS

Los resultados presentados a continuación pertenecen a un universo de 78 participantes:

Pregunta 1: ¿En qué semestre se cursa estudios? Como resultado se presenta una prevalencia del 35,9 % que respondió la encuesta pertenece a octavo semestre, el 33,3% corresponde a segundo semestre, y el 20,5% de tercer semestre (figura 1).

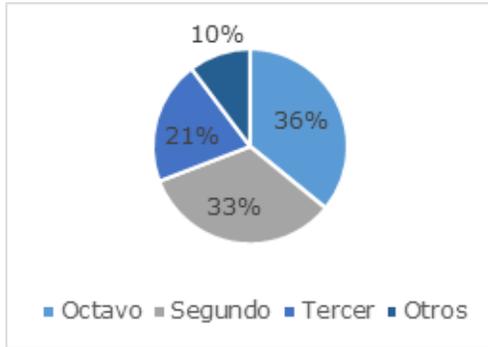


Figura 1: Semestre que cursa los participantes.

Fuente: Propia.

Pregunta 2: ¿Se identifica con claridad el significado de la depresión? Como resultado se presenta que el 76,9% tienen con claridad el significado de la depresión y el 15,4% no tienen clarificado lo que es la depresión (figura 2).

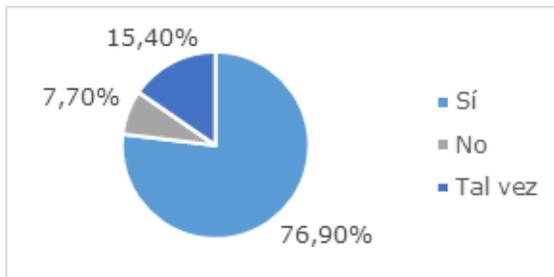


Figura 2: Identificación del significado de depresión.

Fuente: Propia.

Pregunta 3: ¿Conoce que la depresión tiene diversas fases o grados? De las respuestas obtenidas refiere que el 66,7% identifica que la depresión tiene diversas fases o grados y el 28,2% no tiene claridad sobre las fases (figura 3).

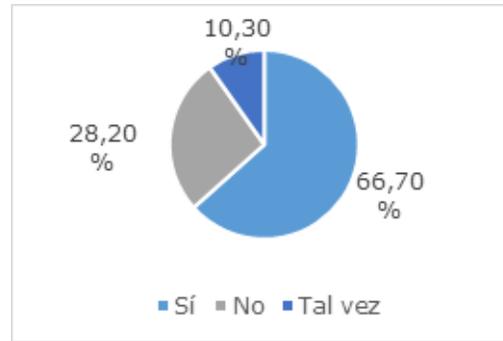


Figura 3: Fases o grados.

Fuente: Propia.

Pregunta 4: ¿De los siguientes síntomas cuáles identifica como depresión? Se presenta que el 33,3% identifica con claridad los síntomas de la depresión, el 32,1% identifica algunos de los síntomas de la depresión. Mientras que el 20,5% y el 14,1% no tiene claridad sobre los síntomas de la enfermedad (figura 4).

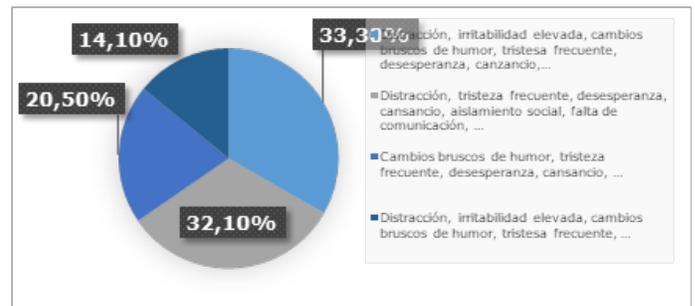


Figura 4: Síntomas de la depresión.

Fuente: Propia.

Pregunta 5: ¿En algún momento ha sentido alguno de estos síntomas? Como resultado se presenta que el 62,8% de los encuestados en algún momento sintieron alguno de estos síntomas de la depresión. Mientras que el 24,4% considera que tal vez lo tuvo y el 12,8% menciona que no ha sentido síntomas de depresión (figura 5).

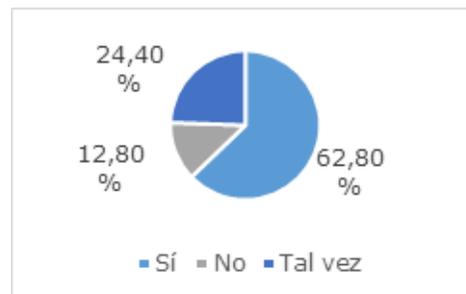


Figura 5: Presencia de los síntomas de la depresión.

Fuente: Propia.

Pregunta 6: ¿Cuál consideraría que sería el factor que puede causarle un estado de depresión? Los resultados apuntan que el 20,5% considera un factor para causarle depresión la inseguridad sobre algún conocimiento aprendido en la universidad. Mientras que el 19,2% identifica en dos factores uno en la presión que existe sobre los trabajos en la universidad y el otro las dificultades económicas (figura 6).

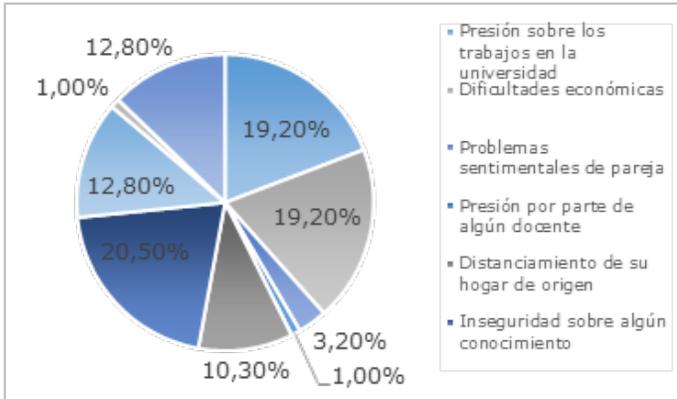


Figura 6: Factor de la depresión.

Fuente: Propia.

Pregunta 7: Durante su proceso estudiantil, ¿ha receptado información sobre procesos de depresión? Como resultado el 47,4% no ha recibido información sobre la depresión en su proceso estudiantil mientras que el 17,9% menciona que tal vez recibió información (ver figura 7).

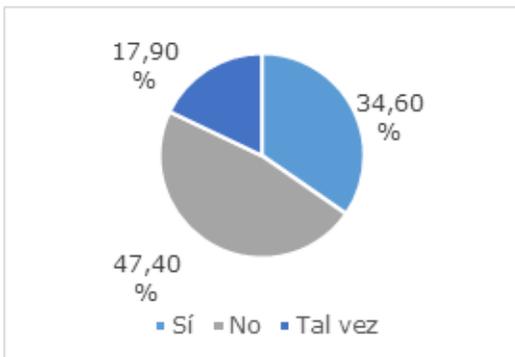


Figura 7: Información sobre procesos de depresión.

Fuente: Propia.

Pregunta 8: ¿Sabe cómo detectar y ayudar a alguna persona que atraviese un proceso depresivo? Los resultados asientan a que el 37,2% considera que tal vez sabría cómo detectar y ayudar a una persona que atraviesa un proceso depresivo y el 29,5% considera que si sabe cómo detectar y ayudar (figura 8).

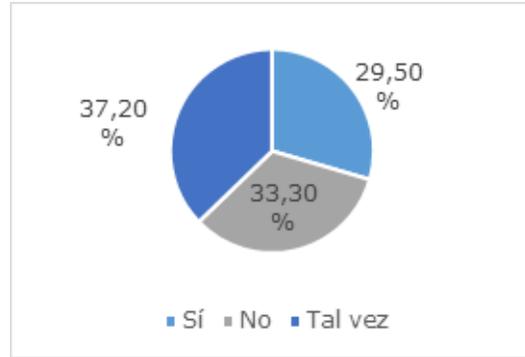


Figura 8: Ayuda asistencial.

Fuente: Propia.

Pregunta 9: Su profesión al estar relacionada con la salud considera que también ¿su salud psicológica debe ser evaluada periódicamente como una consulta odontológica o médica? Los resultados indican que el 88,5% considera que debe recibir una consulta psicológica periódicamente y el 10,3% tal vez debería recibir la consulta (ver figura 8).

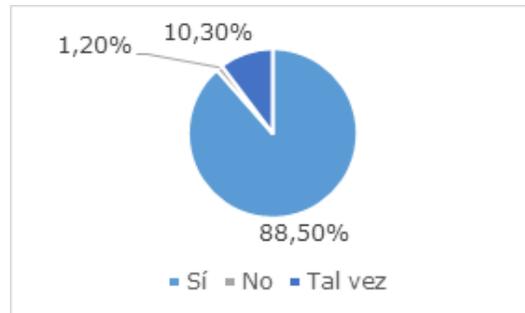


Figura 9: Evaluación Periódica.

Fuente: Propia.

Pregunta 10: ¿Sabía Ud. que 1 de cada 5 profesionales de la salud es diagnosticado con algún tipo de depresión? El resultado refiere que el 59% no conocía que 1 de cada 5 profesionales de la salud es diagnosticado con algún tipo de depresión y el 33,3% si conocía este antecedente.

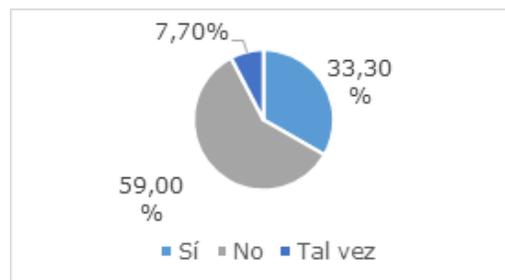


Figura 10: Diagnóstico de la depresión en los profesionales de la salud.

Fuente: Propia.

Pregunta 11: ¿Considera que es importante que usted reciba una valoración psicológica para identificar si tiene algún factor de riesgo? El resultado conduce que el 75,6% reconoce que es significativo recibir una valoración psicológica para detectar cualquier factor de riesgo y ser provisto de ayuda asistencial en caso de requerirla. Mientras que el 23,1% no lo considera necesario.

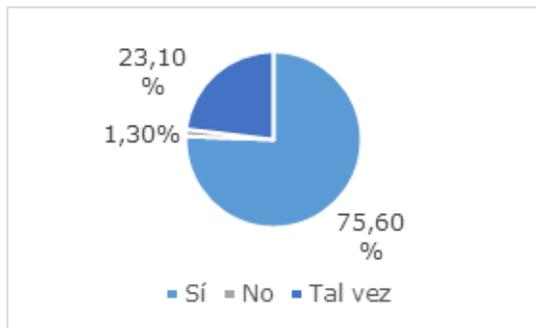


Figura 11: Ayuda asistencial.

Fuente: Propia.

Los resultados muestran que los estudiantes de niveles superiores tienen una mayor prevalencia de inseguridad en cuanto a los conocimientos adquiridos, lo que sugiere que la institución podría mejorar la forma en que se aborda la evaluación de la salud mental de los estudiantes. Los encuestados indicaron que la institución no parece abordar adecuadamente la evaluación periódica de su salud mental, ni proporciona información precisa para convertirse en un círculo de confianza donde los pacientes en estado depresivo puedan buscar ayuda. En consecuencia, es significativo que la UNIANDES mejore su enfoque en la salud mental de los estudiantes y proporcione información precisa y oportuna sobre cómo identificar la depresión y cómo brindar apoyo emocional a quienes lo necesitan.

Factores que contribuyen a la depresión y el estrés

Uno de los factores más comunes que contribuyen a la depresión y el estrés en estudiantes de Odontología es la presión académica. Los estudiantes de esta carrera tienen que enfrentar una gran cantidad de información y habilidades técnicas que deben dominar en un corto período de tiempo, lo que puede generar una gran carga de trabajo y un alto nivel de exigencia que puede ser abrumador para algunos. Además, la falta de tiempo libre y la presión constante de las evaluaciones pueden contribuir a la sensación de estrés y a la falta de motivación.

Otro factor que puede contribuir a la depresión y el estrés en estudiantes de Odontología es la falta de apoyo social.

Muchos estudiantes de esta carrera tienen que mudarse a otra ciudad o país para estudiar, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y soledad. Además, la falta de tiempo libre y la carga académica pueden dificultar la participación en actividades sociales y deportivas, lo que puede contribuir a la sensación de aislamiento y a la falta de motivación.

También es significativo mencionar que la falta de recursos financieros puede ser un factor contribuyente a la depresión y el estrés en estudiantes de Odontología. Esta carrera implica un alto costo económico, lo que puede generar una gran preocupación en los estudiantes que no tienen recursos suficientes para pagar sus estudios. La falta de recursos financieros puede generar una gran presión en los estudiantes y afectar su salud mental.

Es común que los estudiantes de Odontología tengan que pasar largas horas en la universidad, lo que puede ser muy agotador. Además, la falta de apoyo y orientación por parte de los docentes y el personal universitario puede hacer que los estudiantes se sientan solos y desamparados frente a las dificultades académicas y personales.

La falta de tiempo para realizar actividades extracurriculares o para descansar y relajarse también puede contribuir a los niveles de estrés y depresión en estudiantes de Odontología. Muchos estudiantes se sienten presionados por dedicar todo su tiempo y esfuerzo a la carrera, lo que puede llevar a la falta de equilibrio en su vida personal y emocional.

Otro factor importante que contribuye a la depresión y el estrés en los estudiantes de odontología en Ecuador es la falta de apoyo emocional. Muchos estudiantes no tienen un entorno familiar o social que les brinde el apoyo que necesitan para sobrellevar los desafíos de la carrera. La falta de apoyo emocional puede llevar a una sensación de soledad y desesperanza, lo que puede desencadenar en depresión.

Además, la pandemia de COVID-19 ha generado una serie de cambios en la forma en que se imparte la educación en Ecuador. El aprendizaje en línea, el aislamiento social y la incertidumbre sobre el futuro pueden contribuir al aumento de los niveles de depresión y estrés en los estudiantes de odontología (Dosil Santamaría, Ozamiz-Etxebarria, Redondo Rodríguez, Jaureguizar Albondiga-Mayor, & Picaza Gorrochategi, 2021).

Para intervenir en la depresión y el estrés en estudiantes de Odontología, es sustancial que las universidades tomen medidas para apoyar la salud mental de sus estudiantes. Una posible solución es la creación de programas de apoyo y asesoramiento psicológico para

estudiantes, que les permitan gestionar sus emociones y enfrentar la presión académica. Además, se pueden implementar programas de tutoría que permitan a los estudiantes recibir orientación y apoyo académico de profesionales experimentados. También es importante que las universidades promuevan la participación en actividades deportivas y sociales, que les permitan a los estudiantes socializar y liberar el estrés.

Estrategias de intervención para la universidad

Una de las estrategias de mayor envergadura para abordar la depresión y el estrés en los estudiantes de odontología es la prevención. La universidad debe proporcionar información sobre estos temas a los estudiantes y sensibilizarlos sobre los signos y síntomas de la depresión y el estrés. La universidad también debe promover estilos de vida saludables, como el ejercicio regular y la nutrición adecuada, para reducir los niveles de estrés.

Además de la prevención, la universidad debe proporcionar servicios de apoyo a los estudiantes que ya lidian con la depresión y el estrés. Estos servicios pueden incluir terapia individual y grupal, asesoramiento académico y orientación profesional. La universidad también puede colaborar con servicios de salud mental fuera del campus para proporcionar una atención más completa y de alta calidad a los estudiantes.

Además de estos servicios, la universidad puede implementar proyectos académicos que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar la presión académica y el estrés. Los proyectos académicos pueden incluir talleres sobre técnicas de estudio efectivas, grupos de discusión sobre problemas académicos y proyectos de investigación para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de resolución de problemas (González & Madeleine, 2023). Sobre esta base, el estudio propone dos proyectos académicos:

Proyecto académico universitario No 1.

Título: Desarrollo de habilidades para manejar la presión académica y el estrés en estudiantes universitarios de Ecuador

Objetivo general: El objetivo general del proyecto es mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en Ecuador, proporcionándoles habilidades y herramientas para manejar la presión académica y el estrés.

Objetivos específicos:

- Identificar las causas principales de estrés y presión académica en los estudiantes universitarios en Ecuador.

- Diseñar talleres y actividades para desarrollar habilidades de manejo del estrés y la presión académica.
- Implementar talleres y actividades en las universidades de Ecuador.
- Evaluar la efectividad del programa y hacer mejoras según sea necesario.

Alcance: El proyecto académico universitario tiene como objetivo ayudar a los estudiantes de las universidades en Ecuador a desarrollar habilidades para manejar la presión académica y el estrés. El proyecto se enfocará en brindar herramientas y técnicas prácticas para mejorar la capacidad de los estudiantes para lidiar con situaciones estresantes en su vida académica.

Tiempo: El proyecto se llevará a cabo durante un año académico.

Etapas:

- Identificación de las causas principales de estrés y presión académica en los estudiantes universitarios en Ecuador.
- Diseño de talleres y actividades para desarrollar habilidades de manejo del estrés y la presión académica.
- Implementación de talleres y actividades en las universidades de Ecuador.
- Evaluación de la efectividad del programa y mejoras según sea necesario.
- Recursos:
- Personal capacitado en psicología y manejo del estrés.
- Sala de reuniones y espacio para talleres y actividades.
- Material de apoyo como folletos y presentaciones.

Impacto esperado: Se espera que el proyecto ayude a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en Ecuador. Los estudiantes serán capaces de manejar mejor el estrés y la presión académica, lo que puede llevar a un mejor rendimiento académico, una mayor satisfacción en su vida académica y un menor riesgo de problemas de salud mental.

Personal calificado para realizar el proyecto:

- Psicólogos con experiencia en manejo del estrés y la presión académica.
- Personal de apoyo para la organización y logística del proyecto.

Niveles de aprobación: El proyecto debe ser aprobado por las autoridades de cada universidad participante y por el Ministerio de Educación de Ecuador.

Financiamiento: El financiamiento del proyecto puede provenir de los presupuestos de las universidades participantes o del Ministerio de Educación de Ecuador.

Resultados: Se espera que el proyecto tenga un impacto positivo en la vida académica y la salud mental de los estudiantes universitarios en Ecuador. Se medirá el éxito del proyecto mediante la evaluación de la efectividad de los talleres y actividades, la retroalimentación de los estudiantes y la disminución en los niveles de estrés y presión académica.

Beneficios a alcanzar:

- Mejora en la calidad de vida de los estudiantes de Odontología.
- Fomento de una cultura del cuidado y la salud mental en la comunidad universitaria.
- Posibilidad de replicar el proyecto en otras carreras y universidades del país.
- Contribución a la formación integral de los estudiantes de Odontología.

Sobre la temática del estudio, se han propuesto diversas estrategias de intervención para reducir los niveles de depresión y estrés en los estudiantes universitarios en Ecuador. En particular, los estudiantes de la carrera de odontología que han mostrado una mayor prevalencia de depresión y estrés, lo que puede afectar su desempeño académico y su bienestar general. Ante esta problemática, se ha propuesto otro proyecto académico universitario dirigido a la salud mental de los estudiantes universitarios

Proyecto académico universitario No 2.

Título: Desarrollo de un programa de bienestar emocional para estudiantes de Odontología.

Objetivo general: Implementar un programa de bienestar emocional para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes de Odontología.

Objetivos específicos:

- Realizar una evaluación de las necesidades emocionales de los estudiantes de Odontología.
- Diseñar un programa de bienestar emocional adaptado a las necesidades de los estudiantes.
- Implementar el programa de bienestar emocional en la Universidad.
- Evaluar la efectividad del programa de bienestar emocional implementado en la Universidad.

Alcance: El proyecto tiene como objetivo principal mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de la carrera

de Odontología a través de la implementación de un programa de bienestar emocional.

Tiempo: El proyecto se desarrollará en un periodo de 12 meses, que inicia en el próximo ciclo académico.

Etapas:

- Diseño de la metodología para la evaluación de las necesidades emocionales de los estudiantes de Odontología.
- Realización de la evaluación de las necesidades emocionales de los estudiantes de Odontología.
- Diseño del programa de bienestar emocional adaptado a las necesidades de los estudiantes de Odontología.
- Implementación del programa de bienestar emocional en la Universidad.
- Evaluación de la efectividad del programa de bienestar emocional.
- Recursos:
- Personal especializado en salud mental y bienestar emocional.
- Materiales para la implementación del programa de bienestar emocional.
- Espacios adecuados para la implementación del programa de bienestar emocional.

Impacto esperado: Se espera que, con la implementación del programa de bienestar emocional, los estudiantes de Odontología mejoren su bienestar emocional y se reduzcan los niveles de estrés y depresión.

Personal calificado para realizar el proyecto: Se requerirá personal especializado en salud mental y bienestar emocional, así como también personal administrativo y docente para la implementación del programa.

Niveles de aprobación: El proyecto deberá ser aprobado por el comité de ética de la Universidad y por las autoridades universitarias pertinentes.

Financiamiento: Se buscará financiamiento a través de fondos universitarios y de organismos externos.

Resultados: Se espera obtener un programa de bienestar emocional implementado y efectivo, así como también un informe detallado de la evaluación realizada y de la efectividad del programa.

Beneficios a alcanzar: Se espera mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes de Odontología, lo que puede mejorar su rendimiento académico y su calidad de vida. Además, se espera contribuir a la prevención de problemas de salud mental en la comunidad universitaria.

Mecanismos para evaluar la efectividad de las estrategias

Para evaluar la efectividad de estas estrategias, es necesario realizar una evaluación rigurosa que permita determinar su impacto real en la salud mental de los estudiantes. Para ello, se puede llevar a cabo un estudio longitudinal que mida los niveles de depresión y estrés en los estudiantes antes y después de la implementación de las estrategias de intervención propuestas.

Este estudio podría incluir una muestra representativa de estudiantes de Odontología de varias universidades de Ecuador, lo que permitiría obtener una visión más amplia de la situación. Además, se podrían utilizar instrumentos estandarizados y validados para medir los niveles de depresión y estrés (Jiménez & Merino, 2023), como el cuestionario de salud del paciente (PHQ-9) y la escala de estrés percibido (PSS-10) (Ruisoto, López-Guerra, Paladines, Vaca, & Cacho, 2020).

Una vez obtenidos los datos, se podrían analizar estadísticamente para determinar si ha habido una reducción significativa en los niveles de depresión y estrés después de la implementación de las estrategias de intervención. También se podrían realizar análisis subgrupales para determinar si hay diferencias en la efectividad de las estrategias según el sexo, la edad u otros factores relevantes.

DISCUSIÓN.

La depresión es una enfermedad grave que en muchos casos puede llevar al suicidio, y en la provincia de Tungurahua se han observado valores alarmantes en los últimos años, especialmente entre los adolescentes (Tamayo Viera et al., 2022). La adolescencia es una etapa particularmente problemática (Mayorga-Benavides & Larzabal-Fernández, 2023), en la que el entorno puede influir fácilmente en las decisiones de una persona en cuanto a su salud mental. El presente estudio se ha enfocado en valorar y dar importancia a la salud mental de los estudiantes de la carrera de odontología de la UNIANDES, particularmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. Los cambios en el entorno de los estudiantes debido al encierro pueden haber afectado su salud mental y aumentado su vulnerabilidad a la depresión y al suicidio.

Es significativo que el departamento encargado de la salud mental en la UNIANDES se preocupe por evaluar periódicamente el estado de cada estudiante y por identificar posibles casos de depresión o riesgo de suicidio. Debe haber un seguimiento adecuado para cada caso, para que los estudiantes no solo cumplan su rol de estudiantes, sino que también sean vistos como seres

humanos con un entorno que puede generar conflictos que afecten su desempeño en los estudios.

Se debe agregar que la evaluación en la efectividad de las estrategias de intervención propuestas es fundamental para determinar su impacto real en la salud mental de los estudiantes de Odontología en Ecuador. Un estudio riguroso y bien diseñado puede proporcionar información valiosa para mejorar la salud mental de los estudiantes y garantizar un mejor desempeño académico y una mayor calidad de vida.

Agregar que los niveles de depresión y estrés en los estudiantes de odontología en Ecuador son un tema importante que debe ser abordado de manera adecuada. Es necesario que las universidades y las autoridades académicas implementen programas de apoyo emocional y psicológico para los estudiantes, así como medidas para reducir la carga académica y mejorar la calidad de vida de los estudiantes. De esta manera, se puede contribuir a la formación de profesionales de la odontología con una buena salud emocional y mental, que puedan enfrentar los desafíos de su carrera de manera efectiva.

Por ende, la universidad debe trabar con los estudiantes para desarrollar estrategias efectivas para abordar la depresión y el estrés. La colaboración entre ellos puede lograr identificar los factores que contribuyen a la depresión y el estrés y desarrollar planes de acción para abordar estos factores. Al trabajar juntos, la universidad y los estudiantes pueden crear un ambiente de apoyo y cuidado que permita a los estudiantes prosperar tanto académica como personalmente. El resultado del trabajo en colaboración con los estudiantes permite identificar y abordar los factores que contribuyen a estos problemas. Al hacerlo, la universidad puede ayudar a los estudiantes a tener una vida académica y personal saludable y exitosa.

CONCLUSIONES

La depresión y el estrés en estudiantes de Odontología son un problema significativo en las universidades de Ecuador: Esta conclusión se basa en la evidencia encontrada en diversas investigaciones que muestran la alta prevalencia de estos trastornos mentales en los estudiantes de Odontología. Los proyectos académicos propuestos son una herramienta importante para enfrentar este problema, ya que ofrecen estrategias efectivas para prevenir y tratar la depresión y el estrés en este grupo.

La formación de habilidades de manejo del estrés y la promoción de un ambiente universitario saludable son necesarios para reducir los niveles de depresión y estrés en los estudiantes de Odontología: Esta conclusión se basa

en la comprensión de que la depresión y el estrés son problemas multifactoriales que requieren una abordaje integral y proactivo. Los proyectos académicos que promueven el desarrollo de habilidades para manejar el estrés y la creación de un ambiente universitario saludable son herramientas efectivas para lograr estos objetivos.

Los proyectos académicos son herramientas efectivas para prevenir y tratar la depresión y el estrés en los estudiantes de Odontología: Esta conclusión se basa en la evidencia empírica encontrada en diversos estudios que demuestran la efectividad de las estrategias de intervención implementadas en los proyectos académicos para reducir los niveles de depresión y estrés en los estudiantes de Odontología. La implementación de estos proyectos académicos también puede tener un impacto positivo en la retención y el éxito académico de los estudiantes de Odontología, lo que a su vez puede contribuir al desarrollo de una fuerza laboral de odontólogos más saludable y comprometida en Ecuador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Betancur Díaz, M. A., Garzón Ladino, A. L., Vallejo Silva, A., & Murillo Pinto, M. (2022). Factores asociados con intento suicida en pacientes económicamente activos con diagnóstico de depresión mayor. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(21), 2-5.
- Briones, M. A., Basantes, R. E., & Escobar, D. O. (2023). Prevalencia de bruxismo y estrés en estudiantes de odontología de la Universidad Regional Autónoma de los Andes. *Gaceta Médica Estudiantil*, 4(1S), 274.
- Dosil Santamaría, M., Ozamiz-Etxebarria, N., Redondo Rodríguez, I., Jaureguizar Albondiga-Mayor, J., & Picaza Gorrochategi, M. (2021). Psychological impact of COVID-19 on a sample of Spanish health professionals. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental (English Edition)*, 14(2), 106-112.
- Fierro Freixenet, C., Parra Ponce, P., & Pérez Villalobos, C. (2023). Burnout académico y desempeño de los docentes clínicos en los médicos residentes de una universidad chilena. *Educación Médica*, 24(2), 2-6.
- Gállego-Royo, A., Pérez-Álvarez, C., Marco-Gómez, B., Sebastián Sánchez, I., Astier-Peña, M. P., Urbano Gonzalo, O., . . . Delgado-Marroquín, M. T. (2023). Los problemas de salud más prevalentes en los estudiantes de Medicina: revisión de la literatura. *Educación Médica*, 24(1), 2-8.
- González, R., & Madeleine, E. (2023). Desarrollo de una aplicación móvil, mediante el Framework React-Native, que permita detectar la depresión, ansiedad y estrés a través del test dass-21 en estudiantes de telemática. [Doctoral dissertation, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ingeniería Industrial. Carrera de Ingeniería en Teleinformática]
- Heumann, E., Helmer, S. M., Busse, H., Negash, S., Horn, J., Pischke, C. R., . . . Stock, C. (2023). Anxiety and depressive symptoms of German university students 20 months after the COVID-19 outbreak – A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 320(January), 568-575.
- Jiménez, S., & Merino, A. (2023). Modelos de Aprendizaje Automático basados en CRISP-DM para el Análisis de los niveles de Depresión en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional. *Latin-American Journal of Computing*, 10(1), 22-43.
- Mayorga-Benavides, Y. J., & Larzabal-Fernández, A. (2023). Depresión percibida en adolescentes y adicción al internet en tiempos de pandemia COVID-19. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 7(12), 45-52.
- Restrepo-Martínez, M., Escobar, M., Marín, L. A., & Restrepo, D. (2021). Prevalencia y características clínicas de los síntomas depresivos y ansiosos de los trabajadores de una institución de salud en Medellín durante la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(1), 52-56.
- Ruisoto, P., López-Guerra, V. M., Paladines, M. B., Vaca, S. L., & Cacho, R. (2020). Psychometric properties of the three versions of the Perceived Stress Scale in Ecuador. *Physiology & Behavior*, 224(October), 2-4.
- Tamayo Viera, J. O., Pérez Yauli, V. L., Molina Arcos, I. A., & Arroba Freire, E. M. (2022). Caracterización del suicidio y su incidencia en la provincia de Tungurahua: estudio descriptivo y análisis estadístico. *Revista Científica UISRAEL*, 9(1), 84-99.
- Tao, Y., Hou, W., Niu, H., Ma, Z., Zheng, Z., Wang, S., . . . Zhang, L. (2023). Comparing the centrality symptoms of major depressive disorder samples across junior high school students, senior high school students, college students and elderly adults during city lockdown of COVID-19 pandemic—A network analysis. *Journal of Affective Disorders*, 324(March), 190-198. doi: 10.1016/j.jad.2022.12.120
- World Health Organization. (2022). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. (Sitio web: World Health Organization). <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>