



UNIVERSIDAD DE TALCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE REHABILITACIÓN BUCOMAXILOFACIAL

IMPACTO DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE
ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE TALCA

Impact of the COVID-19 pandemic on dentistry students at the University of Talca

Memoria presentada a la Escuela de Odontología de la Universidad de Talca
como parte de los requisitos científicos exigidos para la obtención del título
de Cirujano Dentista.

ESTUDIANTES: VALENTINA ORTIZ TOLEDO

PABLO REYES SAAVEDRA

PROFESOR GUÍA: DRA. SORAYA LEÓN ARAYA

PROFESOR INFORMANTE: DRA. KARLA GAMBETTA

TALCA – CHILE

2020

CONSTANCIA

La Dirección del Sistema de Bibliotecas a través de su unidad de procesos técnicos certifica que el autor del siguiente trabajo de titulación ha firmado su autorización para la reproducción en forma total o parcial e ilimitada del mismo.



Talca, 2021

INFORMACIÓN CIENTÍFICA DOCENTE GUÍA

Nombre
Soraya León
ORCID
https://orcid.org/0000-0001-9185-8317
Google Scholar
https://scholar.google.com/citations?user=yh1GTh4AAAAJ&hl=en
Correo electrónico
sleon@utalca.cl

DEDICATORIA

A mis padres, mis tres hermanos y a mis amigos más cercanos, quienes son el motor que me ha impulsado a crecer y mejorar a diario.

-Valentina Ortiz Toledo-

Dedicado a mi familia y amigos, los cuales han sido parte importante de mi formación, quienes me han apoyado en cada uno de mis pasos.

-Pablo Reyes Saavedra-

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecer a mis padres, Carmen y José Antonio, a ellos debo todos mis logros. Han sido el pilar más importante a lo largo de mi vida, brindándome su apoyo y amor incondicional, además de ser mi principal ejemplo de esfuerzo, constancia y perseverancia. Los valores que me han entregado han moldeado quien soy hoy. A mis tres hermanos, César por ser mi primer modelo a seguir, Felipe por ser la mejor persona que he conocido y Camilo por animarme cada vez que lo necesité. Los tres son mi soporte elemental, mi contención, protección y mi mayor motivo de alegrías. A mis sobrinos José Tomás y Josefa por darme fuerzas y motivación. A mis abuelos por regalarme unos padres increíbles, por compartir conmigo sus experiencias y enriquecer mi visión de la vida. A mis amigos más cercanos Daniela, Carla, Connie, Nicolás, Jonathan y Pablo por todo lo vivido, además del apoyo y amor que me brindaron durante cada día de mi vida universitaria. A todos los profesores que fueron parte de mi formación profesional y a todo el personal de la facultad con el que me relacioné. Gracias a Dios por todo.

Valentina Ortiz Toledo

Este proyecto de tesis marca una etapa culmine dentro de un largo camino universitario, el cual estuvo compuesto de alegría, esfuerzo y motivación. Me gustaría agradecer en primer lugar a mi familia, dentro de ella a mis padres, Tomás y Elizabeth, los cuales creyeron fervientemente en mis capacidades, dándome su apoyo fundamental y su tremendo cariño, a mi hermano Andrés, el cual siempre estaba pendiente de todo lo que pasaba, a mis abuelos Margarita, Luis, Elba y Salvador, los cuales siempre estuvieron dándome su apoyo incondicional, y por ultimo y no menos importante a todas las personas que componen mi círculo, Cristina, Marcelo, Nicolas, Carla, Valentina, Daniela, Felipe, Connie, Pamela, Camila y Richard, los cuales fueron mi cable a tierra durante todo estos años, estando tanto en las buenas como en las malas y a todos los docentes que me formaron para ser un excelente profesional, a todos ellos. Gracias.

Pablo Reyes Saavedra.

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	6
2. ABSTRACT.....	7
3. INTRODUCCIÓN.....	8
4. OBJETIVOS	10
4.1 OBJETIVO GENERAL.....	10
4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	10
5. METODOLOGÍA.....	11
5.1 ASPECTOS ÉTICO.....	11
5.2 PARTICIPANTES.....	11
5.3 INSTRUMENTO.....	12
5.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	14
6. RESULTADOS.....	15
7. DISCUSIÓN.....	21
8. REFERENCIAS.....	25
9. ANEXOS.....	28
9.1 ANEXO 1.....	28
9.2 ANEXO 2.....	32
9.3 ANEXO 3.....	38

1. RESUMEN

La rápida propagación de la pandemia por COVID-19 obligó a la gran mayoría de las escuelas de odontología del mundo a suspender sus actividades presenciales y Chile no fue la excepción. La priorización de la teleeducación y el propio confinamiento podrían impactar en la salud y bienestar del estudiantado. El propósito de este estudio fue explorar las percepciones y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de odontología respecto a la pandemia de COVID-19 por medio de una muestra de un estudio multicéntrico utilizando una encuesta anónima online. Los resultados obtenidos fueron de 393 participantes y se analizaron variables tales como impacto del COVID-19 en la formación profesional, preocupación por graduarse a tiempo, percepción sobre los cambios realizados por la Escuela posterior al COVID-19 y la escala de estrés. Se obtuvieron resultados estadísticamente significativos en cuanto al impacto del COVID-19 en la formación profesional de los estudiantes siendo las mujeres quienes presentar mayor preocupación. Sobre la preocupación sobre el tiempo estimado de graduación se aprecian diferencias estadísticamente significativas en los cursos, siendo quinto año quienes presentan mayor preocupación. Respecto a los cambios realizados por la escuela se encontraron diferencias estadísticamente significativas en donde los cursos preclínicos muestran más preocupación sobre los cambios realizados por esta. Las percepciones y preocupaciones que han enfrentado los estudiantes son elevadas, los diferentes desafíos académicos y personales como la adaptación a la teleeducación y convivir cotidianamente bajo medidas de confinamiento son situaciones que han influido considerablemente en los niveles de estrés percibido de estos.

Palabras claves: Educación en odontología, Estrés Psicológico, COVID-19, Pandemias, Odontología

2. ABSTRACT

Worldwide, the fast spread of the COVID-19 pandemic forced the vast majority of dental schools to suspend their clinical and preclinical activities and Chile was no the exception. The prioritization of tele-education and the confinement itself could impact the health and well being of the students. The purpose of this study was to explore the perceptions and coping strategies of dental students regarding the COVID-19 pandemic through a sample from a multicenter study using an anonymous online survey. The results obtained were from 393 participants and variables such as the impact of COVID-19 on professional training, concern about graduating on time, perception of the changes made by the school administration and the perceived stress scale (PSS) were analyzed. Females were statistically significantly more concerned regarding the impact of COVID-19 on their professional training compared to males. Regarding the concern about the estimated time of graduation, there were statistically significant differences between the years of study, with fifth year students presenting the greatest concern. Students from preclinical courses reported statistically significantly more worrying perceptions about the changes made by the school administration. The perceptions and concerns that the students have faced are high, the different academic and personal challenges such as adapting to tele-education and living under confinement measures are situations that have considerably influenced their levels of perceived stress.

Keywords: Education Dental, Stress, Psychological, COVID-19, Pandemic, Students Dental

3. INTRODUCCIÓN

El 8 de enero de 2020, el Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades anunció oficialmente un nuevo coronavirus como patógeno causante de la enfermedad COVID-19. La pandemia comenzó en Wuhan, China en diciembre pasado y se ha convertido en un importante problema de salud pública desafiante no solo para China sino también para países de todo el mundo (1). El 30 de enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró su aparición como una emergencia de salud pública de interés internacional (2) y el 11 de marzo de 2020 la OMS declaró que la COVID-19 era una pandemia mundial (3). En Chile, se ha está monitorizado desde el 3 de marzo de 2020, cuando se notificó la primera persona contagiada (4).

Los gobiernos de todo el mundo introdujeron varias medidas basadas en los demás países en un intento de controlar la propagación de la enfermedad y, por consiguiente, evitar que los sistemas de atención de la salud se vieran colapsados. Estas medidas incluían requisitos de distanciamiento social, cuarentena voluntaria y a veces obligatoria, prohibición de reuniones masivas e incluso el aislamiento obligatorio de hogares, pueblos o ciudades, así como el cierre de lugares de trabajo e instituciones educativas (5, 6). Dentro de estas medidas restrictivas se incluyeron a los proveedores de servicios de salud bucal, específicamente a los odontólogos, quienes debieron postergar las atenciones electivas, a excepción de aquellas consideradas como emergencias o urgencias odontológicas, debido al presumible alto riesgo de contagio que la atención clínica puede generar (7, 8). Se sabe que la transmisión de la COVID-19 se produce por contacto directo o indirecto con gotitas provenientes de la vía aérea y secreciones respiratorias de pacientes infectados, por lo que la atención odontológica, en el contexto de pandemia, constituye un potencial riesgo de contagio debido a la proximidad de la vía aérea con el personal de salud y la frecuente generación de aerosoles que se produce al desarrollar los procedimientos clínicos (9). Es así que el cierre de la atención clínica afectó a las escuelas de odontología en todo el mundo, llevando a un cambio hacia un plan de estudios completamente telemático. La ansiedad, el estrés y otros problemas de salud mental, que ya preveleían incluso antes de la crisis de la COVID-19 y que han sido un tema preocupante en la educación dental a lo largo del tiempo (10, 11) hoy se vuelven más críticos.

A medida que las escuelas de odontología de todo el mundo hacen lo mejor que pueden para enfrentar el desafío y la incertidumbre de la actual pandemia COVID-19, con la mayoría de las escuelas tratando de transferir el contenido a cursos en línea, es posible que los estudiantes también estén bajo una mayor presión, y presumiblemente, sufriendo de ansiedad y estrés aún mayores. Debido a la incertidumbre sobre su futuro educacional. Preguntas como los plazos de graduación, las experiencias clínicas requeridas y los plazos de los exámenes, están sin respuesta definitivas en la actualidad. La forma en que los estudiantes evalúan estas situaciones puede determinar cómo reaccionan a los factores de estrés y cómo lo enfrentan, lo que en última instancia afecta a su salud y bienestar (12, 13). Para entender cómo apoyar mejor a los estudiantes de odontología en situaciones tan estresantes, este estudio tiene como objetivo explorar las percepciones y preocupaciones de los estudiantes respecto a la pandemia actual de COVID-19, sus estrategias de afrontamiento, recursos de apoyo y su impacto en los niveles de estrés percibidos.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

1. Determinar las percepciones y preocupaciones de los estudiantes de odontología respecto a la pandemia actual de COVID-19, sus estrategias de afrontamiento, recursos de apoyo y su impacto en el nivel de estrés percibido.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICO

1. Identificar la perspectiva de los estudiantes sobre la postura que adoptó la Escuela de odontología de la Universidad de Talca respecto a la pandemia COVID-19.
2. Determinar conformidad y adaptación a la dinámica de tele-educación por parte de los estudiantes de la Escuela de odontología de la Universidad de Talca.
3. Determinar el nivel de estrés percibido por los estudiantes mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS).

5. METODOLOGÍA

5.1 ASPECTOS ETICOS

De acuerdo con el presente estudio, se solicitó y requirió por el Comité Ético Científico de la Universidad de Talca, que los participantes firmaran un consentimiento informado (Anexo 1) el cual entrega la información necesaria al participante en relación con el contexto y al tipo de estudio que se realizó.

El participante tenía la opción de aceptar o rechazar el estudio; si este accedió al estudio, sus respuestas fueron contabilizadas para el análisis final.

5.2 PARTICIPANTES

El estudio es parte de un estudio principal multicéntrico observacional, de orientación descriptiva y transversal, liderado por la Universidad de Iowa, Estados Unidos, en la que participaron en total 6 países: Estados Unidos (U. de Missouri, U. de Texas-Houston, U. de Florida, U. de Colorado, U. de Roseman, U. Tufts y U. de Indiana), Brasil (U. de Pelotas), Irlanda (U. de Cork), España (U. de Cataluña), India (U. De Patil) y Chile, siendo la Universidad de Talca el representante nacional.

El universo para el estudio en Chile correspondió a la población de 556 estudiantes inscritos en la carrera de odontología al año 2020

La muestra se calculó en base a un estudio previo que media el estrés en los estudiantes de odontología, llevado a cabo el 2013 en nuestra Universidad (14), asumiendo un universo de 560 estudiantes, con un error del 3.5% y un 95% de intervalo de confianza, la muestra resultante fue de 327 participantes.

5.3 INSTRUMENTO

Se realizó un cuestionario a través del software Qualtrics® de encuestas electrónicas, creado por la Universidad de Iowa, el cual fue adaptado a la realidad sociocultural de los estudiantes de la Escuela de odontología de la Universidad de Talca, Chile (Talca, Región del Maule, Chile).

Como primer paso, el participante tuvo que aceptar el consentimiento informado y rellenar con un código de identificación elegido al azar para poder contestar.

La encuesta constaba de dos ítems:

El primer ítem (Anexo 2) consistió en 20 preguntas, subdivididas en: 6 preguntas sobre información demográfica; 7 preguntas sobre la percepción de la pandemia COVID-19 en la actualidad; 3 preguntas sobre sus preocupaciones en relación a la pandemia y 4 preguntas sobre las estrategias que se han utilizado para afrontar las implicancias de la pandemia. Este primer ítem de la encuesta fue aprobado luego de múltiples rondas de discusión entre los miembros del equipo de investigación de la U. de Iowa antes de llegar a un acuerdo sobre los dominios y las preguntas. Cuando se logró un consenso, la encuesta fue presentada a un panel de diez miembros de la Escuela de odontología de Iowa, cinco estudiantes y cinco académicos. Este panel analizó la validez del contenido de las preguntas. Se pidió a los miembros que calificaran cada ítem de la escala en una escala Likert de cuatro puntos, que varía de 1 (no relevante) a 4 (muy relevante). La validez de contenido de cada pregunta o ítem (content validity index- CVI) se obtuvo dividiendo el número de expertos que eligen las opciones 3 y 4 en el número total de expertos. La tasa de aceptación fue de 0.80. Un CVI bajo indicaba que ciertas preguntas serían eliminadas o revisadas con el objetivo de establecer suficiente validez del contenido (15). Cuando todas las preguntas lograron un CVI adecuado, la encuesta fue finalizada y enviada a la Universidad de Talca, donde el equipo de investigación realizó la traducción del inglés al español por un integrante del equipo con dominio del inglés nivel alto y se adaptó culturalmente. Se eliminó solamente una de las preguntas de la encuesta correspondiente al registro del nombre del encuestado, que fue reemplazado por un código de identificación secreto que se asimilaría al “Mothers maiden last name” presente en la encuesta de Iowa, ya que el apellido de soltera de la madre es

información que solo es manejada por el encuestado de los EEUU. En este estudio, el código identificador corresponde a 3 letras y 3 números al azar que el participante escogerá, asegurando de esa forma el anonimato. Posteriormente se realizó un piloto a 10 personas incluyendo docentes recién egresados de odontología y estudiantes de pre y postgrado para comprobar la comprensión del cuestionario. Se realizaron modificaciones en su redacción en solo 2 preguntas, correspondientes al tipo de etnia y al tipo de práctica que planea desarrollar al momento de egresar.

El segundo ítem lo conforma la Escala de Estrés Percibido (PSS) (Anexo 3), la cual ha sido validada tanto internacionalmente como nacionalmente, siendo utilizada en estudiantes de odontología de la Universidad de Talca con anterioridad (14). Esta escala de diez preguntas mide el grado en que una situación se percibe como estresante durante un período de un mes y se puede responder de acuerdo a una escala Likert: "Nunca", "Casi nunca", "De vez en cuando", "A menudo" y "Muy a menudo", clasificándose de cero a cuatro, pero para el caso de las preguntas 4,5,7,8 se califican de forma invertida, obteniendo un resultado numérico. El puntaje de total de la encuesta va de 0 a 40 y a mayor puntuación, mayor es el estrés percibido.

Se logró determinar que el participante se demoraba 15 minutos en contestar completamente la encuesta electrónica.

5.4 ANALISIS ESTADISTICO

Los datos obtenidos de las encuestas fueron extrapolados desde un archivo Excel a un archivo SPSS v25. Estos datos serán almacenados digitalmente en los archivos de la investigación de los Investigadores Responsables (IR), de Iowa y Chile, protegidos por contraseña durante 5 años considerando posibles publicaciones o para atender las solicitudes de acceso a datos de lectores o investigadores. Si la investigación se viese interrumpida el IR se hará cargo de eliminar la información de los archivos, dándole a conocer a los participantes la situación, indicando la causa de la interrupción y la posterior eliminación de los datos del archivo.

Los datos estadísticos obtenidos serán expuestos de manera descriptiva, explicando distribución de frecuencias, promedios y desviaciones estándar. Las pruebas bivariadas consistirán en tablas cruzadas con posterior análisis de chi-cuadrado, entre variables categóricas y comparación de medias con pruebas paramétricas (t-student o ANOVA) con la cual se podrán establecer diversas correlaciones entre diferentes factores, los cuales se destacan: percepción y preocupación de los estudiantes de odontología de la Universidad de Talca, demografía, estrés percibido por los participantes, estrategias ante la pandemia COVID-19.

Los resultados de la investigación serán comunicados a los participantes a través de las sesiones de reuniones científicas del Departamento de Rehabilitación Bucomaxilofacial de la Escuela de odontología de la Universidad de Talca en las que se hace una invitación a toda la comunidad odontológica, las que serán comunicadas a través de la lista de correos general de los estudiantes de odontología. Este estudio es financiado por el Programa de Magíster en Odontogeriatría (FCS-MG-004)

6. RESULTADOS

6.1 DISTRIBUCIÓN Y CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

La distribución de los 393 participantes del estudio según género, curso académico, agrupación de cursos académicos y preferencias profesionales se muestra en la Tabla 1.

La encuesta fue mayoritariamente respondida por el género femenino, representando el 68,2% de los encuestados. En cuanto a los cursos académicos, quinto año fue el curso con mayor participación, representado un 22,1% del estudio. El curso con menor participación fue cuarto año representado por el 13,7%.

Se realizó análisis mediante agrupación de cursos académicos en 2 categorías: preclínicas (correspondientes a los curso primero, segundo y tercero) y clínicas (correspondientes a los cursos cuarto, quinto y sexto). Se puede observar que los cursos clínicos son los de mayor participación (55,2%).

En cuanto a su ocupación una vez titulado, mayoritariamente establecen como preferencia que se desempeñarán en el sistema público y privado a la vez, equivalente a 283 individuos representando el 72% de la muestra.

Tabla 1. Caracterización de la muestra en cuanto a sexo, curso académico, agrupación de cursos académicos y preferencias profesionales.

Variable		N (%)
<i>Sexo</i>	Femenino	268 (68,2)
	Masculino	125 (31,8)
<i>Curso Académico</i>	Primer año	60 (15,3)
	Segundo año	58 (14,8)
	Tercer año	58 (14,8)
	Cuarto año	54 (13,7)
	Quinto año	87 (22,1)
	Sexto año	76 (19,3)
<i>Agrupación de cursos académicos</i>	Preclínicos (<i>primer a tercer año</i>)	176 (44,8)
	Clínicos (<i>cuarto a sexto año</i>)	217 (55,2)
<i>Preferencias profesionales</i>	Público + Privado	283 (72,2)
	Público	54 (13,8)
	Privado + Otros	55 (14,0)
Total		393 (100)

Es posible que los números no concuerden debido a la pérdida de datos

6.2 IMPACTO DE LA COVID – 19 EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL

El impacto de la COVID – 19 en la formación profesional de los estudiantes de odontología se muestra en la Tabla 2, comparando esto en relación con el sexo y cursos académicos agrupados, respectivamente. En ella se aprecian diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) en cuanto al sexo. Situación contraria sucede en cursos académicos agrupados, puesto que no se observan diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

Tabla 2. Impacto de la COVID – 19 en la formación profesional de los estudiantes de odontología de la Universidad de Talca.

		¿Hasta qué punto te preocupa el impacto de la COVID-19 en tu formación profesional?				
		Casi nada preocupado + Medianamente preocupado N (%) 31 (7,9)	Preocupado N (%) 100 (25,5)	Muy preocupado N (%) 261 (66,6)	Total N (%)	
Sexo	Femenino	15 (5,6)	60 (22,5)	192 (71,9)	267 (68,1)*	392 (100)
	Masculino	16 (12,8)	40 (32,0)	69 (55,2)	125 (31,9)*	
Agrupación de cursos	Preclínico	10 (5,7)	47 (26,7)	119 (67,6)	176 (44,9)	392 (100)
	Clínico	21 (9,7)	53 (24,5)	142 (65,7)	216 (55,1)	

Es posible que los números no concuerden debido a la pérdida de datos
**X² valor p < 0,05*

6.3 IMPACTO DE LA COVID – 19 EN EL TIEMPO ESTIMADO DE GRADUACIÓN

Debido a las diversas modificaciones que han sufrido los programas de estudio provocados por la COVID – 19, existe preocupación en cuando a retrasos de graduación. Esto es expuesto en la Tabla 3 que muestra la preocupación de graduarse a tiempo en base al sexo y curso académico cursado. Se aprecia diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) en los cursos.

Tabla 3. Impacto de la COVID – 19 en el tiempo estimado de graduación de los estudiantes de odontología de la Universidad de Talca.

		¿Hasta qué punto te preocupa graduarte a tiempo?				
		Casi nada preocupado + Medianamente preocupado N (%) 101 (25,7)	Preocupado N (%) 109 (27,7)	Muy preocupado N (%) 183 (46,6)	Total N (%)	
<i>Sexo</i>	Femenino	65 (24,3)	74 (27,6)	129 (48,1)	268 (68,2)	393 (100)
	Masculino	36 (28,8)	35 (28,0)	54 (43,2)	125 (31,8)	
<i>Curso académico</i>	Primer año	22 (36,7)	13 (36,2)	25 (41,7)	60 (15,3)*	393 (100)
	Segundo año	18 (31,0)	21 (36,2)	19 (32,8)	58 (14,8)*	
	Tercer año	12 (20,7)	20 (34,5)	26 (44,8)	58 (14,8)*	
	Cuarto año	14 (25,9)	12 (22,2)	28 (51,9)	54 (13,7)*	
	Quinto año	18 (20,7)	16 (18,4)	53 (60,9)	87 (22,1)*	
	Sexto año	17 (22,4)	27 (35,4)	32 (42,1)	76 (19,3)*	

* χ^2 valor $p < 0,05$

6.4 CAMBIOS REALIZADOS EN LA ESCUELA DE ODONTOLOGÍA DESPUÉS DE LA COVID – 19

Para determinar si los cambios realizados por la Escuela de odontología de la Universidad de Talca han sido estresantes, se realizó la prueba estadística de Chi Cuadrado mediante Tablas Cruzadas para comparar las variables con género y agrupación de curso preclínicos y clínicos. En cuanto al género no se observaron diferencias significativas. Sin embargo, en agrupación de cursos académicos (preclínicos y clínicos) si se observaron diferencias significativas ($p < 0,05$). En la Tabla 4 se detallan estos resultados.

Tabla 4. Percepción de los alumnos en cuanto al estrés de los cambios realizados por la Escuela de odontología de la Universidad de Talca.

		¿Te parecen muy estresantes los cambios realizados por tu Escuela después de la COVID-19?				
		No estresante en absoluto + Un poco estresante N (%) 22 (5,6)	Medianamente estresante N (%) 101 (25,7)	Muy estresante+ Extremadamente estresante N (%) 270 (68,7)	Total N (%)	
<i>Sexo</i>	Femenino	13 (4,9)	69 (25,7)	186 (69,4)	268 (68,2)	393 (100)
	Masculino	9 (7,2)	32 (25,6)	84 (67,2)	125 (31,8)	
<i>Agrupación de cursos</i>	Preclínico	6 (3,4)	34 (19,3)	136 (77,3)	176 (44,8)*	393 (100)
	Clínico	16 (7,4)	67 (30,9)	134 (61,8)	217 (55,2)*	

*X² valor p < 0,05

6.5 ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Para el análisis de escala de estrés percibido (EEP) se consideraron las categorías de sexo, curso académico y agrupación de cursos académicos. En todas existen diferencias estadísticamente significativas. El sexo femenino presenta mayor puntaje de estrés percibido (promedio de 22,34 puntos con desviación estándar de 6,05) al igual que los cursos preclínicos (promedio de 22,36 puntos con desviación estándar de 6,16). En relación con los cursos académicos por separado, esta diferencia se aprecia principalmente entre segundo y sexto año. Los alumnos de segundo año son los que presentan el mayor promedio con 23,24 puntos con desviación estándar de 6,79 (Tabla 5).

Tabla 5. Escala de estrés percibido agrupada por sexo, curso académico y agrupación de cursos académicos.

Escala de estrés percibido (PSS – 10)					
Categoría		N	Media	Desviación estándar	Valor p
<i>Sexo</i>	Femenino	265	22,34	6,05	0,001*
	Masculino	122	20,13	6,22	
<i>Curso académico</i>	Primer año	60	22,33	5,57	0,001*
	Segundo año ^a	58	23,24	6,79	
	Tercer año	58	21,52	6,08	
	Cuarto año	51	21,43	6,24	
	Quinto año	85	22,19	6,16	
	Sexto año ^a	75	19,47	5,82	
<i>Agrupación de cursos académicos</i>	Preclínico	176	22,36	6,16	0,036*
	Clínico	211	21,04	6,15	

*Test ANOVA valor $p < 0,05$
^a Comparaciones pareadas significativas Test de Tukey valor $p < 0,05$

7. DISCUSIÓN

La pandemia COVID-19 ha traído una gran cantidad de desafíos a la educación dental. En medio de las medidas de cuarentena, la educación presencial se ha visto interrumpida en todo el mundo. Los educadores han ideado soluciones innovadoras para reanudar la educación dental de forma remota. Se están utilizando diferentes plataformas en línea para la enseñanza y el aprendizaje didáctico, así como para la evaluación de los estudiantes (16). En la Universidad de Talca se suspendieron las actividades académicas presenciales el día 15 de marzo del 2020. La Escuela de odontología detuvo todas sus actividades prácticas, tanto clínicas como preclínicas, por lo que el estudiantado debió transitar hacia la educación en línea, lo que trajo consigo diversas situaciones y desafíos para los estudiantes. Este estudio evalúa en detalle las principales preocupaciones generadas en ellos, tanto en su adaptación a la dinámica de tele-educación como los desafíos sobre su futuro universitario y profesional, además de sus niveles de estrés percibido.

La educación odontológica difiere de la educación médica tradicional, ya que un estudiante de odontología debe adquirir una cantidad mínima y suficiente de habilidades prácticas. La adquisición de estas son la piedra angular de la formación dental (16). El desconocimiento sobre cuándo se podrá volver a trabajar de manera presencial en la universidad es una interrogante que aún no puede ser respondida. Lo que sí es seguro es que se necesita realizar las asignaturas prácticas para poder avanzar como estudiantes en los cursos de la carrera. El hecho de no poder realizarlas generará un retraso en los tiempos estimados de graduación, transversal a todos los cursos, lo que en consecuencia también provoca preocupación en los estudiantes.

El brote de la pandemia COVID-19, obligó a los educadores dentales a recurrir a la educación basada en plataformas virtuales (17). En base a las nuevas normas de distanciamiento social, se decide utilizar softwares de aprendizaje (Zoom, Meet, Classroom, WebEx, etc) las cuales

se utilizan desde hace mucho tiempo. Combinando así la entrega de contenidos teóricos tanto de forma sincrónica como asincrónica en línea (18). Estas plataformas también han sido utilizadas por los estudiantes de odontología de la Universidad de Talca, quienes, a través de la encuesta, un 68,7% reveló sentir que la transición a la tele-educación y los cambios realizados por la Escuela son muy estresantes o extremadamente estresantes. Dichos cambios hacen referencia a la utilización y entrega de contenidos únicamente por plataformas web y aplicaciones. Son diferentes los motivos que respaldarían estos resultados, no todos cuentan con las herramientas tecnológicas como notebooks, smartphones o incluso cobertura de internet en sus hogares, además de espacios idóneos donde utilizarlos dentro de su hogar. Otro punto es la cantidad excesiva de tiempo que los estudiantes están frente al computador, debido a que la parte sincrónica y asincrónica debe realizarse en línea (19). Tal como se evidencia en el estudio de la Universidad de Unichristus Brasil, los estudiantes aumentaron el uso de aparatos tecnológicos como: computadora, celular e incluso la televisión. Se concluyó que la base de una buena educación en línea es el acceso a internet de calidad además de la presencia de una habitación exclusiva para dedicarse a los quehaceres universitarios, lo que denotaba una mejora en la calidad de vida de los estudiantes, asociado a un mejor nivel socioeconómico (20). Debemos reconocer que la Universidad de Talca, siendo una institución pública y regional, tiene una alta matrícula de estudiantes de niveles socioeconómicos diversos, con un fuerte componente rural lo que lleva a conjeturar que todos estos factores sociales adversos pudiesen tener relación con los resultados obtenidos (21).

Los distintos grados de proximidad al COVID-19, la necesidad de distanciamiento social, aislamiento y las incertidumbres sobre el resultado de la pandemia pueden afectar significativamente la salud mental de los profesores y de los estudiantes (20). Para los estudiantes, la preocupación por la demora en alcanzar la graduación es un problema adicional. Este contexto puede causar ansiedad, alteraciones del sueño, predisponiendo a las personas a depresión postraumática y trastornos por estrés. Los trastornos de salud mental tienen un impacto negativo en el aprendizaje y el rendimiento académico (19). En un estudio de Hawryluck realizado en Toronto, Canadá, se comprobó que los periodos prolongados de cuarentena, sobre 10 días, afectan significativamente los cambios psico-emocionales, aumentando así los niveles de estrés postraumático (22). Los altos niveles de estrés percibido de los estudiantes de odontología de la Universidad de Talca, no solo podrían deberse a la

transición hacia las nuevas tecnologías, si no que también al confinamiento y estado de alarma llevado a cabo en Chile desde el 18 de Marzo del 2020 a través del programa paso a paso.

Por otra parte, el género es un factor predictor de estrés y la respuesta concreta de por qué el género femenino se estresa más, va de lleno a la fisiología humana. Las mujeres tienen mayor liberación de hormona corticotropina, la cual induce a una mayor producción de cortisol, provocando que estén más alerta ante situaciones estresantes, a diferencia de los hombres (23). Por lo que los resultados no se alejan a la evidencia. En la encuesta realizada, se utilizó la escala de estrés percibido PSS-10 (14), a través de ella se pudieron obtener resultados objetivos sobre cómo han interactuado y lidiado con el estrés los estudiantes. Tal como lo describe la literatura, fue el género femenino quien presentó mayores niveles de estrés percibido. Esto no solo se ha visto en relación a la pandemia, se tienen datos de que las mujeres están más predispuestas al estrés dentro de la carrera de odontología, como se presentó en un estudio realizado en la Universidad King Saud, en donde se obtuvo una diferencia significativa entre hombres y mujeres, siendo estas últimas quienes presentaron mayores niveles de estrés (24).

Los cambios provocados por la pandemia son transversales a todas las áreas en las que se desarrolla un individuo, desde sus emociones hasta sus hábitos cotidianos, además de su entorno. Ha habido un impacto económico destacado por el desempleo en todo el mundo, disminuyendo los sueldos de algunos trabajadores considerablemente, provocado que muchos estudiantes de odontología desistan de la carrera, ya que no poseen el sustento económico para poder costearla (19).

Las percepciones y preocupaciones que han enfrentado los estudiantes son elevadas. Los diferentes desafíos académicos y personales como la adaptación a la tele-educación y convivir cotidianamente bajo medidas de confinamiento, son situaciones que han influido considerablemente en los niveles de estrés percibido por estos. Dicha situación presenta matices y diferencias respecto al sexo y el año que cursan los estudiantes pero esta condición estresante está presente en todo el estudiantado. Es por estos motivos que como institución educativa, la universidad debería crear protocolos de acción frente a una eventual situación similar. Establecer plataformas seguras y accesibles a todos los estudiantes, además de

asegurar y cerciorarse que la totalidad de ellos tengan acceso a internet, dispositivos compatibles con este tipo de educación, además de una red de apoyo psicológico tanto para el alumnado como para los profesores, logrando así prevenir la aparición de problemas de salud mental. Se ha reportado que estar en actividades que no tengan relación con odontología y las clases de manejo del estrés, han servido para controlar dicha situación en los estudiantes (25, 26).

8. REFERENCIAS

1. Bescos R, Casas-Agustench P, Belfield L, Brookes Z, Gabaldón T. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Emerging and Future Challenges for Dental and Oral Medicine. *J Dent Res*. 2020;22034520932149. doi: 10.1177/0022034520932149.
2. Eurosurveillance Editorial T. Note from the editors: World Health Organization declares novel coronavirus (2019-nCoV) sixth public health emergency of international concern. *Euro Surveill*. 2020;25(5). doi: 10.2807/1560-7917.ES.2020.25.5.200131e.
3. Cucinotta D, Vanelli M. WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomed*. 2020;91(1):157-60. doi: 10.23750/abm.v91i1.9397.
4. Guerrero-Nancuante C, Manríquez PR. An epidemiological forecast of COVID-19 in Chile based on the generalized SEIR model and the concept of recovered. *Medwave*. 2020;20(4):e7898. doi: 10.5867/medwave.2020.04.7898.
5. Anderson RM, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth TD. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *Lancet*. 2020;395(10228):931-4. doi: 10.1016/s0140-6736(20)30567-5.
6. Kraemer MUG, Yang CH, Gutierrez B, Wu CH, Klein B, Pigott DM, et al. The effect of human mobility and control measures on the COVID-19 epidemic in China. *Science*. 2020;368(6490):493-7. doi: 10.1126/science.abb4218.
7. ADA interim guidance for minimizing risk of COVID-19 transmission [Internet]. 2020 [cited 16 May 2020]. Available from: https://www.ada.org/~media/CPS/Files/COVID/ADA_COVID_Int_Guidance_Treat_Pts.pdf.
8. Meng L, Hua F, Bian Z. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Emerging and Future Challenges for Dental and Oral Medicine. *J Dent Res*. 2020;99(5):481-7. doi: 10.1177/0022034520914246.
9. Peng X, Xu X, Li Y, Cheng L, Zhou X, Ren B. Transmission routes of 2019-nCoV and controls in dental practice. *Int J Oral Sci*. 2020;12(1):9. doi: 10.1038/s41368-020-0075-9.

10. Stangvaltaite L, Chafas R, Hysi D, Katrova L, Nacaite M, Nikolovska J, et al. Self-reported psychological problems amongst undergraduate dental students: A pilot study in seven European countries. *Eur J Dent Educ.* 2020;24. doi: 10.1111/eje.12505.
11. Elani H, Allison P, Kumar R, Mancini L, Lambrou A, Christophe B. A Systematic Review of Stress in Dental Students. *J Dent Educ* 2014;78:226-42. doi: 10.1002/j.0022-0337.2014.78.2.tb05673.x.
12. Lazarus RS. Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosom Med.* 1993;55(3):234-47. doi: 10.1097/00006842-199305000-00002.
13. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *J Health Soc Behav.* 1983;24(4):385-96. doi: 10.2307/2136404.
14. Gambetta-Tessini K, Mariño R, Morgan M, Evans W, Anderson V. Stress and health-promoting attributes in Australian, New Zealand, and Chilean dental students. *J Dent Educ.* 2013;77(6):801-9.
15. Davis LL. Instrument review: Getting the most from a panel of experts. *Appl Nurs Res.* 1992;5(4):194-7. doi: 10.1016/S0897-1897(05)80008-4.
16. Haroon Z, Azad AA, Sharif M, Aslam A, Arshad K, Rafiq S. COVID-19 Era: Challenges and Solutions in Dental Education. *J Coll Physicians Surg Pak.* 2020;30(10):129-31. doi: 10.29271/jcpsp.2020.supp2.129.
17. Bennardo F, Buffone C, Fortunato L, Giudice A. COVID-19 is a challenge for dental education-A commentary. *Eur J Dent Educ.* 2020. doi: 10.1111/eje.12555.
18. Barabari P, Moharamzadeh K. Novel Coronavirus (COVID-19) and Dentistry-A Comprehensive Review of Literature. *Dent J Basel.* 2020;8(2). doi: 10.3390/dj8020053.
19. Machado R, Bonan P, Perez D, Júnior H. COVID-19 pandemic and the impact on dental education: Discussing current and future perspectives. *Braz Oral Res.* 2020;34. doi: 10.1590/1807-3107bor-2020.vol34.0083.
20. De Barros Silva P, De Oliveira C, Fontes M, Moreira D, Alencar P, Avelar R, et al. Distance learning during social seclusion by COVID-19: Improving the quality of life of undergraduate dentistry students. *Eur J Dent Educ.* doi: 10.1111/eje.12583.
21. Yeresyan I, Lohaus A. Stress and wellbeing among Turkish and German adolescents living in rural and urban areas. *Rural Remote Health.* 2014;14(2):2695.

22. Hull HF. SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis.* 2005;11(2):354; author reply -5. doi: 10.3201/eid1102.040760.
23. Bangasser DA, Eck SR, Ordoñez Sanchez E. Sex differences in stress reactivity in arousal and attention systems. *Neuropsychopharmacology.* 2019;44(1):129-39. doi: 10.1038/s41386-018-0137-2.
24. Al-Sowygh ZH. Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *Saudi Dent J.* 2013;25(3):97-105. doi: 10.1016/j.sdentj.2013.05.002.
25. Paudel S, Subedi N, Shrestha A. Stress and its Relief among Undergraduate Dental Students in a Tertiary Health Care Centre in Eastern Nepal. *Dentistry.* 2013;3. doi: 10.4172/2161-1122.1000157.
26. Ahmad MS, Md Yusoff MM, Abdul Razak I. Stress and its relief among undergraduate dental students in Malaysia. *Southeast Asian J Trop Med Public Health.* 2011;42(4):996-1004.

9. ANEXOS

9.1 ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto:

LA PANDEMIA DE COVID-19 Y SU IMPACTO EN LOS ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA

Estimado/a Estudiante

El propósito de este documento es entregarle toda la información necesaria que puedas decidir libremente si deseas participar en esta INVESTIGACIÓN.

Antecedentes de la investigación

En diciembre de 2019 se notificaron varios casos de neumonía de etiología incierta en Wuhan, China. Tras una investigación inicial, se informó que los casos de neumonía estaban causados por un nuevo coronavirus, que causa la enfermedad COVID-19. La rápida propagación obligó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a declarar el 11 de marzo de 2020 el brote de COVID-19 como pandemia mundial.

Los gobiernos del mundo introdujeron varias medidas para controlar la propagación y así evitar que los sistemas de salud colapsen. Estas medidas incluían requisitos de distanciamiento social, cuarentena voluntaria y a veces obligatoria, prohibición de reuniones masivas e incluso el aislamiento obligatorio de hogares, pueblos o ciudades, así como el cierre de lugares de trabajo e instituciones educativas.

Ante el anuncio del ingreso de Chile a la Fase IV de COVID-19, en marzo de 2020 se suspendieron todas las clases presenciales en la universidad. Las Escuelas y Facultades de odontología fueron cerradas y se suspendieron actividades clínicas, lo que afectó la programación de las actividades académicas.

Las Facultades y Escuelas han concentrado sus esfuerzos en transferir el contenido mediante tele-educación. Ante esto, posiblemente los estudiantes también estén bajo una mayor presión, y presumiblemente sufriendo ansiedad y estrés aún mayores. La forma en que los estudiantes evalúan las situaciones puede determinar cómo reaccionan a los factores de estrés y cómo los enfrentan, lo que en última instancia afecta a su salud y bienestar.

Para entender cómo apoyar mejor a los/as Estudiantes de odontología en situaciones tan estresantes se desarrolló este estudio, cuyo **OBJETIVO es explorar las percepciones y preocupaciones de los estudiantes de odontología con respecto a la pandemia actual de COVID-19, sus estrategias de afrontamiento y recursos de apoyo, y el impacto en sus niveles de estrés percibidos.**

Esta investigación es un estudio con enfoque multicéntrico liderada por Universidad de Iowa (EEUU) y realizada en Brasil, Irlanda, India, España y Chile. La **Universidad de Talca será el representante nacional**. La muestra corresponderá al universo de estudiantes de odontología matriculados al 2020, lo que corresponde a 556 participantes. **Se aplicará el siguiente cuestionario online que contiene dos secciones**. La **primera sección** consistirá en **20 preguntas sociodemográficas y sobre percepciones y preocupaciones** de los estudiantes de odontología con respecto a la pandemia. La **segunda sección es la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)**. Esta escala de diez ítems mide el grado en que una situación se percibe como estresante durante un período de un mes. La recopilación de datos será anónima mediante el cuestionario online y los datos solo serán utilizados con fines de esta investigación.

Esta investigación permitirá determinar medidas a realizar por la Escuela o Facultad para apoyar tu proceso formativo, asistiendo a los académicos en **desarrollar intervenciones que puedan ayudar a los/as Estudiantes de odontología** a mejorar sus habilidades de manejo del estrés, como también considerar apoyos psicológicos para afrontar la contingencia (terapias psicológicas, apoyo social, etc). Junto con lo anterior, el equipo de investigación planificará una charla sobre manejo del estrés y ansiedad, dictada por uno de los coinvestigadores especialista en el tema, la que estará abierta a todos los estudiantes de pregrado y docentes de la Escuela de odontología.

Las futuras encuestas de seguimiento con estudiantes para medir el impacto real del COVID-19 en la formación de los/as estudiantes una vez que las pandemias hayan terminado también serían de valor para informar la toma de decisiones cuando se enfrenten a retos similares en el futuro.

Contestar este cuestionario no te tomara más de 15 minutos. Si existiese alguna pregunta que te haga sentir incomodo/a, no es obligación que la contestes. Esta encuesta se mantendrá en estricta confidencialidad, lo que estará asegurado por un código identificador completamente al azar que sólo tu conocerás. Aun así, es importante destacar que, al tratarse de una encuesta online, no es posible resguardar completamente el mal uso de datos por Internet. La decisión de participar es absolutamente voluntaria y puedes abandonar la encuesta en cualquier momento que desees sin ninguna consecuencia negativa para ti.

La información recolectada será almacenada digitalmente en los archivos de investigación de los Investigadores Responsables (IR), de Iowa y Chile protegidos por contraseña durante 5 años considerando posibles publicaciones o para atender las solicitudes de acceso a datos de lectores o investigadores. En caso de verse interrumpida esta investigación, los datos serán almacenados por la IR y serán eliminados de no concretarse resultados. Se informará a los participantes de la situación, indicándoles la causa de dicha interrupción e informándoles de que la información que se recolectó será eliminada de los archivos de los IR. Los resultados de la investigación serán comunicados a los participantes a través de las sesiones de Reuniones Científicas mensuales del D-RBMF en las que se hace una invitación a toda la comunidad odontológica, las que serán comunicadas a través de la lista de correos general de los estudiantes de odontología. Este estudio es financiado por el Programa de Magíster en Odontogeriatría (FCS-MG-004).

Cualquier informacion adicional que requieras puedes contactarte con las investigadores Dra. Soraya León (sleon@usalca.cl), Dra. Karla Gambetta (kgambetta@usalca.cl) y Dr. Daniel Núñez (dnunez@usalca.cl). También puedes contactar al Comité Etico Cientifico de la Universidad de Talca (cec@usalca.cl Teléfono 71-2-203065. Lunes a Jueves: de 10:00-12:00 y de 15:00 a 17:00 horas).

Si te sientes afectado por la situación actual y crees que necesitas alguna ayuda psicológica, puedes contactarte con la Dirección de la Escuela de Odontología a Maritza Maldonado, asistente de la dirección: mmaldona@utalca.cl para que sea atendida tu solicitud.

Si aceptas participar, hazle click al siguiente link con la encuesta:

https://uiowa.qualtrics.com/jfe/form/SV_8iwC71bPXkUNEiN

9.2 ANEXO 2

Encuesta de percepción de Estudiantes de Odontología en relación con COVID-19 y estrés provocado

1. Nombre de la Escuela de Odontología:
2. Código Identificador que deber contener: 3 letras y 3 números escogidos al azar por el encuestado y que sean fáciles después de recordar. Ejemplo abc123

3. ¿Ud. Pertenece a algún pueblo originario?

	No
	Si (¿Cuál? _____)

4. Curso Académico:

	1er año
	2do año
	3er año
	4to año
	5to año
	6to año

5. ¿Dónde crees que te desempeñarás una vez titulado/a?

	Práctica Privada Independiente
	Práctica Privada con Asociado
	Sistema Público
	Sistema Público y Privado
	Otro

6. Género:

	Masculino
	Femenino

7. ¿Has recibido formación sobre el COVID-19?

	Si, muchísima
	Sí, pero poca
	No

8. ¿Se detuvieron las actividades clínicas de todos los estudiantes de tu Escuela?

	Si, completamente
	Sí, pero a algunos a algunos estudiantes se les permitió hacer un trabajo clínico específico
	No

9. ¿Detuvo tu Escuela las actividades presenciales de cursos prácticos y de simulación de laboratorio?

	Si, completamente
	Sí, pero aún tenemos un par de actividades en el campus
	No

10. ¿Tu Escuela ha cambiado a la docencia on-line?

	Si, completamente
	Sí, pero aún tenemos un par de actividades en el campus
	No

11. ¿La transición a los cursos online se realizó sin problemas?

	Si, sin ningún problema
	Si, con algunos problemas
	No, hubo muchos problemas

12. ¿Percibiste que los docentes estaban preparados para la transición online?

	Si, completamente
	Si, la mayoría de ellos
	No, para nada

13. ¿En qué medida crees que tu Escuela está haciendo el mayor esfuerzo posible para abordar los desafíos asociados con la pandemia de COVID-19?

	En muy gran medida
	En gran medida
	A medias
	En poca medida
	De ningún modo

14. ¿Hasta qué punto te preocupa el impacto del COVID-19 en tu formación profesional?

	Muy preocupado
	Preocupado
	Medianamente preocupado
	Casi nada preocupado
	No me preocupa en absoluto

15. ¿Hasta qué punto te preocupa graduarte a tiempo?

	Muy preocupado
	Preocupado
	Medianamente preocupado
	Casi nada preocupado
	No me preocupa en absoluto

16. ¿Te parecen muy estresantes los cambios realizados por tu Escuela después del COVID-19?

	Extremadamente estresante
	Muy estresante
	Medianamente estresante
	Un poco estresante
	No estresante en absoluto

17. ¿Hasta qué punto sientes que tienes el apoyo de tu Escuela?

	En muy gran medida
	En gran medida
	A medias
	En poca medida
	De ningún modo

18. ¿Hasta qué punto sientes que cuentas con el apoyo de tu familia y amigos?

	En muy gran medida
	En gran medida
	A medias
	En poca medida
	De ningún modo

19. ¿Hasta qué punto sientes que cuentas con el apoyo de tus compañeros de Escuela?

	En muy gran medida
	En gran medida
	A medias
	En poca medida
	De ningún modo

20. ¿Cómo estás afrontando la situación? (marca todo lo que corresponda)

	No pensar mucho en ello o evitar el tema
	Poniéndote en contacto con los docentes y el personal administrativo
	Poniéndote en contacto con otros estudiantes
	Llamando a familiares y amigos para obtener apoyo emocional
	Nada, no creo que la situación me esté afectando mucho
	Nada, porque no sé qué hacer
	Otro (explique):

9.3 ANEXO 3

Escala de Estrés Percibido (Cohen 1983; Gambetta-Tessini et al. 2013)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

No está obligado/a a contestar las preguntas que lo/a hagan sentir incómodo/a.

0 = Nunca; 1 = Casi nunca; 2 = De vez en cuando; 3 = A menudo; 4 = Muy a menudo

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav 1983;24(4):385–96.

	Nu nca	Cas i nun ca	De vez en cua ndo	A menu lo	M uy a me nu do
	i	j	k	l	m
1.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2.- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3.- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas van bien?					

6.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía enfrentar las cosas que tenía que hacer?					
7.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido el control de todo?					
9.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado por que las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10.- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					