



Universidad
Señor de Sipán

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGIA**

TESIS

**Estrés y estrategias de afrontamiento en
Cirujanos Dentistas de Cajamarca durante la
pandemia COVID-19**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE CIRUJANO
DENTISTA**

Autora:

Bach. Vigo Abanto Julissa Yamali
<https://orcid.org/0000-0002-7333-965X>

Asesora:

Dra. La Serna Solari Paola Beatriz
<https://orcid.org/0000-0002-4073-7387>

Línea de Investigación

**Calidad de Vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad**

Sublínea de Investigación

**Nuevas alternativas de prevención y el manejo de las enfermedades
crónicas y/o no transmisibles**

Pimentel – Perú

2024

**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN CIRUJANOS
DENTISTAS DE CAJAMARCA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

Aprobación del jurado

DRA. CD. LA SERNA SOLARI PAOLA BEATRIZ

Presidente del Jurado de Tesis

MG.CD. ESPINOZA PLAZA JOSE JOSE

Secretario del Jurado de Tesis

MG. CD. CRUZ FLORES DORA DENISSE

Vocal del Jurado de Tesis

Reporte turnitin



9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
14 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien(es) suscribe(n) la **DECLARACIÓN JURADA**, soy JULISSA YAMALI VIGO ABANTO **egresado (s)** del Programa de Estudios de **ESTOMATOLOGIA** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN CIRUJANOS DENTISTAS DE CAJAMARCA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

JULISSA YAMALI VIGO ABANTO	DNI:47630780	
----------------------------	--------------	---

Pimentel, 20 de diciembre 2024

Resumen

El objetivo del estudio fue establecer la relación de los niveles de estrés con las estrategias de afrontamiento en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la crisis sanitaria ocasionada por el covid-19. El estudio fue cuantitativa, no experimental, aplicada, correlacional, transversal y prospectiva. La muestra estuvo conformada por 150 Cirujanos Dentistas del Colegio odontológico de Cajamarca. Se utilizaron dos cuestionarios uno para medir la variable estrés y el otro para medir el afrontamiento. Los resultados indicaron que, los niveles de estrés fueron 63% bajo y en un 37% medio; los participantes con rango de edades de 21 a 30 presentan estrés bajo, los de 31 a 40 años presentaron el estrés medio, los de 41 a 50 años presentaron estrés entre bajo y medio, de 51 a más presentaron estrés medio. Los participantes del género femenino presentaron estrés entre bajo y medio y los del género masculino presentaron estrés bajo. Las estrategias de afrontamiento que presentaron fue del tipo activo en un 77%, y pasivo en un 23%. Concluyendo que el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en Cirujanos Dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID 19 fue positiva.

Palabras clave: Estrés, estrategias de afrontamiento, Covid-19(DeCS)

Abstract

The objective of the study was to establish the relationship between stress levels and coping strategies in dental surgeons from Cajamarca during the health crisis caused by Covid-19. The study was cross-sectional, quantitative, applicative, correlational. The sample consisted of 150 Dental Surgeons from the Dental College of Cajamarca. Two questionnaires were used, one to measure the variable stress and the other to measure coping. The results indicated that stress levels were 63% low and 37% medium; participants between the ages of 21 and 30 had low stress, those between 31 and 40 had medium stress, those between 41 and 50 had low to medium stress, and those from 51 and older had medium stress. Female participants had low to medium stress and those from the male gender had medium stress. The coping strategies they presented were active in 77%, and passive in 23%. Concluding that the level of stress and coping strategies in Dental Surgeons of Cajamarca during the COVID 19 pandemic was positive.

Keywords: Stress, coping strategies, Covid-19(DeCS)

INDICE

Resumen.....	v
I. INTRODUCCIÓN	8
II. MATERIALES Y MÉTODO.....	23
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	27
3.1 Resultados	27
3.2 Discusión.....	32
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	34
4.1 Conclusiones.....	34
4.2 Recomendaciones.....	35
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS.....	47

I. INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es una de las manifestaciones más comunes en el entorno laboral y social, llegando a afectar la salud de uno de cada cinco trabajadores, en distintas profesiones la prevalencia es alta y va aumentando cada vez más.¹ De acuerdo al informe de la OMS el estrés afecta de forma diferente a cada trabajador, pero en general se manifiesta con crisis de angustia e irritabilidad.² Este no diferencia la profesión y afecta en mayor frecuencia a trabajadores del sector salud, puesto que, al tener la responsabilidad del bienestar de los pacientes, además de la carga de vida personal y familiar, con frecuencia sufre de estrés laboral moderado.³

El estrés se entiende como una reacción tanto emocional, cognitiva, fisiológica, y conductual que adoptan las personas ante contextos adversos. El estrés también puede pasar a ser patológico si las razones de este son exageradas o afectan emocionalmente a la persona, trascendiendo en la salud de la misma.⁴ Esta enfermedad afecta a un número de trabajadores, puede llegar a ser base de otras enfermedades, como incapacidades físicas o mentales.⁵

El estrés laboral se puede ver cada vez más seguido, a pesar de que se buscan medidas para tratarlo o prevenirlo, sigue aumentando.⁶ En la fisiopatología del estrés se diferencian tres fases: la primera llamada fase de alarma causa la alteración de los sistemas nervioso y endocrino, afectando principalmente al hipotálamo. Posteriormente se tiene una fase que es la de resistencia, la cual se caracteriza por disminuir la capacidad de reacción del individuo a causa de la fatiga. En su última fase llamada fase de agotamiento, el individuo pasa a tener una energía limitada y el estrés adquiere más intensidad al punto que el organismo puede llegar a deteriorarse de manera fisiológica, reduciendo su capacidad de interrelación con el medio presentando alteraciones psicosomáticas.⁷

La crisis sanitaria originada por el Covid-19 conllevó a un daño emocional irreversible en el personal de salud, debido a que implicó enfrentarse a situaciones difíciles que pusieron a prueba la capacidad de regular las emociones y la adaptación a la nueva realidad; siendo así que la COVID 19 se convirtió en un componente de alarma perjudica el estado mental, ya que requiere una valoración y atención oportuna.⁸

Un importante factor relacionado con el estrés son las respuestas del individuo a situaciones estresantes o negativas, es decir, la forma de afrontarlas⁹, pues los dentistas pueden sufrir una amplia gama de respuestas emocionales negativas.¹⁰

Es importante el estudio del estrés de la COVID 19 para medir su repercusión en la vida del personal de salud, y conocer las estrategias de afrontamiento que fueron desarrolladas¹¹ con el propósito de conocer la relación entre los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19.

Los antecedentes de la investigación es un papel fundamental en el desarrollo del trabajo científico, a continuación, se presentan los antecedentes internacionales y nacionales.

Meyerson¹² en el 2021 realizó un estudio en Israel, donde se buscaba evaluar las relaciones entre el agotamiento y los métodos de afrontamiento, asimismo el estrés traumático secundario y por último la satisfacción por compasión. Participaron 243 dentistas, de los cuales 56% fueron varones, el 44% fueron mujeres, con lugar de nacimiento en Israel el 69,5% y fuera de Israel del 30,5%; trabajando en el sector privado el 66,1% y en el sector público del 27,3% y en otros del 6,6%, con ninguna especialización 61.7%, residentes 7%, especialistas 31, 3% se empleó la escala de la calidad de vida en la profesión, cómo también el inventario de afrontamiento para situaciones estresantes y el inventario de afrontamiento

específico de la situación. Los resultados fueron que las mujeres tenían puntajes de afrontamiento centrados en las emociones y de evitación más altos que el sexo masculino, lo que concluyo en que los dentistas varones son más vulnerables al agotamiento y estrés traumático secundario.

Dosil et al.¹³ En el 2021, evaluaron a 421 profesionales de salud activos en centros hospitalarios públicos y privados en España, de los cuales eran 338 mujeres y 83 varones. Se evaluó los distintos elementos los cuales pudieron desequilibrar la salud mental actual del personal de sanidad. Un 46,7% indicó que padecía de estrés, un 37% sufría de ansiedad, un 27% padecía de depresión, un 29% tenía problemas para conciliar el sueño. Se encontró también distinciones referentes al sexo por lo general el sexo femenino tenían un mayor grado de ansiedad. En proporción según la edad, las personas con edad superior a los 36 años tenían mayores grados de estrés con un 31%, insomnio (21%), 25% de ansiedad y 20% de depresión. Concluyeron que los profesionales de salud por pertenecer a la primera línea están expuesto a mayor riesgo y estresores.

Bueno y Barrientos¹⁴ en el 2020, realizaron una evaluación sobre el impacto emocional en España. Trabajaron con 1257 individuos pertenecientes al personal de salud. Mostró que un 45% presentaban ansiedad y 72% burnout, un 34% evidenciaba problemas para conciliar el sueño. Se determinó que, las actividades físicas en casa no solo ayudaban en el tema físico sino también para la salud mental. Concluyendo que, al momento de practicar la respiración profunda en un periodo de 5 minutos mostró ayudar a minorar el estrés, así también desvincular la vida personal de la vida laboral ayuda a disminuir el estrés presentado durante y posteriormente de las jornadas de trabajo.

Ozamiz et al.¹⁵ en el 2020 desarrollaron una investigación en España que buscaba ver como la sociedad percibe el comienzo y la conmoción que puede causar una pandemia

y como la enfrentan. Se trabajó con 976 participantes de diferentes profesiones incluido personal de salud de la Comunidad Autónoma de Vasca. El 81,1% eran de sexo femenino y 18,9% de (sexo masculino). El 56,5% de las personas se encontraban el rango de edad de 18-25 años, el 35,6%de en un rango de 26 y 60 años y por último un 8% de 61 años a más. El 14,9% mencionaron tener padecimiento de estrés crónico y un 85% no padecían estrés. Se pudo concluir que, individuos con rango de edad menor son más susceptibles a sufrir depresión y estrés que las personas de mayor edad.

Monterrosa et al.¹⁶ en el 2020 realizaron un estudio en Colombia para establecer la aparición de sintomatología de estrés laboral, miedo al covid-19 y ansiedad, con 531 médicos, con trabajadores en una proporción del 73,3% en municipios (capital) y el 26,7% en municipios (no capital). Se determinó que 37.1% presentó síntomas de miedo al COVID-19, la sintomatología de ansiedad fue más severa que el del personal de capital. Además, se concluyó que los mayores estímulos para la ansiedad, el estrés y miedo fueron causados por el aislamiento social, la carencia de medidas de higiene y el confinamiento inadecuado.

Ramírez et al.¹⁷ en el 2020 en Colombia buscaron determinar los efectos psicosociales por la COVID 19, través de la recopilación de un conjunto de encuestas que se elaboraron al principio de la pandemia en personales de la salud, un estudio halló una prevalencia de 34% de insomnio en el profesional médico que representaban la primera línea, se concluyó que sufrían trastorno de estrés postraumático, así como más del 50% de dichos profesionales sufrían de trastornos del sueño, estrés laboral y depresión.

Carrasco et al.¹⁸ en el 2020 en Chimbote, realizaron una investigación para encontrar el vínculo existente entre la satisfacción y los elementos del estrés mediante la aplicación de una encuesta, en el personal del área de enfermería, la muestra estuvo conformada por 60

enfermeras, se halló que el estrés en la atmósfera constituía más del 60% y los factores personales sumaban un 51.7%. Así se concluyó que, los factores personales y ambientales afectan a la satisfacción laboral.

Huarcaya¹⁹ en el 2020 en Lima, buscó determinar los factores implicados para la salud mental durante la pandemia ocasionada por el covid-19, en 414179 casos a través de la sistematización de datos, se pudo hallar factores principales para los problemas de la salud mental, que son la ansiedad, estrés y depresión. Estos son causados debido a la falta de relaciones interpersonales y el distanciamiento social, se descubrió que el 35% de los participantes experimentaron estrés psicológico, con niveles más altos en las mujeres, los cuales fueron empeorados debido a la cantidad de información vista por redes sociales; lo cual generaba tristeza, frustración, rencor e ira. Concluyó, que, si se brinda un descanso adecuado y una correcta alimentación balanceada la cual esté de acuerdo con la necesidad, equipo de protección y la información acorde a la situación, los factores pueden reducirse, en consecuencia, el estrés.

Chilón²⁰ en el 2020, en Cajamarca realizó un estudio en el Hospital Regional de Cajamarca, donde se buscó hallar los grados de estrés durante la pandemia ocasionada por el Covid-19 en el personal de sanidad y sus medidas de afrontamiento. Se realizó una encuesta con 44 asistenciales del servicio gineco-obstétrico, donde el 68% del personal sufría de estrés leve y los métodos de afrontamiento fueron activos con más del 65% de los encuestados. Se concluyó que, los grados de estrés con mayor presencia son los leves, debido a que las estrategias de afrontamiento se encuentran de forma activa.

Se puede definir al estrés como una situación de agitación mental que a la vez causa una tensión corporal que sobrepasa a la capacidad que una persona puede soportar,

lo cual lleva a un estado de angustia.²¹ De la misma forma el estrés laboral puede definirse cómo respuestas físicas y psicológicas del trabajador cuando las exigencias laborales aumentan o no son compatibles a las capacidades, necesidades o recursos con los que cuenta el trabajador, no necesariamente tiene que ser del trabajo en sí, sino también el entorno.²²

Las personas pueden ser afectadas a través de estímulos estresores los cuales pueden tener diferentes procedencias las que varían según los sucesos que se presentan a lo largo de la vida de un ser humano, Las situaciones intensas o extraordinarias pueden causar una situación aguda lo que repercute tanto de manera física como emocional en un periodo corto de tiempo y la condición crónica se da en un periodo de tiempo más largo de manera más lenta a nivel físico y emocional pero el tiempo es más prolongado.²³

En los últimos años en las ciudades grandes se ha presentado hacinamiento, con un espacio insuficiente ha hecho que las relaciones sociales se deterioren dando como resultado que los niveles de estrés se han elevado. No solo se debe contar con este factor ya que las costumbres de cada lugar, el grado de desenvolvimiento de la comunidad y la educación, pueden ser trascendentales de manera favorable para que los niveles de estrés sean menores que en otras partes.²⁴

Se define como el agotamiento emocional causado por el estrés laboral en la que se manifiesta tanto a nivel mental y alterando el comportamiento causando despersonalización del individuo y una dificultad para el alcance de metas que causan una alteración y/o desprendimiento de las funciones designadas.²⁴ Esto también se ha asociado con dificultades a nivel emocional, laboral y problemas músculo- esqueléticos, falta de control laboral y dificultades en el manejo de emociones.²³

Las causas biológicas están ligadas al cambio provocado por el ciclo vital, padecimientos o inducidos por accidentes. Mientras existan amenazas externas que puedan repercutir en el organismo causando cambios significativos, puede influenciar en la vida y los patrones de conducta, lo cuales pueden llevar a estados de alerta y estableciendo niveles de estrés más elevados en la persona.²⁴

Las causas ambientales por ejemplo son aquellas que se evidencian de forma permanente como el ruido, luces potentes, las acumulaciones de personas por otra parte tenemos las causas químicas que son aquellas de naturaleza irritativa; todas estas pueden causar estrés y las causas van hacer variadas ya que están influenciadas por las experiencias del individuo estas pueden ser endógenas o exógenas, las primeras estarán relacionadas a factores biológicos, cognitivos y de aprendizaje.^{24, 25}

El cuerpo humano reacciona fisiológicamente al estrés, esta respuesta está mediada por la activación del eje del hipófisis-suprarrenal y el sistema nervioso vegetativo, este último reaccionará con la segregación de catecolaminas como la noradrenalina y la adrenalina, en casos específicos como estrés psíquico y ansiedad, la adrenalina; y en los casos de estrés físico, ante amenazas o situaciones de riesgo, la noradrenalina. El organismo puede responder de manera distinta en el caso de una fase de tensión primaria en la que el organismo pasa por una activación general la cual es fácilmente reversible si la causa se elimina, en el caso contrario se volverá crónico. En la activación del eje este se da cuando se presentan agresiones psíquicas y físicas, el hipotálamo al activarse segrega una hormona denominada CRF, la cual es un elemento que libera la corticotropina, esta actúa en la hipófisis y ocasiona la segregación de la hormona corticotropa, asimismo, alcanza la glándula suprarrenal estimulando la para que produzca corticoides, que son andrógenos y cortisol.²⁶

Durante mucho tiempo, los investigadores sugirieron que el eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal (HPA), posee ciertos receptores solamente en tejidos periféricos Y estos no acceden al sistema nervioso central (SNC).²⁷ Observamos que los fármacos antiinflamatorios, los cuáles son considerados hormonas sintéticas están relacionados a los trastornos cognitivos y conductuales, cómo también al fenómeno psicosis esteroidea.²⁸ En los años 60, los neuropéptidos fueron reconocidos cómo compuestos sin secuelas en el sistema endocrino periférico. Por otro lado, se determinó que, las hormonas son capaces de ocasionar consecuencias biológicas en diferentes partes del SNC y son fundamentales en la cognición y conducta.²⁹

En 1968 se vio por primera vez que el cerebro de los roedores es capaz de responder a los glucocorticoides (como uno de los operadores de la cascada del estrés). Luego se aceptó esta hipótesis de que el estrés puede causar cambios funcionales en el SNC.³⁰ A partir de ese momento, se reconocieron 2 clases de receptores corticotrópicos (glucocorticosteroides y mineralocorticoides).³¹ Se estableció qué, la afinidad del receptor de glucocorticoides debido a la corticosterona y el cortisol era aproximadamente una décima parte de los mineralocorticoides.³² Dentro del hipocampo se tienen 02 clases de receptores, mientras que por otro lado, en puntos del cerebro solo existen receptores de glucocorticosteroides.³³

Se ha comprobado la existencia de una asociación entre estrés y enfermedad cardiovascular.³⁴ El estrés, ya sea agudo o crónico, es perjudicial para el funcionamiento del sistema cardiovascular.^{34, 35} Los efectos del estrés en el sistema cardiovascular no solo son de naturaleza estimulante, sino también inhibidora.²⁹ Se puede postular que el estrés provoca la excitación del sistema nervioso autónomo e indirectamente afecta la función del sistema cardiovascular.^{36, 37}

Si estos efectos ocurren tras el despertar del sistema nervioso simpático, resulta principalmente en un incremento de la frecuencia cardíaca, fuerza de contracción, vasodilatación en las arterias pertenecientes al músculo esquelético, constricción de las venas, encogimiento de las arterias en el bazo y los riñones, además de la disminución en la eliminación del sodio por vía renal.³⁸ Sin embargo, en otras situaciones el estrés activa el sistema nervioso parasimpático.³⁹

Específicamente, si conduce a la estimulación del sistema límbico, resulta en una disminución, o incluso una parada total del latido del corazón, reducción en la guía de impulsos por la red de transmisión de estímulos del corazón, vasodilatación periférica y una reducción de la presión arterial.⁴⁰ La función de las células endoteliales puede ser variada por el estrés aumentando así el riesgo de isquemia, trombosis, así como también acrecentar la agregación plaquetaria.³⁴

Los efectos del estrés sobre la nutrición y el sistema gastrointestinal (GI) se pueden resumir en dos aspectos de la función GI. Primero, el estrés puede afectar el apetito.^{41, 42, 43} Este efecto está relacionado con la participación por parte del área tegmental ventral (VTA) o la amígdala a través de los receptores pertenecientes al glutamato N-metil-D-aspartato (NMDA).^{44,45} Sin embargo, también se debe tener en cuenta que los patrones de nutrición tienen efectos sobre la respuesta al estrés³² y esto sugiere una interacción bilateral entre la nutrición y el estrés. En segundo lugar, el estrés afecta adversamente la función normal del tracto GI, hay numerosos estudios sobre dichos efectos en la función del sistema GI (Söderholm and Perdue).^{46, 47} Por ejemplo, los estudios han demostrado que el estrés afecta el proceso de la absorción y permeabilidad del intestino, la mucosidad y los ácidos estomacales, la función de los canales iónicos y la inflamación GI.^{47, 48}

El estrés también aumenta la respuesta del sistema GI a la inflamación y puede reactivar la inflamación previa y acelerar el proceso de inflamación mediante la secreción de mediadores como la sustancia P. Como resultado, se genera un incremento de la permeabilidad de las células y el reclutamiento de linfocitos T. La agregación de linfocitos conduce a la producción de marcadores inflamatorios, activa vías clave en el hipotálamo y da como resultado una retroalimentación negativa debido a la secreción de CRH, lo que finalmente da como resultado la aparición de enfermedades inflamatorias gastrointestinales.⁴⁷ Este proceso puede reactivar una colitis silenciosa previa.^{49,50} Los mastocitos juegan un papel crucial en los efectos inducidos por el estrés en el sistema GI, ya que hacen que se liberen neurotransmisores y otros factores químicos que afectan la función del sistema GI.⁵¹

El ser humano de manera innata presenta manifestaciones cognitivas de acuerdo a las situaciones que se le presenten y que mantienen una funcionalidad genética-familiar, En cambio cuándo este tipo de manifestaciones se muestran de manera exacerbada durante el tiempo cómo en la frecuencia, por lo que repercutirá de manera perjudicial a nivel cognitivo del individuo y la preservación del mismo.²⁴

La memoria es uno de los aspectos funcionales importantes del SNC y se clasifican en sensorial, en corto y a largo plazo. El funcionamiento de la memoria a corto plazo depende de la función de los lóbulos frontal y parietal, mientras que la memoria a largo plazo obedece a grandes áreas del cerebro.⁵² Sin embargo, la función total de la memoria y la transformación de memoria de corto a largo plazo dependen del hipocampo; un área del cerebro que tiene la densidad más alta de receptores de glucocorticosteroides y también representa el nivel más alto de respuesta al estrés. Por lo tanto, durante las últimas décadas, la relación entre el hipocampo y el estrés ha sido objeto de acalorados debates.⁵³

En 1968 se comprobó que había receptores de cortisol en el hipocampo de ratas.³⁰ Posteriormente, en 1982, mediante el uso de agonistas específicos de los receptores de glucocorticoides y mineralocorticoides, se comprobó la existencia de estos dos receptores en el área del cerebro y el hipocampo de ratas.⁵⁴ También se debe tener en cuenta que la amígdala es muy importante para evaluar las experiencias emocionales de la memoria.⁵⁵

La cognición es entendida como una particularidad relevante dentro de las funciones cerebrales. La recepción, cognición y percepción de los estímulos y la interpretación que engloba el aprendizaje, la forma en la que uno toma la atención, juicio y decisiones. El estrés tiene múltiples secuelas sobre la cognición, las cuales dependen de la magnitud, duración, intensidad y origen.⁵⁶ Semejante la memoria, el campo cognitivo se origina en el hipocampo, el lóbulo temporal y la amígdala.³⁰ el impacto que puede producir el estrés en la cognición es una rebaja en la misma, por lo que, si uno realiza alguna actividad que ayude a disminuir el estrés esto causara una mejora en la cognición.⁵⁷

Asimismo, el estrés despierta diversos sistemas fisiológicos como el sistema central de neurotransmisores y neuropéptidos, el sistema nervioso autónomo y el eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal, los cuales tienen secuelas directas en el circuito neuronal del cerebro, el cual se encarga de procesar la información. La activación del estrés resulta en la liberación +y producción de glucocorticoides, ya que, estos poseen propiedades lipofílicas de los glucocorticoides y pueden transmitirse mediante la barrera hematoencefálica y ocasionar secuelas a largo plazo sobre la cognición y el procesamiento.⁵⁶

La pandemia Covid-19 que atraviesa todas las partes del mundo ha generado un impacto significativo en el padecimiento de ansiedad y aumentando los niveles de estrés, a pesar que se intentó contener con diferentes estrategias la propagación de este virus, estas no tuvieron muy buenos resultados respecto a los grados de estrés, miedo y ansiedad, los

cuales son alimentados por la desinformación causando que el ser humano se vea obligado a controlar sus emociones.⁵⁸

A los actos en los que se trata de controlar la adversidad ambiental, así como las respuestas conductuales y emocionales que ayudan a lidiar con el estrés se las puede denominar como estrategias de afrontamiento, estas deben tener como objetivo disminuir los efectos del estrés. En los niveles emocionales y fisiológicos, lo que conlleva a combatir los factores tanto externos como internos generadores de estrés.⁵⁹

Las dinámicas de afrontamiento del estrés fueron desarrolladas por Lazarus (1966); Lazarus y Folkman (1984) y Sadin (1995).⁶⁰ Estas hablan sobre las demandas internas causadas por el estrés, que en ocasiones exceden al individuo, que pueden ser manejadas por medio de la cognición y la conducta, a todo lo mencionado se le denomina afrontamiento.⁶⁰

Se puede afirmar que el afrontamiento del estrés puede ser flexible con respecto a las necesidades y contextos que se presenten, es así que, el individuo puede ajustarse a diferentes situaciones usando múltiples herramientas y estrategias, ya sean adaptativas o no, de acuerdo con las situaciones que se le presentan a cada ser humano. El afrontamiento se puede decir que son todos aquellos esfuerzos que se usan para reducir y controlar al estrés.⁶¹

Una gran cantidad de seres humanos a diario utilizan de manera inconsciente estrategias para afrontar el estrés, estos son llamados mecanismos de defensa, como son el aislamiento emocional o la negación, los cuales en realidad solo ocultan el problema de manera temporal, para luego aparecer con mayor intensidad ya no afrontan al individuo y su realidad. De este modo el estrés es tratado de manera insuficiente y esto traerá repercusiones negativas en el individuo.⁶¹

Lazarus y Folkman clasificaron los tipos de afrontamiento como; el modo de afrontamiento dirigido a la emoción, que se entiende como aquellos procedimientos en los que se busca disminuir el nivel de alteraciones emocionales esto se hace de manera cognitiva con estrategias como buscar algún valor o aprendizaje positivo de vivencias negativas, también presentar una atención selectiva, esta forma de afrontamiento busca mantener una esperanza y el optimismo, es así se le resta importancia a los hechos estresantes que haya sucedido y el modo de afrontamiento dirigido al problema; esta forma busca soluciones a las adversidades que se presentan, así como se piensa en el beneficio obtenido con la elección y aplicación de soluciones. De este modo hay una confrontación específica y directa y la interrupción de un periodo muy largo, lo que beneficia al sujeto al no dejar que su situación estresante se pueda volver crónica.⁶⁰

López y Marvan⁶³ resumieron a las estrategias de afrontamiento clarificándolas en dos estrategias; la activa, se caracterizan por estar dirigida a un análisis de situaciones, la búsqueda de posibles soluciones, se pueden anticipar al desastre, además busca un apoyo emocional, social y el control de emociones y la estrategias pasiva, dirigida al comportamiento de la persona ignorando o negando la situación estresante y tener una actitud pasiva frente a los hechos causantes del estrés. Las personas comúnmente utilizan ambas estrategias ya que las situaciones pueden ser diversas, es así que si la situación no se puede cambiar el individuo se apoya de emociones y viceversa. López y Marvan⁶³, validaron la escala de afrontamiento adaptado por la escala francesa “Echelle Toulousaine” de Coping⁶³ en el año 1992. La importancia de esta escala es debido a que posibilita el entendimiento de las conductas que provoca el estrés, en este caso las ocasionadas por el estrés durante la pandemia ocasionada por el covid-19 y de esta forma fue posible plantear una intervención.⁶³

Ante esta problemática se formuló la siguiente interrogante ¿Cuáles la relación que existe entre nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19?

Esta investigación se justifica debido a que en la pandemia de COVID-19 afectó a todos los países del mundo incluido Perú, los que tuvieron que enfrentar esta crisis sanitaria, tuvieron que cambiar el estilo y ritmo de vida, en especial el personal sanitario. Los odontólogos no fueron la excepción pasando por momentos de crisis personales, laborales y económicas. Presentando una justificación teórica debido a que sirve para identificar el tipo de estrategias de afrontamiento que tienen los Cirujanos Dentistas para manejar el estrés. También tienen una justificación practica permitiendo la elaboración de métodos preventivos para sobre llevar el estrés ante una crisis sanitaria similar a la del COVID 19. Presenta una justificación metodológica debido a que se utilizaron instrumentos válidos y confiables para poder replicar la investigación en otros contextos.

El estrés en el trabajo del cirujano dentista ha tomado gran relevancia debido a la crisis sanitaria, ya que tiene una gran repercusión tanto en su vida personal como en su calidad de atención a la comunidad, dejando en evidencia la importancia de conocer los niveles de estrés a los que están expuestos, así como las estrategias de afrontamiento contra esta problemática.

La hipótesis alternativa del estudio fue que; la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 es positiva. La hipótesis nula del estudio fue que; la relación entre el estrés y las

estrategias de afrontamiento en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 es negativo.

El objetivo general establecido fue determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 en el año 2022. Los objetivos específicos que se desprenden del objetivo general fueron; identificar los niveles de estrés en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 en el año 2022. identificar los niveles de estrés en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 en el año 2022 según la edad. identificar los niveles de estrés en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 en el año 2022 según el género. Identificar las estrategias de afrontamiento de estrés en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 en el año 2022.

II. MATERIALES Y MÉTODO

Esta investigación fue del tipo cuantitativa, no experimental, aplicada, correlacional, transversal y prospectiva.

Es un enfoque cuantitativo, ya que se centra en recolectar y analizar datos numéricos para responder a preguntas de investigación, utilizando herramientas estadísticas para interpretar los resultados y llegar a conclusiones. No es experimental porque no implica manipular variables independientes para observar su efecto en las dependientes; en su lugar, las variables se analizan tal como se presentan en su contexto natural. Es una investigación aplicada, dado que busca resolver problemas prácticos o mejorar procesos específicos en áreas como la salud, la educación o el ámbito laboral. Su diseño es correlacional, ya que pretende identificar relaciones entre variables sin establecer causalidad, determinando si existe una conexión significativa entre ellas. Además, es transversal porque los datos se recopilan en un único momento en el tiempo, sin realizar seguimiento a lo largo del tiempo. Finalmente, se considera prospectiva porque, aunque se recolecta información en un punto temporal definido, se hace con la intención de anticipar tendencias o predecir escenarios futuros.

La población estaba conformada por 259 Cirujanos Dentistas del colegio Odontológico de Cajamarca, utilizando la fórmula de población finita se obtuvo una muestra de 150 Cirujanos Dentistas. La selección de cada participante fue utilizando el muestreo aleatorio simple.

$$269 = \frac{320 * 1.96_a^2 * 0.5 * 0.95}{3\%^2 * (320 - 1) + Z1.96_a^2 * 0.05 * 0.95}$$

Dónde:

N=total de la población.

$Z_a^2 = 1.96^2$ (pila seguridad es del 95%)

p=porción esperada (en este caso sería del 5%=0.05)

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

d=precisión (en este caso se desea un 3%)

Los criterios de inclusión utilizados fueron; Cirujanos Dentistas habilitados en el Colegio Odontológico de Cajamarca, Cirujanos Dentistas que aceptan participar voluntariamente en el estudio previa aceptación del consentimiento informado.

Los criterios de exclusión fueron; Cirujanos Dentistas que no hayan aceptado el consentimiento informado, Cirujanos Dentista que no haya prestado servicios durante la pandemia en 6 meses consecutivos y Cirujanos dentistas que no hayan completado el cuestionario.

Para evaluar el estrés se utilizó el cuestionario de Chilón²⁰ quien utilizó el instrumento de cuestionario de estrés laboral (JSS). Traducido al español, por Romero⁶⁵ cuya validez fue

0.89 de nivel alto, la confiabilidad fue realizada en participantes Cajamarquinos utilizando el alfa de Crombach con un valor de 0.92²⁰.

Para evaluar el afrontamiento se utilizó el cuestionario de Chilón²⁰ quien utilizó la escala de afrontamiento elaborada por López y Marvan⁶⁴ cuya validez fue 0.77 de nivel alto, la confiabilidad fue realizada en participantes Cajamarquinos utilizando el alfa de Crombach con un valor de 0.83²⁰.

El cuestionario de estrés estaba constituido por 30 preguntas que fueron respondidas en una escala de Licker de 9 ítems estableciéndose 3 niveles de estrés bajo para la escala de 1 al 3, medio para la escala de 4 al 6 y Alto para la escala del 7 al 9⁶². Los participantes tuvieron un tiempo de 15 a 20 minutos para responder al cuestionario²⁰.

El cuestionario de afrontamiento del estrés estaba constituido por 26 preguntas cerradas en una escala de Licker de 5 niveles las cuales fueron divididas en 14 preguntas enfocadas al afrontamiento activo (del ítem 1 al 14) y 12 para el afrontamiento pasivo (del ítem 15 al 26): con puntajes que van desde el 0 al 4 siendo 0 la menor capacidad de afrontamiento y 4 la mayor capacidad de afrontamiento. El mayor puntaje obtenido se interpretaba como el tipo de afrontamiento que tenía el Cirujano Dentista al estrés.⁶⁴ Los participantes tuvieron un tiempo de 15 a 20 minutos para responder al cuestionario.

El procedimiento para la recolección de datos se inició al solicitar una carta de presentación proveniente de la Escuela de Estomatología de la Universidad Señor De Sipán. (ANEXO 01). Se presentó dicha carta al Colegio Odontológico de Cajamarca junto a la solicitud para poder recibir la información personal de los encuestados. (ANEXO 02). Se enviaron los cuestionarios por medio de Google Form en el caso virtual y cuestionarios impresos en el caso presencial para los participantes que no dominaban la tecnología. Los participantes accedieron al consentimiento informado para brindar su conformidad con la

participación, siendo informados sobre los objetivos del estudio y que la participación no implicaba riesgo alguno. (ANEXO 03) Para responder el cuestionario de estrés laboral (ANEXO4), tuvieron un tiempo de 15 a 20 minutos y para el cuestionario de afrontamiento tuvieron el mismo tiempo (ANEXO 5). Al finalizar la recolección de los datos se procedió al análisis de la información.

La información recabada se catalogó, ordenó y proceso secuencialmente usando la herramienta Excel, en el análisis estadístico se pudo utilizar el programa SPSS-10.0. Se utilizó frecuencias, media, valor mínimo y máximo y desviación estándar. Para la relación de las variables se utilizó estadística inferencial utilizando el test de Spearman.

El presente estudio se rigió por los criterios de Belmont⁶⁶, respetando a las personas mediante la participación voluntaria. Se mantuvieron en confidencialidad los datos de las personas encuestadas. Los datos obtenidos serán usados estrictamente para el objetivo del estudio. En el estudio se buscó el bienestar de la comunidad y al no ser de carácter físico no hay riesgo de daño. Esta investigación no generó ningún perjuicio en los participantes. La investigación utilizó una encuesta de manera virtual y escrita para evitar discriminación a participantes que no utilicen la tecnología, esta será realizada con el consentimiento del encuestado.

El presente estudio se ciñó al criterio de rigor científico, los encuestados participarán de manera voluntaria y recibirán información clara y precisa respecto a la investigación. Se mantendrá la confidencialidad de los mismos, así como también los datos recaudados serán estrictamente utilizados para los objetivos del estudio. Los resultados serán correctamente procesados con los programas adecuados. La metodología que se utilizará estará descrita al detalle de manera que sea fácilmente reproducible por investigaciones futuras.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados

Tabla 01: Relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 en el año 2022

		Nivel de estrés	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Nivel de estrés	0,908	1,000
	Coeficiente de correlación	0,00	150
		Sig.(bilateral)	150
		N	
Estrategias de afrontamiento	Nivel de estrés	1,000	0,908
	Coeficiente de correlación	0,00	150
		Sig. (Bilatera l)	150
		N	

Fuente: Propia del autor

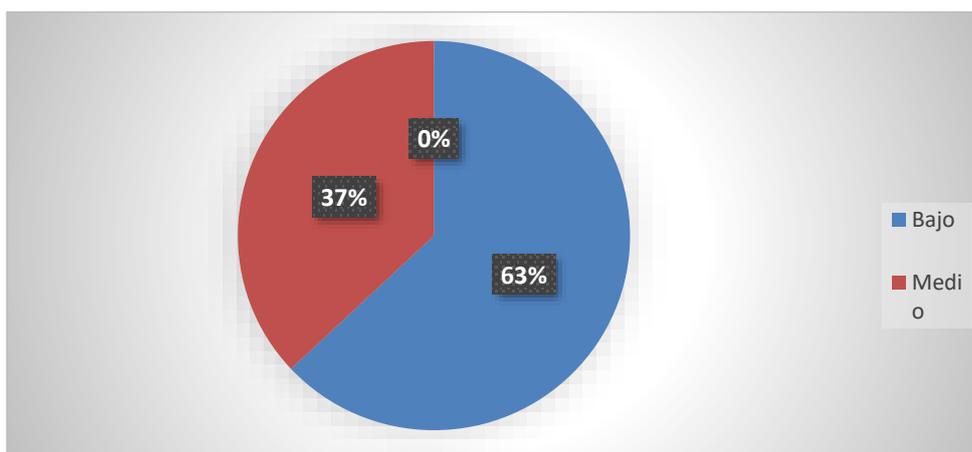
Según tabla 01 encontramos que el nivel de estrés y el tipo de afrontamiento tienen una correlación de 0.908 es positiva (existe correlación entre ambas variables), esto demuestra que los valores de ambas variables tienden a incrementarse juntos ya que hay mayor relación entre variables cuanto más se acerque la correlación al valor de 1.

Tabla 02: Nivel de estrés en Cirujanos Dentistas pertenecientes al colegio odontológico de Cajamarca durante la pandemia covid-19, año 2022.

Nivel de estrés	Fi	hi	%
Bajo	95	0,63	63%
Medio	55	0,37	37%
Alto	0	0,00	0%
Total	150	1,000	100%

Fuente: propia del autor

Gráfico 02.



Fuente: Propia del autor

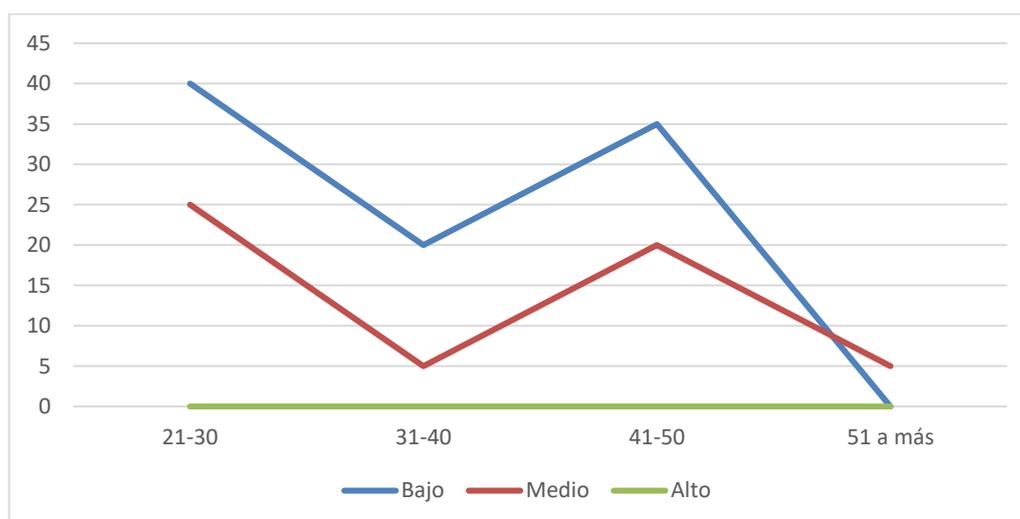
Según el gráfico y la tabla número 02 encontramos que el nivel de estrés en cirujanos dentistas que más predomina es bajo en un 63%, medio en un 37%, y no se encontró niveles altos de estrés.

Tabla 03: Nivel de estrés en Cirujanos Dentistas pertenecientes al colegio odontológico de Cajamarca durante la pandemia covid-19, año 2022. Según edad.

Edad	Bajo		Medio		Alto	
21-30	40	27%	25	16%	00	00%
31-40	20	13%	05	04%	00	00%
41-50	35	23%	20	13%	00	00%
51a más	00	00%	05	04%	00	00%
Total	95	63%	55	37%	00	00%

Fuente: Propia del autor

Gráfico 03.



Fuente: Propia del autor

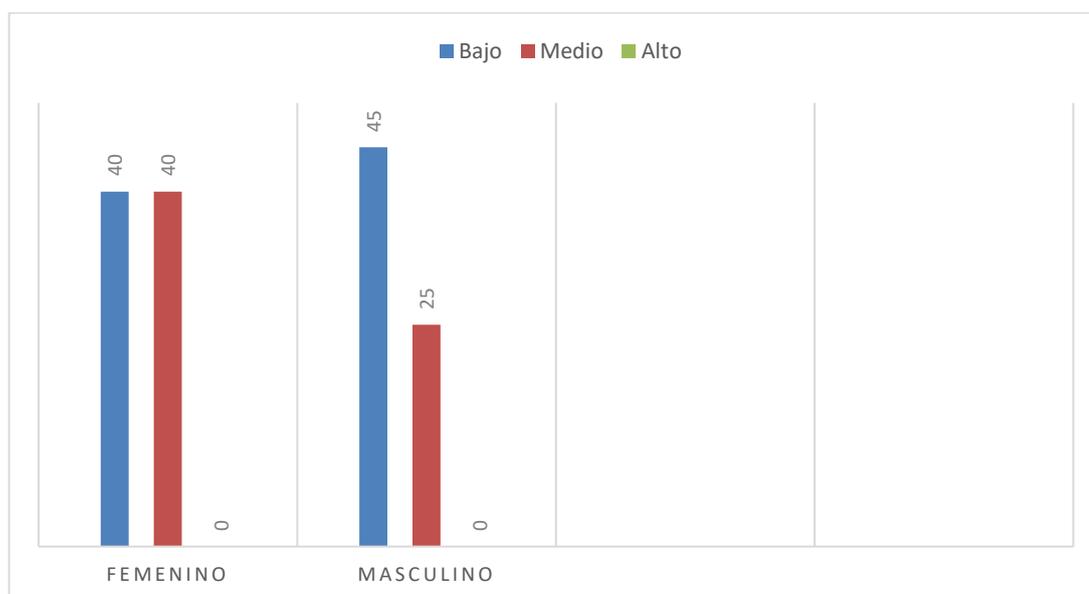
De acuerdo con el gráfico y la tabla 03, encontramos en el grupo de edades desde los 21 hasta los 30 el estrés bajo en un 27% y estrés medio en un 16%, en el grupo de 31 a 40 años el estrés bajo en un 13% y estrés medio en un 04%, en el grupo de 41 a 50 años el estrés bajo en un 23% y estrés medio en un 13%, en el grupo de edad de 51 a más estrés medio de 4%.

Tabla 04: Nivel de estrés en Cirujanos Dentistas pertenecientes al colegio odontológico de Cajamarca durante la pandemia covid-19, año 2022. Según género.

Sexo	Bajo		Medio		Alto	
Femenino	40	27%	40	27%	0	0%
Masculino	45	30%	25	16%	0	0%
Total	85	57%	65	43%	0	0%

Fuente: Propio del autor

Gráfico 04.



Fuente: Propio del autor

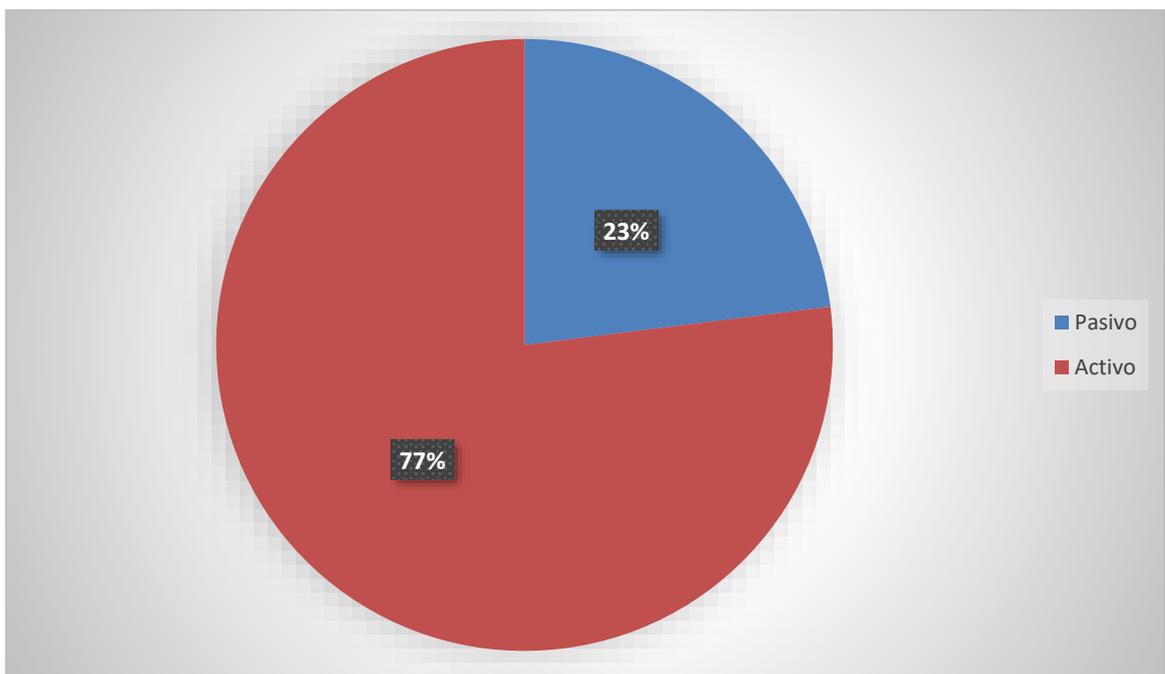
Según el gráfico y la tabla 04, encontramos que las mujeres poseen un nivel de estrés que predomina es el bajo en un 27% y de manera similar el nivel de estrés medio en un 27%, mientras que los hombres poseen un grado de estrés que predomina es el bajo en un 30% y estrés medio en un 16%.

Tabla 05: Estrategias de afrontamiento ante el estrés en Cirujanos Dentistas pertenecientes al colegio odontológico de Cajamarca durante pandemia COVID- 19 año 2022.

Estrategias de afrontamiento	f _i	h _i	h _i %
Pasivo	35	0,23	23%
Activo	115	0,77	77%
Total	150	1,00	100%

Fuente: Propio del autor

Gráfico 05.



Según tabla y Gráfico 05 encontramos que las estrategias de afrontamiento ante el estrés más comunes son los de tipo activos en un 77%, mientras que los métodos de afrontamiento del estrés de tipo pasivo son utilizados en un 23%.

3.2 Discusión

En esta investigación, la correlación de 0.908 entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento sugiere una relación fuerte y positiva, lo que implica que a medida que los niveles de estrés aumentan, los profesionales de la salud tienden a emplear estrategias activas para afrontar las dificultades. Este hallazgo es consistente con los resultados encontrados en el estudio de Meyerson¹², donde se identificó que los métodos de afrontamiento activos estaban fuertemente correlacionados con los niveles de estrés entre los dentistas de Israel. En ese estudio, también se destacó que los dentistas más vulnerables eran aquellos con estrategias de afrontamiento centradas en la evitación y la emoción, lo que coincide con la tendencia observada en las estrategias activas predominantes en nuestro estudio, ya que indican un enfoque directo para reducir el estrés.

Sin embargo, el resultado obtenido en Cajamarca presenta una diferencia respecto a otros contextos internacionales, como el estudio de Bueno y Barrientos¹⁴, quienes encontraron que los profesionales de la salud experimentaban altos niveles de burnout, un tipo de estrés más crónico. En contraste, en esta muestra de cirujanos dentistas no se reportaron niveles elevados de estrés, lo cual podría estar relacionado con el hecho de que los dentistas en Cajamarca, en general, se encuentran menos expuestos a factores de riesgo, como la primera línea de atención en hospitales, que sí afectaron a otros profesionales de la salud en contextos como el de España y Colombia.

Los resultados sobre el nivel de estrés según la edad en esta investigación también ofrecen una perspectiva interesante. Se observa que los cirujanos dentistas más jóvenes (21-30 años) reportaron un mayor nivel de estrés medio, mientras que los más adultos (51 años o más) presentaron niveles de estrés más bajos. Esto refleja una tendencia generalizada en estudios previos, como el de Ozamiz et al.¹⁵ en España, donde los participantes más jóvenes fueron los que experimentaron mayores niveles de estrés debido a la falta de experiencia y

el ajuste a nuevas condiciones laborales. El estudio de Dosil et al.¹³ en España también encontró que los profesionales más jóvenes tenían mayor vulnerabilidad al estrés, lo que sugiere que, si bien la pandemia afectó a todos los grupos etarios, los jóvenes fueron los más susceptibles debido a su menor capacidad de adaptación o experiencia profesional.

En cuanto a la diferencia entre géneros, los resultados obtenidos en esta investigación, donde no se observa una diferencia significativa en los niveles de estrés entre mujeres y hombres, contrastan con estudios como el de Meyerson¹², quien encontró que las mujeres presentaban niveles de afrontamiento centrados en las emociones y evitación más altos que los hombres. En el contexto de Cajamarca, los resultados podrían indicar una uniformidad en la experiencia de estrés entre ambos géneros, lo que podría reflejar una sociedad más equitativa en cuanto a la distribución de las tareas laborales en el ámbito odontológico. Sin embargo, sería interesante explorar más a fondo este aspecto en investigaciones futuras para determinar si las diferencias de género en el manejo del estrés se mantienen constantes a lo largo del tiempo o si la pandemia ha influido en una mayor equidad en las respuestas al estrés.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

La relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en cirujanos dentistas de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 en el año 2022 fue positiva.

Nivel de estrés en Cirujanos Dentistas pertenecientes al colegio odontológico de Cajamarca durante la pandemia covid-19, año 2022, fue bajo en un 63 % y medio en un 37 %.

Nivel de estrés en Cirujanos Dentistas pertenecientes al colegio odontológico de Cajamarca durante la pandemia covid-19, año 2022. Según edad fue para la edad de 21 a 30 bajo en un 27% y medio en un 69%, para la edad de 31 a 40 fue bajo 13 % y medio en 4 %, para la edad de 41 a 50 fue bajo en un 23% y medio en un 13% y para la edad de 51 a más fue medio en un 4 %.

Nivel de estrés en Cirujanos Dentistas pertenecientes al colegio odontológico de Cajamarca durante la pandemia covid-19, año 2022. Según género fue para el sexo femenino bajo y medio en un 27% cada uno y para el género masculino fue bajo en un 30 % y medio en un 16 %.

La estrategia de afrontamiento ante el estrés en Cirujanos Dentistas pertenecientes al colegio odontológico de Cajamarca durante pandemia COVID- 19 año 2022 fue activa en un 77 % y pasiva en un 23 %.

4.2 Recomendaciones

Al colegio odontológico de Cajamarca para que, con el apoyo de un especialista realicen actividades para el control de estrés.

A las entidades gubernamentales de la región para que adopten medidas preventivas al estrés a todo el personal de salud y puedan afrontar situaciones similares al COVID 19.

A la Universidad Señor De Sipán para que considere los resultados y considere las estrategias de afrontamiento al estrés al futuro profesional.

REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Salud Pública. Los riesgos del estrés laboral para la salud [Internet]. México; 2020 [Citado el 29 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
2. Nutricioni. El estrés definido por la Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2019 [Citado el 6 de abril de 2024]. Disponible en: <https://nutricioni.com/el-estres-definido-por-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
3. León M, López J, Posadas M, Gutiérrez L, Sarmiento E. Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz. Rev Iberoam Cienc Salud [Internet]. 2017 [Citado el 29 de abril de 2024]; 6(12). Disponible en: <https://doi.org/10.23913/rics.v6i12.56>
4. López L, Solano A, Arias A, Aguirre S, Osorio C, Vásquez E. El estrés laboral y los trastornos psiquiátricos en profesionales de la medicina. Rev CES Salud Pública [Internet]. 2012 [Citado el 29 de abril de 2024];3(2):280-8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4164138>
5. Chiang M, Riquelme G, Rivas P. Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de Concepción. Rev Cienc Trab [Internet]. 2018 [Citado el 29 de abril de 2024]; 20(63):178-86. Disponible en: <https://doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>
6. Mamani A, Obando R, Uribe A, Vivanco M. Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia. Rev Peruana Obstet Enferm [Internet]. 2019 [Citado el 29 de abril de 2024]; 3(1):50-7. Disponible en: <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/rpoe/v3n1/a07v3n1.pdf>

7. Maset J. El estrés laboral como síntoma de una empresa [Internet]. 2020 [Citado el 11 de mayo de 2023]. 20:55-66. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245942331005>
8. Aguado J, Bátiz A, Quintana S. El estrés en personal sanitario hospitalario: estado actual. *Med Segur Trab* [Internet]. 2020 [Citado 13 de mayo de 2024]; 59(231):259-75. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2013000200006. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2013000200006>
9. Endler N, Parker J. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychol Assess* [Internet]. 2012 [Citado 29 de abril de 2024]; 6(1):50–60. DOI: 10.1097/00005082-199510000-00005.
10. Chapman H, Chipchase S, Bretherton R. Comprensión de situaciones emocionalmente relevantes en la práctica dental de atención primaria: 1. Situaciones clínicas y respuestas emocionales. *Br Dent J* [Internet]. 2015 [Citado 29 de abril de 2024];219(8):401–9. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/sj.bdj.2015.817>
11. Urzúa A, Vera P, Caqueo A, Polanco R. La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. *Rev Ter Psicol* [Internet]. 2020[Citado 29 de abril de 2024];38(1):103–18. DOI: 10.4067/S0718-48082020000100103.
12. Meyerson J, Gelkopf M, Eli I, Uziel N. Stress coping strategies, burnout, secondary traumatic stress, and compassion satisfaction amongst Israeli dentists: A cross-sectional study. *Int Dent J* [Internet]. 2021[Citado 29 de abril de 2024]; 72(4):476-483. DOI: 10.1016/j.identj.2021.09.006.
13. Dosil M, Ozamiz N, Redondo I, Jaureguizar J, Picaza M. Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. *Rev Psiquiatr Salud Ment* [Internet]. 2021 [Citado 29 de abril de 2024];14(2):106. DOI: 10.1016/j.rpsm.2021.05.004.

14. Bueno M, Barrientos S. Cuidar al que cuida: el impacto emocional de la epidemia del coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. *Rev Enferm Clin* [Internet]. 2014 [Citado 29 de abril de 2024];24 (2): 58. DOI: 10.1016/j.enfcli.2020.05.006.
15. Ozamiz N, Dosil M, Picaza M, Idoiaga N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2020 [Citado 29 de abril de 2024];36(4). DOI: 10.1590/0102-311X00054020.
16. Monterrosa A, Dávila R, Mejía A, Contreras J, Flores C. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB* [Internet]. 2020 [citado 29 de abril de 2024]; 23(2):195–213. DOI: 10.29375/01237047.3890.
17. Ramírez J, Castro D, Lerma C, Yela F, Escobar F. Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colomb J Anesthesiol* [Internet]. 2020 [Citado el 13 de abril de 2024];48(4). Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301. doi: 10.5554/22562087.e930.
18. Carrasco O, Saavedra E, Sánchez R, Alfaro C. Estresores laborales y satisfacción en enfermeras peruanas durante la pandemia de COVID – 19. *Rev cuba Enferm* [Internet]. 2020 [Citado el 08 de febrero de 2022]; 38 (1):1-16. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1468>
19. Huarcaya J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp* [Internet]. 2020 [Citado el 08 de febrero de 2022];37(2):327-34. DOI: 10.17843/rpmesp.2020.372.5419.
20. Chilón S. Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en el personal del servicio de gineco-obstetricia del Hospital Regional Docente de Cajamarca durante la pandemia COVID-19, mayo-diciembre 2020 [Internet] [tesis

para optar al título de Médico Cirujano]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca;2021 [Citado el 08 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/4209>.

21. Gómez M. El estrés en el intérprete policial y la influencia del ejercicio físico para afrontar su labor. [Internet] [Máster universitario]. Alcalá de Henares. Universidad de Alcalá; 2022 [Citado el 08 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10017/55169>

22. Delgado S, Calavanapón F, Cárdenas K. El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. Rev Eugenio Espejo [Internet]. 2020 [Citado el 08 de febrero de 2022];14(2):11-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.37135/ee.04.09.03>.

23. Viveros E. Características y frecuencia de estresores en el personal de enfermería asistencial del hospital regional de Pilar, año 2018. Cienc Latin [Internet]. 2023 [citado el 08 de febrero de 2022]; 6(6):12724-45. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4283>.

24. Ochoa Y. Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida [Internet] [Trabajo de grado] Colombia: Universidad Católica de Pereira; 2020 [citado el 08 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/6b65ed56-80f9-4f5e-a744-5d5e2d2223da/content>.

25. Buitrago L, Barrera M, Plazas L, Chaparro C. Estrés laboral: una revisión de las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención. Rev investig salud Univ Boyacá [Internet]. 2021 [citado el 08 de febrero de 2022]; 8(2):131-46. Disponible en: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553>.

26. Guest M. Introducción a la seguridad y salud en el trabajo [Internet]. 1ª ed México; 2019 [citado el 08 de febrero de 2022]. Disponible en:

<https://pdfcoffee.com/introduccion-a-la-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-4-pdf-free.html>.

27. Nava E. Factores organizacionales que inciden en el burn-out de los trabajadores y sus efectos en la productividad. [Internet] [tesis para optar al título de Licenciado en Psicología]. Ciudad de México: Universidad Latina; 2020 [Citado el 08 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://es.studenta.com/content/113193072/factores-organizacionales-que-inciden-en-el-burn-out-de-los-trabajadores-y-sus-e>

28. Dong L, Pageaux B, Romeas T, Berryman N. The effects of fatigue on perceptual-cognitive performance among open-skill sport athletes: A scoping review. *Int Rev Sport Exerc Psychol* [Internet]. 2014 [citado el 08 de febrero de 2022]; 1-52. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/1750984x.2022.2135126>.

29. Orozco D, Brotons C, Banegas J, Gil V, Cebrián A, Martín E, et al. Recomendaciones preventivas cardiovasculares. *Aten Primaria* [Internet]. 2020 [citado el 08 de febrero de 2022]; 52:5–31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102444>.

30. NeuronUP. Estrés, perspectiva fisiológica [Internet]. 2023 [citado el 23 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/estres-perspectiva-fisiologica/>

31. Hernández A, Campos A, Álvarez P, et al. Perspectiva neuroinmunoendocrina de la lactancia materna: prolactina, más que una hormona lactógena. *Rev Mex Endocrinol Metabol Nutr* [Internet]. 2022 [citado el 12 de noviembre de 2023]; 9(1):1–8. DOI: <https://doi.org/10.24875/RME.21000019>

32. Arroyo J. La Estimulación Magnética Transcraneal Repetitiva En El Modelo Animal de Estrés Crónico Impredecible En Rata EA [Internet] [tesis para optar al título de Licenciado en Psicología]. México: Universidad Nacional Autónoma de

México; 2023 [citado el 04 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000820522/3/0820522.pdf>

33. Gamboa Y. Evolución de los modelos de la memoria visual a corto plazo en seres humanos [Internet] [tesis de especialidad] Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2019. [citado el 12 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/304/30428111003.pdf>

34. Pinazo S. Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Rev Esp Geriatr Gerontol* [Internet]. 2020 [citado el 08 de febrero de 2022]; 55(5):249–52. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>

35. Ashqui I, Velasco E, Herrera J, Martínez D, Analuisa E, Cobos V. Asociación del nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud. *Salud Cienc Tecnol* [Internet]. 2023 [citado el 13 de noviembre de 2024]; 3:386. Disponible en: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/386>

36. López M, Navarro B, Nieto M, Pretel F, Latorre JM. Autobiographical emotional induction in older people through popular songs: Effect of reminiscence bump and enculturation. *PLoS One* [Internet]. 2021 [citado el 13 de noviembre de 2024]; 15(9): e0238434. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0238434>

37. Tobar L. Hiperkortisolemia y estrés. Impacto en las funciones cognitivas. *Rev Científica UISRAEL*[Internet]. 2022 [citado el 13 de noviembre de 2024]; 9(1):139–57. Disponible en: <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/rcui/article/view/497>

38. Foguet Q, Ayerbe L. Estrés psicosocial, hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. *Science Direct* [Internet]. 2021[citado el 08 de febrero de 2022]; 38(2):83–90. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.hipert.2020.09.001>

39. Gelpi R, Buchholz B. Neurocardiología: aspectos fisiopatológicos e implicaciones clínicas. Elsevier Health Sciences [Internet]. 2021 [citado el 08 de febrero de 2022]; 87(1): 73-75. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=8fReDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=aspectos+fisiopatol%C3%B3gicos+e+implicaciones+cl%C3%ADnicas.+Barcelona.&ots=Y8XE4O1eBu&sig=-DE-MAKxQm2ua1LIPll72aqq0w#v=onepage&q=aspectos%20fisiopatol%C3%B3gicos%20e%20implicaciones%20cl%C3%ADnicas.%20Barcelona.&f=false>

40. Zegarra J, Chino B. Neurobiología del trastorno de estrés postraumático. Rev Mex Neurociencia [Internet]. 2019 [citado el 08 de febrero de 2022]; 20(1):21–8. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-50442019000100021&script=sci_arttext

41. Cortés C, Escobar A, Cebada J, Soto G, Bilbao T, Vélez M. Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. Rev Cuba Investig Bioméd[Internet]. 2018 [citado el 08 de febrero de 2022]; 37(3):1-15. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000300013&script=sci_arttext

42. Halataei B, Khosravi M, Arbabian S, Sahraei H, Golmanesh L, Zardooz H, et al. El extracto acuoso de azafrán (*Crocus sativus*) y su componente crocina reducen la anorexia inducida por estrés en ratones. *Phytother Res* [Internet]. 2020 [citado el 08 de febrero de 2022]; 25:1833-8. DOI: 10.1002/ptr.3495

43. Perez F. Efecto del extracto hidroalcohólico de la raíz de *Valeriana officinalis* L. (*Valeriana*) sobre el estrés agudo inducido en *Rattus norvegicus* [Internet] [tesis de maestría]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2019 [citado el 08 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/9158>

44. Nasihatkon Z, Khosravi M, Bourbour Z, Sahraei H, Ranjbaran M, Hassantash SM, et al. Efecto inhibitorio de los receptores NMDA en el área tegmental

ventral sobre las respuestas hormonales y de comportamiento alimentario al estrés en ratas. *Neurol Behav* [Internet]. 2014 [citado el 08 de febrero de 2024]; 29(4):41-49. doi: 10.1155/2014/294149

45. Morán D, Michel K, Ibarra L, Gutiérrez S, Gómez A, Lajud N. Frecuencia de experiencias infantiles adversas y fortalezas familiares en adultos jóvenes con hipertensión y su relación con síntomas depresivos y el riesgo metabólico. *Aten Fam* [Internet]. 2022 [citado el 08 de febrero de 2024];29(4):241-50. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2022/af224e.pdf>

46. Caballero A, Fernández Y. Asociaciones entre alimentos, flora intestinal y sistema nervioso central. *QhaliKay Rev Cienc Salud* [Internet]. 2018 [citado el 08 de junio de 2022]; 2(1):35. Disponible en: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/1405>

47. Maresca T. Microbiota intestinal y modulación central del síndrome dolor-depresión. ¿Mito o realidad? *NeuroTarget* [Internet]. 2021 [citado 2024 abr 29];15(3):18-30. Disponible en: <https://neurotarget.com/index.php/nt/article/view/5>

48. Navavizadeh F, Vahedian M, Sahraei H, Adeli S, Salimi E. El estrés físico y psicológico tiene efectos similares en las secreciones de ácido gástrico y pepsina en ratas. *J Estrés Physiol Biochem* [Internet]. 2011 [citado 2024 abr 26]; 22(1):164-74. Disponible en: <https://cyberleninka.ru/article/n/physical-and-psychological-stress-have-similar-effects-on-gastric-acid-and-pepsin-secretions-in-rat>

49. García E. Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y reconocidas por la legislación colombiana. *CES Salud Pública* [Internet]. 2011 [citado el 08 de febrero de 2024];2(1):56-65. Disponible en: https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/1448

50. Qiu B, Vallance B, Blennerhassett P, Collins S. El papel de los linfocitos CD4+ en la susceptibilidad de los ratones a la reactivación de la colitis experimental

inducida por el estrés. *Nat Med* [Internet]. 2011 [citado el 08 de febrero de 2024]; 17:1178-82. doi: 10.1038/nm.13503

51. Konturek P, Brzozowski T, Konturek SJ. El estrés y el intestino: fisiopatología, consecuencias clínicas, enfoque diagnóstico y opciones de tratamiento. *J Physiol Pharmacol* [Internet]. 2011 [citado el 08 de febrero de 2024] 62(5):591-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22314561/>.

52. Wood E, Dudchenko P, Robitsek R, Eichenbaum H. Las neuronas del hipocampo codifican información sobre diferentes tipos de episodios de memoria que ocurren en el mismo lugar [Internet]. 1ª ed. México: Veracruz; 2015 [citado el 08 de febrero de 2024]. DOI: 10.1016/s0896-6273(00)00071-4.

53. Herrera E, Cañas D. El estrés postraumático como precursor de daños en salud mental y cognición en víctimas de violencia. *Rev Diversitas* [Internet]. 2020 [citado el 08 de febrero de 2024]. 16(2):311-23. Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/6297>.

54. Nicola D, Federico A. Mecanismos neuroendocrinos de respuesta durante el estrés y la carga alostática. *Cienc Invest* [Internet]. 2015 [citado el 08 de febrero de 2024]. 65: 1-2. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/3057>.

55. Roozendaal B, McEwen B, Chattarji S. Stress, memory and the amygdala. *Nat Rev Neurosci* [Internet]. 2019 [citado el 08 de febrero de 2024]; 10(6):423-33. DOI: 10.1038/nrn2651.

56. Sandi C. Estrés y cognición. *Eur J Neurosci* [Internet]. 2013 [citado el 08 de febrero de 2024];4(3):245-61. DOI: 10.1046/j.1460-9568.2003.02675.x.

57. Scholey A, Gibbs A, Neale C, Perry N, Ossoukhova A, Bilog V, et al. Efectos antiestrés de los alimentos que contienen bálsamo de limón. *Nutrients* [Internet]. 2014 [citado el 08 de febrero de 2024];6(11):4805-21. DOI: 10.3390/nu6114805.

58. Valero N, Vélez M, Duran A, Torres M. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. Rev UTA [Internet]. 2020 [citado el 08 de febrero de 2024]; 5(3):63-70. DOI: 10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020.

59. Portero S. Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general en personal sanitario de urgencias [Internet] [tesis doctoral]. Córdoba: Universidad de Córdoba; 2019 [citado el 08 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://helvia.uco.es/handle/10396/18579>

60. Felipe E, León B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. Rev RIPTP [Internet]. 2010 [citado el 08 de febrero de 2024]; 10(2):245-57. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>

61. Fernández E. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional [Internet] [tesis doctoral]. León: Universidad de León 2009; 2010 [citado el 08 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=26580>

62. Rupay S. Niveles de estrés laboral y riesgos psicosociales laborales en tripulantes de cabina de una aerolínea de Perú [Internet] [tesis de Licenciatura en Psicología]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018 [citado el 08 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1919/Tesis%20de%20Licenciatura%20en%20Psicolog%c3%ada%20%28Sa%c3%bal%20Rupay%20Huaracaya%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

63. Choque M. Relación del afrontamiento del estrés y clima organizacional en el personal del servicio de obstetricia del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza durante pandemia por coronavirus [Internet] [tesis de Licenciatura en Obstetricia]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2020 [citado el 08 de febrero de 2024]. Disponible en:

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7296ffee-68fd-491e-9e31-9129ce285689/content>

64. López E, Soc D en P, Marván M, C. D en. Validación de una escala de afrontamiento frente a riesgos extremos. *Hipertens Riesgo Vasc* [Internet]. 2004 [Citado el 08 de febrero de 2024] 38(2):83–90; Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2004.v46n3/216-221/es>.

65. Spielberger C, Vagg P, Romero C. Cuestionario de Estrés Laboral (JSS) [Internet]. 2nd ed. Madrid: TEA Ediciones; 2021 [Citado el 08 de febrero de 2024]; 46(3):216–221. Disponible en: https://web.teaediciones.com/Ejemplos/JSS_Extracto_Manual.pdf.

66. La Comisión Nacional para la Protección de los Sujetos Humanos de Investigación Biomédica y del Comportamiento. Informe de Belmont: Principios éticos y normas para el desarrollo de las investigaciones que involucran a seres humanos. *Rev Medica Hered* [Internet]. 2013 [Citado el 26 de noviembre de 2024]; 4(3). Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/424>

ANEXOS

Anexo 1



UNIVERSIDAD
SEÑOR DE SIPÁN

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Pimentel, 01 de abril del 2022

Sra.
Céspedes Chavéz Ina del Pilar
Decana
Colegio Odontológico-Cajamarca
Ciudad.

Asunto: Presento a la(s) Srta.(s) **VIGO ABANTO JULISSA YAMALI** estudiante (s) de Estomatología para elaborar el desarrollo de su Tesis denominada: "ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN CIRUJANOS DENTISTAS DE CAJAMARCA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19"

Es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo, a nombre de la Universidad Señor de Sipán, Facultad de Ciencias de la Salud y a la vez presentar **VIGO ABANTO JULISSA YAMALI** con DNI: 47630780 Código universitario: 2212802264 del Taller de tesis de investigación de Universidades no licenciadas de la Escuela de Estomatología, quien(es) se encuentra(n) apto(s) para ejecutar su Tesis denominada **ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN CIRUJANOS DENTISTAS DE CAJAMARCA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**.

Esta actividad académica está consignada en el plan de estudios y tiene la finalidad de que el estudiante corrobore los conocimientos adquiridos a la fecha, en escenarios del entorno laboral relacionado con su especialidad. Para ello, solicitamos su autorización, a fin de que se le brinde las facilidades necesarias dentro de su institución y en coordinación con su persona para la ejecución del proyecto.

En espera de su atención a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y estima personal.

Cordialmente,

Paola La Serna Solari
Directora (e) Escuela de Estomatología



ADMISIÓN E INFORMES
074 481610 - 074 481632
CAMPUS USS
Knt. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú
www.uss.edu.pe

Anexo 02

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

SEÑORA:

DECANO DEL COLEGIO ODONTOLÓGICO DE CAJAMARCA

PRESENTE

Yo, Julissa Yamali Vigo Abanto, identificada con el DNI. N°47630780, domiciliada en Pasaje Ciro Alegría 442 "San Sebastián" distrito de Cajamarca, con el debido respeto me presento y expongo:

Que habiendo terminado la carrera profesional de Estomatología, solicito a usted autorización para realizar mi trabajo de investigación en el colegio Odontológico sobre "ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN CIRUJANOS DENTISTAS DE CAJAMARCA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19" para optar el título de Cirujano Dentista; para lo cual necesito los números y correos de los cirujanos dentistas inscritos a la institución mencionada.

Por lo expuesto:

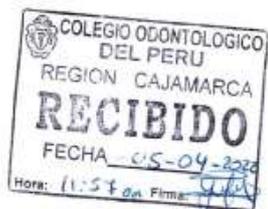
Ruego a usted acceda a mi petición por ser justa.

Cajamarca, Abril del 2022



VIGO ABANTO, Julissa Yamali

DNI: 47630780



Anexo 03

Variables, operacionalización

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de Variable	Escala de medición
Estrés	Son situaciones de agitación mental que a la vez causa una tensión corporal que sobrepasa a la capacidad que una persona puede soportar. ²²	Las situaciones de agitación mental son medidas objetivamente a través de un cuestionario de 30 preguntas respondidas en 9 escales que se agruparon en tres niveles de estrés ²²	----	Bajo Medio Alto	Del 1 al 30	Cuestionario de estrés laboral (JSS) tomado de spierberg y vaag ⁶⁵	Porcentaje (%)	Cualitativa	Ordinal
Afrontamiento del estrés	Son actos en los que se trata de controlar la	Los actos sobre el							

	adversidad ambiental, así como las respuestas conductuales y emocionales que ayudan a lidiar con el estrés. ⁵⁹	afrontamiento del estrés son medidos objetivamente a través de un cuestionario de 26 preguntas divididos en estrategias pasivas y activas para seleccionar el de mayor predominio ⁵⁹	-----	Pasivas Activas	D el 1 al 14 D el 15 al 26	Cuestionario de Afrontamiento del estrés tomado de Lopez y Marvan ⁶⁴	Porcentaje (%)	Cualitativa	Ordinal
--	---	---	-------	--------------------	-------------------------------------	---	----------------	-------------	---------

Anexo 04

Sección 1 de 4

Cuestionario de Estrés Laboral y Encuesta de Afrontamiento de Estrés

Descripción del formulario

CONSENTIMIENTO INFORMADO: Usted ha sido invitado (a) a participar en la presente investigación "Estrés y estrategias de afrontamiento en Cirujano Dentistas de Cajamarca durante la pandemia covid-19", autora Vigo Abanto Julissa Yamali, el objetivo de este estudio es establecer los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento tomadas por parte del Cirujano Dentista del Colegio Odontológico de Cajamarca durante la pandemia COVID-19. El presente estudio es confidencial, no se le pedirá información personal o que atente contra su moral o valores. Al aceptar participar, se solicita llenar los cuestionarios que se le presentarán a continuación, el cual consta de preguntas que buscan conocer su nivel de estrés y la forma de afrontamiento durante la pandemia COVID-19, su desarrollo le tomara entre 20-30 minutos. Luego de haber leído el presente documento y decidir participar, recalcando que su participación es de carácter voluntario, teniendo derecho a lo siguiente: tanto de abstenerse de participar como decidir retirarse del estudio en el momento que crea conveniente. De tener preguntas sobre la participación en esta investigación, puede contactar al autor en la siguiente dirección electrónica: vabantojulissa@crece.uss.edu.pe, al aceptar este documento, usted decide participar en el presente estudio, entendiéndose, que leyó y aclaró sus dudas, sobre la información proporcionada por el mismo.

Aceptar

Edad: *

- 21-30 años
- 31-40 años
- 41-50 años
- 51 a más años

Género:

- Femenino
- Masculino

Estado civil:

- Sotero@
- Conviviente
- Casad@
- Otro

Área de trabajo:

Texto de respuesta breve
.....

Puesto que ocupa:

Texto de respuesta breve
.....

Institución donde labora:

Texto de respuesta breve
.....

Años de experiencia en la institución:

- 0-2 años
- 3-5 años
- 6-10 años
- 11 a más años

Eventos laborales estresantes



Esta es una lista de eventos relacionados con el trabajo. Indique aproximadamente en cada evento el grado de estrés que le genera considerando la cantidad de tiempo y energía que usted necesita para enfrentarlo. El valor 5 es el promedio de grado de estrés. Compare cada evento con este valor y asigne un número del 1 al 9 para indicar, de acuerdo a su juicio, cuando el evento es más o menos estresante en comparación con el 5.

Me asignan tareas con las que estoy en desacuerdo (1 considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
-

Tengo que realizar trabajos de la empresa en mi tiempo libre o fuera de la oficina (considerando el más bajo 1 y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

111

Me faltan oportunidades para desarrollarme profesionalmente(considerando el más bajo y 9 el más alto)

Opción múltiple

<input type="radio"/> 1	X
<input type="radio"/> 2	X
<input type="radio"/> 3	X
<input checked="" type="radio"/> 4	X
<input type="radio"/> 5	X
<input type="radio"/> 6	X
<input type="radio"/> 7	X
<input type="radio"/> 8	X
<input type="radio"/> 9	X

Me asignan tareas nuevas muy a menudo (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Tengo compañeros de trabajo que no cumplen con sus funciones (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

No cuento con el apoyo de mi jefe (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Hay mal manejo en situaciones de problemáticas (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Tengo falta de reconocimiento por el buen trabajo realizado (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Tengo que realizar tareas que no son usuales en mí (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

La calidad de los equipos es pobre o inadecuada (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Tengo periodos de inactividad (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Confronto dificultades con los jefes (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Experimento actitudes negativas hacia la empresa (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
-

El personal es insuficiente para cumplir con las tareas (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Ante situaciones críticas se toman decisiones sin analizarlas con detenimiento (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

En mi centro de trabajo existen insultos entre colegas (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
-

Falta de participación de los trabajadores en la toma de decisiones para establecer políticas (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
-

Considero que mi remuneración es insuficiente o no cumple mis metas (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Tengo compañeros poco motivados (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Existe ruido excesivo en mi puesto de trabajo (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
-

Me interrumpen con frecuencia (compañeros, supervisores) (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
-

Compañeros de trabajo poco motivados con el trabajo de la institución(considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Conflictos entre departamentos o áreas (considerando el más bajo y 9 el más alto)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Anexo 05

Escala de afrontamiento de estrés

Encuesta de afrontamiento de estrés » ⋮

Marque lo que usted crea correspondiente con una X.

Acepto la situación pues es inevitable.

Nunca

Pocas veces

Algunas veces

La Mayoría de veces

Siempre

Deseo un milagro y ruego a Dios para que me ayude.

Nunca

Pocas veces

Algunas veces

La Mayoría de veces

Siempre

Rechazo la idea de que esta situación es grave.

Nunca

Pocas veces

Algunas veces

La Mayoría de veces

Algunas veces no hago lo que ya había previsto hacer.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Analizo las circunstancias para saber qué hacer.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Bromeo y tomo las cosas a la ligera.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Busco actividades para pensar en otra cosa.

Opción múltiple

Nunca

Pocas veces

Algunas veces

La Mayoría de veces

Siempre

Agregar una opción o [agregar "Otros"](#)

Obligatorio

Busco información con personas que saben más sobre el tema.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Consulta sobre el problema en artículos médicos.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Controlo en todo momento mis emociones.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Hablo con mi familia para compartir emociones.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Hago como si el peligro no existiera.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Hago frente directamente a la situación.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Hago modificaciones en mi entorno para evitar un desastre.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

He establecido mi propio plan de prevención y lo pongo en marcha.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Me es difícil describir lo que siento frente a esta situación.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Me fijo objetivos y redoblo esfuerzos.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Me dedico a otras actividades para distraerme.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Reflexiono sobre las estrategias a utilizar.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Sigo lo que hacen los demás.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Tengo un plan preventivo y lo sigo.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Trato de cambiar mis hábitos de vida en función del problema.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Trato de no pensar en el problema.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Trato de no precipitarme y de reflexionar sobre los pasos a seguir.

- Nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - La Mayoría de veces
 - Siempre
-

Trato de no sentir nada.

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- La Mayoría de veces
- Siempre

Anexo 06

FICHA TÉCNICA

Nombre Cuestionario: Estrés Laboral (JSS).

Autores: Spielberger y Vagg.

Procedencia: España (Primera validación en idioma español)

Adaptación peruana: Cinthia Katherine Imán Merino.

Institución: Universidad César Vallejo.

Objetivo: Evaluación del nivel general de estrés laboral (severidad y frecuencia).

Usuarios: Población laboral a partir de los 18 años.

Baremación: Baremos percentiles general para muestra total.

Forma de Aplicación: Individual y Colectiva.

Calificación: Computarizada.

Significación: Estrés laboral (índice de estrés laboral; frecuencia del estrés laboral, severidad del estrés laboral, índice de presión laboral; severidad de la presión laboral, frecuencia de la presión laboral).

Tiempo de Aplicación :15 minutos aproximadamente.



Colegio Odontológico del Perú

Región Cajamarca

(COP-RCAJ)

Ley 29016 - 12 Mayo 2007 Ley 30699 - 18 Diciembre 2017

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Cajamarca, 18 de abril del 2022.
Oficio N° 433/COP-RCAJ-2022.

Srta. Julissa Yamali Vigo Abanto.

Asunto: Lista de Cirujanos Dentistas.

Referencia: solicito Información de Cirujanos Dentistas para ejecución de proyecto de tesis.

Es muy grato dirigirme a Ud. para saludarlo cordialmente en nombre del Consejo Administrativo del Colegio Odontológico del Perú Región Cajamarca (COP-RCAJ) y al mismo tiempo informarle que de acuerdo a la solicitud presentada el día 05 de abril del 2022, se envía la lista de Cirujanos Dentistas del COP - Región Cajamarca.

Sin otro particular me despido de usted no sin antes reiterarle mis mayores muestras de consideración y estima personal.

Adjunto:

- Lista de Cirujanos Dentistas del COP - Región Cajamarca (514)

Atentamente;




Dra. Ina del Pilar Céspedes Chávez
DECANA

CONSEJO ADMINISTRATIVO REGIONAL
CAJAMARCA
2018 - 2020

DECANA:

CD. Ina Del Pilar Céspedes Chávez

VICEDECANA:

MS. CD. Lourdes Yanac Acedo

DIRECTORA GENERAL:

MÓ. CD. Katherin Becerra Jiménez

DIRECTORA DE ECONOMÍA:

MS. ESP. CD. Marina Armas Calderón

DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN:

CD. Edmundo Rafael Guerra Peña

DIRECTOR DE PLANIFICACIÓN:

CD. Roberto Carlos Pérez Salazar

DIRECTOR DE LOGÍSTICA:

CD. Víctor Gustavo Portal Soria