UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

SANTO TOMÁS DE AQUINO

PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO DE LAS CARRERAS DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, AÑO 2019.

TAMARA JAQUELINE MOLINAS GALEANO

Coronel Oviedo-Paraguay

Julio, 2020.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

SANTO TOMÁS DE AQUINO

PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO DE LAS CARRERAS DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, AÑO 2019.

Autor: Tamara Jaqueline Molinas Galeano.

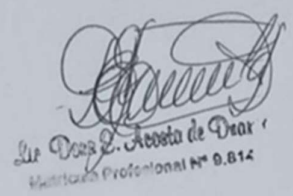
Tutor: Lic. Dora Elba Acosta.

Coronel Oviedo-Paraguay

Julio, 2020.

La que suscribe **Lic. Dora Elba Acosta,** TUTORA, hace constar a la Coordinación de TRABAJO FIN DE GRADO de la Facultad de Odontología "SANTO TOMÁS DE AQUINO", que ha acompañado el proceso de investigación y revisión de este estudio titulado **"PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO DE LAS CARRERAS DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, AÑO 2019.**", de la tutorando TAMARA JAQUELINE MOLINAS GALEANO y que, encontrándolo de acuerdo con las Normativas y exigencias establecidas, da la autorización para su revisión y posterior defensa oral, a mi cargo.

NOMBRE Y FIRMA DEL TUTOR



PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO DE LAS CARRERAS DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, AÑO 2019.

Trabajo de Fin de Grado sometido a consideración de la Mesa Evaluadora para optar por su aprobación

MIEMBROS DE LA MESA EVALUADORA

_____ _____

_____

Calificación _____

Coronel Oviedo, Caaguazú, Paraguay

/ 07/ 2020

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis a mi familia, principalmente a mis padres y hermanos, porque ellos fueron mi motivación para ir mejorando día a día.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a la Licenciada Gisselle Martínez y a la Doctora Diana Candia que mediante sus conocimientos lograron guiarme para cumplir mis objetivos y lograr concluir esta tesis. También a la Licenciada Damiana Florentín por acompañar el proceso de la realización de la misma.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA 5

AGRADECIMIENTOS 6

ÍNDICE DE TABLAS 9

ÍNDICE DE GRÁFICOS 10

RESUMEN 11

ABSTRACT 12

RESUMO 13

ÑEMOMBYKY 14

1. INTRODUCCIÓN 15

1.1. Planteamiento del problema 17

1.2. Pregunta de investigación 18

1.3. Objetivos 19

Objetivo General: 19

Objetivos Específicos: 19

1.4. Justificación 20

1.5. Antecedentes 22

2. MARCO TEÓRICO 24

2.1. Estrés. Concepto del término 24

2.1.1. Síntomas del estrés 25

2.1.2. Consecuencias 25

2.1.4 Fuentes de estrés 26

2.2. SINDROME DE BURNOUT 27

2.2.1. Causas o desencadenantes del proceso de Burnout..... 28

2.2.2 Modelo tridimensional..... 30

3. METODOLOGIA..... 32

3.1. Tipo de estudio..... 32

3.2. Localización, población, muestra y muestreo..... 32

3.3. Criterios de inclusión y exclusión. 32

3.4. Operacionalización de las variables. 33

3.5. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos 34

3.6. Análisis Estadísticos 36

3.7. Consideraciones Éticas..... 36

4. RESULTADOS 37

5. DISCUSIÓN 46

7. RECOMENDACIONES 48

8. BIBLIOGRAFÍA 49

ANEXO

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA **PÁG**

1. Asociación entre percepción del estrés y Síndrome de Burnout. n=98 37

2. Asociación entre percepción del estrés y Facultad a la que pertenece cada estudiante. n=98 38

3. Asociación entre Síndrome de Burnout y Facultad a la que pertenece cada estudiante. n=98 39

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO **PÁG**

1. Distribución numérica y porcentual de la población de estudio según el sexo. n=98 40
2. . Distribución numérica y porcentual de la población de estudio según la edad. . n=98. 41
3. Distribución numérica y porcentual de la población de estudio según la percepción del estrés en general. n=98. 42
4. Distribución numérica y porcentual de la población de estudio según la percepción del estrés reciente. n=98. 43
5. Distribución numérica y porcentual de la población de estudio según la percepción del cansancio emocional. n=98. 44
6. . Distribución numérica y porcentual de la población de estudio según la percepción la despersonalización y realización personal. n=98 45

RESUMEN

El estrés se puede entender como un fenómeno adaptativo de los seres humanos ante diferentes situaciones en las esferas de la vida, ya sean de supervivencia o de rendimiento en sus actividades y desempeño eficaz. Cuando estas reacciones evolucionan en tiempo, se convierten en un estrés crónico denominado Síndrome de BURNOUT, que se caracteriza por cansancio emocional, despersonalización y carencia de motivación laboral. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la percepción de estrés y la presencia del Síndrome de Burnout en estudiantes del último año de las carreras de Salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con componente analítico, con una muestra de 98 estudiantes de las Facultades de Odontología, Ciencias de la Salud y Ciencias Médicas. Como resultado se obtuvo un 68% (68) de participación del sexo femenino y 32% (30) del sexo masculino, con una edad comprendida entre 20 a 25 años de edad en el 83% (82) de los estudiantes, En cuanto a la asociación entre estrés y Síndrome de Burnout no se encontró significancia estadística con p= 0.090; en relación con la asociación entre estrés y la carrera a la que pertenece cada estudiante no se encontró significancia estadística con p= 0.538 y en la asociación entre Síndrome de Burnout y la carrera de cada estudiante tampoco se encontró significancia estadísticamente significativa arrojado p= 0.176. En cuanto a percepción de estrés el 98% (97) presentó alto nivel de percepción, 100% (98) de los encuestados presentaron nivel alto de despersonalización y realización personal, 78% (78) de la población de estudio presentó tendencia a Burnout, 18% (17) de los estudiantes presentaron Síndrome de Burnout y 4% (3) sin riesgo de Burnout.

Palabras clave: Estrés, Síndrome de Burnout, Cansancio Emocional, Despersonalización, Realización Personal.

ABSTRACT

The Stress can be understood as an adaptive phenomenon of human beings in front of different situations in the spheres of life, whether they are survival or performance in their activities and effective performance. When these reactions evolve over time, they become in chronic stress called BURNOUT Syndrome, which is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and lack of work motivation. The objective of this study was to determine the perception of stress and the presence of Burnout Syndrome in students of the last year of the Health careers of the National University of Caaguazú, year 2019, a descriptive cross-sectional study was carried out with an analytical component, with a sample of 98 students from the Schools of Dentistry, Health Sciences and Medical Sciences. As a result, 68% (68) of female participation and 32% (30) of male sex were obtained, with an age between 20 to 25 years old in 83% (82) of the students. The association between stress and Burnout Syndrome was not found statistical significance with p = 0.090; about the association between stress and the career to which each student belongs, no statistical significance was found with p = 0.538 and in the association between Burnout Syndrome and the career of each student, no statistically significant significance was found, getting p = 0.176. About stress perception, 98% (97) presented a high level of perception, 100% (98) of the participants presented a high level of depersonalization and personal fulfillment, 78% (78) of the study population tended to Burnout, 18% (17) of the students presented Burnout Syndrome and 4% (3) without risk of Burnout.

Key words: Stress, Burnout Syndrome, Emotional Exhaustion, Depersonalization, Personal Fulfillment.

RESUMO

O estresse pode ser entendido como o fenômeno adaptativo dos seres humanos diante de diferentes situações nas esferas da vida, sejam elas sobrevivência ou desempenho em suas atividades e desempenho efetivo. Quando essas reações evoluem ao longo do tempo, elas se tornam um estresse crônico chamado Síndrome de Burnout, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e falta de motivação no trabalho. Esta investigação teve como objetivo determinar a percepção do estresse e a presença da Síndrome de Burnout nos estudantes do último ano das carreiras de Saúde da Universidade Nacional de Caaguazú, ano 2019, foi realizado um estudo transversal descritivo com componente analítico, com uma amostra de 98 alunos das Faculdades de Odontologia, Ciências da Saúde e Ciências Médicas. Como resultado se obteve, 68% (68) da participação feminina e 32% (30) do sexo masculino, com idade entre 20 a 25 anos em 83% (82) dos estudantes. Em relação a associação entre estresse e síndrome de Burnout não foi encontrada significância estatística com p = 0,090; na associação entre estresse e carreira à qual cada aluno pertence, não foi encontrada significância estatística com p = 0,538 e na associação entre Síndrome de Burnout e carreira de cada aluno, não foi encontrada significância estatisticamente significante com p = 0,176. Em relação à percepção do estresse, 98% (97) apresentaram alto nível de percepção, 100% (98) dos entrevistados apresentaram alto nível de despersonalização e realização pessoal, 78% (78) da população estudada tendiam ao Burnout, 18% (17) dos estudantes apresentaram Síndrome de Burnout e 4% (3) sem risco de Burnout.

Palavras-chave: Estresse, Síndrome de Burnout, Exaustão Emocional, Despersonalização, Realização Pessoal.

ÑEMOMBYKY

Ángakangy ikatu ñaikumby ha'eha oñandúva avakuéra oguerekógui heta mba'e ojapova'erâ ha avei ojehúva chupe hekovépe, ikatu oñeha'âgui osê haĝua tenonde gotyo térâ katu omba'apoiterei ha ojapógui opaite hembiapo hekoitépe ha iporâ haĝuáicha. Ko'â mba'e oñeñanduka ramo are guive, oiko pe oje'éva ángakangy kirîrihâmegua ojeheróva Síndrome de BURNOUT, ojeikuaáva oikoha kane'ô oñeñandúva angapykane'ô, oñandukáva kangy, ñemomba'e'ŷ avaháicha ha kangy omba'apo haĝua. Ko tembiapo jeporeka oipotáva jehupytyrâ ha'e ohechakuaa haĝua mba'éicha ángakangy oñeñanduka ha oî upépe Síndrome de Burnout temimbo'ekuéra omohu'âva ohóvo imbo'esyry Tekokatu Mbo'ehaovusu Universidad Nacional de Caaguazú, ary 2019-pe, ojejapo tembikuaaty jehaipyre oykeguáva jehesa'ŷijoguiguáva , tembiecharâ oñemba'apo 98 temimbo'e ndive Mbo'ehaovusu Tâikuaaty ha Tekokatu Mbo'ehaovusupegua ndive. Osêva tembiapo jeporekágui ha'e 68% (68) oñemba'apo kuña ndive ha 32% (32) kuimba'ekuéra ndive, oguerekóva 20 ary guive 25 ary peve 83% (82) temimbo'e ndive. Péicha ojehechakuaa ángakangy ha Síndrome de Bornout ndojejuhúi tuicháva mbojoavy papapyguáva p=0.538 ha mbojoaju Síndrome de Bornout ha iñembokatupyryra mbo'ehavusúpe temimbo'ekuéra ndojejuhúi mbojoavy tuicháva ojehechakuaa p=0.176, ha katu ojehechakuaa mba'éichapa oñandu ángakangy 98% (97) oñandu tekove kangy ha jejapopyrâ avaháicha, 78% (78) upe atýgui tembikuaatyrâ ojehechakuaa ohomaha Bornout gotyo oñandutamaha, 18% (17) temimbo'ekuéra apytégui ojehechakuaa oñanduha Síndrome de Bornout ha 4% (3) oikémaha ohóvo ipype.

Ñe'ê Okêndavoka: Ángakangy, Síndrome de Burnout, Angapykane'ô, Ñemomba'e'ŷ avaháicha, Tembiaporâ avaháicha.

1. INTRODUCCIÓN

El médico austríaco Hans Selye (1936), utilizó por primera vez el término estrés para definir las reacciones específicas que el organismo presenta cuando sufre estímulos externos. Su significado proviene de la física y se refiere a cualquier fuerza aplicada sobre el sistema que lo lleva a su deformación o destrucción [(1).]

"El estrés se puede entender como un fenómeno adaptativo de los seres humanos ante diferentes situaciones en las esferas de la vida, ya sean de supervivencia o de rendimiento en sus actividades y desempeño eficaz" [(2).]

Cuando estas reacciones evolucionan en tiempo, se convierten en un estrés crónico denominado Síndrome de BURNOUT, que se caracteriza por cansancio emocional, despersonalización y carencia de motivación laboral. Es un estado de agotamiento físico, emocional y mental a consecuencia de la recarga laboral y las demandas emocionales del trabajo y es el resultado de una exposición crónica al estrés con insuficiente recuperación. Además, podría entenderse desde una perspectiva psicosocial, es decir, como un conjunto de sentimientos y actitudes que aparecen como respuesta a fuentes de estrés en forma de proceso (secuencia de etapas o fases diferentes con sintomatología) que se desarrolla por la interacción de características del entorno laboral y características personales, a diferencia de la perspectiva clínica, que plantea el Síndrome de Burnout, como un estado [(2).]

Diversos estudios han demostrado que el estilo de vida de los estudiantes, futuros profesionales que ofrecerán servicios asistenciales, se ve modificado por las exigencias académicas. Por tanto, en su formación se le somete a estrés y en la mayoría de las veces determina la adquisición de comportamientos de riesgo para la salud; este estilo de vida les convierte en sujetos vulnerables a alteraciones, tanto a

nivel fisiológico, cognitivo-afectivo, como conductual; generando cansancio emocional como la expresión básica del Burnout que se relaciona directamente con el estrés académico y laboral.

Como objetivo del estudio se planteó determinar la percepción de estrés y la presencia del Síndrome de Burnout en estudiantes del último año de las carreras de salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019.

1.1. Planteamiento del problema

En los últimos años aparecen señales preocupantes de que algo está sucediendo en la praxis de los profesionales de la salud, asistencia a otros y/o alumnos. Cada vez es más frecuente ausentismo, abandono de tareas, pedido de licencia o reposo por estados de estrés, agotamiento y depresión. Debido a esto, en primer lugar, el problema encontrado es la observación de diferentes cambios físicos, emocionales y mentales en los alumnos. La deficiente estructuración del horario y las tareas en el trabajo suelen producir estrés, cuadros de depresión, ansiedad, fatiga crónica, trastornos del sueño, frustración y el desarrollo de actitudes pesimistas.

Los estudiantes Universitarios están expuestos a padecer estrés en diferentes niveles, incluyéndose aquí el Síndrome de Burnout; se han encontrado estos factores frecuentemente en los estudiantes de carreras del área de la salud. En diferentes estudios se han encontrado niveles altos en estudiantes de odontología debido a la naturaleza de su trabajo clínico, además se ha documentado que la suma entre la responsabilidad académica y clínica son fuentes importantes para desarrollar estrés de tipo crónico.

Por lo tanto, las razones para realizar esta investigación están inspiradas en los estudios anteriores de otros países ya que, en nuestro país, no se dispone casi de información en relación al estrés que sufren los estudiantes de carreras del área de la salud. El estrés es un tema que se ha instalado en todos los ámbitos del devenir humano, ya que se puede observar que el ambiente físico y social representa un papel de gran impacto no sólo en el comportamiento, sino también en la salud y calidad de vida de los estudiantes.

1.2. Preguntas de investigación

- ¿Cuál es la percepción de estrés en estudiantes del último año de las carreras de salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019?
- ¿Cuál es la presencia del Síndrome de Burnout en estudiantes del último año de las carreras de salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019?
- ¿Cuál es el nivel de Síndrome de Burnout en estudiantes según sus dimensiones?
- ¿Existe asociación estadísticamente significativa entre percepción de estrés y presencia de Síndrome de Burnout?
- ¿Existe asociación estadísticamente significativa entre estrés y la carrera de los estudiantes?
- ¿Existe asociación estadísticamente significativa entre Síndrome de Burnout y la carrera a la que pertenecen los estudiantes?

1.3. Objetivos

Objetivo General:

Determinar la percepción de estrés y la presencia del Síndrome de Burnout en estudiantes del último año de las carreras de salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019.

Objetivos Específicos:

- Identificar la percepción de estrés en los estudiantes.
- Identificar la presencia del Síndrome de Burnout en los estudiantes, según la escala de Maslach.
- Describir los niveles de Síndrome de Burnout: según las dimensiones; cansancio emocional, despersonalización y realización personal en el trabajo.
- Asociar la percepción de estrés con la presencia del síndrome de Burnout.
- Asociar la percepción del estrés con la carrera de estudio.
- Asociar la presencia del síndrome de Burnout con la carrera de estudio.

1.4. Justificación

Esta investigación se propone indagar acerca de la percepción de estrés y la presencia del síndrome de Burnout en estudiantes del último año de las carreras de salud de la Universidad Nacional del Caaguazú.

Se ha demostrado que los estudiantes de carreras de la salud presentan elevados niveles de estrés durante su formación de pregrado, así estos niveles podrían generar un impacto negativo en la capacidad de aprendizaje y desempeño de los estudiantes.

El estrés es catalogado como una enfermedad actual, afecta principalmente al sistema nervioso, y en la actualidad esto ya es un problema común, y por ello es necesario conocerlo, detectarlo, prevenirlo, conocer sus causas y consecuencias.

Es conocido que el Síndrome de Burnout constituye una fase avanzada del estrés laboral y puede llegar a causar una incapacidad total para volver a trabajar. Es una enfermedad que afecta a diferentes sectores laborales y especialmente a los del área de la salud cuya labor está basada en la relación con otras personas. Por ende, los estudiantes de pregrado presentan niveles elevados de estrés relacionados a la práctica clínica, el contacto con pacientes y las relaciones con los equipos de salud, inclusive financieros. Como sujeto de estudio se ha determinado la población de estudiantes del último año de las carreras de salud de la Universidad Nacional del Caaguazú.

Es de gran importancia el conocimiento de estos factores, tanto el estrés como el síndrome de burnout para así poder conocer el estado físico, mental y psicológico de los estudiantes de las diferentes carreras de la salud, así como también servirá para dar conocimiento a los encargados de bienestar estudiantil respecto al estado de los estudiantes. Beneficiando así directamente a las autoridades de cada facultad y a los

estudiantes que asisten a ellas, debido a que este estudio dará resultados importantes para que cada institución pueda detectar el estado de salud de sus estudiantes y así puedan hacer algo al respecto para controlar o satisfacer las necesidades de los estudiantes afectados.

Se espera que con este estudio se deje las bases conceptuales y metodológicas para generar una línea de investigación en este tema, así como para elaborar programas de bienestar estudiantil que ayuden a los estudiantes universitarios a transitar por sus carreras con mejor calidad de vida.

1.5. Antecedentes

Según Preciado-Serrano y Vázquez-Goñi (2010), se encontró una significativa asociación entre el cansancio emocional y situaciones estresantes y una baja fuerza cognitiva en estudiantes de odontología que cursan el 5º ciclo; poco bienestar psicológico con despersonalización; falta de minimización de la amenaza y poco bienestar psicológico con falta de realización personal en el síndrome de burnout. Los niveles de burnout en estos estudiantes son altos: 27% con cansancio emocional, 37% tenía despersonalización y el 50% con una menor realización personal. El objetivo de este estudio es identificar las variables del perfil de estrés como predictores del síndrome de burnout en estudiantes de odontología de una universidad pública que ofrecen sus servicios a la comunidad [3].

Según Picasso-Pozo y cols. (2012), se encontró que el 45,0% de los alumnos de Periodoncia I, presentaron un nivel alto de agotamiento emocional, el 41,4% un nivel alto de cinismo y el 45,7% presentó un nivel bajo de eficacia académica. El 30,7% de la muestra presentó SB en grado severo, y el 23,6% en grado moderado. Se encontró que la prevalencia del SB era significativamente mayor en hombres y menor en el grupo que vive solo. No se encontró relación entre el SB y el estado civil, trabajar además de estudiar, practicar alguna religión o deporte, o presentar molestias fisiológicas durante la época de estudios. El objetivo de este estudio es determinar la prevalencia del síndrome de Burnout (SB) en estudiantes de odontología [4].

Según Díaz Cárdenas y cols. (2014), el estrés académico se presentó en 87,3 % de los estudiantes de odontología de una universidad pública de Cartagena de Indias; la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente; la disfuncionalidad familiar se comportó como un factor asociado para el estrés académico. En el análisis de regresión logística, el modelo que mejor que explica el

estrés académico estuvo conformado por los siguientes factores: la participación familiar, sexo y ciclo académico cursado. El objetivo de este estudio es asociar estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología (5).

Según Evaristo-Chiyong y Chein-Villacampa (2015), se encontró que el 100% de los estudiantes de odontología que cursaron el semestre académico presentaron en algún momento situación de estrés con una intensidad promedio de 3.5. El rendimiento académico promedio fue de 13.21. Los estudiantes de años de estudio superiores presentaron un mayor rendimiento académico, no evidenciándose diferencias estadísticamente significativas según sexo. En el análisis multivariado se halló que la habilidad asertiva es el factor determinante en el rendimiento académico de los estudiantes de odontología. El propósito de este estudio fue evaluar el estrés académico y su repercusión con el desempeño académico de los estudiantes de odontología (6).

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Estrés. Concepto del término

La palabra deriva del latín “stringere”, que tiene como significado apretar, oprimir o estrechar fuertemente [7].

Hans Selye en 1993 fue quién originalmente adoptó el término de estrés, definiéndolo así, como una inespecífica respuesta del organismo frente a un estímulo que demanda un cambio o una respuesta inesperada. Los conceptos modernos lo tildan como un proceso racional como consecuencia a un estímulo del ambiente y del individuo, donde la forma de reaccionar que el individuo presenta determina el resultado de esta [1,8-10].

En 1966, Lazarus dijo que es el resultado de la relación existente entre el ser humano y su entorno, el cual es evaluado como un factor amenazante que desborda los recursos y pone en riesgo su bienestar [3,11-13].

En la actualidad, el término estrés es un fenómeno cada vez más importante para la sociedad y en todos los grupos se produce un aumento de este y constituye una de las experiencias más conocidas y comunes, no obstante, es un término complicado de darle una definición (9). Este término difiere para diferentes personas, así son muchos autores que intentan dar un significado e intentan cuantificarlos [9,13].

En la acepción más común, es estar bajo la influencia constante a una presión y puede ésta manifestarse en otras sensaciones como los siguientes: sentirse aburrido, frustrado, encontrarse en situaciones que no son fáciles de controlar, pero no se trata de una reacción dolorosa [13].

2.1.1. Síntomas del estrés

El ser humano no se percata de la mayor parte de los cambios biológicos ocurridos en su organismo cuando es sometido a una reacción de estrés, es por ello que se necesitan procedimientos diagnósticos para evaluar el nivel de esa reacción (7,10).

Entre los síntomas, primero se citan los que son fisiológicos que comprenden cambios en el ritmo cardíaco, presión arterial, metabolismo, ritmo respiratorio, entre otros. En el ámbito psicológico, muchos de los síntomas que se manifiestan son muy perceptibles por la persona que experimentan esos cambios, los cuales abarcan cambios en la productividad, falta de energía, insatisfacción, nerviosismo, ausentismo, alimentación, aumento en el consumo de alcohol, etc. Sin embargo, la más frecuente reacción resultado del estrés al que es sometido un individuo es la ansiedad (7,10,13).

2.1.2. Consecuencias

Son múltiples las consecuencias negativas del estrés, pero la que más se destaca es la que influye negativamente en la salud del individuo, así también el deterioro cognitivo y el rendimiento (7).

En el año 2000 Arruda describió ciertas consecuencias del estrés respecto a la salud. Hablando así sobre la vulnerabilidad a accidentes y dolencias que provocan los disturbios de sueño, la dificultad al relacionamiento y concentración, disminución del desempeño en el trabajo, aumento o descenso de peso, debilitamiento del sistema inmunológico y fisiológico, problemas digestivos y cardiovasculares potencializados, dolores de cabeza continuos, artritis y desequilibrios hormonales, además de afectar la conducta y las emociones (7,10).

Los hábitos relacionados a la salud también son modificados con el estrés, de manera que, con los apuros, la tensión, el horario reducido, etc., predisponen a las conductas

no saludables, tales como fumar, beber o comer en exceso, llevando así a la reducción de las conductas saludables, las cuales incluyen el ejercicio físico, la dieta, dormir lo suficiente, cambios en la higiene, etc. Debido a eso pueden desarrollarse adicciones con consecuencias negativas para el ser humano en aspectos principales de su vida [7].

En los estudiantes una de las principales consecuencias del estrés es la disminución en el desempeño académico [11].

2.1.4 Fuentes de estrés

Las principales experiencias estresoras a las que están sometidos los individuos proceden de tres fuentes básicas [9]:

- El entorno.
- El propio cuerpo.
- Los pensamientos propios (9).

Los agentes estresores proceden del medio ambiente, el entorno sobrecarga al individuo con demandas de adaptación, como el ruido excesivo, las aglomeraciones, las relaciones interpersonales o los horarios excesivos [9].

La siguiente fuente se relaciona al cuerpo propio, es fisiológica, dentro de esta se encuentran los cambios que suceden en las diferentes etapas de la vida, las enfermedades o los accidentes. El cuerpo humano también reacciona en forma de estrés a amenazas provenientes de ambiente [9].

La ultima fuente de estrés es la relacionada a los pensamientos, en el modo en que interpretamos y catalogamos las diversas experiencias y la forma de ver las situaciones del futuro sirven tanto para relajarnos como para estresarnos [9].

En la actualidad el avance de los nuevos roles, las innovaciones tecnológicas, los cambios socio ambientales y el predominio del trabajo, sumándole los factores genéticos y psíquicos, se convierten en elementos de desencadenamiento y aumento del estrés [14].

2.2. SINDROME DE BURNOUT

El Síndrome de Burnout o Síndrome de quemarse por el trabajo es un tipo de estrés laboral, es uno de los temas de mayor relevancia que ha acaparado a los investigadores (9). El psiquiatra estadounidense Herbert Freudenberger en 1974 lo describió por primera vez (4,9), observo en un hospital en Nueva York que muchos de sus compañeros de trabajo sufrían de una gran desmotivación y una progresiva pérdida de energía, tanto que llegaban al agotamiento, en conjunto con varios síntomas de ansiedad y depresión [2,4,9,15-17].

El término Síndrome de Burnout ya fue usado anteriormente por Graham Greenen 1961, en una novela titulada “A burn-out case” [2,4].

Aunque no existe una definición unánime sobre este síndrome, si parece haber concordancia en que se trata de una reacción al estrés laboral crónico, que se trata de una experiencia subjetiva que sufre la persona y que engloba sentimientos y actitudes que suponen implicaciones nocivas [7].

El Síndrome de Burnout es conceptualizado como un proceso que ocurre en la vida de los profesionales que trabajan con personas o cuyo objeto de trabajo son personas (18). La psicóloga Maslach, en conjunto con Jackson en 1981, lo definieron como “*un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas*” [7,16-18].

Se podría definir a el Síndrome de Burnout como "*una respuesta al estrés laboral crónico integrada por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con quienes se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de contaste emocional agotado. Esta respuesta ocurre con frecuencia en los profesionales de la salud y en general, en profesionales de organizaciones de servicios que trabajan en contacto directo con los usuarios de la organización*" [7,17].

2.2.1. Causas o desencadenantes del proceso de Burnout

El origen de este síndrome proviene del medio laboral y en las condiciones de trabajo del individuo [7].

Los factores de riesgo psicosocial a los que estamos expuestos, las dosis nocivas de fuentes de estrés y en específico, la carga excesiva de trabajo, la falta de control y autonomía, las malas relaciones interpersonales, la ausencia de apoyo social, la poca formación para desenvolverse en las diferentes tareas, etc., todas estas complicaciones pueden dar lugar a la aparición de un proceso de estrés crónico que dé como resultado el Síndrome de Burnout provocando así daños importantes a la salud del individuo [7].

En diversas investigaciones fueron encontradas múltiples causas de este síndrome, pudiéndose identificar tres grupos de estresores susceptibles a desencadenar el Síndrome de Burnout [7]:

A. Factores de riesgo a nivel de la organización:
    - Estructura de la organización muy jerarquizada y rígida.
    - Falta de apoyo instrumental por parte de la organización.
    - Exceso de burocracia, "burocracia profesionalizada".
    - Falta de participación de los trabajadores.

- Falta de coordinación entre las unidades.
- Falta de la formación a los trabajadores en nuevas tecnologías.
- Falta de refuerzo o recompensa.
- Falta de desarrollo profesional.
- Relaciones conflictivas en la organización.
- Estilo de dirección inadecuado.
- Desigualdad percibida en la gestión de recursos humanos [7].

B. Factores de riesgos relativos al diseño de puesto de trabajo:

- Sobrecarga de trabajo, exigencias emocionales en la interacción con el cliente.
- Descompensación entre responsabilidad y autonomía.
- Falta de tiempo para la atención del usuario.
- Disfunciones del rol: conflicto-ambigüedad-sobrecarga del rol.
- Carga emocional excesiva.
- Falta de control de los resultados de la tarea.
- Poca autonomía decisional.
- Estresores económicos.
- Insatisfacción en el trabajo [7].

C. Factores de riesgo relativos a las relaciones interpersonales:

- Trato con usuarios difíciles o problemáticos.
- Relaciones conflictivas con clientes.
- Negativa dinámica de trabajo.
- Relaciones tensas, competitivas, con conflictos entre compañeros y con usuarios.
- Falta de apoyo social.

- Falta de colaboración entre compañeros en tareas complementarias.
- Proceso de contagio social del síndrome.
- Ausencia de reciprocidad en los intercambios sociales [7].

2.2.2 Modelo tridimensional

Cuando el ser humano no puede afrontar las fuentes estresoras, comienza a desarrollar agotamiento emocional, baja realización personal en el trabajo, de estos hechos, se desarrolla actitudes de despersonalización, los cuales forman el modelo de Maslach [19,20].

Para darle una definición más precisa, el modelo tridimensional propone que el síndrome inicia con la aparición de cansancio emocional, posterior a ello se manifiesta despersonalización y, por último, la baja realización personal en el trabajo, que puede ocurrir entre personas que trabajan con personas (18,21). Pero Golembiewski y col. (1983) propusieron como síntoma inicial la despersonalización, luego pasa a la baja realización personal y por último el agotamiento [21].

El agotamiento emocional, situación en donde los trabajadores sienten que no pueden seguir más y dar de ellos en lo emocional, es por ello, que surge un agotamiento de emociones propios; esto quiere decir que se encuentra agotado emocionalmente por el servicio que tiene que brindar diariamente a las personas que son destinatarias del trabajo [22].

La despersonalización, sería el desarrollo de emociones negativas, de actitudes y sentimientos de desfachatez hacia los individuos objetos de su trabajo. Los profesionales son vistos de forma deshumanizados debido a que presentan endurecimiento emocional, por lo tanto, culpa a sus clientes de sus problemas [22].

Por último, falta de realización personal en el trabajo, es la tendencia de los profesionales a autoevaluarse en forma negativa, esto incide en su habilidad para realizar sus trabajos y esto afecta a la relación con los seres humanos que atienden (22).

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudio.

Observacional descriptivo de corte transversal, con componente analítico.

3.2. Localización, población, muestra y muestreo.

El estudio se realizó en estudiantes del último año de las carreras de salud de la Universidad Nacional del Caaguazú en los meses de agosto a octubre. La población estuvo constituida por 107 estudiantes. Muestra semejante a la población. Muestreo probabilístico de tipo censal.

Estudiantes de Odontología	44
Estudiantes de Ciencias Médicas	36
Estudiantes de Ciencias de la Salud	18

3.3. Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión.

Estudiantes de las carreras de salud que cursen el último año, que sean regulares y acepten participar del estudio.

Criterios de exclusión.

Estudiantes que falten el día en el que se realice la recolección de datos.

3.4. Operacionalización de las variables.

Variable	Tipo de variable	Definición Conceptual	Indicador
Sexo	Cualitativa.	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas.	Masculino Femenino
Edad	Cuantitativa.	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales.	En años.
Percepción de Estrés	Cualitativa.	Estrés Percibido puede ser visto como una variable de resultado que mide el nivel de Estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc.	-Casi nunca. -A veces. -A menudo. -Casi siempre.
Síndrome de Burnout	Cualitativa.	Factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida,	-Nunca.

		salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida.	-Pocas veces al año o menos. - Una vez al mes o menos. -Unas pocas veces al mes. - Una vez a la semana. -Unas pocas veces a la semana. -Todos los días.

3.5. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se les informó a los estudiantes el propósito de la investigación, se les preguntó si desean participar del estudio; a los que desean participar se otorgó un Consentimiento Informado, de tal forma a obtener la autorización de los mismos para realizar la recolección de los datos.

Se les aplicó un test/cuestionario de estrés percibido (CEP) constituido por 30 ítems (9), que fueron respondidos por los estudiantes según la frecuencia en la que se presentan en su vida desde 1 “casi nunca” a 4 “casi siempre”. Además, incluyó dos columnas, la de la izquierda corresponde a la puntuación general, referida al último año o dos últimos años de vida, y la de la derecha que es la puntuación más reciente, referida al último mes. En la versión española se hizo un análisis factorial de los ítems, obteniéndose así 6 factores (9):

-Factor 1. Tensión, irritabilidad y fatiga. Medido por los ítems 3, 8, 10, 14, 15, 16, 26, 27 y 30.

-Factor 2. Aceptación social de conflictos: incluye los ítems 5, 6, 12, 17, 19, 20 y 24.

-Factor 3. Energía y diversión: se evalúa con los ítems 1, 13, 21, 25 y 29.

-Factor 4. Sobrecarga: mide los ítems 2, 4, 11 y 18.

-Factor 5. Satisfacción por autorrealización: incluye los ítems 7, 9 y 23.

-Factor 6. Miedo y ansiedad: compuesta por los ítems 22 y 28 (9).

Así como también un test/cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) constituido de 21 ítems (23), ajustado, y validado por juico de experto (anexo) en forma anónima y voluntaria de acuerdo a sus vivencias en la práctica clínica. Estos ítems responden a una escala donde el sujeto valora cada afirmación con un rango: (0) casi nunca, (1) pocas veces al año o menos, (2) una vez al mes o menos, (3) pocas veces al mes, (4) una vez a la semana, (5) unas pocas veces a la semana, (6) todos los días.

Las tres dimensiones citadas constituyen las subescalas del cuestionario. La subescala de “Cansancio Emocional” que consta de 9 ítems que son 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. La subescala de “Despersonalización” formada por 5 ítems que son: 5, 10, 11, 15 y 22. La subescala de “Realización Personal” compuesta por 7 ítems que son: 4, 7, 9, 12, 18, 19, y 21 (23).

Puntuaciones altas corresponden a alto nivel de Burnout respecto a las subescalas de “Cansancio Emocional” y “Despersonalización”, sin embargo, en la subescala de “Realización Personal” las puntuaciones bajas corresponden a niveles altos de Burnout.

Técnica es la encuesta. Instrumento es el cuestionario de estrés percibido (CEP) y el cuestionario Maslach Burnout.

3.6. Análisis Estadísticos

Los datos obtenidos fueron consignados en una planilla Excel 2010 y exportados al programa Stata 14.0, para su posterior análisis.

3.7. Consideraciones Éticas.

Los datos recabados en el presente trabajo de investigación tuvieron fines exclusivamente científicos y académicos y fueron tratados de manera confidencial.

4. RESULTADOS

Tabla 1. Asociación de percepción del estrés y Síndrome de Burnout. n=98.

ESTRÉS PERCIBIDO **BURNOUT**

	Burnout	Tendencia a burnout	Sin riesgo a burnout	TOTAL
BAJO	1%			1%
ALTO	18%	78%	3%	99%
TOTAL	19%	0,78	0,03	100%

x2= 4.831

P= 0,090

Se constató que no existe asociación significativa entre el estrés y el síndrome de Burnout.

Tabla 2. Asociación de percepción del estrés y Facultad a la que pertenece cada estudiante. n=98.

	FACULTAD			
ESTRÉS	**ODONTOLOGÍA**	**ENFERMERÍA**	**MEDICINA**	**TOTAL**
ALTO	**1%**			**1%**
BAJO	**44%**	**19%**	**36%**	**99%**
TOTAL	**45%**	**0,19**	**0,36**	**100%**

X2= 1.239

P= 0,538

Se constató que no existe relación significativamente estadística entre el estrés percibido y la facultad a la que pertenecen los estudiantes de las diversas Universidades.

Tabla 3. Asociación entre el Síndrome de Burnout y la Facultad a la que pertenece cada estudiante. n=98.

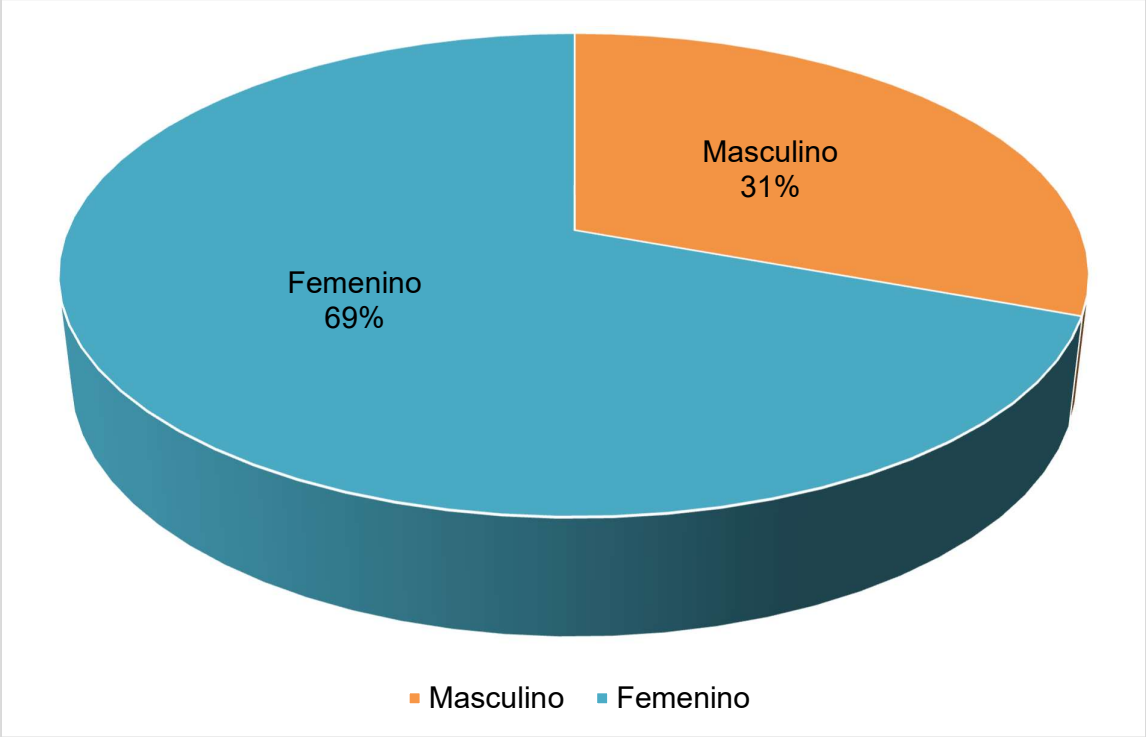
	FACULTAD			
BURNUT	**ODONTOLOGIA**	**ENFERMERIA**	**MEDICINA**	**TOTAL**
PRESENCIA DE BURNOUT	7%	2%	8%	17%
TENDENCIA A BURNOUT	37%	15%	27%	79%
SIN RIESGO A BURNOU	1%	2%	1%	4%
TOTAL	45%	19%	36%	100%

X2=6.330

P=0,176

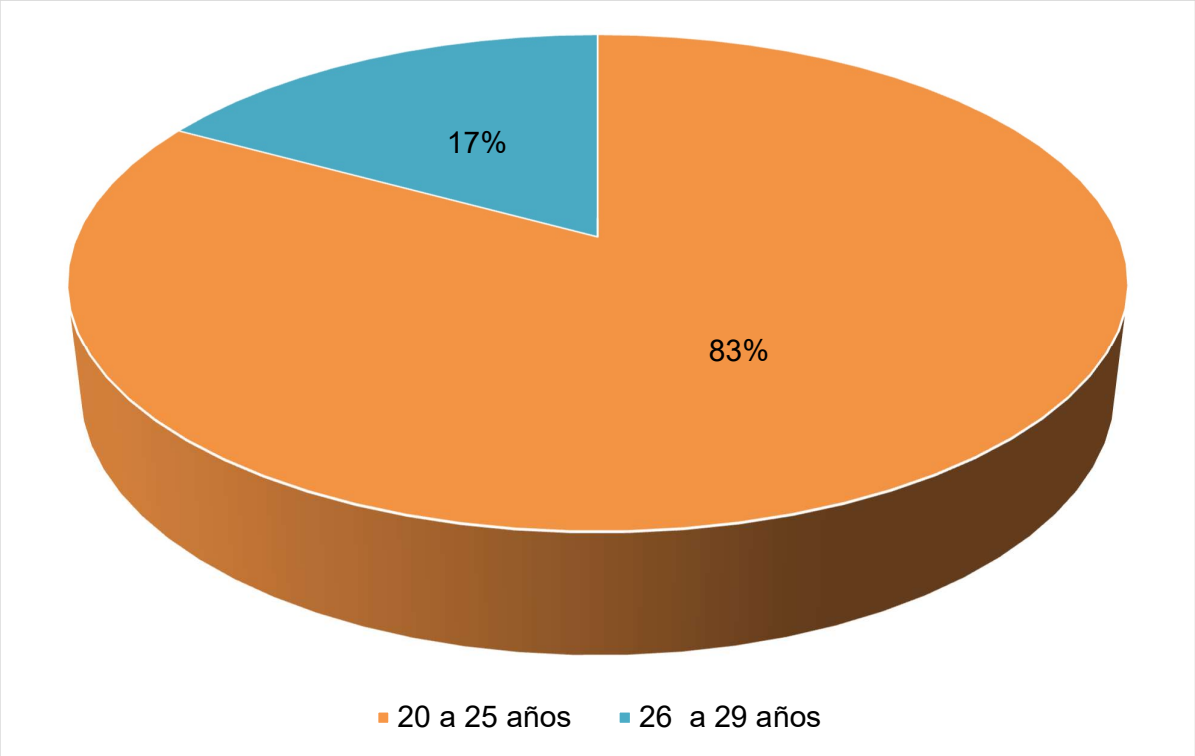
Se constató que no existe relación significativamente estadística entre el Síndrome de Burnout y la facultad a la que pertenecen los estudiantes de las diversas Universidades.

Gráfico 1. distribución numérica y porcentual del sexo en estudiantes del último año de las carreras de Salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019. n=98.



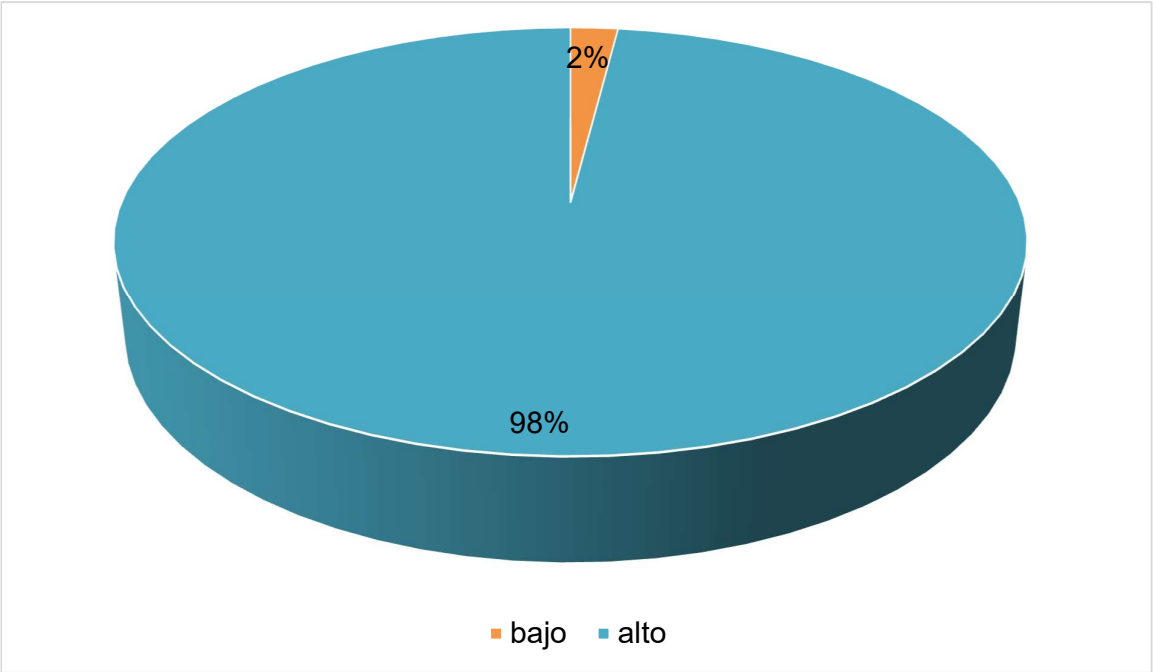
Se pudo observar que 68% (68) de la población estuvo constituida por el sexo femenino, mientras el 31% (30) por el sexo masculino.

Gráfico 2. Distribución numérica y porcentual de la edad de los estudiantes del último año de las carreras de Salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019. n=98.



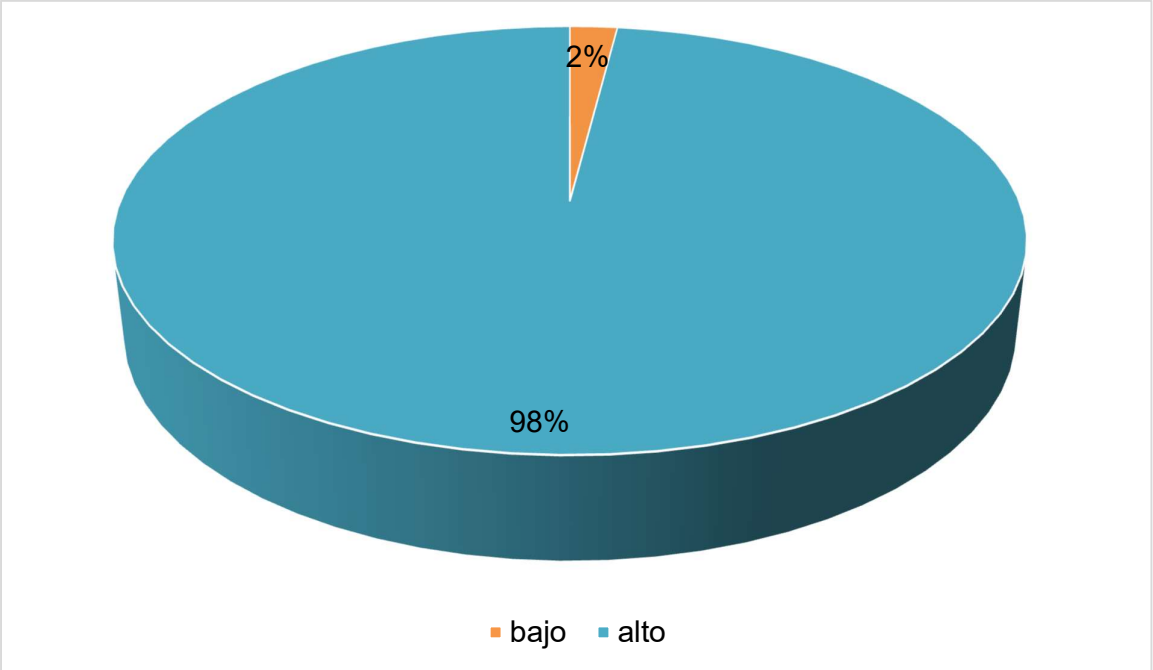
Se pudo observar que del total de la población de estudio el 83% (82) presenta una edad comprendida entre 20 a 25 años, mientras el 17% (16) una edad comprendida entre 26 a 29 años de edad.

Gráfico 3. Distribución numérica y porcentual de la percepción de estrés de manera general de estudiantes del último año de las carreras de Salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019. n=98.



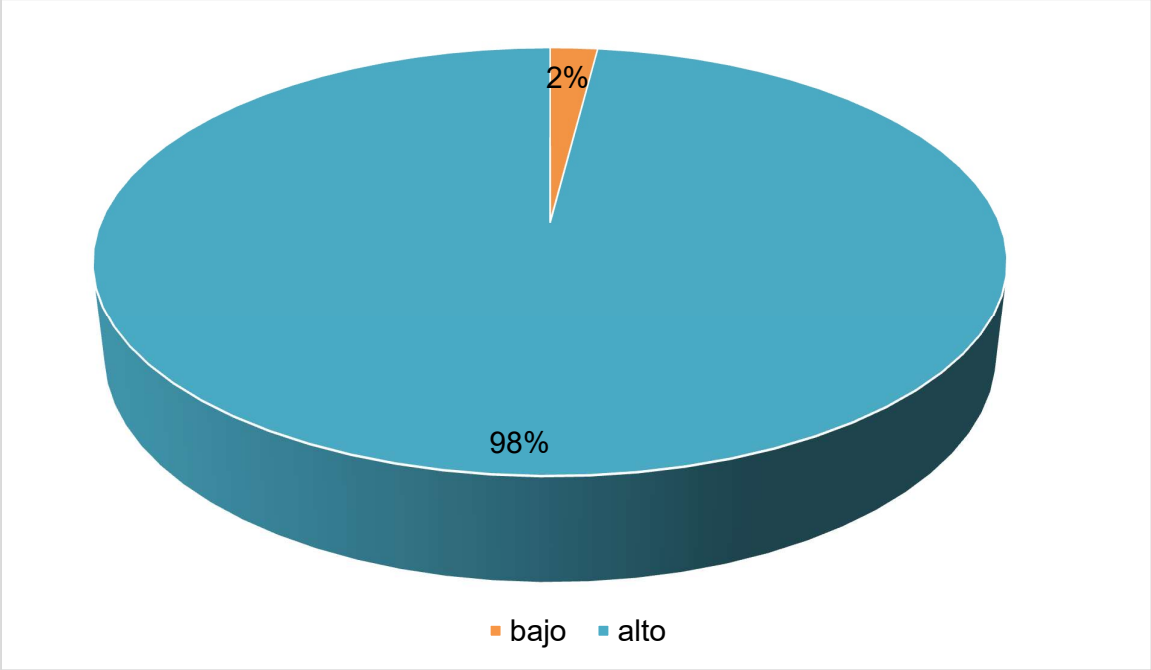
En cuanto a la percepción de estrés en los estudiantes del último año de las carreras de Salud se pudo observar 98% (97) de percepción de estrés alta.

Gráfico 4. Distribución numérica y porcentual de la percepción de estrés de manera reciente de estudiantes del último año de las carreras de Salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019. n=98.



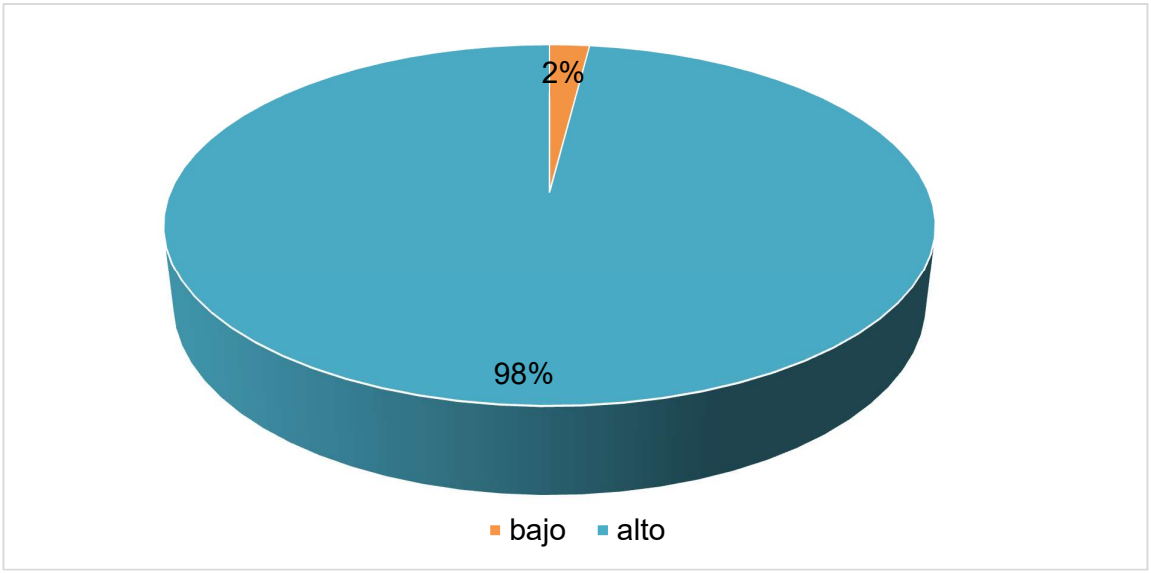
En cuanto a la percepción de estrés en los estudiantes del último año de las carreras de Salud se pudo observar 98% (97) de percepción de estrés alta de manera reciente.

Gráfico 5. Distribución numérica y porcentual del cansancio emocional en estudiantes del último año de las carreras de Salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019. n=98.



En cuanto al cansancio emocional en los estudiantes se pudo observar 98% (97) presentó cansancio emocional alto.

Gráfico 6. Distribución numérica y porcentual respecto a la percepción de la despersonalización y la realización personal en estudiantes del último año de las carreras de Salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019. n=98.



En cuanto al cansancio emocional en los estudiantes se pudo observar 98% (97) de presencia de cansancio emocional alto.

Se constató que el total 100% (98) de la población de estudio presenta una alta percepción acerca de la despersonalización y la realización personal.

5. DISCUSIÓN

Según Preciado-Serrano y cols. en un estudio realizado sobre perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología., en el 2010. obtuvieron como resultado que los niveles de burnout en estos estudiantes eran altos: 27% con cansancio emocional, 37% tenía despersonalización y el 50% con una menor realización personal [3] Esto coincide con los resultados obtenidos en esta investigación, donde el 98% (97) de los estudiantes presentó cansancio emocional, 100% (98) tenía despersonalización y menor realización personal.

En un estudio realizado por Picasso-Pozo y cols. en el 2012, acerca de síndrome de burnout en estudiantes de Odontología de una Universidad Peruana, se encontró que 30,7% de la muestra presentó Síndrome de Burnout en grado severo, y el 23,6% en grado moderado [4]. Esto difiere de los resultados obtenidos en esta investigación, donde se constató que el 78% (78) de la población de estudio presentó tendencia a Burnout, 18% (17) en presencia de Burnout y 4% (3) sin riesgo de Burnout.

Díaz Cárdenas y cols. en el 2014, realizaron un estudio sobre Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología, en Cartagena, obtuvieron 87,3% de estrés academico en los estudiantes [5].Esto coincide con los resultados obtenidos en esta investigación, donde se obtuvo como resultado 98% de percepción de estrés alta.

6. **CONCLUSIONES**

- La percepción del estrés en los estudiantes fue alta en un 98% (97).
- En cuanto al Síndrome de Burnout se constató que existe tendencia al Síndrome de Burnout en un 78% (78) en los estudiantes.
- En cuanto a los niveles de Síndrome de Burnout según sus dimensiones se pudo observar un nivel alto de cansancio emocional, despersonalización y realización personal en bajo grado.
- Acerca de la asociación entre el estrés y el Síndrome de Burnout no se encontró asociación estadísticamente significativa.
- Acerca de la asociación entre el estrés y la carrera de los estudiantes no se encontró asociación.
- Acerca de la asociación entre el Síndrome de Burnout y la carrera de los estudiantes no se encontró asociación.

7. RECOMENDACIONES

- Realizar talleres educativos a manera de concientizar a los estudiantes acerca de los temas estudiados.
- Realizar un estudio que pueda abarcar todo el semestre o el año lectivo de las carreras referentes de la salud a manera de tener um mayor seguimiento de los alumnos.

8. BIBLIOGRAFÍA

1.**MEYER A. , RAMÍREZ L. , PÉREZ C.** *Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería.Rev. Educ. Cienc. Salud 2013*; 10 (2).

2. **Agrelo V.** *Rasgos, trastornos de personalidad y comorbilidad psiquiátrica de profesionales sanitarios con síndrome de Burnout.* 2013.

3.**Preciado M. , Vázquez J.** *Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología. Ver. Chil. Neuro-Psiquiat.* 2010; 48 (1).

4.**Picasso M. , Huillca N. , Ávalos J. , Omori E. , Gallardo A. , Salas M.** *SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE UMA UNIVERSIDAD PERUANA.* , Kiru 201; 9 (1).

5.**Díaz S., Arrieta K., González F.** *Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Salud Uninorte* 2014; 30 (2).

6.**Evaristo T, Chein S.** *Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. Odontol. Samarquina* 2015; 18 (1).

7. **Bittar M.** *BURNOUT Y ESTILOS DE PERSONALIDAD.* 2008.

8.**Arbildo H., González L., Vidal A.** *NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PERUANA.* KIRU 2014; 11 (2).

9.**Fernández M.** *Estrés percibido, estratégias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional.* 2009.

10.**Antoniuk A., Saliba C., Isper A., Saliba O., Dossi A.** *El estrés en la práctica odontológica.* Revista ADM. 2006; 53 (5).

11.**Misrachi C., Ríos M., Manríquez J., Burgos C., Ponce D.** *Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos.* FEM 2015;18 (2).

12. **Rodríguez M., Sanmiguel M., Muñoz A., Rodríguez C.** *EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA AL INICIO Y FINAL DE SU FORMACIÓN ACADÉMICA. Ver. Iberoamericana* 2014.

13. **Fortuño M, Zaera J.** *ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA EN LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS: DISEÑO Y EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.* 2016.

14. **GONZALO J., HENRY C., GÓMEZ Z., MORENO J., RESTREPO E., SUÁREZ M.** *DISPOSITIVOS DESENCADENANTES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA.* Rev. Fac. Odonto. Antioq. 2008; 20 (1).

15.**Saliba C., Saliba N., Reis dos Santos R., Leal do Prado R., Isper A.** *Burnout en estudiantes de odontología: evaluación a través mbi – versión estudiantes. Med. Segur. Trab.* 2012; 58 (229).

16.**Caballero C., Hederich C., Palacio J.** *El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. Rev. Latinoamericana de Psicología* 2009; 42 (1).

17.**Avila J., Romero P.** *Relación entre el Síndrome de Burnout y la percepción sobre el clima organizacional en médicos del área de emergencia.* 2010.

18. **Pérez F., Cartes R.** *Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. EDUMECENTRO* 2015; 7 (2).

19. **Gil P.** *EL SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO (SÍNDROME DE BURNOUT) EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA. Revista Eletrônica Interação Psy* 2003; 3 (1).

20. **Caballero C., Breso E., González O.** *Burnout en estudiantes universitarios. Psicología desde el Caribe* 2015; 32 (3).

21. **Caballero C.** *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla.* 2012.

22. **Mendiola S.** *Percepción de la calidad de vida profesional, Síndrome de Burnout y autocuidado de las enfermeras del sector salud de Tamaulipas, que cuidan enfermos crónicos y terminales en CD. Victoria Tamaulipas, México.* 2015.

23.**Mirás S.** *Evaluación del Síndrome de Burnout en un Centro de Salud.* Rev. Enferm. CyL 2014; 6 (2).

ANEXOS

Consentimiento informado

Título: Percepción del estrés y síndrome de burnout en estudiantes del último año de las carreras de salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, año 2019.

A través de la presente, declaro y manifiesto, libre y espontáneamente y en consecuencia acepto que:

1. He leído la hoja de información que se me ha entregado.
2. He podido hacer preguntas sobre el estudio.
3. He recibido suficiente información sobre el estudio.
4. Comprendo que mi participación es voluntaria.
5. Comprendo que puedo retirarme del estudio:
   - Cuando quiera
   - Sin tener que dar explicaciones
   - Sin que esto repercuta en mi vida personal
6. Autorizo a usar mi caso para investigación protegiendo identidad
7. Puesto libremente mi conformidad para participar del estudio.

Nombre del Participante, Tutor o representante legal:

_____

Firma: _____ C.I. N°: _____

Fecha: ____/____/____

Fabián Ojeda c/ Lidia Peralta de Benítez.
Barrio: José María Alfonso Godoy, Coronel Oviedo – Paraguay
Secretaría General: +595 (521) 200 838
Dirección Académica: +595 (521) 204 241
informes@odontounca.edu.py http://www.odontounca.edu.py

Cuestionario de Estrés Percibido (CEP)

(Sanz-Carrillo y otros, 2002)

Instrucciones: *Se le pide que conteste a las 30 cuestiones que siguen según la frecuencia con que se dan en su vida: se puntúa 1 (casi nunca), 2 (a veces), 3 (a menudo) o 4 (casi siempre). En la columna de la izquierda se da una respuesta en general, referida al último o dos últimos años de su vida. En la columna de la derecha se da una respuesta reciente, referida al último mes. Gracias por su colaboración.*

EN GENERAL	1 Casi nunca	2 A veces	3 A menudo	4 Casi siempre	RECIENTE
	(1)Se siente descansado				
	(2)Siente que se le hacen demasiadas peticiones				
	(3)Está irritable o malhumorado				
	(4)Tiene demasiadas cosas que hacer				
	(5)Se siente solo o aislado				
	(6)Se encuentra sometido a situaciones conflictivas				
	(7)Siente que está haciendo cosas que realmente le gustan				
	(8)Se siente cansado				
	(9)Teme que no pueda alcanzar todas sus metas				
	(10)Se siente tranquilo				
	(11)Tiene que tomar demasiadas decisiones				
	(12)Se siente frustrado				
	(13)Se siente lleno de energía				
	(14)Se siente tenso				
	(15)Sus problemas parecen multiplicarse				
	(16)Siente que tiene prisa				
	(17)Se siente seguro y protegido				
	(18)Tiene muchas preocupaciones				
	(19)Está bajo la presión de otras personas				
	(20)Se siente desanimado				
	(21)Se divierte				
	(22)Tiene miedo al futuro				
	(23)Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas				
	(24)Se siente criticado o juzgado				
	(25)Se siente alegre				
	(26)Se siente agotado mentalmente				
	(27)Tiene problemas para relajarse				
	(28)Se siente agobiado por la responsabilidad				
	(29)Tiene tiempo suficiente para usted				
	(30)Se siente presionado por los plazos de tiempo				

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNUOT

Frecuencia						
0 Nunca	1 Pocas veces al año o menos	2 Una vez al mes o menos	3 Unas pocas veces al mes	4 Una vez a la semana	5 Pocas veces a la semana	6 Todos los días

Marcar con una cruz la casilla correspondiente según la numeración de la tabla anterior.

Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
Me siento cansado al final de la jornada de trabajo	0	1	2	3	4	5	6
Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo.	0	1	2	3	4	5	6
Fácilmente comprendo cómo se sienten los pacientes	0	1	2	3	4	5	6
Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	0	1	2	3	4	5	6
Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo	0	1	2	3	4	5	6
Trato muy eficazmente los problemas personales	0	1	2	3	4	5	6
Me siento quemado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión	0	1	2	3	4	5	6
Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo mucho emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
Me siento muy activo	0	1	2	3	4	5	6
Me siento frustrado en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
Creo que estoy trabajando demasiado	0	1	2	3	4	5	6
Realmente no me preocupa lo que ocurre a algunos de mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6
Trabajar directamente con las personas me produce estrés	0	1	2	3	4	5	6
Me siento estimulado después de trabajar en contacto con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6
He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión	0	1	2	3	4	5	6
Me siento acabado	0	1	2	3	4	5	6
En mi trabajo, trato los problemas emocionales con mucha calma	0	1	2	3	4	5	6
Siento que los pacientes me culpan por algunos de sus problemas	0	1	2	3	4	5	6

Fabián Ojeda c/ Lidia Peralta de Benítez.
Barrio: José María Alfonso Godoy, Coronel Oviedo – Paraguay
Secretaría General: +595 (521) 200 838
Dirección Académica: +595 (521) 204 241
informes@odontounca.edu.py http://www.odontounca.edu.py