

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA



TESIS

**“ASOCIACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN
ODONTÓLOGOS DE CONSULTA PRIVADA EN TIEMPOS DE
PANDEMIA COVID-19 EN EL DISTRITO DE TACNA, 2021”**

AUTOR:

Karem Ximena Mansilla Fernández
(0000-0002-8132-6306)

ASESOR:

Mag. José Elard Nuñez Cárdenas
(0000-0003-0223-6933)

Para optar el Título Profesional de:

Cirujano Dentista

TACNA – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A Dios por brindarme la fuerza para superar cada dificultad de mi vida y guiarme hasta el día de hoy por el camino correcto.

A mis amados padres por su confianza y apoyo incondicional, ayer, hoy y siempre.

A mi amada familia, quienes son mi motivo para superarme cada día.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por la vida que me concedió, ya que me permitió contribuir a la sociedad de hoy.

Agradezco también a mis estimados docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la prestigiosa Universidad Privada de Tacna.

Agradezco por último a mi asesor Mag. José Elard Nuñez Cárdenas, por su apoyo recibido durante la etapa del desarrollo de mi Tesis.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, karem Ximena Mansilla Fernández, en calidad de Bachiller de la Escuela Profesional de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada de Tacna, identificado con DNI: 70857885, declaro bajo juramento que:

1. Soy autor de la tesis titulada:

“Asociación entre estilo de vida y estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia covid-19 en el distrito de Tacna, 2021”

Asesorada por Mag. José Elard Nuñez Cárdenas, la cual presente para optar el: Título Profesional de Cirujano Dentista.

2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, habiéndose respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

3. La tesis presentada no atenta contra los derechos de terceros.

4. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a La Universidad cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra.

En consecuencia, me hago responsable frente a La Universidad de cualquier responsabilidad que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello a favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrasen causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.



DNI: 70857885

Fecha: 31/07/2024

RESUMEN

Objetivo: Determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19, distrito de Tacna, 2021.

Material y método: La investigación es básica, no experimental, transversal, donde se determinó asociación entre las variables, con una muestra de 169 odontólogos de consulta privada del distrito de Tacna que participaron en la encuesta.

Resultados: En los Cirujanos Dentistas evaluados destacó el estilo de vida no saludable (33,7%) explicado por las dimensiones de condición, actividad física y deporte no saludable (41,4%), recreación y manejo del tiempo libre no saludable (50,9%), autocuidado y cuidado médico no saludable (45%), hábitos alimenticios no saludable (43,2%) y sueño no saludable (36,1%), sin embargo la dimensión consumo de alcohol, tabaco u otra droga fue saludable (45%); por otra parte se identificaron niveles altos de estrés laboral (62,1%) explicado por niveles altos de desgaste emocional (61,5%) y niveles altos de despersonalización (61,5%), no obstante se identificaron niveles altos de realización personal.

Conclusión: Con un coeficiente rho de Spearman inverso de 0,814 significativo por el valor-p de $0,000 < 0,05$, se comprobó que existe asociación negativa alta entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos titulados, colegiados y habilitados, de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19, distrito de Tacna, 2021, resultado que con lleva a interpretar que mientras menos saludable sea el estilo de vida, ello no aportará a disminuir los niveles altos de estrés laboral en el Cirujano Dentista.

Palabras clave: Desgaste emocional, despersonalización, estilo de vida, estrés laboral, odontólogo, realización personal .

ABSTRACT

Objective: To determine the association that exists between lifestyle and work stress in private practice dentists in times of the COVID-19 pandemic, district of Tacna, 2021. **Material y method:** The research is basic, non-experimental, cross-sectional, where association between the variables was determined, with a sample of 169 private practice dentists from the Tacna district who participated in the survey. **Results:** In Dental Surgeons evaluated the unhealthy lifestyle (33,7%) stood out, explained by the dimensions of condition, physical activity and sport unhealthy (41,4%), recreation and free time management unhealthy (50,9%), self-care and medical care unhealthy (45%), eating habits unhealthy (43,2%) and sleep unhealthy (36,1%), however the dimension of alcohol consumption, tobacco or another drug was healthy (45%); on the other hand, high levels of work stress were identified (62,1%) explained by high levels of emotional exhaustion (61,5%) and high levels of depersonalization (61,5%), nevertheless high levels of personal fulfillment were identified. **Conclusion:** With an inverse Spearman's rho coefficient of 0,814, significant for the p-value of $0,000 < 0,05$, it was proven that there is a high negative association between lifestyle and work stress in titled, collegiate and enabled dentists, in private practice in times of the COVID-19 pandemic, district of Tacna, 2021, a result that leads to the interpretation that the less healthy the lifestyle is, it will not contribute to reducing the high levels of work stress in the Dentist Surgeon.

Keywords: Dentist, depersonalization, emotional exhaustion, lifestyle, personal fulfillment, work stress.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	13
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Formulación del problema.....	18
1.3. Objetivo de la investigación	18
1.3.1. Objetivo general.....	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Justificación.....	19
CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	21
2.1. Antecedentes de investigación	21
2.1.1. Internacionales	21
2.1.2. Nacionales	24
2.1.3. Locales	27
2.2. Marco teórico.....	30
2.2.1. Estilo de vida.....	30
2.2.2. Estrés laboral.....	35
2.2.3. Enfermedad por coronavirus, COVID-19	43
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS, VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	51
3.1. Hipótesis	51
3.2. Operacionalización de variables	52

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	54
4.1. Diseño de investigación.....	54
4.2. Ámbito de estudio.....	55
4.3. Población y muestra	55
4.3.1. Criterios de inclusión	55
4.3.2. Criterios de exclusión.....	56
4.4. Técnica y ficha de recolección de datos	56
4.4.1. Técnica	56
4.4.2. Instrumentos	56
CAPÍTULO V: PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS	60
5.1. Procedimiento de recojo de datos	60
5.2. Consideraciones éticas.....	61
RESULTADOS.....	62
CONCLUSIONES	77
DISCUSIÓN.....	73
SUGERENCIAS	78
BIBLIOGRAFÍA.....	79
ANEXOS.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de la variable 1: Estilo de vida	52
Tabla 2.	Operacionalización de la variable 2: Estrés laboral	53
Tabla 3.	Análisis descriptivo: Datos demográficos de la muestra de estudio	63
Tabla 4.	Análisis descriptivo: Estilo de vida.....	65
Tabla 5.	Análisis descriptivo: Estrés laboral.....	66
Tabla 6.	Interpretación del coeficiente rho de Spearman.....	68
Tabla 7.	Asociación: Estilos de vida y desgaste emocional.....	69
Tabla 8.	Asociación: Estilos de vida y despersonalización.....	70
Tabla 9.	Asociación: Estilos de vida y realización personal	71
Tabla 10.	Asociación: Estilos de vida y estrés laboral.....	72
Tabla 11.	Matriz de consistencia lógica	92
Tabla 12.	Matriz de consistencia metodológica	93

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño no experimental	54
--	----

INTRODUCCIÓN

Toda clase de virus es cambiante al pase del tiempo, donde el SARS-CoV-2 no fue excepción alguna, dado que ha sido el causante acerca de la conocida enfermedad COVID-19. El virus fue denominado provisionalmente como un nuevo coronavirus de 2019, siendo el 2019-nCoV (1); posteriormente, el Comité Internacional de Taxonomía de Virus (CITV) lo designó como SARS-CoV-2 (2). Es así que, desde un inicio la epidemia de COVID-19 se ha propagado velozmente a escala mundial durante el mes de marzo del 2020; frente a ello, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) su Director General lo anunció como una pandemia (3), basándose en las características particulares que han continuado manifestando en las personas, además de aquellas circunstancias en las que ha sometido a las sociedades. Dicha publicación fue para que las autoridades correspondientes de cada nación en el mundo, tomen medidas apropiadas a razón de afrontar la propagación del COVID-19, y por ende evitar catástrofes en las sociedades.

En América Latina y el Caribe, dado que la mayoría de los países se encuentran en vías de desarrollo presentando diversos factores tanto económicos como sociales que caracterizan a la mayoría de las regiones del continente, la contención del virus fue obstaculizada haciendo que el panorama fuese mucho más crítico en comparativa a las demás regiones del mundo (4). En gran parte, los gobiernos en Latinoamérica brindaron respuesta de manera rápida mediante planeamientos de medidas de contingencia para hacer frente de la mejor forma la pandemia por COVID-19, tratando que los impactos negativos no trasciendan por tiempo prolongado a las poblaciones. Por su parte, el gobierno peruano declaró este contexto el 16 de marzo de 2020 como Estado de Emergencia Nacional en línea del Decreto Supremo N° 044-2020-PCM (5).

Ante dicho escenario que las personas tuvieron que adaptarse a causa del acontecimiento del COVID-19, para determinados sistemas de la salud resultó ser un gran desafío por la alta tasa de propagación y contagio, siendo aquellos profesionales de odontología quienes estuvieron expuestos en primera línea ante este virus debido a la continua exposición de microorganismos y el directo contacto en sus labores con pacientes (6). Entre toda profesión, la odontología es la que implica riesgo mayor de contagio por COVID-19 (7); ello es sumado al ejercicio arduo y tenso que corresponde la función que cumple un Cirujano Dentista, lo cual conduce al deterioro tanto físico, emocional como mental (8); puesto que todo procedimiento operativo que se lleva a cabo en un consultorio dental, implica un grado alto tanto de atención como de perfección.

Esta situación llegó a influenciar de forma negativa en el bienestar mental propiamente del profesional de la salud, tanto que desencadenó implicancias emocionales y psicológicas como ansiedad, depresión y desorden de estrés postraumático (9). Particularmente, el estrés laboral viene a ser aquel estado de tensión tanto física como mental que ha estado afectado en diferentes medidas a los odontólogos, el cual involucró problemas graves en la salud, más aún bajo las circunstancias que se han tenido que adaptar por la pandemia COVID-19. Y es que, el estrés laboral conlleva consecuencias negativas como el síndrome de *Burnout*, conocido también como “estar quemado” con el trabajo (10). En consecuencia, es importante que los odontólogos, quienes en su mayoría trabajan en consulta privada, tomen la decisión de implementar medidas que contrarresten la generación de estrés laboral o incremento de su presencia respectivamente.

Entre los elementos protectores, el estilo de vida es aquel que contribuye sobresalientemente en el afrontamiento de problemas emocionales como el estrés laboral. El estilo de vida saludable es definido como una agrupación acerca de estándares de conducta que, de manera colectiva e individualmente cotidiana, mejora la calidad de vida propiamente del ser humano (11). Siendo así, se puede afirmar que un buen estilo de vida saludable se vincula con las creencias de prácticas sanas que contribuyen en la reducción del nivel diario de estrés laboral en odontólogos. Por su parte, el Ministerio de Educación del Perú también refirió que, un saludable estilo de vida es practicado para evidenciar la manera en que viven las personas, sosteniéndose en la asociación entre determinadas situaciones de vida y explícitos patrones sobre conducta en particular por elementos tanto sociales como culturales, además de las características del sujeto (12).

Por tanto, la pandemia mundial COVID-19 ha forzado a la población a pasar más tiempo en sus hogares, por lo que se han ido adaptando determinados hábitos por las circunstancias nuevas, siendo los hábitos de vida saludables aquellos que fortalecen a las personas para que puedan afrontar a la diversidad de problemas a las que encuentran expuestos. A raíz de ello, este estudio implicó por objetivo, determinar qué asociación existe entre estilo de vida y estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia del COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022; ya que el desarrollo de este trabajo de investigación fue incentivado por la contribución brindada mediante los resultados conseguidos, los cuales conforman información de utilidad para los odontólogos, quienes están hoy en día laborando en primera instancia en circunstancias derivadas del escenario severo de COVID-19, además de varios factores procedentes del arduo trabajo que conlleva su profesión que lo vienen realizando de manera independientemente.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En el mes de diciembre del año 2019, específicamente el día 31, la OMS fue por primera vez alertada de un conglomerado de casos acerca de neumonía que implicaba desconocida etiología, particularmente en Wuhan, China (1). En un inicio el virus fue denominado de manera provisional como nuevo coronavirus de 2019 (2019-nCoV) (13), pero como ya se sabe, todo tipo de virus es cambiante al pase del tiempo dadas las propiedades que posean, como la disposición de propagarse, la intensidad de la enfermedad que ocasiona, ciertos tratamientos mediante medicamentos, la eficacia de vacunas, las medidas implementadas respecto a la salud pública y social, entre otras particularidades más.

Es cuando la OMS en trabajo conjunto con asociados, autoridades nacionales, redes de expertos, instituciones e investigadores, ha estado llevando a cabo una evaluación de la evolución del coronavirus de 2019, donde fue el Comité Internacional de Taxonomía de Virus (CITV) quien lo distinguió como SARS-CoV-2 (2), causante de esta actual popular afección COVID-19 desde enero del 2020. Al poco tiempo, debido a que la epidemia se extendió por diversos países de los continentes del mundo afectando a un sin número de personas que en muchos casos las condujo hacia el fallecimiento, la OMS declaró la epidemia propiamente del COVID-19, como una situación de emergencia de sanidad pública de alta preocupación a escalas internacionales, caracterizándose de este modo como una pandemia a partir del 30 de enero del 2020 (14).

En Latinoamérica, pese a que se tuvo tiempo para que los pobladores con el apoyo de las autoridades de cada país se preparen para afrontar la afección proveniente de COVID-19, el suceso en la mayoría no fue como se esperaba dado las condiciones nocivas de vida de muchas familias, lo cual condujo a que el continente se vuelva en un espacio propicio para la propagación. En América Latina y el Caribe, diversos incidentes tanto financieros como sociales dificultaron la contención del virus, como la limitada infraestructura sanitaria, altos niveles de informalidad y la carencia de protección social, haciendo que el contexto en la región fuese más severo a comparación de otros lugares del mundo (4).

La mayoría de aquellos gobiernos de América Latina y el Caribe, actuaron rápidamente para poder controlar el brote de COVID-19, y en consecuencia afrontar sus impactos económicos y sociales. En Perú, fue declarado Estado de Emergencia Nacional debido a las severas condiciones que perjudican a las personas en cuanto a su vida a consecuencia del COVID-19, por el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM en marzo de 2020 (5). Al pase de los meses, dadas las condiciones en las que se encontraba la población peruana a causa de las circunstancias del COVID-19, se fueron estableciendo diversas medidas en función del grado de alerta, como determinados aforos en espacios cerrados y abiertos, uso de mascarillas y protector facial, control de fronteras, excepciones a la inmovilización, entre otras que en conjunto han llevado a la población a una nueva convivencia social.

Frente a estas condiciones, la propagación del COVID-19 ha forjado retos en las carreras de la salud que incluyen por ejemplo la labor clínica y el criterio financiero personal (7). El riesgo de las cruzadas infecciones es de nivel alto entre aquellos profesionales de la salud y correspondientemente sus pacientes, por tanto, se han estableciendo protocolos en lineamiento de un control riguroso. Ante este contexto, son considerados los odontólogos como profesionales de la salud que estuvieron en primera instancia en exposición ante el virus por implicar contacto directo con los pacientes (6). La pandemia COVID-19 tiene repercusión en el servicio odontológico continuamente, a consecuencia de una mayor predisposición y el riesgo de infección, por ende, son los odontólogos quienes pueden ser portadores del coronavirus debido a la función que cumplen en sus consultorios.

De esta manera, entre las medidas implementadas acerca de la bioseguridad para eludir contagios futuros entre el paciente y el operador, está el uso riguroso de mascarillas, protectores, guantes, gorro y lentes; la práctica indispensable continua del lavado de mano antes y después de las actividades laborales que se efectúan a diario en los consultorios; protocolos y normativas de desinfección y esterilización, entre otras (15). En el escenario peruano, en un inicio las precauciones tomadas por el gobierno, impidieron el servicio odontológico rutinario; posteriormente, implementadas las precauciones con respecto al distanciamiento social y al mismo tiempo cuarentena que fueron establecidas por medio del gobierno, se sometió la atención odontológica a variaciones debido a la preocupación

de un posible contagio, escenario que reflejó determinadas deficiencias respecto al sector salud, implicando ello en el sector público y de la misma manera en la actividad privada.

Es así que, para la mayoría de las personas, no fue nada sencillo adaptarse a estas nuevas circunstancias, más aún para los profesionales de odontología, puesto que su alto contagio por COVID-19 ha ocasionado reportes numerosos de la enfermedad que inclusive llegó a la muerte de los trabajadores en diferentes sitios del mundo, implicando un alto temor en los odontólogos durante la atención brindada a los pacientes. La enfermedad a causa del SARS-CoV-2 implicó desafíos para el profesional dedicado a la salud humana, dado que seguidamente está expuesto a mayores afectaciones de estrés (16). La variedad de manifestaciones clínicas, la carencia de procedimientos de contingencia en la atención en los consultorios, la elevada mortalidad, la evolución de muchos de los casos, entre una diversidad de factores más en contextos de pandemia COVID-19, han llegado a generar una sensación de impotencia, frustración e incertidumbre en el cirujano dentista. Por ello, esta situación incide negativamente en el profesional de la odontología en cuanto a su bienestar mental, ya que puede desencadenar implicancias emocionales y psicológicas como ansiedad, depresión y desorden de estrés postraumático congruentemente (9).

Particularmente, la afección de estrés en lineamiento del servicio brindado a pacientes que presentan infección de coronavirus SARS-CoV-2, se les adicionan determinados estresores laborales preexistentes, como la falta de salarios, el arduo trabajo, problemas en el interior respecto a los servicios, y sobre todo, el riesgo de cometer errores durante la actividad (16). Se sabe que el estrés afecta a la salud humana, siendo los odontólogos quienes lo han estado experimentando en circunstancias especiales desde que inició el panorama COVID-19, además de toda práctica que se llevan a cabo para evitar en lo mayor posible, la propagación del virus en las sociedades, por ende cada uno de los odontólogos notan diferentes impactos emocionales que perjudican a su bienestar mental.

El estrés viene a ser aquel padecimiento derivado de diversos factores identificados por la OMS, entre ellos, un trabajo monótono que en ciertos escenarios puede dificultarse severamente; el escaso o excesivo trabajo; la falta de intervención o control para tomar decisiones; la ineficiente promoción del trabajo; tediosos procesos acerca de evaluación; la falta de definir los roles laborales; y la situación de encontrarse en una inapropiada supervisión o presentar vínculos inadecuadas con los demás compañeros de faena (17);

además de la situación preocupante en cuanto al virus SARS-CoV-2 que condujo a circunstancias determinadas de hoy en día por la mencionada pandemia del COVID-19. Como sabemos el estrés ya es parte del día a día de las personas en distintos aspectos, por consecuencia puede considerarse como una de las enfermedades más patentes en la actualidad (16). En el ámbito laboral, diversos estudios han planteado que, cuando los trabajadores aluden que sus necesidades de trabajo superan sus recursos de adaptación, tienden a estresarse (10); entonces, en determinados casos, esta continuidad puede conducir a problemas severos de salud. Por ende, hace referencia el estrés a un proceso complejo de interacción en el ámbito laboral, debido a las particularidades que se presentan entre el trabajador y el ambiente en donde ejerce sus funciones de manera rutinaria; sin embargo, este proceso en circunstancias explícitas, puede desencadenar graves problemas de salud. Siendo así, uno de los negativos efectos provenientes del estrés laboral que más ha sido estudiado, es el síndrome de *Burnout* (10).

Por ello, entre los indicadores que deben considerarse para una evaluación adecuada que conduzcan a una óptima respuesta psíquica ante la pandemia COVID-19, se encuentran los criterios sociodemográficos, la personalidad, las demandas laborales y sociales, las redes de apoyo social y determinadas estrategias de afrontamiento (16). Los odontólogos, son aquellos profesionales de la salud que generalmente realizan su actividad en sus propios consultorios, teniendo la responsabilidad de gestionar el ambiente laboral, lo cual los encamina a un autocrático pensamiento en posición de completo control respecto a la práctica profesional y, en consecuencia, de sus propias vidas. Existen también factores protectores ante problemas emocionales en circunstancias de pandemia, como el positivo afrontamiento junto a determinadas actitudes resolutivas, autoafirmación e introspección y la planeación de soluciones reales, siendo estos los que canalizan aquellos sentimientos que surgen frente al estrés tanto en las actividades como en el sentido del humor (16).

Otro de los factores conocidos que contribuyen de manera significativa, son la estimación del autocuidado, la espiritualidad, intención de pedir ayuda, presentar una estable pareja, tener redes de soporte, poseer otras habilidades y la práctica de implicar pasatiempos, además de la integración de un saludable estilo de vida (16). Así, es muy significativo que se tomen medidas para mitigar el estrés en el trabajo, previniendo la aparición y/o avances del síndrome de *Burnout* en el odontólogo, a través de la iniciativa de la mejora

respecto a hábitos de salud, siendo el estilo de vida, el factor determinante para que una persona pueda prevenir y afrontar situaciones adversas como el escenario de COVID-19. En cuanto al estilo de vida, es establecido como una agrupación de criterios de comportamiento, que de forma individual o grupal, contribuyen en la vida cotidiana a fin de mejorar la calidad de vida (11). Entonces, se puede afirmar que esta variable se asocia con aquellas creencias sobre prácticas saludables con objeto de disminuir el nivel diario de estrés laboral que pueden padecer muchos odontólogos. No obstante, el estilo de vida suele ser cambiante a razón de diversas circunstancias que involucran al ser humano, como la estabilidad de las costumbres, los hábitos, las decisiones propias y ciertas experiencias de las personas. Así también, el estilo de vida es vinculado con las particularidades de vivir, siendo criterios de conducta respecto a personas y determinados grupos de personas, los cuales pueden favorecer en la protección y promoción en cuanto a la salud física y mental, por consiguiente un estilo de vida saludable implica una vida humana saludable (18).

Los estilos de vida saludables, hacen referencia a ciertos comportamientos del ser humano que reducen peligros de enfermarse como un control adecuado y un tratamiento respecto a las negativas emociones y tensiones; un régimen de ejercicios bueno, distracción y sueños; una organización adecuada del tiempo; control y eliminación del exceso de compuestos como cafeína, alcohol, nicotina; etc. (19). Por tales motivos, el estilo de vida resulta ser un factor relevante para los cirujanos dentistas que pueden encontrarse hoy en día en situaciones derivadas por COVID-19, estando más propensos a padecer o incrementar el estrés. En línea del Ministerio de Educación del Perú y en relación del Glosario de Promoción de Estilos de Vida Saludables publicado en responsabilidad de la OMS, el estilo de vida saludable es empleado para distinguir la forma en la que viven las personas, sostenida respecto a la asociación entre aquellos estándares de conducta y las condiciones de vida en cuanto a explícitas características personales y factores socio-culturales (12).

Consecuentemente, la investigación fue centrada en el estudio del estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada sobre el escenario de pandemia COVID-19 que corresponden al distrito de Tacna durante el periodo 2022, con el propósito de haber determinado el sentido y la intensidad de asociación que pueda existir del estilo de vida ante el estrés en el trabajo mediante procedimientos estadísticos que implicaron

asociaciones; así como también haber determinado qué asociación existe del estilo de vida ante el desgaste emocional, despersonalización y la realización personal, para dar noción acerca de la relevancia de la integración de un saludable estilo de vida para ser prevenido, y así confrontar diversas enfermedades mentales, entre ellas, el estrés laboral.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- a. ¿Qué asociación existe entre el estilo de vida y el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021?
- b. ¿Qué asociación existe entre el estilo de vida y la despersonalización en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021?
- c. ¿Qué asociación existe entre el estilo de vida y la realización personal en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021?

1.3. Objetivo de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- a. Determinar qué asociación existe entre el estilo de vida y el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

- b. Determinar qué asociación existe entre el estilo de vida y la despersonalización en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.
- c. Determinar qué asociación existe entre el estilo de vida y la realización personal en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

1.4. Justificación

Es evidente que muchos de los odontólogos padecen de estrés laboral, puesto que permanecen ampliamente concentrados durante su función profesional, trabajando bajo la presión del reloj al tener consciencia que en la sala de espera se encuentran más pacientes por atender, y ahora, siendo el padecimiento mayor en escenarios durante la pandemia COVID-19. A medida que los entornos de trabajo van transformándose, los problemas de estrés que los trabajadores pueden enfrentarse también lo hacen; por ello, es importante que constantemente se vigile si en un lugar de trabajo surgen problemas de estrés (20). Los dentistas, al ser en su mayoría sus propios jefes quienes direccionan sus consultorios privados, deben adoptar medidas para poder controlar su propio estrés previamente a la interacción con el estrés de sus pacientes, ya que ningún paciente se sentiría cómodo con un dentista tenso tocándole la boca. Ante ello, los odontólogos deben evaluar sus hábitos de trabajo clínico, y por supuesto, sus hábitos que componen el estilo de vida que estén llevando en un escenario particular como la pandemia COVID-19.

Por consiguiente, en la actual investigación surgió el interés de determinar la asociación entre estrés laboral y estilo de vida en relación a aquellos odontólogos que estuvieron realizando sus actividades laborales en consulta privada en pandemia COVID-19 del distrito Tacna, ya que son ellos los encargados de gestionar sus empresas lo cual demanda diversas labores que no solo se alinean al especialista, tales como horarios irregulares, exigencias propiamente de la ocupación profesional, posibles afecciones tanto en su salud física como mental, problemas familiares, calidad de atención a pacientes, entre otros más; resaltando los elevados niveles de estrés que se pueden procesar en estas circunstancias.

Con el objeto de incentivar un interés mayor y preocupación respecto a los odontólogos y entidades diversas que guarden asociación con el tema referido, se pretende que los hallazgos alcanzados en este estudio contribuyan en la problemática que refiere al estrés laboral, siendo un padecimiento que los dentistas en su mayoría pueden estar presentando, por tanto se tuvo la intención que mediante la concientización respecto a los hábitos que abarcan el estilo de vida, se pueda llevar a cabo una retroalimentación de las prácticas rutinarias a razón de poner en marcha medidas correctivas que les permita afrontar mejor el panorama de la pandemia del COVID-19; además de impulsar a sus entornos sociales a que se adecuen a mejores hábitos de vida, puesto que además es deber del profesional dedicado a la salud humana, promover la adopción de diversas prácticas rutinarias.

De esta manera, el presente estudio contribuye a los cirujanos dentistas que actualmente están laborando en consultorios privados durante la pandemia del COVID-19, dado que ningún odontólogo se encuentra exento a padecer estrés, el mismo que puede empeorar en el trabajo a resultado de rutinarias responsabilidades propiamente de un Cirujano Dentista, por lo que es inadmisibile que se ignore dichas circunstancias a las cuales ha sometido a las sociedades el COVID-19. Así también, el trabajo de investigación guarda valor teórico al llevar a cabo el contraste de las fuentes teóricas científicas en un caso particular de la realidad situada en una de las ciudades ubicadas en el sur del Perú, el distrito de Tacna, por tanto se enriquecieron los conocimientos acerca del estrés laboral y del saludable estilo de vida, los cuales fueron de incentivación para que se continúen desarrollando mayores estudios que conduzcan a la solución de la problemática descrita.

Además, la investigación abarca valor metodológico dado que para la medición del estrés en el trabajo y el estilo de vida, se tomaron instrumentos de recolección de datos ya estructurados y validados a nivel nacional peruano por profesionales de la salud, pero fueron procesados a una versión a nivel local, siendo este el aporte metodológico. Todo ello se realizó en línea de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Privada de Tacna, que refiere a efectuar la evaluación con respecto a la formación integral de la persona y la implicación de sus necesidades de salud, con objeto de evidenciar ciertas estrategias de perfeccionamiento en cuanto al personal sanitario refiere dentro del ámbito nacional, y así que sea capaz de efectuar estrategias respecto a control de daños (21).

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Internacionales

RIVERO, Y. Y COL. “INCIDENCIA DE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DE LA IPS SALUD TIERRALTA S.A.S.”; COLOMBIA, 2021.

Tuvo por objetivo evidenciar el efecto del panorama COVID-19 sobre el estrés en el equipo que labora en IPS Salud Tierralta S.A.S. En relación de la metodología de la investigación, corresponde a un tipo descriptivo, transversal, siendo que el estudio se efectuó en las bases de la entidad en mención; 20 trabajadores de salud de dicha entidad implicaron la muestra. Como hallazgos, el 70% del personal se encontró agotado emocionalmente, el 80% afirmó estar agotado al culminar las labores del día; se encontró también que el 30% tuvo estrés de nivel medio, el 20% presentó estrés alto, un 20% presentaron estrés de nivel leve, un 5% presentó estrés de nivel grave y el resto del personal no tuvo estrés alguno con el 25%. De esta manera, en la investigación se llegó a concluir que, la salud mental en aquellos profesionales sanitarios encuestados de la entidad referida, se evidencia el compromiso forzoso del panorama COVID-19, donde es afectado especialmente el personal que está en primera instancia de defensa ante este virus, no obstante con valores menores frente a la población en general. (22)

LOPES, A. Y COLS. “ESTRÉS DE PROFESIONALES DE ENFERMERÍA ACTUANTES EN LA ATENCIÓN PREHOSPITALARIA”; BRASIL, 2020.

El objetivo fue una evaluación sobre factores vinculados al estrés laboral en enfermeros en relación a un Servicio de Atención Móvil de Urgencia (Samu). En línea de la metodología de investigación, el trabajo realizado fue descriptivo y con implicancia cuantitativa en función del estudio de las variables, donde enfermeros y enfermeras del Samu fueron tomados como muestra de estudio a razón de responder la encuesta con la finalidad de conseguir información que permita a la investigadora lograr sus objetivos.

Entre los datos encontrados, sobresale que los encuestados que manifestaron estrés con el 24,6% fueron identificados en la fase de resistencia con un 19,7%, de agotamiento con un 4,4% y de cuasi agotamiento con un 0,5%. Por otra parte, se llegó a concluir asociación respecto al nivel de estrés con los factores de sexo, restricción de autonomía profesional, calidad de sueño, desgaste emocional con las labores y actividad en instalaciones físicas no adecuadas. En el estudio se llegó a concluir entonces que, pese al escenario acerca de estrés baja, se demostró que el perfil presentó una probabilidad mayor de riesgo de desencadenar el problema de estrés laboral debido a factores vinculados de modo significativo en cuanto al estrés en la población. (23)

DÁVILA, G. Y COLS. “IMPACTO DE LA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESIONALES EN ODONTOLOGÍA, COMO PERSONAL DE ALTO RIESGO DE CONTAGIO”; COLOMBIA, 2020.

El estudio tuvo por objetivo identificar qué ansiedad presentan los odontólogos en el escenario de COVID-19 en Ecuador. En línea de la metodología, se llevaron a cabo encuestas online encaminadas a odontólogos ecuatorianos, siendo un instrumento validado en su versión en español; los indicadores de clasificación son: asintomático de 0-7, mínima ansiedad entre 8-13, moderada ansiedad entre 14-21, obvia ansiedad entre 22-29 y severa ansiedad mayor de la puntuación de 29. Entre los resultados destacó que, se obtuvo una totalidad de 254 encuestas diligenciadas de forma correcta, de la totalidad de los participantes se hallaron ejerciendo la práctica privada 189 con un 74,4% y pública 65 con un 25,6%; también, se tuvo evidencia con un 36% que 92 personas si recibieron asistencia psicológica y con un 64% que 162 no. De esta manera, el valor más predominante fue de moderada ansiedad con una totalidad de 77 odontólogos que representó el 30%, seguido por mínima ansiedad con un total de 64 que representó el 25%, asintomáticos con una totalidad de 51 que representó el 20%, obvia ansiedad con un total de 48 que representó el 19% y severa ansiedad con una totalidad de 14 representado por un 6%. Consiguientemente, en la investigación se llegó a concluir de esta manera que, han presentado niveles de ansiedad moderada con mayor frecuencia los odontólogos debido al contexto de COVID-19 en Ecuador. (24)

YÁGUAR, S. “EL ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO DE LOS PERSONALES DEL CENTRO DE SALUD DEL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN EN MAPASINGUE OESTE EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL”; ECUADOR, 2019.

El principal objetivo de este trabajo refiere el haber determinado la asociación entre el desempeño profesional y el estrés en los colaboradores de salud de primer nivel de atención en Mapasingue oeste Centro de Salud, ciudad de Guayaquil. Para ello, según la metodología el proyecto fue cualitativo y cuantitativo, con una muestra de 116 trabajadores de salud. En los hallazgos, se encontró que la mayor parte del colaborador de salud presentó niveles bajos de estrés en el trabajo con el 46,6% y un desempeño profesional moderado con el 69,0%, por lo que se pudo evidenciar que si existe asociación entre dichas variables. Así pues se concluyó que, la variable que refiere al estrés laboral presenta asociación significativa con la variable que implica el desempeño profesional en el colaborador de salud en mención. (25)

CHUN, S. “PRÁCTICAS DE ESTILO SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA, DISTRITO DE SALUD SANTA LUCÍA LA REFORMA, TOTONICAPÁN, GUATEMALA, AÑO 2017”; GUATEMALA, 2017.

La investigación tuvo por objetivo realizar la medición del estilo de vida en relación al colaborador de enfermería en el distrito conocido como Santa Lucía La Reforma en el municipio Totonicapán. Conforme a la metodología, el estudio implicó determinados procesos descriptivos y cuantitativos, siendo además de corte transversal; en ello, se empleó el instrumento del cuestionario que estuvo conformado por un total de 22 ítems correspondientes a una múltiple selección y de forma cerrada; la muestra fue implicada por un total de 41 colaboradoras de enfermería entre enfermeras y auxiliares de la entidad en mención. En el estudio se llegó a concluir que, la colaboradora de enfermería con el 80% lleva a cabo determinadas actividades como bailar, caminar, jugar y correr en un intervalo de tiempo entre 30 minutos y 2 horas al día, sin embargo lo efectúan de manera parcial a causa del tiempo por mucha carga labora, iniciativa y falta de programas recreativos; además, respecto a los profesionales de enfermería se encontró que toman sus alimentos tres veces al día y no ingieren ni alcohol ni cigarrillos. (26)

2.1.2. Nacionales

GAMONAL, L. “ESTRÉS Y DESEMPEÑO LABORAL EN LOS CIRUJANOS DENTISTAS DURANTE EL COVID-19 EN LAS CLÍNICAS DEL DISTRITO DE CHICLAYO”; 2021.

El estudio integró como objetivo el determinar qué asociación puede haber entre desempeño laboral y estrés en Cirujanos Dentistas en el escenario de COVID-19, que se encontraban laborando en clínicas en el distrito de Chiclayo. Acorde a los métodos empleados, el trabajo de investigación fue cuantitativo, no experimental, de implicancia transversal y asociación de variables; la técnica focalizada en una muestra de 214 Cirujanos Dentistas referidos fue la encuesta. Según los hallazgos inferenciales, se afirmó que si existe entre desempeño laboral y estrés una asociación significativa en los Cirujanos Dentistas en el escenario de COVID-19, quienes se encontraban laborando en clínicas respecto al distrito de Chiclayo. Ello condujo a deducir que hay una asociación relevante entre desempeño laboral y estrés en aquellos Cirujanos Dentistas evaluados en el contexto COVID-19 en cuanto a clínicas del distrito de Chiclayo. (27)

SIVANA, M. Y COL. “ESTILOS DE VIDA Y NIVEL DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE SALUD DE LA MICRORED DE HUNTER, AREQUIPA – 2020”; 2021.

La investigación implicó como propósito determinar qué asociación hay entre el estrés laboral y los estilos de vida en el trabajador de salud que ha ejercido sus funciones en la Microred Hunter localizada en la región de Arequipa durante el periodo 2020. En relación a los métodos implicados, el estudio fue descriptivo, donde se evidenció asociaciones entre las variables; se empleó la encuesta dirigida a una muestra de 70 personas de la entidad previamente mencionada. Entre los resultados obtenidos para el logro del objetivo del trabajo, se llegó a demostrar con el 78,6% que aquel trabajador de salud evaluado presentó saludables estilos de vida, en tanto el 57,1% del trabajador de salud estudiado presentó niveles altos de estrés en el trabajo, además también se evidenció que el 80,0% del personal de salud que fue evaluado presentó niveles medios de cansancio emocional, el 87,1% del personal de salud que fue estudiado presentó niveles medios respecto a la despersonalización, y el 75,7% respecto al personal de salud encuestado presentó bajos niveles en lineamiento de la realización personal. De

esta manera, una vez efectuado el procesamiento estadístico para llevar a cabo el análisis inferencial en la investigación se llegó a concluir que, mediante la prueba chi cuadrado, se logró evidenciar que estadísticamente no existe una asociación concretamente entre las variables que refieren al estrés laboral y estilo de vida en el trabajador de salud que estuvo laborando en la Microred de Hunter, región de Arequipa, 2020. (28)

ABANTO, E. “ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DEL PERSONAL DE SALUD DEL HOSPITAL DE TRUJILLO DURANTE EL ESTADO DE EMERGENCIA, COVID-19”; 2020.

En este trabajo fue establecido como objetivo, evidenciar el efecto del estrés laboral en el desempeño ejercido por el operario de salud que labora en el Hospital de Trujillo, específicamente en el estado de emergencia COVID-19. Para obtener alcance de dicho objetivo, se tuvo que recurrir a una metodología cuantitativa, no experimental y de corte transversal, donde se determinó asociación entre las variables; en cuanto a la recopilación de los datos que fueron necesarios para obtener los resultados finales, se efectuó como instrumento una evaluación sobre el desempeño en la institución de estudio respectiva, y un cuestionario adecuadamente estructurado con ítems formulados acorde al tema de estudio, siendo de autoría propia y presentando criterios de fiabilidad para su óptima aplicación, la misma que fue direccionada a una totalidad de 72 empleados los cuales implicaron la muestra de estudio en particular. Es así que, los resultados determinaron que se hace presente un alto nivel de estrés el cual equivale al 54% del personal de salud que fue encuestado, y un desempeño regular que es equivalente al 67% del personal de salud que fue estudiado. En relación a los datos recopilados una vez terminado con la ejecución del procesamiento estadístico, se llegó a concluir que existe incidencia significativa de la variable que fue establecida como independiente, estrés laboral, en la variable establecida como dependiente, desempeño, correspondiente al operario de salud que respectivamente se encontraba ejerciendo sus funciones en el hospital de Trujillo, debido a la presión de realizar las actividades laborales con pacientes que presentaron síntomas de COVID-19. (29)

GONZALO, L. “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL VINCULADO CON LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN CS SANTA CLARA, ATE-2017”; 2018.

El objetivo refirió a determinar cómo se relaciona el estilo de vida, la promoción de salud y el estado nutricional respecto al operario de salud que estuvo trabajando para el C.S. Santa Clara, distrito de Ate. En relación a la metodología de investigación, este estudio fue transversal, donde se tomó una muestra conformada por un total de 30 operarios de salud, que contestaron a la encuesta como técnica. De esta manera, partiendo del análisis descriptivo se evidenció con el 76,7% que el operario de salud tiene un poco saludable estilo de vida, el 56,7% evidencia índice de sobrepeso y el 10% índices de obesidad, el 56,7% refleja un muy elevado riesgo cardiometabólico y el 30% un riesgo cardiometabólico alto respectivamente. Posteriormente, del análisis inferencial se evidenció mediante el coeficiente chi cuadrado que, existe asociación entre el estado nutricional, la promoción de salud y el estilo de vida en cuanto al operario de salud refiere que estuvo laborando en el C.S. Santa Clara, siendo un procesamiento estadístico realizado con una confiabilidad del 95% correspondientemente. (30)

ALARCÓN, D. Y COL. “RELACIÓN ENTRE SATISFACCIÓN LABORAL Y NIVEL DE ESTRÉS EN EL PERSONAL DE SALUD DE UN ESTABLECIMIENTO PÚBLICO – CAJAMARCA 2018”; 2018.

El objetivo establecido alude a identificar la asociación entre la satisfacción laboral y el estrés respecto al trabajador de salud de una entidad pública ubicado en la localidad de Cajamarca, periodo 2018. Según metodología, en el estudio se identificó asociaciones entre las variables, siendo transversal con 55 personas como muestra de estudio que decidieron participar en la encuesta en aras de obtener la información requerida para el estudio de las variables implicadas. De esta forma, los hallazgos obtuvieron resultados significativos como la prueba de normalidad que fue de 0,200 y 0,059 en ambas variables, siendo en ambos casos, cifras mayores al nivel de significancia que refiere al valor de 0,05, resultado que condujo que la información correspondiente presenta normalidad. Seguidamente, mediante los procedimientos estadísticos inferenciales en lineamiento del objetivo de este trabajo, se llegó a concluir que existe asociación estadísticamente verificada respecto a la satisfacción en el trabajo con el estrés en el

operario de salud estudiado, el mismo que pertenece a una entidad pública, siendo un resultado que permitió afirmar que a menor estrés generado en el operario referido, mayor satisfacción en el trabajo se conseguirá respectivamente. (31)

2.1.3. Locales

PALACIOS, H. “ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL REGIONAL MOQUEGUA, AÑO 2018”; 2020.

De acuerdo al objetivo de este trabajo, se tuvo el propósito de evidenciar cuál es la asociación que tiene el estrés en el trabajo con el estilo de vida respecto al trabajador de enfermería que brinda sus servicios en el Hospital Regional Moquegua, en emergencia, en el año 2018. Acorde de la metodología, en el estudio se identificaron asociaciones, siendo prospectivo y transversal, con una muestra de 50 enfermeros que respondieron positivo a la aplicación de la encuesta, considerando un cuestionario que abarcó un total de 22 interrogantes para evaluar el estrés laboral y otro cuestionario de 22 preguntas también para el caso del estilo de vida. Es así que, entre los resultados obtenidos del personal evaluado, el 56,0% presentó nivel bajo respecto al estrés, siendo un resultado específicamente de nivel medio con el 88% en la primera dimensión denominada como cansancio emocional, un nivel medio que implicó el 72,0% en la segunda dimensión denominada como despersonalización y un nivel medio con el 58,0% de igual modo en la tercera dimensión denominada como realización personal; por otra parte, respecto al profesional de enfermería encuestado, el 90,0% evidenció un no saludable estilo de vida, taxativamente siendo con el 66,0% una actividad física que no implica ser saludable, con el 98,0% una nutrición que tampoco es saludable, con el 56,0% una práctica de recreación que tampoco implica ser saludable, con el 68,0% un descanso que no resulta implicar ser saludable, con el 86,0% una higiene que tampoco llega a ser saludable, y particularmente con el 100% se llegó a identificar que los hábitos nocivos no son saludables respectivamente. En consecuencia se concluyó que, no existe asociación por parte del estrés laboral frente al estilo de vida en el trabajador de enfermería, pues una vez concretado los procesamientos estadísticos inferenciales se obtuvo un coeficiente chi cuadrado de 2,922, siendo no significativo estadísticamente dado el valor-p de 0,087 que es mayor al margen de significancia procesado en correspondencia a 0,05. (32)

MAMANI, A. “RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS LABORAL Y EL SÍNDROME DE BURNOUT, EN PANDEMIA POR COVID-19, EN EL PERSONAL TECNÓLOGO MÉDICO DE LA RED ASISTENCIAL ESSALUD-TACNA, 2020”; 2020.

El propósito refiere el haber determinado la asociación entre el síndrome de *Burnout* y el estrés en el trabajo en el escenario del COVID-19 de acuerdo a la valoración obtenida en el Tecnólogo Médico que estuvo laborando en la Red Asistencial EsSalud, ciudad de Tacna, periodo 2020. En lineamiento de los métodos, este trabajo fue epidemiológico, prospectivo, transversal y analítico, donde asociaciones fueron identificadas; los participantes a estudiar fueron 36 profesionales de tecnología médica que estuvieron trabajando para la entidad en mención, quienes participaron en la encuesta como técnica, y para el contraste de hipótesis se recurrió al coeficiente estadístico por rangos de Pearson. Entre los resultados obtenidos, destaca un estrés laboral de grado leve manifestando una media de 38,7 e incidencia de nivel leve en relación a cada criterio implicado en la población estudiada como los años de edad, el sexo, el estado civil, la especialidad y la experiencia en el ámbito laboral; respecto al síndrome de *Burnout*, manifestó una media de 21,3, siendo una cifra que permitió interpretar como una no presencia de *Burnout*. En relación a los resultados, en este estudio se dedujo que existe asociación por parte del síndrome de *Burnout* hacia el estrés en el trabajo de acuerdo a los Tecnólogos Médicos encuestados, presentando específicamente un nivel referido a la asociación que denotó ser directo y moderado entre las variables estudiadas. (33)

LAURACIO, G. “ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO LABORAL DE LA ENFERMERA(O) DE LA RED DE SALUD ILO-2018”; 2018.

Este trabajo tuvo el propósito de establecer asociación por parte del estilo de vida con el desempeño laboral en enfermería de la Red de Salud de Ilo en el año 2018. Según métodos empleados, la investigación refiere a un estudio de procesos cuantitativos, donde se realizaron asociaciones, siendo transversal, implicando la ejecución de la encuesta para obtener información que luego fue procesada estadísticamente a razón de haber encontrar los resultados buscados acorde al objetivo de la investigación. De los datos procesados, destacó que, el 85,0% demostraron tener estilos de vida que son poco saludables y el 61,2% manifestaron tener un buen desempeño en sus funciones respecto

al trabajo. Una vez efectuado el procesamiento inferencial se llegó a concluir con evidencia estadística que, no prevalece una asociación entre desempeño laboral y estilos de vida; en cuanto al estudio de los elementos correspondientes a la variable estilo de vida, se evidenció que si existe una asociación entre el elemento que refiere al manejo del tiempo libre con desempeño laboral, dato que fue estadísticamente verificado. (34)

SERRANO, R. “ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN EL SERVICIO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL HIPÓLITO UNANUE DE LA REGIÓN TACNA-2016”; 2018.

La intención de este trabajo fue determinar cuál es la asociación del estilo de vida con el estado nutricional respecto a trabajadores del área de enfermería que brindaron sus servicios en emergencia en el Hospital Hipólito Unanue, ciudad de Tacna, 2016. En correspondencia a la metodología, el estudio fue cuantitativo, descriptivo, donde se efectuaron asociaciones con una población de 45 trabajadores de enfermería, de quienes se obtuvo datos significativos una vez aplicado la encuesta; posteriormente, el estudio y la técnica de procesamiento de información recolectada se efectuó en el programa SPSS versión 23 efectuando tablas y gráficos de porcentajes. Entre los resultados, destacó con un 68,9% que la mayoría del personal evaluado evidenció un estilo de vida que no implica ser saludable, mientras tanto el 31,1% llegó a presentar un saludable estilo de vida; de manera adicional, un poco más respecto a la mitad con un 51,1% presentaron un estado nutricional con sobrepeso, mientras que el 22,2% presentaron obesidad. En la investigación se llegó a concluir al cruzar las variables mediante procesos estadísticos aplicando la prueba X^2 y obteniendo un valor-p menor ante el 0,05 que refiere al nivel de significancia que, existe significativa asociación a partir del estilo de vida que el trabajador del área de enfermería presenta con el estado nutricional concretamente. (35)

2.2. Marco teórico

2.2.1. Estilo de vida

La manera en la que vive cada persona forma parte fundamental en el cuidado físico y mental de la misma, dado que ante cualquier tipo de cambio en las actividades o rutinas diarias debido a factores propios o externos podrían representar una alteración en cuanto a la salud. El término estilo de vida fue adoptado por el psicólogo Carl Jung hace poco menos de dos siglos que se refería al término de manera individual, es decir, al estilo de vida propio de uno y de cómo el mismo podía ayudar a moldear la personalidad. El concepto inicia siendo objeto de las ciencias médicas por estar vinculado con la salud.

Es afectado el estilo de vida por problemáticas de cada sociedad, pero siempre encuentra repercusión en la salud del individuo. Se sabe que, en las grandes ciudades la problemática se encuentra enfocada en la violencia, en el alcoholismo y en las drogas implicando el desarrollo de distintas patologías; al mismo tiempo, en países de menor desarrollo se encuentran problemas referidos al endeudamiento, desempleo, seguridad social, etc.

2.2.1.1. Definición conceptual.

Refiere el estilo de vida a un determinado constructo que se emplea de modo genérico, como símil al entendimiento de la particularidad de vivir, expresado en aquellos ámbitos correspondientes al comportamiento, principalmente en las costumbres, relacionado además por el lugar donde se vive, el urbanismo, las posesiones, las interacciones interpersonales y la interacción con el entorno (36). Adicionando a ello, viene a ser el estilo de vida de naturaleza subjetiva, que tiene una explicación y significado abstractos dentro de los límites de cada disciplina, teniendo cada una su propia perspectiva sobre dicho concepto (37).

Concisamente el estilo de vida es el modo en el que un sujeto vive, siendo también un concepto que a través de los años ha variado su significado en diversas disciplinas como sociología, psicología, economía, antropología, entre otras disciplinas más.

Así también, el estilo de vida es la manera en la que tanto personas, grupos como naciones se manejan, en un escenario económico, geográfico, político,

religioso y cultural, refiriéndose a las características propias de los habitantes de una región o determinado lugar, incluyendo además su comportamiento en las actividades cotidianas (38). El estilo de vida es un término que se relaciona directamente a la forma de vivir que, así mismo es ampliamente utilizado en medios e investigaciones de desarrollo sostenible y salud (39).

De esta manera se puede deducir que, gran parte de la problemática en calidad de vida y salud en relación de un individuo se encuentra relacionada con el estilo de vida de el mismo. No obstante, es necesario recalcar que, en explícitas especialidades como epidemiología, el hábito o estilo de vida es considerado como la unión de comportamientos que el individuo desarrolla, que suelen ser en algunos casos saludables como nocivos en otros.

Además, es una forma de vida individual el estilo de vida, es la manera o modo en que las personas viven, que está relacionada frente al círculo motivacional y conductual de las mismas, comprendiendo el avance de la persona como ser social en condiciones específicas (40). Se puede coincidir en que, si bien la noción de estilo de vida viene a ser ampliamente variado de acuerdo al tipo de disciplina donde se desarrolle, es también un factor que siempre conducirá a la salud del individuo.

2.2.1.2. Teorías acerca del estilo de vida.

2.2.1.2.1. Teoría de Karl Marx acerca del estilo de vida saludable.

La teoría desarrollada por Karl Marx postula que los comportamientos sobre la salud de un individuo se agrupan en estilos de vida distintivos basados en el nivel socioeconómico, en la edad, género, raza y otros aspectos sociales variables (41). De esta manera, se puede deducir que, la teoría de Marx define el estilo de vida saludable como un grupo conformado por patrones acerca de la conducta ejercida por la persona, que se encuentran asociados con la salud de la misma, que estarían plasmadas en elecciones de disponibles alternativas para las personas de acuerdo a sus conformidades de vida.

Se suele mencionar a menudo que un saludable estilo de vida resulta ser difícil de adoptar dado determinadas restricciones y acciones necesarias para

implementarse, sin embargo, la realidad apunta a que un individuo que incluya actividades físicas en su rutina diaria, tiende a mejorar su sistema inmunológico, mejorar su productividad, mejorar su perspectiva de la vida, tendiendo a ser más positiva con respecto al estilo de vida sedentario. Además, la teoría de Marx se basa en la premisa que un estilo de vida que sea saludable no implica actuaciones descoordinadas por parte de personas desconectadas, sino más bien rutinas personales que se fusionan en una forma agregada que es característica de los distintos grupos existentes y clases específicas que hasta el día de hoy prevalecen (42).

2.2.1.2.2. *Teoría de Max Weber sobre el estilo de vida saludable.*

En relación a la teoría de Weber, es una forma social de formación de clases el estilo de vida, que se expresa de manera simbólica, conductual y/o moral (43). Para Weber la clase y el estatus son dos órdenes de privilegio y diferencia donde la elección es el factor principal en la operacionalización de un estilo de vida; sin embargo, la actualización de alternativas se encuentra influenciada por las oportunidades de vida (44). El pensamiento de Weber en función del estilo de vida, toma relevancia en categorías que se encuentran orientadas a la salud, el envejecimiento, las oportunidades en la vida, la diferencia de estatus y la dirección de estilo de vida, inspirando más adelante a otros autores al tratar de entender la manera de vivir de las personas.

2.2.1.3. Modelos de estilos de vida.

2.2.1.3.1. *Modelo de Hochbaum, creencia de la salud (MCS).*

Esta metodología fue desarrollada por ciertos especialistas en el ámbito de la psicología social pertenecientes al departamento norteamericano de salud pública, partiendo por Hochbaum (45), en aras de encontrar una respuesta a la carencia de participación pública respecto a programas de prevención de enfermedades y detección precoz. Viene a ser el Modelo de Creencias de la salud un esquema construido en la subjetiva valoración de una expectativa determinada, refiriendo a este valor como las ansias de eludir la enfermedad y la expectativa como el convencimiento en que un procedimiento a realizar

permitirá prevenir o mejorar todo el proceso (46). Fue plasmado el MCS en 1950 con la finalidad de entender la razón de no participar por parte de las personas en programas de prevención sobre salud pública (47). Entonces el MCS fue adoptado para explicar conductas en síntomas de enfermedades, tratamientos médicos, adicciones y otros estudios que guarden asociación.

2.2.1.3.2. *Modelo de Fishbein y Azjen, acción razonada.*

El Modelo de Acción Razonada sostiene que posea un individuo el objeto de implicar una conducta determinada cuando presente una positiva actitud respecto a su propio desempeño, y además cuando llegue a suponer que sus relevantes referentes sociales piense que deba hacerlo (48). El planteamiento del Modelo de Acción Razonada trata que un comportamiento de salud viene a ser un directo resultado respecto a la intención comportamental, estando sujeta también a las actitudes provenientes del comportamiento en específico y de aquellas subjetivas valoraciones de acuerdo a lo adecuado del actuar comportamental (47). Esto quiere explicar que, lo que busca la teoría en mención es la capacidad de predecir para comprender directamente aquellos comportamientos visibles que se encuentran en dominio de los individuos.

2.2.1.3.3. *Modelo de Weinstein, adopción de precauciones.*

El Proceso de Adopción de Precauciones (PAP) presentado por Weinstein, trata de entender la manera en la que una persona adopta una precaución (49). En relación a ello, el modelo PAP comprende la modificación de la conducta de un individuo en siete etapas (50). Este modelo proporciona una manera de agrupar o categorizar a un conjunto de individuos similares, permitiendo ayudar a predecir el comportamiento de otra persona en la misma categoría y facilitando el tipo de intervenciones en fin de promover un comportamiento saludable. El PAP de Weinstein, estima que se desarrollaran cambios de conducta en el individuo a medida que este pase por las siete etapas, realizándose en cada etapa una intervención específica que facilitará el tratamiento del mismo de acuerdo a sus características particulares (51).

2.2.1.4. Dimensiones de estilo de vida.

Arrivillaga y Salazar efectuaron un método que fue basado en determinados modelos de teoría partiendo de Fishbein y Azjen, Hochbaum y Weinstein, para poder realizar un análisis y así discutir acerca de los hallazgos del trabajo. En línea de un cuestionario, se buscó estudiar seis componentes referentes al estilo de vida, siendo el tiempo de ocio; actividad física, deporte y la condición; los hábitos alimenticios; el cuidado con médico y autocuidado; el sueño; y la práctica de consumir tabaco, alcohol y otras drogas (47). Las respuestas de este cuestionario vienen a ser de tipo Likert, que se basa en cuatro particulares preferencias siendo nunca, siempre, totalmente de acuerdo o totalmente en desacuerdo. Además, está integrado por un total de 30 ítems (47). Así también, cabe mencionar que las respuestas de este cuestionario son de tipo si o no.

- Condición, actividad física y deporte: Esta categoría del cuestionario está basada en cuestionamientos acerca de las funciones de tipo físico tales como los ejercicios; qué tipo de rutina de ejercicio se lleva a cabo, la sensación de vitalidad, el peso corporal, cansancio, etc.
- Recreación y manejo del tiempo libre: Integra cuestionamientos de labores físicas respecto a recreación, actividades realizadas en tiempo libre y el descanso en el día a día.
- Autocuidado y cuidado médico: Tratamientos médicos, tratamientos con un profesional odontólogo, exámenes médicos, exposición solar, la auto examinación, la automedicación, faltas éticas, entre otras más.
- Hábitos alimenticios: Consiste en cuestionamientos del consumo de agua en el día a día, consumo de tipos de carnes, ingesta de azúcares y sales, comer tanto frutas como vegetales, además de la práctica de ingerir comidas rápidas y consumo de grasas respectivamente.
- Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas: En este apartado se hace mención sobre afirmaciones acerca de las actividades de fumadores, la práctica de consumir licor, consumo de café, consumo de bebidas que contengan gas y la práctica de consumir drogas.

- Sueño: Implica cuestionamientos con respecto a la cantidad del tiempo dedicado al sueño, el consumo de pastillas para poder dormir, la sensación de descanso en el día, entre otras.

2.2.2. Estrés laboral

En estos últimos siglos, el estrés ha tomado una relevancia y reconocimiento social como fenómeno que se asocia de manera frecuente con el trabajo y las actividades del ámbito laboral. Dicha relevancia también ha permitido que surjan más investigaciones respecto al estrés laboral. Por consiguiente, las investigaciones sobre dicha variable se han desarrollado en cada ámbito disciplinario como la psicología, la psicofisiología, la biología y otras distintas ciencias sociales más.

Para revelar el impacto general que tiene el estrés laboral, de diversos estudios que fueron desarrollados en Estados Unidos, Newstrom deduce que poco más del 30% de los ejecutivos sienten que su trabajo afecta negativamente a su salud, un 40% de los trabajadores no sabe si contará con un empleo el año siguiente y un 46% de los trabajadores considera que su labor es estresante extremadamente (52). Es interesante denotar que este fenómeno viene a ser un estado que afecta a todos los individuos, indistintamente de la labor que desempeñe dentro de la empresa u organización, por ello la importancia de sostener la magnitud de estrés lo más bajo viable sin que llegue a afectar la interacción con los demás, tanto dentro como fuera del centro de trabajo.

2.2.2.1. Definición conceptual.

Es un término el estrés laboral que se da a entender al estado que afecta a un sujeto dada la interacción de este con su ámbito organizacional, ocupacional, y laboral, que además es considerado como amenaza para la integridad psíquica y física del individuo (53). Por otra parte, el estrés laboral viene a ser como una respuesta psicobiológica nociva que en el escenario realzan que aquellas necesidades de una labor superan las necesidades del trabajador (54).

La asociación directa que el estrés laboral implica hacia la calidad de vida y salud, la posicionaron como un asunto de relevancia y preocupación. Genera situaciones en las que el trabajador tiende a tomar medidas drásticas llevadas

de la mano de este estado, tiende a quejarse, a cambiar su comportamiento, a atribuir fallos propios a terceros y hasta el optar por el abandono del empleo.

Así también, el estrés laboral es un estado patológico crónico producto de las condiciones habituales de trabajo que se le impone a un individuo, afectando su cuerpo y mente, pudiendo repercutir no solo sobre su bienestar personal, sino sobre su rendimiento (55). El estrés laboral viene a ser un indicador natural de la resistencia humana como respuesta a las presiones y demandas insostenibles de un trabajador (56). No obstante, este estado representa nada más que señales y afirmaciones realizadas por trabajadores descontentos e irresponsables que buscan dar respaldo a sus quejas mediante la una ciencia vaga e imprecisa. Respecto a lo señalado se puede precisar que, es necesario el control o evaluación constante de los empleados y empleadores dentro de una organización o empresa; por lo que, un paso inicial para ello consiste en examinar y entender de antemano las causas del estrés en el ámbito laboral.

Es entendido aquel estrés laboral como una vivencia subjetiva propiamente de la persona, causada por la perspectiva de la excedencia de trabajo o amenazas difíciles para controlar, que puede tener un efecto negativo para sí mismo (57). También debe entenderse qué factores como la tecnología, la globalización, además de modificaciones sociopolíticas y socioeconómicas, influyen en los mercados laborales, en el trabajo y en las organizaciones.

2.2.2.2. Teorías de estrés laboral.

2.2.2.2.1. Teoría acerca de estrés laboral, transaccional.

La teoría transaccional indica que es producto directo el estrés respecto a una transacción por parte del sujeto y su entorno, con riesgo de poder afectar tanto a sus recursos como a su integridad (58). La teoría transaccional brinda un marco de referencia acertado para la integración de los resultados de estudios que buscan explicar los síntomas psicósomáticos (59).

La teoría transaccional reconoce dos tipos de evaluaciones que las personas suelen hacer ante una situación, el primer tipo es una evaluación primaria, en donde la persona analiza una situación venidera o futura en función del

impacto que tendrá está en su vida, que puede darse de tres formas: daño, amenaza y desafío; la segunda se enfocará más en la persona que en las circunstancias, en como el individuo genera opciones para afrontar o no la amenaza, que en algunos casos genera en sí mismo un alto nivel de estrés.

Está vinculada la teoría transaccional con la exhibición de los contextos propiamente del sitio de trabajo y el evaluar del cuán difícil se le hace a una persona afrontar una situación, pudiendo generar en sí mismo cambios funcionales, de comportamiento y de funciones psicológicas (60).

2.2.2.2.2. Teoría sobre estrés laboral, interaccional.

De igual forma que la teoría transaccional del estrés laboral, aquellas teorías interaccionales en relación al estrés también se centran en cómo el empleado se relaciona con su entorno próximo. Parte de este entorno lo conforman las personas con las que interactúa, las oportunidades y amenazas que están presentes alrededor del individuo y la cultura organizacional de la empresa. Los modelos interaccionales enfatizan la interacción del estímulo ambiental y determinadas reacciones singulares vinculadas al estrés (61). Por su parte, el Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa como teoría indica que el esmero en la labor es usado como partícipe de un acuerdo psicológico, fundamentado en la normativa respecto a reciprocidad social, siendo que dicha labor es remunerada mediante recompensas y determinadas oportunidades (62).

Dos conceptos importantes que se desarrollan en la teoría interaccional refieren al evaluar y afrontar. La evaluación debe ser entendida como un cognitivo mediador en cuanto a reacciones de estrés refiere, de reacciones intrínsecamente del individuo ante los relevantes estímulos, y es una transición en donde aquellos afectados valorarán los sucesos acontecidos, para relacionarlo con el estar bien del sujeto. Son tres tipos sobre evaluación los que existen, siendo primaria, secundaria y terciaria (afrontamiento).

2.2.2.3. Modelos para el estudio del estrés laboral.

2.2.2.3.1. *El modelo que integra demanda-control.*

La Demanda-Control nos dice que dicho estrés o tensión laboral es producto de la mezcla de dos componentes principales que se desarrolla entre la persona que labora con su rol en el trabajo: el sin número de demandas y la poca contingencia de ejercer control, entendiéndose este último como el posible suceso de poner en práctica y así ejercer sus habilidades y tomar decisiones (63). Inicialmente el proceso sobre Demanda-Control señalaba que aquellas altas demandas y bajo control vienen a ser dañinos para la salud laboral, aunque dicho modelo implicó ciertas novedades tanto teóricas como prácticas con el transcurso de los años.

Este modelo al inicio plasmaba que aquellas fuentes primordiales respecto al estrés en el trabajo, se originaban a partir de dos esenciales características en cuanto al trabajo: las demandas en el ámbito laboral que refiere a exigencias psicológicas producto del arduo trabajo, y el control que implica en el trabajo que refiere al cómo se desarrolla el individuo al realizar sus funciones y su autonomía, además de sus habilidades personales (64).

2.2.2.3.2. *El modelo respecto a conservación de recursos.*

La Conservación de Recursos es un esquema integrado de estrés que busca abarcar varias teorías del estrés relacionadas con el trabajo, la vida y la familia (65). Ha diferencia de los procesos vistos anteriormente, el modelo de Conservación de Recursos describe los posibles factores estresantes o peligros relacionados con el lugar de trabajo; sin embargo, específicamente estos aspectos que se encuentran asociados con el trabajo, no siempre pueden permanecer separados de lo complicado que puede ser la misma vida en general para las personas. Además, la propuesta central de la teoría respecto a este esquema es que, las personas implican esfuerzo por proteger, preservar y elaborar determinados recursos, siendo la pérdida, potencial o actual, de los mismos, la verdadera amenaza a la cual se enfrentan (65).

2.2.2.3.3. *El modelo que implica esfuerzo-recompensa.*

El Esfuerzo-Recompensa como modelo da entender el estrés laboral en línea del balance entre aquellas recompensas por labor y el esfuerzo hecho, sobre el riesgo que se traduce el estrés y determinados trastornos psicosomáticos que se producirían cuando el esmero no se encuentra compensado bajo incentivos en términos de valoración, salario, estima, promoción profesional o permanencia laboral (66). En otra instancia, este modelo se focaliza en la relevancia del trabajo remunerado y claramente su rol, la amplitud de gama del estrés y la carga laboral que integra tanto el esfuerzo físico como el esmero psicológico, así como distintas clases de remuneraciones (seguridad laboral, salario, estima, promoción dentro del trabajo) (67).

En el modelo de Esfuerzo-Recompensa, el esfuerzo laboral forma parte de un trato recíproco-social donde tanto las recompensas como las remuneraciones se brindarán en forma de reconocimiento, salario y nuevas oportunidades. Es necesario recalcar que este método señala que un elevado esfuerzo y un bajo esfuerzo, llevadas de la mano de una importante necesidad de control, originarían reacciones fisiológicas y psicológicas con propensión a desarrollar diversas patologías.

2.2.2.3.4. *Inventario Burnout de Maslach.*

El inventario desarrollado por Maslach se encarga de realizar la medición del síndrome denominado como *Burnout* en educadores y personal a cargo de servicios humanos (68), como el caso de enfermeras, psicólogos, médicos, asistentes sociales, entre otros profesionales de la salud. El inventario también es encargado de efectuar correspondientemente la evaluación de las respuestas ocasionadas por el cansancio emocional, la baja realización laboral y la despersonalización. Además, el Maslach Burnout Inventory (MBI) viene a ser una metodología que es empleada en numerosos estudios que implican todo tipo a grado laboral, además de presentar tres determinadas versiones de dicho instrumento, la misma que fue validada en diferentes países para su aplicación exitosa (69).

2.2.2.4. Componentes del inventario burnout de Maslach.

El Inventario Burnout de Maslach, es una evaluación de gran aceptación a nivel internacional, facilitando desde su creación, el entendimiento del *Burnout* en personal de servicios humanos. Así también, el Inventario Burnout de Maslach desde su implementación, ha proporcionado facilidad en la investigación sistemática a cerca de la teoría y, además que la conceptualización y estructura tanto teórica como operativa del *Burnout* no fue concebible hasta su construcción (70), lo cual resulta ser una gran contribución a la ciencia.

Cabe resaltar que, inicialmente el Inventario Burnout de Maslach estuvo conformado por 22 ítems para realizar la evaluación de tres dimensiones restantes, donde posee dos variantes específicas para la medición del síndrome de *Burnout* en aquellos profesionales propiamente de la salud (MBI-HSS) y en los educadores (MBI-ES); posteriormente, el instrumento se sostuvo en una versión simplificada de 16 ítems que puede ser aplicado en cualquier grupo profesional (MBI-GS), donde el planteamiento de los ítems es más genérica y aborda experiencias asociadas al trabajo en general, sin hacer referencia a los otros individuos con los que uno labora; de esta manera, Schaufeli y Cols. desarrollaron una por una las dimensiones acerca del estrés en el contexto del trabajo en lineamiento del Inventario Burnout de Maslach (71):

- Agotamiento Emocional: Esta categoría del cuestionario consta de 9 ítems con preguntas asociadas al agotamiento emocional o cansancio emocional en relación a las demandas generadas en el ámbito laboral. La conforman los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 del instrumento.
- Despersonalización: Esta categoría del cuestionario cuenta con 5 ítems cuyas interrogantes están relacionadas al reconocimiento personal, a las actitudes que se adopta en el entorno cercano. Está conformada por los ítems 22, 15, 5, 11 y 10 del instrumento.
- Falta de Realización Personal: Esta categoría del cuestionario trata 7 ítems tratando temas relacionados a la autosuficiencia y realización personal en el ámbito laboral. Se encuentra conformada por los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 en relación al instrumento mencionado.

2.2.2.5. El profesional de odontología y el estrés laboral.

El estrés en el ámbito laboral es considerado la epidemia de salud mundial del siglo XXI (72). Se puede observar dentro de la actividad odontológica que los profesionales dentales presentan una tranquila carrera, sin embargo el hecho es que diversos escenarios estresantes pueden llegar a ocasionar preocupación en ellos. Muchos experimentados odontólogos han manifestado el incremento del nivel de estrés alcanzando un pico negativo, lo que involucra al mismo tiempo la dificultad de las actividades diarias que provienen de las relaciones personales, conduciendo además a una jubilación anticipada (73). Los dentistas son propensos a tener diferentes tipos de complicaciones, sean psicológicas, mentales o físicas, además de financieras asociadas con el estrés laboral (74). Es así que, en pleno panorama de COVID-19, posteriormente de la convivencia con el SARS-CoV-2, todo profesional sanitario ya se sitúa al límite de sus esfuerzos, como el caso de los dentistas, quienes aunque no desarrollan sus actividades laborales en una UCI (Unidad de Cuidados Intensivos), si se encuentran en primera línea de confrontación con el coronavirus, siendo la gota que colma el vaso de una particular profesión que ya de por sí presenta un nivel alto de estrés, conllevando a tener mayor riesgo de desencadenar el conocido síndrome de *Burnout* (75). La pandemia COVID-19 ha estado afectando de modo severo al desarrollo profesional del día a día en la consulta odontológica, implicando un mayor riesgo de estrés. Los odontólogos pueden expresar estrés laboral tanto que puede disminuir su propia eficiencia laboral en el tiempo (72).

Estudios acerca del estrés en la actividad odontológica, verificaron que se hace presente durante la atención de los pacientes, refiriendo contextos particulares como potencialmente estresantes vinculados a los procedimientos dentales, donde algunos son percibidos y otros no, además se reportaron evidencias que indican que el odontólogo sufre de un nivel alto de estrés asociado con las actividades laborales (76) (77) (78) (79), siendo entonces de mucha relevancia la ejecución continua de trabajos empíricos centrándose en el estrés y su percepción (80), puesto que las consecuencias que implica dicho padecimiento ocupacional se ve reflejado cada vez más en el profesional de la odontología.

El estrés puede provenir de diversos factores externos como el bienestar físico, mental y psicológico. Muchos factores en el trabajo pueden provocar estrés, como el trabajo clínico, las condiciones laborales adversas, el trabajo con pacientes ansiosos, las presiones de tiempo, la obligación de trabajar de manera continua en capacitación adicional para permitir que el dentista realice las tareas de manera más efectiva (72). Por otra parte, diferentes trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión, el exceso del consumo de los narcóticos, y otros problemas de salud como agotamiento profesional, ataques cardiacos, accidentes cerebrovasculares, fluctuaciones de peso, podrían estar vinculados con puntos de estrés en el profesional de la odontología (81).

Para el estrés físico, una buena salud es la clave para reducir el estrés en todo ámbito, no obstante el profesional odontólogo requiere flexibilidad, fuerza, coordinación y resistencia, siendo para ello necesario que se mantenga salud tanto física como mental, implicando hábitos alimenticios saludables, dormir bien y realizando actividades físicas (74). Dichos hábitos pueden permitir que el odontólogo también reduzca el estrés a niveles significativos e incrementar la productividad en su vida profesional. Respecto al estrés psicológico, el dentista debe tomar vacaciones o descansos sensatos relativamente de la vida laboral ajetreada, puesto que a su vez relajan el cuerpo y el cerebro (82).

En cuanto al estrés financiero, un odontólogo puede presentar carencia de habilidades financieras para la gestión monetaria (74). Sobre esto, se debe considerar también que el tiempo es tan relevante como el valor del dinero, por lo que se deben tomar decisiones financieras de forma sabia para llevar una vida laboral equilibrada (83). Que se tenga el hábito de monitorear el estado general de los profesionales dentales es importante para obtener reducción del riesgo de agotamiento, siendo necesario implicar así mismo diversas técnicas de manejo del estrés como el descanso, la meditación y la práctica de deporte (84). De esta manera, Es importante que los odontólogos se liberen del estrés mediante la reducción del número de factores estresantes y aumentando la capacidad para afrontar contextos estresantes, por lo que se deben fomentar prácticas como resistir el estrés, así como la gestión del tiempo y la elección

de objetivos similares a los escenarios de la vida real, todo ello con la finalidad que el estrés pueda disminuirse a un nivel más tolerable (74).

2.2.3. Enfermedad por coronavirus, COVID-19

2.2.3.1. Aspectos generales de la COVID-19.

A partir de la aparición respecto a la infección a consecuencia del coronavirus nuevo de 2019 (2019-nCoV) en China, Wuhan, el mes de Diciembre de el año 2019 (85), rápidamente se ha extendido la enfermedad por China y otros países más (86), logrando convertirse en un problema de salud mundial muy relevante por las circunstancias en las cuales somete a las sociedades. En el mes de febrero de 2020, la OMS anunció denominación nueva de la enfermedad pandémica a causa del 2019-nCoV: padecimiento por coronavirus (COVID-19). En relación al virus en sí, el Comité Internacional de Taxonomía de Virus modificó el anteriormente denominado 2019-nCoV como síndrome respiratorio de grado agudo a escalas severas coronavirus-2 (SARS-CoV-2) (87).

El SARS-CoV-2 puede llegar a transmitirse eficazmente entre humanos, por lo que presenta un alto potencial para ser considerado como pandemia. En el mes de enero de 2020, anunció la OMS la sexta emergencia de salud pública a nivel internacional, refiriéndose al COVID-19, después del H1N1 en el 2009, el Ébola que partió en África Occidental en el pasado 2014, así también la poliomielitis que fue en el 2014, posteriormente el Zika en aquel 2016 y seguidamente el Ébola en la República Democrática del Congo en 2019 (86).

Además de la influenza estacional, los patógenos notificados de neumonía incluyen adenovirus, coronavirus 229E/NL63/OC43, virus parainfluenza 1/2/3, bocavirus humano, metapneumovirus humano, rinovirus y virus sincitial respiratorio A/B (88). Así también, estos virus pueden causar coinfección en el contexto de una neumonía bacteriana adquirida en la comunidad (89). En conformidad de aquellos hallazgos respecto a las investigaciones genómicas y la implicancia de ciertos animales vivos y en particular murciélagos en el mercado de comercio de mariscos en Wuhan, puede el SARS-CoV-2 haberse

generado desde aquellos murciélagos o excrementos de murciélago vinculados con contaminantes materiales en dicho lugar o en la circundante región (90).

Por ello, para seguir disminuyendo el daño derivado del COVID-19, se siguen requiriendo medidas sobre salud pública y control en cuanto a las infecciones para generar limitantes. La práctica aprendida de la etapa temprana respecto a la neumonía a causa del SARS-CoV-2, destacó que el registro, en vez de la radiografía de tórax, es importante para la temprana detección, además del aislamiento en cuanto a aquellos casos de neumonía debido al SARS-CoV-2 (91). Es importante que se limite la transmisión de sujeto a sujeto para obtener reducción de las secundarias infecciones entre los cercanos contactos y el personal de salud, y así prevenir escenarios de amplificación acerca de la transmisión, además de una propagación internacional mayor a partir de China. Se ha plasmado una provisional guía clínica para el brote de COVID-19 con el fin de poder ejecutar medidas agresivas para la ralentizar la transmisión sobre el SARS-CoV-2 en los EE.UU. (92). Dichas medidas implican la identificación de casos y sus determinados contactos en los EE.UU., así como evaluación y atención de aquellos viajeros que arriban de China continental a los EE. UU. (92). Además se tuvo todo esfuerzo posible para disminuir la propagación con el fin de haber proporcionado tiempo para preparar mejor los sistemas de salud, brindar sugerencias de salud pública y así desarrollar vacunas oportunas.

El brote de COVID-19 se llegado a convertir en una amenaza clínica para las umbres a nivel mundial, y el personal de salud en todas partes del mundo. No obstante, el conocimiento a cerca de este virus nuevo sigue resultado ser limitado, por lo que actualmente se está evaluando y desarrollando mayores alternativas eficaces de la terapia antiviral y la vacunación (86). A razón de ello, es que se ha tenido que implementar de forma atacante, determinadas medidas de control sobre infecciones para poder prevenir la expansión del SARSCoV-2 por medio de la transmisión de individuo a individuo en todas partes. De esta manera, las autoridades de salud pública continúan realizando monitoreo el contexto sometido por COVID-19, ya que cuanto mayor conocimiento se tenga sobre ello, se puede dar mejor respuesta (86).

Hasta el momento, no se ha determinado una cura específica para el virus referido; no obstante se identificaron muchos casos clínicos, donde estuvieron registrados 379 en China, siendo que todo dato yace en la plataforma digital de la OMS; aquellos medicamentos de mayor estudio y que demostraron algún resultado han sido aquellos antivirales no determinados (interferones) y determinados (umifenovir, inhibidor de la proteasa respecto al VIH, para su asociación con lopinavir y ritonavir); además, se analizan drogas antipalúdicas tal como la cloroquina, que manifiesta determinada eficacia frente VIH-SIDA, la cual bloquea SARS-CoV-2 in vitro, además de hidroxiclороquina; los corticoesteroides podrían llegar a perjudicar más los cuadros de COVID-19; los gases inhalados como hidrógeno, oxígeno o su integración, proporcionan alivio frente a cuadros de la hipoxia, siendo que se tiene creencia que el hidrógeno molecular se comporte como un antiinflamatorio (93).

2.2.3.2. El coronavirus en la población peruana.

A partir de mediados de marzo, las economías respectivas de Latinoamérica en su mayoría, implicaron medidas para poder apaciguar la transmisión del coronavirus (94). Por ende, un gran impacto las umbres sufrieron en su actividad de producción diversos países. El panorama COVID-19 actualmente ha encaminado que distintas instituciones a nivel mundial y locales, de responsabilidad sobre la preservación de la salud humana, desarrollen indicadores de protección aún más estrictos para las poblaciones, donde cada individuo se encuentre portando una barrera de protección a nivel primario, enfatizando el empleo obligatorio de mascarilla respecto a toda la umbre peruana, así como también mantener mínimamente de 1.5 a 2 metros de distanciamiento entre cada persona (94).

En Perú, el escenario COVID-19 ha incidido severamente a toda la población, debido a diversas causas como la informalidad, las diversas brechas en cuanto a cobertura y calidad respecto a servicios básicas como el agua y el saneamiento, el hacinamiento en línea de los hogares de los peruanos, entre otros factores más que se pueden observar en la realidad peruana del día a día.

Con mayor cavidad en las condiciones precarias del sector de Salud, condujeron al Gobierno a que se decrete una de las cuarentenas de mayor exigencia y de mayor prolongación en la región, lo cual provocó un descenso en cuanto al PBI de 11,1% en el periodo 2020, ocasionando efectos significativos en el empleo y aquellos ingresos, particularmente para aquellas personas de pobreza y extrema pobreza (95).

No obstante, la economía del Perú pudo levantarse gracias a diversos sectores económicos, además del impulso de la flexibilización sobre restricciones de movilidad, una acelerada ejecución conforme a obras públicas, la continuación de los proyectos de inversión privada que fueron paralizados, etc. Durante la mitad del periodo 2021, el PBI real tuvo rebote fuerte y llegó a crecer un 20,9% interanual, regresando a su anterior nivel de acuerdo a la pandemia (95).

Por parte de la recuperación del mercado laboral, se puede percibir que sigue siendo lenta, luego del fuerte despido de muchos de trabajadores en diversos sectores económicos, lo cual perjudicó en gravedad a muchas de las familias que requerían el ingreso de dinero mensualmente. Mujeres y jóvenes fueron perjudicados de forma desmedida por la pérdida de trabajos formales (95).

La inflación por su parte, ha sido inestable en diversos periodos desde que inició la cuarentena en la región del Perú, siendo una vez más, el factor que continúa perjudicando a la canasta básica familiar de la población peruana. La inflación anual llegó a alcanzar el 5,4% en el mes de setiembre del 2021, resultado ser significativo por encima del rango objeto de 1% a 3%, por lo que son los factores principales que promueven el repunte sobre la inflación, el incremento global respecto al precio establecido la energía y alimentos, además de la determinada depreciación en cuanto a la moneda (95).

Ahora bien, en relación a las muertes ocasionadas por aquella enfermedad que llega a generar el virus SARS-CoV-2, el Perú hoy en día tiene una cantidad mayor de fallecimientos por COVID-19 por cantidades de millones de habitantes en el mundo (96). La cantidad de fallecidos por COVID-19 que es reportada en la sala situacional, es actualizada de forma diaria a medida que se

lleva a cabo la epidemiológica investigación, así como también el registro de particulares certificados de defunción físicos y en línea (97).

En relación de un informe publicado por parte de la Presidencia del Consejo de Ministros (98); en el transcurso de los días durante el contexto de COVID-19 entre marzo de 2020 y mayo de 2021, llegó a fallecer una totalidad de 180,764 personas a causa de la enfermedad en el Perú (97). En cambio, países vecinos presentaron resultados como 2,285 muertes de COVID-19 en línea de cada millón de individuos en Colombia, 1,805 muertes en Chile, 1,244 muertes en Ecuador, 1,495 en Bolivia y 2,250 muertes en Brasil.

De esta manera, queda en claro que no existe una sola causa que de explicación de la forma exhaustiva respecto al número alto de muertes a consecuencia de COVID-19 en el Perú. Entre la diversidad de factores que influyeron en las cuantiosas cantidades de muertes que se tuvieron en periodos previos, prevalece la debilidad extrema de la salud pública, la vivienda y el transporte precarios, las inconsistencias respecto al Estado, la incapacidad productiva a nivel nacional, la informalidad del trabajo, la desigualdad y la inadecuada alimentación, siendo estas las causas estructurales; por su parte, entre causas coyunturales se tiene la respuesta por parte del Gobierno, así como también de los medios de comunicación, el ámbito académico y del ejercicio médico, el sistema privado de salud, el comportamiento moral y el factor emocional (97). Todos estos acontecimientos y comportamientos evidenciaron la deficiencia del trabajo en equipo en lineamiento de un común objetivo, por ende se puede afirmar que se ha repetido el mismo comportamiento de crisis anteriores.

No obstante, a día 18 del mes de octubre de 2021, se registraron 26 muertes por COVID-19 a nivel nacional, en Lima Metropolitana se registraron 14 muertes, ninguna región llegó a superar las 3 muertes por COVID-19 (97). Por su parte, la mortalidad debido al COVID-19 es concentrada en escenarios de la costa, siendo Callao, Lima, Ica, Metropolitana, Lima región, Lambayeque y Moquegua, las cuales presentan la más alta mortalidad (97). De esta manera, se puede deducir que la tendencia de muertes y mortalidad por COVID-19 en las últimas semanas es descendente, en consecuencia los esfuerzos dados a

partir de las autoridades correspondientes y de la población en general, está dando eficaces resultados, pese a efectos provenientes en periodos anteriores.

2.2.3.3. COVID-19 y su impacto en el profesional de odontología.

El profesional de odontología, ejerce un rol sumamente importante en la pandemia del COVID-19, puesto que aquellos dispositivos que se utilizan durante el proceso dental, integran el potencial de generación de aerosoles que se encuentran contaminados constantemente; en caso no se lleve a cabo tanto esterilización como desinfección adecuada, una infección cruzada puede llegar a producirse (93). El aparato dental puede llegar a contaminarse cuando se culmina el tratamiento con el paciente con diversos microorganismos patógenos, así como también puede terminar expuesto a un contaminado escenario, por lo cual se generaría posibilidades altas de infecciones mediante contacto directo con las manos infectadas, contaminadas o membranas mucosas (99). Los odontólogos son aquellos profesionales que están expuestos en primera línea al COVID-19, por lo que es necesario que tomen conciencia de la situación e implementen los mejores mecanismos durante el servicio que brindan a la comunidad peruana para continuar afrontando la expansión que se genera respecto al virus.

En el Perú, el aviso por parte del Colegio Médico se dirigió al sistema de salud nacional, donde se reflejó agobiado por la cuantiosa cantidad de enfermos, siendo los centros de salud como hospitales los cuales se han determinado como foco de transmisión del virus SARSCoV-2 (100). Es por ello que, los odontólogos peruanos deben ser capaces de evaluar aquellos pacientes vistos como casos sospechosos de infección por el nuevo coronavirus, además de tomar conciencia de la necesidad de afanzarse de las ultimas noticias que vayan saliendo respecto a conocimientos básicos de bioseguridad para afrontar el contexto producido por COVID-19, ya que solo de este modo se podrá poner en marcha durante la consulta odontológica de manera adecuada.

En el ámbito laboral, el impacto del COVID-19 fue inminente, siendo sin excepción en el campo de la odontología, ya que es referido al servicio de salud dental dado al paciente, donde puede transmitirse por las mucosas (100). Ello,

conduce a posibilidades elevadas de contraer el virus, más aún cuando no se ha concretado en la determinación con precisión de un efectivo procedimiento para contrarrestar el COVID-19.

2.2.3.4. Especificaciones del protocolo de bioseguridad para odontólogos.

Se proporcionó un protocolo de bioseguridad adecuado por parte del Colegio Odontológico del Perú, dirigido a las prácticas del Cirujano Dentista durante y post pandemia (100), en ello indica que para la atención del paciente es obligatorio que se utilice la mascarilla, que se evite la aglomeración en la habitación de espera del consultorio, que acuda solo el paciente, que se cumpla con la distancia social de 2 metros como mínimo, que no se atiendan a pacientes que no hayan solicitado cita previa, que el paciente a instancias del ingreso del centro odontológico deba contar con mascarilla, que se aplique alcohol directo al calzado, que se utilicen botas, que se desinfecten las manos con alcohol, que sea frecuente el lavado de manos, que se coloquen guantes; además, todo el ambiente debe estar desinfectado, los materiales deben estar esterilizados; se deben omitir de la sala las revistas, entretenimiento infantil y dispensadores de agua; en pequeños sitios deben encontrarse 2 personas como máximo; se deben evitar los juguetes en la habitación donde los pacientes esperan, así como también el uso de teléfono celular, entre otras medidas de bioseguridad más.

Así también, fue recomendado la limpieza adecuada de baños con hipoclorito al 0,1% de grifería; prohibido el cepillar prótesis o removibles aparatos en el baño; se recomienda con elementos plásticos cubrir la mueblería (100). Por otra parte, se debe comprender que todos los pacientes manifiestan ser potenciales portadores del COVID-19, por lo que previo al procedimiento del paciente, es importante que este realice el enjuague bucal con peróxido de hidrógeno al 0,5% a 1% por un minuto, a manera de precaución para poder evitar quemaduras; se tiene prohibido totalmente que el paciente realice el escupitaje, por lo que se debe emplear succión de potencia elevada; en caso se deba llevar a cabo un procedimiento que implique aerosoles, se tendrá que implicar el equipo para protección personal intermedio (100); ello incluye el uso de lentes y gorro, además de mandilón y botas para el paciente. Por otra parte, si se emplea una lámpara de luz halógena, debe realizarse cubrimiento y

cambio respecto a la protección en el momento que salga un paciente para el ingreso de otro; en cuanto a aquellos rotatorios instrumentales, estos deben ser desinfectados y esterilizados al cambio de paciente en consulta (100).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS, VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. *Hipótesis general*

Existe asociación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

3.1.2. *Hipótesis específicas*

- a. El estilo de vida se asocia significativamente con el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.
- b. El estilo de vida se asocia significativamente con la despersonalización en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.
- c. El estilo de vida se asocia significativamente con la realización personal en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

3.2. Operacionalización de variables

3.2.1. Operacionalización de la variable 1

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1: Estilo de vida

Variable 1	Indicador	Categoría	Escala
Estilo de vida	Condición, actividad física y deporte: Ejercicios físicos. Vitalidad física. Peso corporal estable.	1 = No saludable (0-2) 2 = Poco saludable (3-5) 3 = Saludable (6-8) 4 = Muy saludable (9-12)	Ordinal
	Recreación y manejo del tiempo libre: Recreación. Uso del tiempo libre.	1 = No saludable (0-4) 2 = Poco saludable (5-9) 3 = Saludable (10-14) 4 = Muy saludable (15-18)	Ordinal
	Autocuidado y cuidado médico: Prácticas de autocuidado. Cuidado médico.	1 = No saludable (0-5) 2 = Poco saludable (6-11) 3 = Saludable (12-17) 4 = Muy saludable (18-24)	Ordinal
	Hábitos alimenticios: Dieta alimenticia. Organización de horarios. Hábitos durante las comidas.	1 = No saludable (0-13) 2 = Poco saludable (14-27) 3 = Saludable (28-41) 4 = Muy saludable (42-54)	Ordinal
	Consumo de alcohol, tabaco u otra droga: Consumo de alcohol. Consumo de tabaco. Consumo de drogas legales.	1 = No saludable (0-4) 2 = Poco saludable (5-9) 3 = Saludable (10-14) 4 = Muy saludable (15-18)	Ordinal
	Sueño: Horas de sueño. Calidad de sueño.	1 = No saludable (0-4) 2 = Poco saludable (5-9) 3 = Saludable (10-14) 4 = Muy saludable (15-18)	Ordinal

Nota. La descomposición de la variable es basada en Arrivillaga y Col. (47).

3.2.2. Operacionalización de la variable 2

Tabla 2

Operacionalización de la variable 2: Estrés laboral

Variable 2	Indicador	Categoría	Escala
Estrés Laboral	<p>Desgaste emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sentimiento de agotamiento laboral. Sentimiento de estar acabado al final de la jornada. Sentimiento de fatiga ante un nuevo día de trabajo. Sentimiento de estrés causado por el trabajo diario. Sentimiento de estar quemado por el trabajo. 	<p>1 = Bajo (0-17) 2 = Moderado (18-36) 3 = Alto (37-54)</p>	Ordinal
	<p>Despersonalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pérdida del interés laboral. Pérdida del entusiasmo laboral. No ser molestado mientras trabaja. Cinismo acerca del valor del trabajo. Dudas sobre la valía del trabajo. 	<p>1 = Bajo (0-9) 2 = Moderado (10-20) 3 = Alto (21-30)</p>	Ordinal
	<p>Realización personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Creencias de tener capacidad en la resolución de problemas laborales. Sentimiento de contribución eficaz en la organización. Creencia de ser bueno en su trabajo. Sentimiento de realización en el trabajo. Pensamiento de haber realizado cosas que valen la pena. Sentimiento de eficacia en su trabajo. 	<p>1 = Bajo (0-15) 2 = Moderado (16-32) 3 = Alto (33-48)</p>	Ordinal

Nota. La descomposición de la variable es basada en Schaufeli y Cols. (71).

CAPÍTULO IV METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Diseño de investigación

4.1.1. Diseño

El diseño según Hernández y Cols. corresponde al no experimental según la implicancia de la investigadora con las variables, refiriéndose a que no se efectuó manipulación, sino un proceso de análisis naturalístico con respecto a los fenómenos estudiados (101).

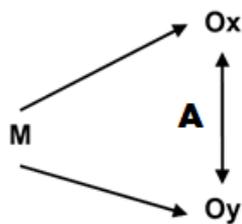
4.1.2. Tipo

En relación del problema que fue planteado en este trabajo y sus objetivos, básica fue el tipo de esta investigación debido a la implicancia de un estudio de variables tal como se comportaron de acuerdo a su contexto natural. Según Gallardo, refiere a la permanencia del estudio en un determinado marco teórico con el objeto de obtener mayor noción científica sin la integración de algún proceso práctico durante el ejercicio (102).

Así también, acorde a Hernández y Cols. en este tipo de estudios implica conocer el grado de asociación entre las variables en un determinado escenario (101). Ello alude a la finalidad de haber determinado asociación entre estilo de vida y estrés laboral en odontólogos de consulta privada según este estudio. En la Figura 1 es presentado el diseño no experimental donde: M = Muestra, Ox = Observación en lineamiento de la variable 1, Oy = Observación en lineamiento de la variable 2, y A = Asociación.

Figura 1

Diseño no experimental



Nota. Esquema del diseño no experimental.

4.2. **Ámbito de estudio**

El ámbito del trabajo de estudio corresponde a los centros odontológicos privados ubicados en el distrito de Tacna. Con respecto al tiempo social de la investigación, implica el periodo 2022. Tacna es una localidad que ha sido denominada con el título de “Heroica Ciudad” en el año 1828 por el Congreso de la República del Perú, debido a la implicancia de servicios en distinción con respecto a la Independencia del Perú (103).

4.3. **Población y muestra**

La población implicó Cirujanos Dentistas de centros odontológicos privados situados en el distrito de Tacna en el periodo 2022. Según el Colegio de Odontólogos del Perú de la región de Tacna, se tuvo un registro de 910 Cirujanos Dentistas a la fecha del 10 de enero del periodo 2022, de los que 371 estuvieron habilitados y de ellos 302 correspondieron al distrito de Tacna, siendo este último dato tomado como el total de unidades consideradas acorde a los propósitos de la investigación, y debido a la limitante de no haber podido tener el contacto de quienes no estuviesen habilitados. Ahora bien, dado las implicancias que presentan los odontólogos para ser partícipes de un estudio por motivos personales y/o laborales, se decidió emplear el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, donde se estimó un tamaño muestral mediante una fórmula dirigida a poblaciones finitas que, según Cortés y Cols. (104) la estimación depende del nivel de confianza escogido por la investigadora y el error de estimación aceptado correspondientemente.

Entonces, con un tamaño poblacional de 302 Cirujanos Dentistas, considerando un nivel de significancia al 5% ($\alpha = 0,05$) y un error de estimación respecto al 5% ($EE = 0,05$), la estimación del tamaño muestral estuvo dado por 169 Cirujanos Dentistas habilitados de centros odontológicos privados pertenecientes al distrito de Tacna, periodo 2022.

$$n = \frac{\frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 \times 0,25}{EE^2}}{1 + \frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 \times 0,25}{EE^2 \times N}} = \frac{\frac{1,96^2 \times 0,25}{0,01^2}}{1 + \frac{1,96^2 \times 0,25}{0,01^2 \times 169}} = 169,081 = 169$$

4.3.1. Criterios de inclusión

Se tuvo en consideración a todo Cirujano Dentista del género masculino y femenino, titulado, colegiado y habilitado, que haya estado laborando en consulta privada en el distrito de Tacna al periodo 2022, con interés de participar mediante el Consentimiento Informado, y que no haya presentado síntoma somático alguno como el dolor o malestar corporal que interfiera en la participación.

4.3.2. Criterios de exclusión

Se descarto a todo Cirujano Dentista que estuviese laborando fuera del distrito de Tacna al periodo 2022, además que por razones personales y/o laborales no haya presentado la disponibilidad de tiempo para poder ser participante de este estudio.

4.4. Técnica y ficha de recolección de datos

4.4.1. Técnica

La técnica fue la encuesta tipo test, que corresponde a un procedimiento que consistió en aplicar un instrumento para conseguir aquella información necesaria a razón de poder posteriormente ser procesada, siendo en este caso mediante procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales que condujeron a la obtención de explícitos resultados finales, los mismos que respondieron a los objetivos establecidos en el presente estudio.

4.4.2. Instrumentos

El cuestionario fue aquel instrumento útil y práctico que fue usado en este trabajo, que implicó un conjunto de preguntas tipo cerradas que permitieron medir las variables correspondientes. Para el caso del estudio de estilo de vida, se involucró la adaptación peruana de Palomares (105) quien obtuvo validez por medio de juicio de tres expertos que indicaron suficiencia y aplicabilidad, y siendo un instrumento fundamentado en el Cuestionario de Estilos de Vida de Arrivillaga y Col. (47) quienes obtuvieron también la validez por jueces y a través de una prueba piloto donde se obtuvo como resultados un coeficiente $\alpha = 0,873$, una medida de adecuación muestral de Káiser-Meyer-Olkin (KMO) = 0,854 y un valor de significancia = 0,000. En cuanto al estudio del estrés laboral, se tomó la adaptación de Anchante (106) quien llevó a cabo satisfactoriamente

la validez por medio del juicio de tres determinados expertos que indicaron que dicho instrumento integra tanto suficiencia como aplicabilidad, y con una confiabilidad de $\alpha = 0,810$, siendo ello basado en el Cuestionario de Estrés Laboral de Maslach y Cols. (107) quienes evidenciaron correlaciones significativas entre los constructos.

Validez. Un instrumento de medición es válido cuando mide aquello para lo que está consignado (108). Los instrumentos fueron validados por juicio de tres expertos en la materia siendo: 1 Cirujano Dentista COP 4681 de 38 años de experiencia profesional y 20 años de experiencia en docencia, 1 Cirujano Dentista COP 30991 de 7 años de experiencia profesional y 1 Psicólogo de 2 años de experiencia profesional; quienes afirmaron que los instrumentos cumplen con los parámetros de suficiencia, por lo tanto son adecuados y factibles para su aplicación en el presente estudio (véase en Anexo D).

Confiabilidad. Este procedimiento es referido a aquella consistencia de los puntajes que se obtengan por las personas participantes, en el momento que se les evalúa en distintos momentos con los instrumentos (108). Se efectuó la confiabilidad por una prueba piloto aleatoria de 25 Cirujanos Dentistas titulados, colegiados, habilitados y que estuviesen ejerciendo su profesión en consulta privada en el distrito de Tacna al 2022. Así mismo, para brindar mayores facilidades a los participantes, se optó por una aplicación virtual por la plataforma *Google Forms* (docs.google.com/forms). Entonces, dicho proceso se realizó por el método de intercorrelación de ítems utilizando el α de Cronbach, donde se obtuvo un coeficiente de 0,988 para el primer instrumento y un coeficiente de 0,995 para el segundo instrumento. Así, los resultados permitieron verificar que ambos cuestionarios son fiables. En el Anexo E se pueden analizar los resultados respectivos.

4.4.2.1. Cuestionario de Estilos de Vida Saludable.

Ficha Técnica referente al instrumento 1.

- Nombre: Cuestionario acerca de los estilos de vida saludables.
- Autor y año: Salazar y Arrivillaga, estructurado en el 2005.
- Adaptación: Palomares, adaptado en el 2014.
- Universo: Personal de salud.
- Nivel de confianza y margen de error: A valor del 95% y 5%.
- Escala de medición: Ordinal.
- Administración: Individual y grupal con una duración de 25 minutos.

Significación. Permitió evaluar aquellos comportamientos de las personas que evidencien un saludable estilo de vida, donde fue considerado seis explícitas dimensiones que por medio de indicadores permiten medir la variable.

Descripción. El instrumento corresponde a una totalidad de 48 ítems, donde fueron aquellos sujetos referentes a la muestra de estudio quienes respondieron a cada afirmación mediante una escala para valorar tipo Likert de 4 categorías: Nunca (0), algunas veces (1), frecuentemente (2) y siempre (3).

Dimensiones. Abarcó 6 dimensiones: Condición, Actividad física y deporte con un grupo de 4 ítems; manejo del tiempo libre con un conjunto de 6 ítems; autocuidado con una agrupación de 8 ítems; hábitos alimenticios con un conjunto de 18 ítems; consumo tanto de alcohol como de tabaco, además de cualquier otra droga con total de 6 ítems; sueño con un conjunto de 6 ítems.

Calificación. Fue calificada la prueba realizando la suma de los valores designados por el individuo en línea de cada ítem correspondiente. De esta manera, las calificaciones por cada ítem en prácticas fueron las siguientes: N (Nunca) que refiere 0 puntos, AV (Algunas veces) que refiere 1 punto, F (Frecuentemente) que refiere 2 puntos, y S (Siempre) que refiere 3 puntos.

Interpretación. Para mayor facilidad en el análisis descriptivo de la variable 1, se efectuó el siguiente planteamiento donde las condiciones de calificación general que difieren el estilo de vida respecto a toda la estructuración del cuestionario se clasificasen en cuatro: Muy saludable (rango de calificación: 106-144), saludable (rango de calificación: 71-105), poco saludable (rango de calificación: 36-70) y no saludable (rango de calificación: 0-35).

Así mismo, en relación del análisis descriptivo acerca de las dimensiones de la variable estilo de vida, se consideraron determinados rangos de calificación en cada componente los cuales varían según la cantidad de puntaje construido para su medición. De esta manera, la escala fue homologada a una unidad de medida misma de acuerdo a su estructura ordinal.

4.4.2.2. Cuestionario de Estrés Laboral.

Ficha Técnica del instrumento 2.

- Nombre: Cuestionario de estrés laboral.
- Autor y año: Maslach, Schaufeli y Leiter, estructurado en el 2001.
- Universo de estudio: Personal de salud.
- Nivel de confianza y margen de error: A escala del 95% y 5%.
- Escala de medición: ordinal.
- Administración: Individual o colectivo con una duración de 20 minutos.

Significación. Mide el nivel de estrés laboral en el profesional de salud.

Descripción. Implica una totalidad de 22 ítems respondidos mediante una escala de 7 categorías por los sujetos de la muestra: Nunca (0), una vez al mes o menos (1), pocas veces al año o menos (2), unas pocas veces al mes (3), todos los días (4), pocas veces a la semana (5), y una vez a la semana (6).

Dimensiones. Abarca 3 elementos partiendo por desgaste emocional con 9 ítems, despersonalización con 5 ítems y realización personal con 8 ítems.

Calificación. Es calificada la prueba mediante la suma de valores dados por el individuo a cada afirmación, donde se convirtió la realización personal como dimensión a un positivo valor para su procesamiento puesto que sus valores son negativos. De esta manera se tuvo un puntaje convertido (6 – puntaje directo): Nunca, con 0 puntos; pocas veces al año o menos, con solo 1 punto; una vez al mes o menos, que implica 2 puntos; unas pocas veces al mes, que concuerda 3 puntos; una vez a la semana, que abarcó 4 puntos; pocas veces a la semana, con 5 puntos; y, todos los días, con un total de 6 puntos.

Interpretación. Para facilitar la indagación descriptiva acerca de la variable 2 se planteó que, los rangos de calificación general que definen el estrés laboral en relación a todo el cuestionario, fue clasificado en tres determinados niveles: Alto (rango de calificación: 89-132), medio (rango de calificación: 44-88) y bajo (rango de calificación: 0-43).

CAPÍTULO V

PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS

5.1. Procedimiento de recojo de datos

Primero, el proyecto de tesis fue tratado mediante una revisión exhaustiva por docentes de la Escuela Profesional de Odontología perteneciente a la Universidad Privada de Tacna, ya que por medio de dicho procedimiento se pudo obtener la autorización del trabajo de investigación para su ejecución. Cabe resaltar que, durante el proceso de evaluación se realizó el levantamiento de observaciones proporcionadas por el Comité de Ética en Investigación correspondiente, a razón de haber obtenido mejora en el desarrollo del mismo en cada una de sus etapas, con el fin de haber conseguido una mayor precisión en el estudio de las variables focalizadas en un ámbito determinado de la realidad social.

Seguidamente, se presentó una solicitud al Colegio de Odontólogos del Perú (COP) de la región Tacna, para obtener el registro de la relación de Cirujanos Dentistas titulados, colegiados, habilitados y estuvieron ejerciendo su profesión a través de consulta privada en el distrito de Tacna al periodo 2022, particularmente para haber obtenido los correos electrónicos, y de esta manera, el contacto para proseguir con la recaudación de los datos necesarios.

Por consiguiente, en la comprensión de haber brindado mayor accesibilidad y comodidad a algunos participantes debido a su poca disponibilidad de tiempo para responder a los cuestionarios por su ajetreada agenda como profesionales de la salud que son, fueron diseñados los dos instrumentos con el soporte de la plataforma conocida como *Google Forms*, siendo un primer enlace específicamente para el registro de sus datos y obtener su consentimiento (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf2ljZrtn5iZdRouAck-xnzvySVqK5XFE4ufJwVIOiInujKPA/viewform>), y un segundo enlace para el llenado de todos los ítems (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRqJQOGIwBkp2EraKoU3KL6y5ZBO_Wtn3FDt9WYWdJzOXNGA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&pli=1&fbzx=-8201090489753697576), para una aplicación virtual que correspondió a la prueba piloto dirigida a 25 Cirujanos Dentistas de la población de estudio con previa coordinación, donde fueron enviados ambos cuestionarios a los correos electrónicos

respectivos entre el mes de octubre y diciembre del 2022, y solicitando apoyo para la difusión de los cuestionarios al Colegio de Odontólogos del Perú (COP) de la región Tacna, mediante el correo electrónico institucional. Posteriormente, se culminó con la encuesta de 169 participantes a través de una aplicación directa en modalidad presencial acudiendo a los consultorios privados en diferentes horarios entre el mes de enero y marzo del 2023,

donde se llevaron a cabo previas coordinaciones con cada Cirujano Dentista para evitar cualquier tipo de interrupción durante sus actividades laborales o personales del día a día.

Es así que, dicha información recolectada de la encuesta tipo test, fue registrada en el programa informático Microsoft Excel 2019 para Windows 10 con objeto de haber sido cerciorado el adecuado llenado y para mejor ordenamiento de los datos. Finalmente, los datos fueron procesados mediante el programa estadístico IBM SPSS versión 27 para Windows 10 con la intención de haber obtenido los resultados descriptivos e inferenciales buscados, los mismos que conllevaron a responder los objetivos de esta investigación.

5.2. Consideraciones éticas

De acuerdo a las particularidades respecto al estudio, fueron considerados determinados aspectos éticos que refieren a ser esenciales a razón que fueron personas consideradas como objeto de estudio, donde su participación requirió de una explícita autorización, siendo objeto de la implicancia del consentimiento informado. Cabe hacer mención que, todo participante tuvo la libertad de involucrarse en el trabajo empírico, aseverando su anonimato y guardando respeto para todos. Por consiguiente, fueron custodiados aquellos instrumentos, además de sus respuestas en aras de ser registradas de modo minucioso y objetivamente, sin discriminación o algún tipo de juicio. De esta manera, el presente proyecto se ejecutó una vez examinado, analizado y aprobado a partir del Comité de Ética en Investigación de la Universidad Privada de Tacna.

RESULTADOS

Resultados de los datos sociodemográficos

En la Tabla 3 son presentados datos sociodemográficos de mayor relevancia para esta investigación con respecto a la muestra de estudio que refiere a los Cirujanos Dentistas titulados, colegiados y habilitados que estuvieron ejerciendo su profesión en consulta privada en el distrito de Tacna al periodo 2022, donde primeramente se puede observar que, acerca de la variable sexo, existe mínima diferencia proporcional entre odontólogos del género masculino y femenino. En relación a la variable edad sobresalió que, de los odontólogos, la mayor parte tienen entre 46 a 50 años de edad, siendo en este rango donde el estrés laboral puede concentrarse por la ardua carga de trabajo en el día a día, en tanto la menor parte tienen entre 26 a 30 años de edad, siendo en este rango donde el estrés laboral puede manifestarse por el menor tiempo de haber estado ejerciendo la profesión, y no existe registro alguno de 18 a 25 años de edad. Con respecto a la variable estado civil, destacó que de los odontólogos encuestados, la mayoría fueron solteros, seguido de casados, y muy pocos divorciados y viudos.

Así mismo, en la Tabla 3 acerca de los Cirujanos Dentistas que fueron evaluados sobresalió referente a la variable estudios que, en su mayoría llegaron a obtener el grado académico de doctorado. En relación de la variable cargo profesional destacó que, de los odontólogos analizados, la mayoría son gerentes de sus propias empresas, siendo en esta categoría donde puede concentrarse mayor nivel de estrés laboral debido a la responsabilidad que implica encargarse del direccionamiento empresarial, seguido de una minoría entre directivos, colaborador, administrativo u otro cargo profesional. Así también, de acuerdo a la variable experiencia del profesional destacó que, de los Cirujanos Dentistas que fueron encuestados, la mayor parte tienen 21 a 25 años de experiencia ejerciendo su profesión, seguidamente de 26 años en adelante, de 11 a 15 años y de 6 a 10 años respectivamente, siendo en estos rangos donde pueden presentarse mejores estilos de vida dado los hábitos que hayan podido adaptarse al pase del tiempo. En cuanto a la variable cantidad de pacientes atendidos al día prevaleció que, los odontólogos en su mayoría logran atender entre 13 a 15 pacientes, seguido de 10 a 12

pacientes y de 16 a más pacientes, siendo en ellos donde probablemente se genere mayor nivel de estrés.

Tabla 3

Análisis descriptivo: Datos demográficos de la muestra de estudio

Variable	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	100	59,2%
	Femenino	69	40,8%
	Total	169	100%
Edad	18 a 25 años	0	0%
	26 a 30 años	7	4,1%
	31 a 35 años	25	14,8%
	36 a 40 años	34	20,1%
	41 a 45 años	31	18,3%
	46 a 50 años	37	21,9%
	51 a 55 años	16	9,5%
	56 a más años	19	11,2%
Total	169	100%	
Estado civil	Soltero/a	100	59,2%
	Casado/a	50	29,6%
	Divorciado/a	12	7,1%
	Viudo/a	7	4,1%
	Total	169	100%
Estudios	Diplomado	2	1,2%
	Maestría	0	0,0%
	Doctorado	167	98,8%
	Otros	0	0%
	Total	169	100%
Cargo profesional	Directivo	11	6,5%
	Gerente	150	88,8%
	Colaborador	3	1,8%
	Administrativo	3	1,8%
	Otros	2	1,2%
	Total	169	100%
Experiencia profesional	1 a 5 años	5	3,0%
	6 a 10 años	31	18,3%
	11 a 15 años	34	20,1%
	16 a 20 años	19	11,2%
	21 a 25 años	43	25,4%
	26 a más años	37	21,9%
	Total	169	100%
Cantidad de pacientes atendidos al día	1 a 3	0	0,0%
	4 a 6	10	5,9%
	7 a 9	18	10,7%
	10 a 12	50	29,6%
	13 a 15	61	36,1%
	16 a más	30	17,8%

Total	169	100%
-------	-----	------

Nota. Datos estadísticos descriptivos conseguidos del programa SPSS.

Resultados de la variable estilo de vida

Continuamente, en la Tabla 4 son presentados los resultados descriptivos con respecto al estilo de vida y sobre cada una de sus seis dimensiones en lineamiento del modelo que fue propuesto por Arrivillaga y Col. (47), siendo asociado al caso de estudio que refiere a los Cirujanos Dentistas titulados, colegiados, habilitados y que ejercieron su actividad privada en el distrito de Tacna al periodo 2022, donde resaltó que de los odontólogos que fueron encuestados, la mayoría presentó un estilo de vida no saludable debido a la adopción de inadecuados hábitos en el día a día y comportamientos no favorables en la vida personal, en tanto la minoría presentó un buen estilo de vida saludable.

Con respecto a la primera dimensión que concierne a la variable estilo de vida en los Cirujanos Dentistas destacó que, en general los odontólogos presentan una condición, actividad física y deporte no saludable, lo que conduce afirmar que la mayoría no realiza ejercicios físicos de manera continua, no presenta vitalidad física, y en consecuencia no mantiene un peso corporal estable. En relación de la segunda dimensión prevalece que, por lo general los odontólogos no manejan el tiempo libre y recreación saludablemente, resultado que se comprende por falta de actividad física y descanso en labores diarias en la práctica odontológica. Según resultados encontrados en la tercera dimensión sobresale que, los odontólogos en su mayoría implican autocuidado y cuidado médico no saludable, siendo un resultado que llega a ser entendido por no acudir con frecuencia a otros profesionales de la salud que les ayuden a mejorar su bienestar y estado de salud. Acorde a los datos encontrados en la cuarta dimensión es notable que, los odontólogos evaluados en su mayoría mantienen hábitos alimenticios no saludables, siendo un resultado que se explica por la frecuencia de consumo de alimentos poco nutritivos al contener mayores calorías, grasas, carbohidratos y azúcares, lo que refiere a una mala dieta alimenticia, además de una desorganización en los horarios de comida y hábitos inadecuados entre las comidas. En cuanto a la quinta dimensión, concretamente la mayor parte de odontólogos implican un uso de tabaco, alcohol u otra droga de modo saludable, siendo un resultado arrojado por un bajo o nulo consumo de bebidas alcohólicas, tabaco u alguna otra clase de droga que perjudique la salud humana. Y

respecto a la sexta dimensión, los odontólogos en su mayoría mantienen el sueño de forma no saludable, explicado por pocas horas que le dedican a dormir, por la frecuencia de trasnoches, por complicaciones en conciliar el sueño y dormir incómodo en la noche.

Tabla 4

Análisis descriptivo: Estilo de vida

Variable	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Estilo de vida	No saludable	57	33,7%
	Poco saludable	53	31,4%
	Saludable	19	11,2%
	Muy saludable	40	23,7%
	Total	169	100%
Condición, actividad física y deporte	No saludable	70	41,4%
	Poco saludable	44	26,0%
	Saludable	17	10,1%
	Muy saludable	38	22,5%
	Total	169	100%
Recreación y manejo del tiempo libre	No saludable	86	50,9%
	Poco saludable	33	19,5%
	Saludable	24	14,2%
	Muy saludable	26	15,4%
	Total	169	100%
Autocuidado y cuidado médico	No saludable	76	45,0%
	Poco saludable	37	21,9%
	Saludable	23	13,6%
	Muy saludable	33	19,5%
	Total	169	100%
Hábitos alimenticios	No saludable	73	43,2%
	Poco saludable	39	23,1%
	Saludable	18	10,7%
	Muy saludable	39	23,1%
	Total	169	100%
Consumo de alcohol, tabaco u otra droga	No saludable	13	7,7%
	Poco saludable	22	13,0%
	Saludable	76	45,0%
	Muy saludable	58	34,3%
	Total	169	100%
Sueño	No saludable	61	36,1%
	Poco saludable	53	31,4%
	Saludable	28	16,6%
	Muy saludable	27	16,0%
	Total	169	100%

Nota. Datos estadísticos descriptivos conseguidos del programa SPSS

Resultados de la variable estrés laboral

Y en la Tabla 5 es presentada la información obtenida acerca del estrés laboral y sobre sus tres dimensiones según Maslach y Cols. (105), siendo acorde al presente caso de estudio que refiere a aquellos Cirujanos Dentistas titulados, colegiados y habilitados que laboraron en actividad privada en el distrito de Tacna al 2022, donde destaca que la mayoría presenta un nivel de estrés laboral elevado por una interacción desfavorable entre el odontólogo y su entorno de trabajo que incide negativamente en su estado profesional.

En cuanto a la primera dimensión destacó que, la mayoría de odontólogos presentó un nivel alto de desgaste emocional debido a mucho agotamiento laboral generado por las responsabilidades que amerita su profesión. En la segunda dimensión fue notable que, la mayoría de odontólogos presentó una despersonalización de nivel alto explicado por la adopción de actitudes negativas de parte de los pacientes hacia el servicio dental prestado y por una carencia de reconocimiento de la labor brindada. Y según la tercera dimensión, la mayoría de los odontólogos evidenció un nivel alto en su realización personal por la autoeficiencia y realización profesional que sienten en el entorno laboral.

Tabla 5

Análisis descriptivo: Estrés laboral

Variable	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Estrés laboral	Bajo	32	18,9%
	Moderado	32	18,9%
	Alto	105	62,1%
	Total	169	100%
Desgaste emocional	Bajo	32	18,9%
	Moderado	33	19,5%
	Alto	104	61,5%
	Total	169	100%
Despersonalización	Bajo	30	17,8%
	Moderado	35	20,7%
	Alto	104	61,5%
	Total	169	100%
Realización personal	Bajo	32	18,9%
	Moderado	32	18,9%
	Alto	105	62,1%
	Total	169	100%

Nota. Datos estadísticos descriptivos conseguidos del programa SPSS.

Prueba de normalidad

La prueba de normalidad permitió identificar si los datos recolectados en la encuesta se ajustaron a una distribución normal o no, ya que dicho resultado conllevó a tener mayor claridad sobre qué estadístico correspondió emplear en la prueba de hipótesis. De este modo, se tuvo el siguiente planteamiento de hipótesis y especificaciones para la prueba de normalidad considerando el estadístico de Kolmogorov-Smirnov:

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

Los datos tienen distribución normal.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Los datos no tienen distribución normal.

Criterios para el contraste de las hipótesis:

Si el valor-p $< 0,05$, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a .

Si el valor-p $> 0,05$, se rechaza la H_a y se acepta la H_0 .

Tabla 6

Prueba de normalidad

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
VI Estilos de vida	0,208	169	0,000
VD Estrés laboral	0,211	169	0,000
DY1: Desgaste emocional	0,201	169	0,000
DY2: Despersonalización	0,212	169	0,000
DY3: Realización personal	0,218	169	0,000

Nota. Datos tomados del procesamiento estadístico en SPSS.

Decisión estadística

De la Tabla 6 las variables presentaron valor-p menor que 0,05 (nivel de significancia), resultado que según los criterios para contraste de hipótesis en la prueba de normalidad, permitió rechazar la H_0 y aceptar la H_a . Entonces se afirmó que, los datos no tuvieron una distribución normal, por consecuencia se utilizaron pruebas no paramétricas.

Interpretación para la comprobación de hipótesis

Dado que los propósitos de esta investigación refrieron a efectuar asociaciones, se efectuó satisfactoriamente dicho procedimiento mediante el cálculo del estadístico rho de Spearman, para lo que resultó importante tener en consideración los significados de dicho coeficiente mostrados en la Tabla 7, a razón de haber interpretado adecuadamente los resultados en cada hipótesis que fue plasmada en esta investigación.

Tabla 7

Interpretación del coeficiente rho de Spearman

Valor de Rho	Significado
-1	Negativa asociación, grande, perfecta
-0,9 hasta -0,99	Negativa asociación, muy alta
-0,7 hasta -0,89	Negativa asociación, alta
-0,4 hasta -0,69	Negativa asociación, moderada
-0,2 hasta -0,39	Negativa asociación, baja
-0,01 hasta -0,19	Negativa asociación, muy baja
0	Nula asociación
0,01 hasta 0,19	Positiva asociación, muy baja
0,2 hasta 0,39	Positiva asociación, baja
0,4 hasta 0,69	Positiva asociación, moderada
0,7 hasta 0,89	Positiva asociación, alta
0,9 hasta 0,99	Positiva asociación, muy alta
1	Positiva asociación, grande, perfecta

Nota. Datos tomados de Hernández y Cols. (101).

Comprobación de la primera hipótesis específica

Planteamiento de hipótesis

H₁: El estilo de vida se asocia significativamente con el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

H₀: El estilo de vida no se asocia con el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

Criterios para la comprobación de hipótesis

Si el valor-p < 0,05 debe rechazar H_0 y aceptar H_1 .

Si el valor-p > 0,05 debe rechazar H_1 y aceptar H_0 .

Criterios para el procesamiento estadístico

Nivel de significancia: 0,05.

Estadístico de prueba: rho de Spearman.

Resultados

Tabla 8

Asociación: Estilos de vida y desgaste emocional

Variables procesadas	Estadísticos	VX: Estilos de vida	DY1: Desgaste emocional
VX: Estilos de vida	Coficiente	1	-0,816
	Significancia		0,000
	Odontólogos	169	169
DY1: Desgaste emocional	Coficiente	-0,816	1
	Significancia	0,000	
	Odontólogos	169	169

Nota. Datos estadísticos inferenciales conseguidos del programa SPSS.

Decisión estadística

De la Tabla 8 se identificó que, el coeficiente rho de Spearman = -0,816, significativo en el entendimiento del valor-p < 0,05, dato que condujo a rechazar la H_0 . Por tanto, se verificó que, existe asociación negativa alta entre estilos de vida y desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en pandemia COVID-19 en el distrito Tacna, 2021.

Comprobación de la segunda hipótesis específica

Planteamiento de hipótesis

H_1 : El estilo de vida se asocia significativamente con la despersonalización en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

H_0 : El estilo de vida no se asocia con la despersonalización en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

Criterios para la comprobación de hipótesis

Si el valor-p < 0,05 debe rechazar H_0 y aceptar H_1 .

Si el valor-p > 0,05 debe rechazar H_1 y aceptar H_0 .

Criterios para el procesamiento estadístico

Nivel de significancia: 0,05.

Estadístico de prueba: rho de Spearman.

Resultados

Tabla 9

Asociación: Estilos de vida y despersonalización

Variables procesadas	Estadísticos	VX: Estilos de vida	DY2: Despersonalización
VX: Estilos de vida	Coficiente	1	-0,802
	Significancia		0,000
	Odontólogos	169	169
DY2: Despersonalización	Coficiente	-0,802	1
	Significancia	0,000	
	Odontólogos	169	169

Nota. Datos estadísticos inferenciales conseguidos del programa SPSS.

Decisión estadística

De la Tabla 9 se observó que el coeficiente rho de Spearman = -0,802, valor significativo en la comprensión que el valor-p < 0,05, por ende se rechazó la H_0 . Así es verificado una negativa y alta asociación existente entre estilos de vida y despersonalización en odontólogos de consulta privada en panorama COVID-19, distrito de Tacna, 2021.

Comprobación de la tercera hipótesis específica

Planteamiento de hipótesis

H_1 : El estilo de vida se asocia significativamente con la realización personal en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

H_0 : El estilo de vida no se asocia con la realización personal en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

Criterios para la comprobación de hipótesis

Si el valor-p < 0,05 debe rechazar H_0 y aceptar H_1 .

Si el valor-p > 0,05 debe rechazar H_1 y aceptar H_0 .

Criterios para el procesamiento estadístico

Nivel de significancia: 0,05.

Estadístico de prueba: rho de Spearman.

Resultados

Tabla 10

Asociación: Estilos de vida y realización personal

Variables procesadas	Estadísticos	VX: Estilos de vida	DY3: Realización personal
VX: Estilos de vida	Coficiente	1	0,806
	Significancia		0,000
	Odontólogos	169	169
DY3: Realización personal	Coficiente	0,806	1
	Significancia	0,000	
	Odontólogos	169	169

Nota. Datos estadísticos inferenciales conseguidos del programa SPSS.

Decisión estadística

De la Tabla 10 dado que el coeficiente rho de Spearman = 0,806, significativo por el valor-p < 0,05, se rechazó la H_0 . Por ende, se verificó que, existe asociación positiva y alta entre estilos de vida y realización personal en aquellos odontólogos de consulta privada en el escenario de COVID-19, distrito de Tacna, 2021.

Comprobación de la hipótesis general

Planteamiento de hipótesis

H_1 : Existe asociación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

H_0 : No existe asociación entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

Criterios para la comprobación de hipótesis

Si el valor- $p < 0,05$ debe rechazar H_0 y aceptar H_1 .

Si el valor- $p > 0,05$ debe rechazar H_1 y aceptar H_0 .

Criterios para el procesamiento estadístico

Nivel de significancia: 0,05.

Estadístico de prueba: rho de Spearman.

Resultados

Teniendo en consideración un nivel de confianza que refiere al 95%, se efectuó el procesamiento del coeficiente de Spearman para la comprobación de la hipótesis general, consiguiendo de este modo los resultados que se hacen presentes seguidamente.

Tabla 11

Asociación: Estilos de vida y estrés laboral

Variables procesadas	Estadísticos	VX: Estilos de vida	VY: Estrés laboral
VX: Estilos de vida	Coficiente	1	-0,814
	Significancia		0,000
	Odontólogos	169	169
VY: Estrés laboral	Coficiente	-0,814	1
	Significancia	0,000	
	Odontólogos	169	169

Nota. Datos estadísticos inferenciales conseguidos del programa SPSS.

Decisión estadística

De la Tabla 11 es identificado un coeficiente rho de Spearman = -0,814, siendo un estadístico significativo a razón del valor- $p < 0,05$, resultado que permitió rechazar la H_0 . De esta manera se verificó que, existe asociación tanto negativa como alta entre los estilos de vida y el estrés laboral en los odontólogos de consulta privada en el contexto respecto a la pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los propósitos de esta investigación que refirió a determinar la asociación entre estilo de vida y estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna al periodo 2022, se realizó el procesamiento estadístico correspondiente, siendo información discutida según los objetivos del trabajo.

El objetivo general hizo referencia a la asociación negativa alta que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021, dado el coeficiente rho de Spearman de -0,814 obtenido el cual es significativo por un valor-p < 0,05 generado. Por lo tanto se deduce que, mientras el estilo de vida sea menos saludable, ello conllevará a que el estrés laboral será mayor en los odontólogos de consulta privada del distrito de Tacna, siendo entonces importante que se mejoren los hábitos personales de los Cirujanos Dentistas para que se consiga disminuir los niveles de estrés generados durante la práctica odontológica del día a día. Este resultado presenta contradicción con el trabajo realizado por Sivana, M. y Col. (28) quienes concluyeron que entre el estilo de vida y el estrés no existe asociación en el personal profesional de salud de la Microred de Hunter en la región de Arequipa-Perú 2020. Esto puede deberse por ser estudios enfocados en profesionista de la salud que se hallaban en un contexto de espacio y tiempo distintos, pues como lo señaló Farhud, D. (38) el estilo de vida es aquella forma que adoptan las personas dentro de un escenario económico, geográfico, político, religioso y cultural, refiriéndose a las características que logran ser adecuadas por los habitantes de un determinado lugar.

El primer objetivo específico hizo referencia a la asociación inversa alta que existe entre el estilo de vida y el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en contexto COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021, debido al coeficiente obtenido rho de Spearman = -0,816 que es significativo por un valor-p < 0,05. Por ende se deduce que, mientras menos saludable sea el estilo de vida, más desgaste emocional se generará en los odontólogos de consulta privada del distrito de Tacna, siendo necesario por lo tanto que se mejoren los hábitos a razón de disminuir el agotamiento o cansancio que generan las demandas del ejercicio laboral. Dicho resultado presenta semejanza con el trabajo de Yaguar, S. (25) quien consiguió demostrar que el estrés laboral presenta asociación con

el desempeño profesional del trabajador en el Centro de Salud del Primer Nivel de Atención en Mapasingue Oeste, ciudad de Guayaquil-Ecuador en el 2019; y presenta semejanza con la investigación publicada por Gamonal, L. (27) quien evidenció que entre el estrés laboral y el desempeño laboral existe una asociación en el Cirujano Dentista en el panorama de COVID-19 en clínicas de Chiclayo-Perú en el 2021; pues los hábitos y patrones de comportamiento que componen el estilo de vida de profesionales de la salud como los odontólogos, pueden llegar tanto a contribuir como a perjudicar a su estado emocional lo cual incide de manera directa en las labores que desempeñan en el día a día, pues como lo afirmaron Schaufeli, W. y Cols. (71) el agotamiento o cansancio emocional es la sensación que se genera en el ser humano partiendo de demandas que el ámbito laboral presenta durante todas las horas de trabajo.

El segundo objetivo específico hizo referencia de la asociación inversa alta que existe debido a un coeficiente rho de Spearman = -0,802 significativo por un valor-p < 0,05 entre el estilo de vida y la despersonalización en odontólogos de consulta privada en pandemia de COVID-19 en el distrito Tacna, 2021. En ello es inferido que, mientras el estilo de vida sea menos saludable, la despersonalización será mayor en los odontólogos de consulta privada del distrito de Tacna, siendo entonces necesario que se mejoren los hábitos para sobrellevar de mejor manera las actitudes negativas de parte de los pacientes atendidos. Dicho resultado presenta acercamiento con Abanto, E. (29) quien concluyó que existe incidencia del estrés laboral en el desempeño que ejerce el trabajador de salud del Hospital de Trujillo en el escenario de COVID-19, 2020; sin embargo, presenta contradicción con Lauracio, G. (34) quien concluyó que no existe asociación entre el desempeño laboral y el estilo de vida en el trabajador de enfermería de la Red de Salud Ilo, 2018; estos resultados pueden ser entendidos por la diferencia de contextos estudiados en cada una de las tres investigaciones mencionadas, siendo en pandemia COVID-19 donde hubo asociación entre el estilo de vida y la despersonalización, y entre el estilo de vida y el desempeño laboral, pues en el caso de la despersonalización Schaufeli, W. y Cols. (71) afirmaron que se asocia con el reconocimiento del profesional y sus actitudes. El tercer objetivo específico hizo referencia de la asociación positiva alta que existe a razón del coeficiente rho de Spearman de 0,816 significativo por un valor-p < 0,05 entre el estilo de vida y la realización personal en odontólogos de consulta privada en pandemia de COVID-19 distrito Tacna al 2022. Dado una asociación directa, mientras el estilo de vida sea más saludable la realización personal será mayor en los odontólogos de consulta

privada del distrito de Tacna, demostrando así la necesidad de mejorar los hábitos personales con el propósito de incrementar la autoeficiencia y la realización profesional del Cirujano Dentista. Ello presenta acercamiento con Mamani, A. (33) quien concluyó que existe asociación comprobada entre el estrés laboral y el síndrome de *Burnout* en aquel profesional tecnólogo médico que conformó la Red Asistencial EsSalud de Tacna-Perú en el 2020; así como también presenta acercamiento con Serrano, R. (35) quien concluyó que si existe asociación corroborada entre el estilo de vida y el estado nutricional en el enfermero del servicio de emergencia en el Hospital Hipólito Unanue de la región de Tacna-Perú, en el 2016; y presenta acercamiento con Alarcón, D. y Col. (31) los cuales concluyeron que entre el nivel de estrés y la satisfacción laboral existe asociación en el trabajador de salud de una entidad pública en Cajamarca-Perú en el 2018; pues si no se consigue disminuir el estrés laboral mediante mejoras como la adopción de hábitos saludables incluyendo la alimentación, este puede llegar a desarrollar síndrome de *Burnout* lo cual perjudicaría en la satisfacción laboral mediante la obstrucción de las labores competentes del profesional de la salud.

Con respecto a los resultados descriptivos, destacó con el 33,7% que el estilo de vida no es saludable en la mayoría de los odontólogos de consulta privada en escenarios de COVID-19, distrito de Tacna, 2022. Ello presenta similitud con Chun, S. (26) quien evidenció con el 80% que, el estilo de vida implica hábitos saludables parcialmente en el lic. de enfermería del distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Guatemala, 2017. Así mismo, presenta similitud con Sivana, M. y Col. (28) quienes identificaron con el 78,6% que, no es saludable el estilo de vida respecto al trabajador del área de salud en la Microred de Hunter en Arequipa en el 2020. Además, presenta similitud con Gonzalo, L. (30) que identificó con el 76,7% un poco saludable estilo de vida en el profesionalista de la salud en el CS Santa Clara en Ate-Perú en el 2017. Presenta similitud también con Palacios, H. (32) donde identificó con el 90% que, no es saludable el estilo de vida en los enfermeros de emergencia en el Hospital Regional Moquegua, 2018. Y presenta similitud con Lauracio, G. (34) quien identificó con el 85% estilos de vida poco saludables en cuanto al personal de enfermería de la Red de Salud Ilo-Perú en el 2018. Pues como lo indicó Guerrero, L. y Col. (36) esta variable es una particularidad generada de forma genérica como símil, relacionado por la vivienda, urbanismo, relaciones interpersonales, posesiones e interacción con el entorno, siendo por lo tanto muy notorio el estilo de vida

adoptado por un profesional de la salud como el Cirujano Dentista durante su ejercicio en tiempos de COVID-19.

Y en relación del estrés dentro del ámbito del trabajo, destacó con el 62,1% niveles altos de estrés laboral en el odontólogo de consulta privada en pandemia COVID-19, distrito de Tacna, 2021. Dicho resultado presenta similitud con la investigación de Rivero, Y. y Col. (22) quienes evidenciaron con el 20% altos niveles de estrés respecto al personal de la IPS Salud Tierralta S.A.S. en Colombia en el 2021. Así mismo, presenta similitud con la investigación de Lopes, A. y Cols. (23) los cuales identificaron con el 24,6% niveles significativos de estrés en el enfermero en la atención prehospitalaria en Brasil en el 2020, dato que les permitieron concluir que el perfil profesional implicó mayor probabilidad de riesgo para desencadenar estrés laboral. Además, presenta similitud con la investigación de Sivana, M. y Col. (28) que identificaron con el 57,1% grados altos de estrés laboral referente al personal de salud que labora en la Microred de Hunter en Arequipa-Perú en el 2020. Y presenta similitud con la investigación de Abanto, E. (29) al haber identificado con el 54% niveles altos de estrés en el profesionalista de salud que estuvo brindado sus servicios en el Hospital de Trujillo en el contexto de emergencia sanitaria por COVID-19, Trujillo-Perú 2020. Cabe mencionar que también presenta similitud con la investigación de Dávila, G. y Cols. (24) quienes concluyeron que la COVID-19 tuvo un impacto significativo en la salud mental provocando incremento de ansiedad en los profesionales de odontología en Colombia en el 2020. Estos resultados evidencian una vez más que el estrés en el trabajo es un estado negativo que se genera en el individuo debido a diversos factores que obstruyen en la buena organización en el trabajo, pues como lo señalaron Buendía, J. y Col. (53) el estrés laboral es el estado que incide negativamente a una persona por la interacción de este con su entorno organizacional, ocupacional y laboral, considerándose entonces como amenaza para su integridad psíquica y física.

CONCLUSIONES

Primera.

Se evidencia asociación inversa alta entre estilo de vida y estrés laboral en odontólogos titulados, colegiados y habilitados, que se encontraban laborando en trabajo privado en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna hasta el periodo 2022, explicado por hábitos cotidianos y patrones de comportamiento poco saludables que no contribuyen a disminuir aquellos altos niveles de despersonalización y desgaste emocional, además incrementar los bajos niveles sobre realización personal.

Segunda.

Se evidencia inversa alta entre estilo de vida y desgaste emocional en odontólogos titulados, colegiados y habilitados, de consulta privada en contexto COVID-19 en el distrito de Tacna hasta el periodo 2022, resultado explicado por hábitos cotidianos y pautas de comportamiento poco saludables que no aportan en disminuir los niveles altos de cansancio laboral, de sentirse acabado al término de la labor y de sentir fatiga respecto al día nuevo laboral.

Tercera.

Se evidencia asociación inversa alta entre estilo de vida y despersonalización en odontólogos titulados, colegiados y habilitados, de trabajo privado en circunstancias de COVID-19 hasta el periodo 2022, dado por determinados hábitos cotidianos y pautas sobre comportamiento poco saludables que no ayudan en disminuir los niveles altos de desinterés y desafecto laboral que dificultan sobrellevar actitudes negativas de parte de los pacientes atendidos.

Cuarta.

Existe asociación directa alta entre estilo de vida y realización personal en odontólogos titulados, colegiados y habilitados, de consulta privada en pandemia COVID-19 en el distrito: Tacna hasta el periodo 2022, en el entendimiento de la concurrencia de hábitos del día a día y conductas poco saludables que no contribuyen en conseguir mejorar aquella capacidad de resolución en cuanto a los problemas del trabajo, en el sentimiento

de contribuir eficazmente en la organización, en la seguridad de sí mismo y además en el pensamiento de haber culminado asuntos valiosos.

SUGERENCIAS

Primera.

A los odontólogos de consulta privada pertenecientes al distrito de Tacna, implicarse activamente en programaciones de salud y bienestar social con objeto de llevar una vivencia más saludable, que trascienda en el entorno laboral en donde ejercen su profesión, pues se ha demostrado que, mientras mejores patrones de comportamiento y hábitos lleguen a adaptarse, menores niveles de estrés presentarán los Cirujanos Dentistas.

Segunda.

A los odontólogos de actividad privada del distrito de Tacna inscribirse en programas de salud mental y emocional dirigidos al odontólogo por ser uno de los profesionales de la salud humana que se sitúan expuestos en primera línea ante sucesos severos como la pandemia por COVID-19, debido a una continua exposición de microorganismos y contacto directo con los pacientes, pues se ha demostrado que concretamente aquellos odontólogos de consulta privada del distrito de Tacna presentan niveles altos de desgaste emocional.

Tercera.

A los odontólogos de labor privada del distrito de Tacna en lidiar con programas de motivación laboral centrados en el Cirujano Dentista, puesto que son uno de los profesionales de la salud humana que se sitúan afrontando en el día a día a largas jornadas de trabajo bajo presión implicando actitudes negativas por parte de algunos pacientes, pues se ha demostrado que la mayor parte de los odontólogos de consulta privada del distrito de Tacna presentan niveles altos de despersonalización.

Cuarta.

A los odontólogos de actividad privada del distrito de Tacna implicarse en programas de realización profesional focalizados en el profesional de la odontología, dado que es una de las carreras de la salud humana que debe encontrarse en óptimas condiciones

laborales para poder prestar servicios de prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades bucales a pacientes que lo necesiten, pues se ha demostrado que algunos odontólogos de consulta privada del distrito de Tacna presentan niveles bajos y moderados de realización personal.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Pruebas diagnósticas para el SARS-CoV-2 [Internet]. OMS; 2020. [Citado el 15 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335830/WHO-2019-nCoV-laboratory-2020.6-spa.pdf>
2. International Committee on Taxonomy of Viruses. The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat Microbiol* [Internet]. 2020; 5(4): p. 536-544. [Citado el 16 de octubre de 2022]. DOI: [10.1038/s41564-020-0695-z](https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z)
3. Organización Mundial de la Salud. La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia [Internet]; 2020. [Citado el 15 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
4. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. COVID-19 en América Latina y el Caribe: Panorama de las respuestas de los gobiernos a la crisis [Internet]. OCDE; 2020 [Citado el 15 de octubre de 2022].
5. Congreso de la República del Perú. Decreto Supremo N° 044-2020-PCM [Internet]. *Diario El Peruano*; 2020. [Citado el 15 de octubre de 2022]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566448/DS044-PCM_1864948-2.pdf
6. Spagnuolo G, De Vito D, Rengo S, Tatullo M. COVID-19 Outbreak: An Overview on Dentistry. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020; 17(6): p. 2094. [Citado el 16 de octubre de 2022]. DOI: [10.3390/ijerph17062094](https://doi.org/10.3390/ijerph17062094)
7. Coulthard P. Dentistry and coronavirus (COVID-19) - moral decision-making. *Br Dent J* [Internet]. 2020; 228(7): p. 503-505. [Citado el 15 de octubre de 2022]. DOI: [10.1038/s41415-020-1482-1](https://doi.org/10.1038/s41415-020-1482-1)
8. Flores C, Huerta R, Carrillo J, Zarate T, Mc-Grath M, Morales I. Incidencia de estrés en odontólogos de diferentes especialidades ocasionado por ruido en el consultorio dental.

- Nova Scientia [Internet]. 2009; 1-1(2): p. 1-21. [Citado el 15 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203314885001>
9. Chu I, Alam P, Larson H, Lin L. Social consequences of mass quarantine during epidemics: a systematic review with implications for the COVID-19 response. J Travel Med [Internet]. 2020;27(7): p. taaa192. [Citado el 15 de octubre de 2022]. DOI: 10.1093/jtm/taaa192
 10. Valdivieso J, Amador F, Hernández L, Hernández D. Síndrome de Burnout en enfermeros que laboran en las unidades de cuidados intensivos, intermediarios y coronarios del hospital Joaquin Albarran. Rev cubana de salud y trabajo [Internet]. 2016; 17(4): p. 3-11. [Citado el 16 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2016/cst164a.pdf>
 11. Infesta J, Bimella J, Garrucho G, March J. Estilos de vida y juventud. Inter Lab Org [Internet]. 2004. [Citado el 17 de octubre de 2022].
 12. Ministerio de Educación del Perú. Guía para la promoción de estilos de vida saludable en educación secundaria. MINEDU; 2005. [Citado el 17 de octubre de 2022].
 13. Organización Panamericana de la Salud. Directrices de Laboratorio para la Detección y el Diagnóstico de la Infección con el Virus COVID-19 [Internet]. OPS; 30 de marzo de 2020. [Citado el 16 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
 14. Organización Panamericana de la Salud. La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia [Internet]. OPS; 2020. [Citado el 15 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>.
 15. Ather A, Patel B, Ruparel N, Diogenes A, Hargreaves K. Coronavirus Disease 19 (COVID-19): Implications for Clinical Dental. J of endodontics [Internet]. 2020; 46(5): p. 584-595. [Citado el 16 de octubre de 2022]. DOI: [10.1016/j.joen.2020.03.008](https://doi.org/10.1016/j.joen.2020.03.008)
 16. Muñoz S, Molina D, Ochoca R, Sánchez O, Esquivel A. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. Acta Pediátrica de Méx [Internet]. 2020; 41(S1): p. 127-136.
 17. Mejía C, Chacon J, Enamorado O, Garnica L, Chacón S, García Y. Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. Rev de la Asoc Esp de Especial en Med del Trab [Internet]. 2019; 28(3): p. 204-211. [Citado el 16 de octubre de 2022].

- 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004
18. Montes de Oca J, Mendocilla A. Guía para la promoción de estilos de vida saludables en educación secundaria. [Citado el 17 de octubre de 2022].
 19. Vives A. Estilo de vida saludable: puntos para una opción actual y necesaria. Rev PsicologíaCientífica.com. 2007; 9(44). [Citado el 17 de octubre de 2022].
 20. Griffiths A, Leka S, Cox T. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Ins de Trab, Sal y Org. [Citado el 17 de octubre de 2022].
 21. Universidad Privada de Tacna. Resolución N° 129-2018-UPT-CU. UPT Rectorado; 2018. [Citado el 19 de octubre de 2022].
 22. Rivero Y, Donado M. Incidencia de la pandemia del covid-19 en el estrés laboral de los trabajadores de la IPS salud Tierralta S.A.S. Repositorio UCO [Internet]. 2022; 1-96. [Citado el 18 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/4293>
 23. Lopes A, Frazão I, Rodrigues D, Andrade M, Cordeiro S, de Aquino J. Estrés de los profesionales de enfermería actuantes en la atención prehospitalaria. Rev Bras de Enfermagem REBEn [Internet]. 2020; 73(2). [Citado el 18 de octubre de 2022]. DOI: [10.1590/0034-7167-2018-0660](https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0660)
 24. Dávila G, Pacheco J, Dávila R. Impacto de la COVID-19 en la salud mental de los profesionales en odontología, como personal de alto riesgo de contagio. Acta Odonto Colom [Internet]. 2020; 10(3): p. 21-32. [Citado el 18 de octubre de 2022]. DOI: [10.15446/aoc.v10n3.89052](https://doi.org/10.15446/aoc.v10n3.89052)
 25. Yáguar S. El estrés laboral y su relación con el desempeño de los personales del centro de salud del primer nivel de atención en Mapasingue Oeste en la ciudad de Guayaquil. Repositorio UCSG [Internet]. 2019; 1-59. [Citado el 18 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13230>
 26. Chun S. Prácticas de estilo saludable en el personal de enfermería, distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán, Guatemala, año 2017. Repositorio URL [Internet]. 2017; 1-68. [Citado el 18 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>

27. Gamonal L. Estrés y desempeño laboral en los Cirujanos Dentistas durante el COVID-19 en las clínicas del distrito de Chiclayo. Repositorio UCV [Internet]. 2021; 1-94. [Citado 18 de octubre 2022]. Recuperador a partir de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/57648>
28. Sivana M, Suero J. Estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la Microred de Hunter, Arequipa - 2020. Repositorio UNAS [Internet]. 2021; 1-66. [Citado 18 de octubre 2022]. Recuperador a partir de: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12876>
29. Abanto E. Estrés laboral en el desempeño del personal de salud del Hospital de Trujillo durante el Estado de Emergencia, COVID-19. Repositorio UCV [Internet]. 2020; 1-52. [Citado el 18 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/55590>
30. Gonzalo L. Estilos de vida y estado nutricional vinculado con la promoción de la salud de los profesionales de la salud en CS Santa Clara, ATE-2017. Repositorio UNFV [Internet]. 2020. [Citado el 18 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2274>
31. Alarcón D, Sisniegas Y. Relación entre satisfacción laboral y nivel de estrés en el personal de salud de un establecimiento público – Cajamarca 2018. Repositorio UPN [Internet]. 2018; 1-56. [Citado el 18 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <https://hdl.handle.net/11537/13691>
32. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Regional Moquegua, año 2018. Repositorio UNJBG [Internet]. 2020; 1-122. [Citado el 20 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4045>
33. Mamani A. Relación entre el estrés laboral y el Síndrome de Burnout, en pandemia por COVID-19, en el personal tecnólogo médico de la red asistencial Essalud-Tacna, 2020. Repositorio UPT [Internet]. 2020; 1-76. [Citado el 20 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1729>
34. Lauracio G. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera(o) de la Red de Salud Ilo-2018. Repositorio UNJBG [Internet]. 2018; 1-153. [Citado 20 octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/3432>
35. Serrano R. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal de enfermería en el Servicio de Emergencia del Hospital Hipólito Unanue de la Región

- Tacna-2016. Repositorio UNJBG [Internet]. 2018; 1-110. [Citado el 20 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/3406>
36. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Educere [Internet]. 2010; 14(48):p. 13-19. [Citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
 37. Pal S. Concept of Lifestyle and its Interdisciplinary Aspects. GlobSyn Business School; 2021. [Citado el 20 de octubre de 2022].
 38. Farhud D. Impact of Lifestyle on Health. Iran J Public Health [Internet]. 2015; 44(11): p. 1442-1444. [Citado el 20 de octubre de 2022].
 39. Jensen M. Defining lifestyle. Environmental Sciences [Internet]. 2007; 4(2): p. 63-73. [Citado el 20 de octubre de 2022]. DOI: [10.1080/15693430701472747](https://doi.org/10.1080/15693430701472747)
 40. Espinosa L. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. Rev Cubana Estomatol [Internet]. 2004; 41(3). [Citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009
 41. Cockerham W. Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. J Health Soc Behav [Internet]. 2005; 46: p. 51-67. [Citado el 18 de octubre de 2022]. DOI: [10.1177/002214650504600105](https://doi.org/10.1177/002214650504600105)
 42. Cockerham W. The sociology of health in the United States: recent theoretical contributions. Ciencia y saude coletiva [Internet]. 2014; 19: p. 1031-1039. [Citado el 20 de octubre de 2022]. DOI: [10.1590/1413-81232014194.14872013](https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.14872013)
 43. Katz S. Active and successful Aging: Lifestyle as a gerontological idea. Recherches sociologiques et anthropologiques [Internet]. 2013; 44(1): p. 33-49. [Citado el 20 de octubre de 2022]. DOI: [10.4000/rsa.910](https://doi.org/10.4000/rsa.910)
 44. Cockerham W, Rutten A, Abel T. Conceptualizing Contemporary Health Lifestyles: Moving beyond Weber. The Sociological Quarterly [Internet]. 1997; 38(1): p. 321-342. [Citado el 20 de octubre de 2022]. DOI: [10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x](https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x)
 45. Hochbaum G. Public participation in medical screening programs: A sociopsychological study: US Department of Health, Education, and Welfare, Public Health Service, Bureau of State Services, Division of Special Health Services: Tuberculosis Program; 1958. [Citado el 21 de octubre de 2022].

46. Soto F, Lacoste J, Papenfuss R, Gutiérrez A. El modelo de creencias de salud : Un enfoque teórico para la prevención del sida. Rev Esp Salud pública [Internet]. 1997; 71(4). [Citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271997000400002
47. Arrivillaga M, Salazar I. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Psicología Conductual [Internet]. 2005; 13(1): p. 19-36. [Citado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf
48. Fishbein M. Aids and behavior change: An analysis based on the theory of reasoned action. Rev Interam Psi [Internet]. 1990; 24: p. 39-55. [Citado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859897>
49. Londoño C. Construcción del modelo cognitivo social integrado para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes universitarios. Boletín electrónico de salud escolar [Internet]. 2007; 3(2). [Citado el 21 de octubre de 2022].
50. Weinstein N, Rothman A, Sutton S. Stages theories of behaviors: Conceptual and metodological issues. Health Psychology [Internet]. 1998; 7: p. 290-299. [Citado el 21 de octubre de 2022]. DOI: [10.1037//0278-6133.17.3.290](https://doi.org/10.1037//0278-6133.17.3.290)
51. Rodríguez I, Londoño C. El proceso de adopción de precauciones en la prevención secundaria del consumo de cigarrillos en estudiantes universitarios. Act Colom Psicol [Internet]. 2010; 13(1): p. 79-90. [Citado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552010000100008
52. Newstrom J. Comportamiento humano en el trabajo: McGrawHill; 2011. [Citado el 21 de octubre de 2022].
53. Buendía J, Ramos F. Estrés laboral en profesionales de la salud: Ediciones Pirámides; 2001. [Citado el 21 de octubre de 2022].
54. Nakao M. Work-related stress and psychosomatic medicine. BioPsychoSocial Med [Internet]. 2010; 4(1): p. 1-8. [Citado el 21 de octubre de 2022]. DOI: [10.1186/1751-0759-4-4](https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-4)
55. Acosta J. Gestión de estrés: Bresca Profit; 2008. [Citado el 21 de octubre de 2022].

56. Wainwright D, Calnan M. Work Stress: The making of a modern epidemic: Open University Press; 2002. [Citado el 21 de octubre de 2022].
57. Peiro J, Rodríguez I. Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. Papeles del Psicólogo [Internet]. 2008; 29(1): p. 66-82. [Citado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77829109>
58. Lazarus R, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping: Springer Publishing Company; 1984. [Citado el 21 de octubre de 2022].
59. González M, Landero R. Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. Ansiedad Estrés [Internet]. 2006; 12(1): p. 45-61. [Citado el 21 de octubre de 2022].
60. Aspinwall L, Taylor S. A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping. Psychol Bull [Internet]. 1997; 121(3): p. 417. [Citado el 21 de octubre de 2022]. DOI: [10.1037/0033-2909.121.3.417](https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417)
61. Lazarus R, Folkman S. Stress-Related Transactions between Person and Environment. Persp Interac Psychol [Internet]. 1978;; p. 287-327. [Citado el 21 de octubre de 2022]. DOI: [10.1007/978-1-4613-3997-7_12](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12)
62. Caplan R. Person-Environment Fit Theory and Organizations: Commensurate Dimensions, Time Perspectives, and Mechanisms. J Vocat Behav [Internet]. 1987; 31(3): p. 248-267. [Citado el 21 de octubre de 2022]. DOI: [10.1016/0001-8791\(87\)90042-X](https://doi.org/10.1016/0001-8791(87)90042-X)
63. Karasek R. Demand/control model: a social, emotional, and physiological approach to stress risk and active behaviour development: Encyclopedia of occupational health and safety; 1998. [Citado el 21 de octubre de 2022].
64. Carrillo C, Ríos M, Escudero L, Martínez M. Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. Enferm Glob [Internet]. 2018; 17(2): p. 304-314. [Citado el 21 de octubre de 2022]. DOI: [10.6018/eglobal.17.2.277251](https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.277251)
65. Hobfoll S. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. American Psycho [Internet]. 1989; 50(3): p. 513. [Citado el 21 de octubre de 2022]. DOI: [10.1037//0003-066x.44.3.513](https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513)
66. Siegrist J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. J Occup Health Psycho. 1996; 1(1): p. 27-41. [Citado el 21 de octubre de 2022]. DOI: [10.1037//1076-8998.1.1.27](https://doi.org/10.1037//1076-8998.1.1.27)

67. Canepa C, Briones J, Pérez C, Vera A, Juárez A. Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa y Estado de Malestar Mental en trabajadores de servicio de Salud en Chile. *Ciencia y Trabajo* [Internet]. 2008; 10(30): p. 157-160. [Citado el 21 de octubre de 2022].
68. Quiceno J, Vinaccia S. Burnout: Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). *Acta Colombiana de Psicología* [Internet]. 2007; 10(2): p. 117-225. [Citado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810212.pdf>
69. Gil-Monte P. Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública Mex* [Internet]. 2002; 44: p. 33-40. [Citado el 21 de octubre de 2022].
70. Meda R, Moreno B, Rodríguez A, Morante M, Ortiz G. Análisis factorial confirmatorio del MBI - HSS en una muestra de psicólogos mexicanos. *Psicología y Salud* [Internet]. 2008; 18(1): p. 107-116. [Citado el 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29118112.pdf>
71. Schaufeli W, Salanova M, González V, Bakker A. The measurement of engagement and Burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *J Happiness Studies* [Internet]. 2002; 3: p. 71-92. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.1023/A:1015630930326](https://doi.org/10.1023/A:1015630930326)
72. Mujčić I, Bukejlović J, Alić S, Nakaš E. Assessment of Stress among Doctors of Dental Medicine. *Acta Stomatol Croat* [Internet]. 2019; 53(4): p. 354-362. [Citado el 06 de noviembre de 2021]. DOI: [10.15644/asc53/4/6](https://doi.org/10.15644/asc53/4/6)
73. Butler J. In Your Face: Facing the Realities of Stress in Dentistry [Internet]. 2013. [Citado el 06 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://www.dentaltown.com/magazine/article/4652/in-your-face-facing-the-realities-of-stress-in-dentistry>.
74. Jena M, Satyarup D, Nagarajappa R, Dhar U. Stress in dentistry: A review. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology* [Internet]. 2020; 14(4): p. 8667-8670. [Citado el 06 de noviembre de 2021].
75. Asociación Española de Endodoncia. Burn out: El síndrome que “quema” a los odontólogos. *Dentistas* [Internet]. 2021;(47). [Citado el 06 de noviembre de 2021].
76. Bourassa M, Baylard J. Stress situations in dental practice. *Journal (Canadian Dental Association)* [Internet]. 1994; 60(1): p. 65–67. [Citado el 06 de noviembre de 2021].

77. Secretaría de Salud. Centro Nacional de Información. Accidentes, desastres y enfermedades ocupacionales. *Revista Tópico* [Internet]. 1988; 38(3): p. 63. [Citado el 06 de noviembre de 2021].
78. Turley M, Kinirous M, Freeman R. Occupational stress factors in hospital dentists. *British Dental Journal* [Internet]. 1993; 175(8): p. 285–288. [Citado el 06 de noviembre de 2021]. DOI: <https://doi.org/10.1038/sj.bdj.4808303>
79. Osborne D, Croucher R. Levels of burnout in general dental practitioners in the south-east of England. *British Dental Journal* [Internet]. 1994; 177(10): p. 372–377. [Citado el 06 de noviembre de 2021]. DOI: <https://doi.org/10.1038/sj.bdj.4808616>
80. Pozos B, Zaragoza S, Aguilera M, Acosta M, Torres T, Ramírez M. El cirujano dentista ante el estrés no percibido como un riesgo ocupacional. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* [Internet]. 2011; 12(1): p. 10–5. [Citado el 06 de noviembre de 2021].
81. Rada R, Johnson C. Stress, burnout, anxiety and depression among dentists. *The Journal of the American Dental Association* [Internet]. 2004; 135(6): p. 788-794. [Citado el 06 de noviembre de 2021]. DOI: 10.14219/jada.archive.2004.0279. PMID: 15270165
82. Alzahem A, Van der Molen H, Alaujan A, De Boer B. Stress management in dental students: A systematic review. *Adv Med Educ Pract* [Internet]. 2014; 5: p. 167-176. [Citado el 06 de noviembre de 2021]. DOI: 10.2147/AMEP.S46211
83. Kamdar R. Stress in Dentistry: A review article. *Acta Scientific Dental Sciences* [Internet]. 2018; 2(12): p. 79-82. [Citado el 06 de noviembre de 2021].
84. Mekled S. Stress Among Dentists. *Journal of Dentistry & Oral Health* [Internet]. 2022; 6(1). [Citado el 06 de noviembre de 2021]. DOI: 10.33552/OJDOH.2022.06.000628
85. Lu H, Stratton C, Tang Y. Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan China: the mystery and the miracle. *J Med Virology* [Internet]. 2020; 92(4): p. 401. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.1002/jmv.25678](https://doi.org/10.1002/jmv.25678)
86. Lai C, Shih T, Ko W, Tang H, Hsueh P. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *Internat J Antimicrob Agents* [Internet]. ; 55(3): p. 105924. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.1016/j.ijantimicag.2020.105924](https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924)

87. Cold Spring Harbor Laboratory. Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: The species and its viruses - a statement of the Coronavirus Study Group. *bioRxiv* [Internet]. 2020. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.1101/2020.02.07.937862](https://doi.org/10.1101/2020.02.07.937862)
88. Lee K, Yoo S, Cho Y, Kwon D, La Y, Han S, et al. Characteristics of community-acquired respiratory viruses infections except seasonal influenza in transplant recipients and non-transplant critically ill patients. *J Microbiol Immunol Infect* [Internet]. 2019. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.1016/j.jmii.2019.05.007](https://doi.org/10.1016/j.jmii.2019.05.007)
89. Taiwan Society of Microbiology. Recommendations and guidelines for the treatment of pneumonia in Taiwan. *J Microbiol Immunol Infect* [Internet]. 2019; 52(1): p. 172-199. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.1016/j.jmii.2018.11.004](https://doi.org/10.1016/j.jmii.2018.11.004)
90. Jiang S, Du L, Shi Z. An emerging coronavirus causing pneumonia outbreak in Wuhan, China: calling for developing therapeutic and prophylactic strategies. *Emerg Microb Infect* [Internet]. 2020; 9(1): p. 275-277. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.1080/22221751.2020.1723441](https://doi.org/10.1080/22221751.2020.1723441)
91. Kim J, Choe P, Oh Y, Oh K, Kim J, Park S, et al. The first case of 2019 novel coronavirus pneumonia imported into Korea from Wuhan, China: implication for infection prevention and control measures. *J Korean Med Science* [Internet]. 2020; 35(5): p. e61. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.3346/jkms.2020.35.e61](https://doi.org/10.3346/jkms.2020.35.e61)
92. Patel A, Jernigan D. Initial Public Health Response and Interim Clinical Guidance for the 2019 Novel Coronavirus Outbreak — United States, December 31, 2019–February 4, 2020. *Morbidity Mortality Weekly Report* [Internet]. 2020; 69(5). [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.3346/jkms.2020.35.e61](https://doi.org/10.3346/jkms.2020.35.e61)
93. Valenzuela M. Coronavirus y el consultorio dental. *J Oral Res* [Internet]. 2020; 2(1): p. 14-19. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.17126/joralres.2020.045](https://doi.org/10.17126/joralres.2020.045)
94. Instituto Peruano de Economía. Impacto del COVID-19 en Perú y Latinoamérica [Internet]. Boletín: IPE; 2020. [Citado el 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.ipe.org.pe/portal/boletin-ipe-impacto-del-covid-19-la-economia-peruana-y-latinoamerica/>
95. Banco Mundial. Perú Panorama general [Internet]. El Banco Mundial en Perú; 2020. [Citado el 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/country/peru/overview#1>

96. Villarán F, López S, Ramos M, Quintanilla P, Solari L, Ñopo H, et al. Informe sobre las causas del elevado número de muertes por la pandemia del COVID-19 en el Perú. Concytec [Internet]. [Citado el 22 de octubre de 2022].
97. Ministerio de Salud. Situación actual COVID-19 Perú 2020-2021 [Internet]. MINSA; 2021. [Citado el 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/tools/coronavirus/coronavirus181021.pdf>
98. Grupo de Trabajo Técnico. Criterios técnicos para actualizar la cifra de fallecidos por COVID-19 en el Perú, Resolución Ministerial No. 095-2021-PCM [Internet]. PCM; 2021. [Citado el 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/1944190-criterios-tecnicos-para-actualiz>
99. Meng L, Hua F, Bian Z. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): emerging and future challenges for dental and oral medicine. J Dental Res [Internet]. 2020; 99(5): p. 481-487. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.1177/0022034520914246](https://doi.org/10.1177/0022034520914246)
100. Fernández A, Henckell C. Impacto del COVID-19 en los profesionales de estomatología. Salud Vida Sipan [Internet]. 2021; 8(1): p. 88-99. [Citado el 22 de octubre de 2022]. DOI: [10.26495/svs.v8i1.1601](https://doi.org/10.26495/svs.v8i1.1601)
101. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación: Mc Graw Hill Education; 2018. [Citado el 22 de octubre de 2022].
102. Gallardo E. Metodología de la Investigación: Universidad Continental; 2017. [Citado el 06 de noviembre de 2021].
103. Municipalidad Provincial de Tacna. Historia de Tacna [Internet]. MPT; 2022. [Citado el 22 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.munitacna.gob.pe/pagina/sf/tacna/historia>
104. Cortés M, Moraga E, Silva D. La producción de conocimiento en ciencias de la salud: Atena Editora [Internet]; 2023. [Citado el 29 de noviembre de 2023]. DOI: [10.22533/at.ed.880231110](https://doi.org/10.22533/at.ed.880231110)
105. Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Repositorio UPC [Internet]. 2014; 1-85. [Citado el 22 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <http://hdl.handle.net/10757/566985>
106. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. Repositorio UCV [Internet]. 2018;

- 1-130. [Citado el 22 de octubre de 2022]. Recuperado a partir de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
107. Maslach C, Schaufeli W, Leiter M. Job burnout. Annual review of psychology [Internet]. 2001; 52(1): p. 397-422. [Citado el 06 de noviembre de 2021]. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
108. Bernal C. Metodología de la investigación: Pearson Prentice Hall; 2010. [Citado el 22 de octubre de 2022].

ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia.	92
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos.	¡Error! Marcador no definido.
Anexo C. Consentimiento informado.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo D. Validez de contenido de los instrumentos por juicio de expertos.	¡Error! Marcador no definido.
Anexo E. Resultados de la confiabilidad de los instrumentos.	148
Anexo F. Carta de asesoramiento aceptado.	151
Anexo G. Solicitud de ejecución de proyecto de tesis.	152

Anexo A. Matriz de consistencia.

Tabla 12

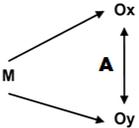
Matriz de consistencia lógica

Problemas	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Dimensiones	Valores Finales
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general			
¿Cuál es la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022?	Determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022.	Existe asociación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022.	Variable 1: Estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Condición, actividad física y deporte • Recreación y manejo del tiempo libre • Autocuidado y cuidado médico • Hábitos alimenticios • Consumo de alcohol, tabaco u otra droga • Sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • No saludable • Poco saludable • Saludable • Muy saludable
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas			
a. ¿Qué asociación existe entre el estilo de vida y el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022?	a. Determinar qué asociación existe entre el estilo de vida y el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022.	a. El estilo de vida se asocia significativamente con el desgaste emocional en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022.	Variable 2: Estrés laboral	<ul style="list-style-type: none"> • Desgaste emocional • Despersonalización • Realización personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo • Moderado • Alto
b. ¿Qué asociación existe entre el estilo de vida y la despersonalización en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022?	b. Determinar qué asociación existe entre el estilo de vida y la despersonalización en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022.	b. El estilo de vida se asocia significativamente con la despersonalización en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022.			
c. ¿Qué asociación existe entre el estilo de vida y la realización personal en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022?	c. Determinar qué asociación existe entre el estilo de vida y la realización personal en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022.	c. El estilo de vida se asocia significativamente con la realización personal en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2022.			

Nota. La matriz de consistencia lógica presenta las bases de la presente investigación.

Tabla 13

Matriz de consistencia metodológica

Tipo de investigación	Diseño de investigación	Población y muestra de estudio	Técnicas e instrumentos de investigación	Criterios de confiabilidad y validez	Procesamiento y análisis de datos
<p>Investigación de tipo básica.</p>	<p>No experimental y transversal, donde se determinaron asociaciones entre las variables de estudio.</p>  <p>Donde: M: Muestra de estudio. Ox: Observación de la variable 1. Oy: Observación de la variable 2. A: Asociación.</p>	<p>Población de estudio: La población de estudio se encuentra conformada por todos aquellos Cirujanos Dentistas que ejercen su profesión mediante consulta privada en el distrito de Tacna, 2022, quienes corresponden a una totalidad de 302.</p> <p>N = 302 Cirujanos Dentistas.</p> <p>Muestra de estudio: Se empleó el método de muestreo no probabilístico por conveniencia obteniendo una muestra de 169 Cirujanos Dentistas.</p> <p>n = 169 Cirujanos Dentistas.</p>	<p>Técnica: - La encuesta</p> <p>Instrumentos: - El cuestionario.</p>	<p>Confiabilidad de instrumentos: - Alpha de Cronbach.</p> <p>Validez de instrumentos: - Juicio de expertos.</p>	<p>Estadística descriptiva: - Tablas y figuras de frecuencia.</p> <p>Estadística inferencial: - Coeficiente rho de Spearman.</p>

Nota. La matriz de consistencia metodológica presenta las bases de la metodología del presente estudio.

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos.

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

Arrivillaga y Col. (47)

Adaptación de Palomares (103)

Cuestionario Nro.: _____.

Fecha: ____ de octubre de 2022

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable en odontólogos de consulta privada en tiempos pandemia COVID-19 en el distrito Tacna.

Indicaciones:

Por favor marca con una "X" la casilla que mejor describa su comportamiento. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer, por lo que le pedimos que conteste con total sinceridad. Se tiene 4 alternativas para cada pregunta, donde no existen respuestas ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

Datos demográficos:

Sexo: Masculino____ Femenino____

Edad: 18-25____ 26-30____ 31-35____ 36-40____ 41-45____ 46-50____ 51-55____ 56 a más____

Estado Civil: Soltero____ Casado____ Divorciado____ Viudo____

Estudios: Diplomado____ Maestría____ Doctorado____ Otros____

Cargo profesional: Directivo____ Gerente____ Colaborador____ Administrativo____ Otros____

Experiencia profesional (años): 1-5____ 6-10____ 11-15____ 16-20____ 21-25____ 26 a más____

Cantidad de pacientes atendidos al día: 1-3____ 4-6____ 7-9____ 10-12____ 13-15____ 16 a más____

Nº	Ítem	Valoración			
		Nunca	Algunas veces	Frecuente	Siempre
Condición, actividad física y deporte					
1	Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.				
2	Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.				
3	Mantienes tu peso corporal estable.				
4	Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, taichí, kun fu, danza, etc.).				
Recreación y manejo del tiempo libre					
5	Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile, etc.).				
6	Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria.				

7	Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.				
8	En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.				
9	Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
10	Ves televisión 3 o menos horas al día.				
Autocuidado y cuidado médico					
11	Vas al odontólogo por lo menos una vez al año.				
12	Vas al médico por lo menos una vez al año.				
13	Cuando te expones al sol, usas protector solar.				
14	Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial.				
15	Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.				
16	Te automedicas y/o acudes al farmaceuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.				
17	Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.				
18	Como conductor o pasajero usas cinturón de seguridad.				
Hábitos alimenticios					
19	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
20	Añades poco o nada de sal a las comidas en la mesa.				
21	Consumes 1 vaso o nada de gaseosa a la semana.				
22	Consumes dulces, helados y pasteles menos de 2 veces a la semana.				
23	¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
24	¿Acostumbra comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
25	¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
26	¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?				
27	¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
28	Consumes poco o nada de embutidos (jamón, mortadela, salchicha, etc.).				
29	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
30	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
31	Consumes poco o nada de comidas ricas en grasas y frituras.				
32	Comes pocas veces o no frente al televisor, computadora o leyendo.				
33	¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado?				
34	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
35	¿Desayunas todos los días?				
36	Consumes poco o nada de comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchicha, alitas, etc.).				

Consumo de alcohol, tabaco u otra droga				
37	Fumas poco o nada de cigarrillo o tabaco.			
38	¿Prohíbes que fumen en su presencia?			
39	Consumes poco o nada de licor a la semana.			
40	No consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida.			
41	¿Dices "NO" a todo tipo de droga?			
42	Consumes menos de 3 tazas de café al día.			
Sueño				
43	¿Duermes al menos 7 horas diarias?			
44	No trasnochas.			
45	¿Duermes bien y se levanta descansado?			
46	¿Te es fácil conciliar el sueño?			
47	No tienes sueño durante el día.			
48	No tomas pastillas para dormir.			

¡Gracias por participar!

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL

Maslach y Cols. (105)

Cuestionario Nro.: _____.

Fecha: ____ de octubre de 2022

El siguiente cuestionario tiene por objetivo identificar el nivel de estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna.

Indicaciones:

Este cuestionario es totalmente anónima y confidencial. Por favor marca con una "X" la casilla que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

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

Nº	Ítem	Valoración						
		0	1	2	3	4	5	6
Desgaste emocional								
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.							
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.							
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.							
4	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.							
5	Siento que mi trabajo me está desgastando.							
6	Me siento frustrado en mi trabajo.							
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.							
8	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.							
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.							
Despersonalización								
10	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales.							
11	Siento que me he hecho más duro con la gente.							
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes.							

14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas.									
Realización personal										
15	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes.									
16	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes.									
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.									
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo.									
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes.									
20	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes.									
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.									
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.									

¡Gracias por participar!

Anexo C. Consentimiento informado.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....Identificado(a) con documento de identidad (DNI)....., abajo firmante, declaro aceptar mi participación en la investigación titulada “Estilo de Vida y Estrés laboral de odontólogos de consulta privada en Tacna, en tiempos de pandemia Covid-19 en el año 2022”, para lo cual he sido informado(a) de: La investigación tiene como propósito determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los odontólogos de consulta privada en la ciudad de Tacna. Mi participación consiste en responder dos encuestas, donde se me preguntará diversos aspectos relacionados con el estilo de vida y estrés laboral, reconociendo que no hay respuesta buena ni mala, sino la sincera opinión que desde mi experiencia vivida pueda describir, la investigadora garantiza la confidencialidad del contenido brindado, pues mi nombre se mantendrá en absoluta reserva, siendo de único conocimiento de ella. Esta investigación no presenta ningún tipo de riesgo hacia mi persona. De tener dudas sobre mi participación la puedo aclarar con la investigadora. Por consiguiente, después de las aclaraciones convenientemente realizadas, consiento participar en la presente investigación.

Tacna.....de..... del 2022

Firma de la participante
DNI:

Investigadora: Karem X. Mansilla Fernández
DNI:

Anexo D. Validez de contenido de los instrumentos por juicio de expertos.

Resultados de la validez de contenido de los instrumentos por el primer experto

FICHA DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

I. Instrucciones:

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento del trabajo de investigación "ASOCIACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN ODONTÓLOGOS DE CONSULTA PRIVADA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 EN EL DISTRITO DE TACNA, 2021". Contar con un instrumento apropiado es de gran relevancia en toda investigación ya que nos permitirá obtener resultados relevantes y adecuados. Agradecemos su valiosa colaboración:

II. Datos generales del juez experto:

- Apellidos y Nombres: MAQUE GUERRA JUAL WALTHER
- Profesión / Número de colegiatura: C.D. 4681
- Años de experiencia profesional: 38 AÑOS
- Grado académico: TITULO PROFESIONAL CIRUJANO DENTISTA
- Puesto laboral actual en docencia: DOCENTE DE PROTESIS REMOVIBLE
- Años de experiencia en docencia: 20 AÑOS

III. Objetivo de la investigación:

El objetivo de este estudio es: Determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

IV. Objetivo de la evaluación por juicio de expertos:

El objetivo de esta evaluación por experto es recoger la apreciación y valoración de cada ítem (claridad, coherencia, suficiencia y relevancia) sobre el grado de validez de cada elemento del instrumento y su aplicabilidad para el presente estudio.

V. Aspectos de la calificación del juicio de expertos:

Cada una de las cuatro categorías evaluadas, para cada una de las preguntas del instrumento, tendrá las siguientes calificaciones posibles que el juez debe asignar:

MUY DEFICIENTE (1)

DEFICIENTE (2)

BUENA (3)

EXCELENTE (4)

VI. Categorías a evaluar:

Son cuatro las categorías (dimensiones) que se evalúan. Las calificaciones (puntajes) posibles para cada categoría y su significado (indicador) se muestran en la siguiente tabla:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	(1) Muy deficiente.	El ítem no es claro
	(2) Deficiente.	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	(3) Buena.	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	(4) Excelente.	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	(1) Muy deficiente.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	(2) Deficiente.	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	(3) Buena.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.
	(4) Excelente.	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
	(1) Muy deficiente.	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión

SUFICIENCIA: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta.	(1) Muy deficiente.	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	(2) Deficiente.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	(3) Buena.	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente.
	(4) Excelente.	Los ítems son suficientes
RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	(1) Muy deficiente.	No cumple con el criterio. El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	(2) Deficiente.	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	(3) Buena.	El ítem es relativamente importante.
	(4) Excelente.	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

- **Instrumento a ser validado:** Cuestionario de estilos de vida saludables (Autor y año: Salazar y Arrivillaga (2005), Adaptación: Palomares (2014))
- **Objetivo del instrumento:** Evalúa aquellos comportamientos que configuran estilos de vida saludables
- **Cantidad de ítems:** El instrumento corresponde a una totalidad de 48 ítems
- **Formato de respuesta:** N (Nunca) = 0 puntos; AV (Algunas veces) = 1 punto; F (Frecuentemente) = 2 puntos y S (Siempre) = 3 puntos

POR FAVOR, ESCRIBA EN ESTA TABLA SUS PUNTUACIONES (calificaciones del 1 a 4).

PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE)	MARCAR (Del 1 al 4)				OBSERVACIONES
	CLARIDAD	COHERENCIA	SUFICIENCIA	RELEVANCIA	
Hace ejercicio, practica algún deporte, camina, trota, maneja bicicleta, nada, baila, o hace aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	

<p>Pregunta. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Mantiene su peso corporal estable</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kun fu, danza, etc.).</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE)</p>					
<p>Pregunta. Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile, etc.)</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

<p>Pregunta. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Ve televisión 3 o menos horas al día.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO)</p>					
<p>Pregunta. Va al odontólogo por lo menos una vez al año.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Va al médico por lo menos una vez al año</p> <p>Respuesta.</p>	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 					
<p>Pregunta Cuando se expone al sol, usa protector solar</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Chequea al menos una vez al año su presión arterial.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. se auto medica y/o acudes al farmaceuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta. Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente <p>Siempre</p>	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad</p>	4	4	4	4	

<p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 					
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(HÁBITOS ALIMENTICIOS)</p>					
<p>Pregunta.</p> <p>Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta.</p> <p>Añade poco o nada de sal a las comidas en la mesa</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta.</p> <p>Consume 1 vaso o nada de gaseosa a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta.</p> <p>Consume dulces, helados y pasteles menos de 2 veces a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta.</p> <p>Come 3 frutas y 2 platos de verduras al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente 	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Siempre 					
<p>Pregunta. Acostumbra comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3		
<p>Pregunta. Come en su refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta. Suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Come pescado al menos 2 veces a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de embutidos (jamón, mortadela, jamón, salchicha, etc.)</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta. ¿Mantiene horarios ordenados para tu alimentación</p> <p>Respuesta.</p>	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 					
<p>Pregunta. se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de comidas ricas en grasas y frituras</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta. Come pocas veces o no frente al televisor, computadora o leyendo</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Las preparaciones de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Cuándo come fuera suele ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	

<p>Pregunta. Desayuna todos los días</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchicha, alitas, etc.).</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO U OTRA DROGA)</p>					
<p>Pregunta. Fuma poco o nada de cigarrillo o tabaco</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Prohíbe que fumen en su presencia</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de licor a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta.</p>	4	4	4	4	

<p>No consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 					
<p>Pregunta. Dice "NO" a todo tipo de droga</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consumo menos de 3 tazas de café al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(SUEÑO)</p>					
<p>Pregunta. Duerme al menos 7 horas diarias</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. No traspasa</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	3	3	3	
<p>Pregunta. Duerme bien y se levanta descansado</p> <p>Respuesta.</p>	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 					
<p>Pregunta. le es fácil conciliar el sueño</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. No tiene sueño durante el día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. No toma pastillas para dormir</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

Instrumento a ser validado: Cuestionario de estrés laboral (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001)

Objetivo del instrumento: Medir niveles de estrés laboral en profesionales de la salud

Cantidad de ítems: El instrumento implica una totalidad de 22 ítems los cuales serán respondidos mediante una escala de 7 categorías por los sujetos de la muestra: nunca, pocas veces al año o menos, una vez al mes o menos, unas pocas veces al mes, una vez a la semana, pocas veces a la semana y todos los días

Formato de respuesta: Nunca = 0 puntos; Pocas veces al año o menos = 1 punto; Una vez al mes o menos = 2 puntos; Unas pocas veces al mes = 3 puntos; Una vez a la semana = 4 puntos; Pocas veces a la semana = 5 puntos y Todos los días = 6 puntos.

POR FAVOR, ESCRIBA EN ESTA TABLA SUS PUNTUACIONES (calificaciones del 1 a 4).

PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (DESGASTE EMOCIONAL)	MARCAR (Del 1 al 4)				OBSERVACIONES
	CLARIDAD	COHERENCIA	SUFICIECIA	RELEVANCIA	
Pregunta Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
Pregunta Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	3	3	3	3	
Pregunta Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	4	4	4	4	

<p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 					
<p>Pregunta</p> <p>Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta</p> <p>Siento que mi trabajo me está desgastando</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta</p> <p>Me siento frustrado en mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta</p> <p>Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	3	3	3	3	
<p>Pregunta</p>	3	3	3	3	

<p>Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 					
<p align="center">PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p align="center">(DESPERSONALIZACIÓN)</p>					
<p>Pregunta</p> <p>Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta</p> <p>Siento que me he hecho más duro con la gente</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta</p> <p>Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana 	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días 					
<p>Pregunta Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p align="center">PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p align="center">(REALIZACIÓN PERSONAL)</p>					
<p>Pregunta Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana 	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Pocas veces a la semana • Todos los días 					
<p>Pregunta</p> <p>Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta</p> <p>Me siento con mucha energía en mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta</p> <p>Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta</p> <p>Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	

<p>Pregunta Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
<p>Pregunta Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	

Observaciones / Sugerencias:

Resultados de la validez de contenido de los instrumentos por el segundo experto

FICHA DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

I. Instrucciones:

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento del trabajo de investigación "ASOCIACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN ODONTÓLOGOS DE CONSULTA PRIVADA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 EN EL DISTRITO DE TACNA, 2021". Contar con un instrumento apropiado es de gran relevancia en toda investigación ya que nos permitirá obtener resultados relevantes y adecuados. Agradecemos su valiosa colaboración:

II. Datos generales del juez experto:

- Apellidos y Nombres: SOTOMAYOR VELASQUEZ RAUL
- Profesión / Número de colegiatura: CIRUJANO DENTISTA – 30991
 - Años de experiencia profesional: 7 AÑOS
 - Grado académico: TITULO PROFESIONAL CIRUJANO DENTISTA
- Puesto laboral actual en docencia: ---
- Años de experiencia en docencia: ---



III. Objetivo de la investigación:

El objetivo de este estudio es: Determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

IV. Objetivo de la evaluación por juicio de expertos:

El objetivo de esta evaluación por experto es recoger la apreciación y valoración de cada ítem (claridad, coherencia, suficiencia y relevancia) sobre el grado de validez de cada elemento del instrumento y su aplicabilidad para el presente estudio.

V. Aspectos de la calificación del juicio de expertos:

Cada una de las cuatro categorías evaluadas, para cada una de las preguntas del instrumento, tendrá las siguientes calificaciones posibles que el juez debe asignar:

MUY DEFICIENTE (1)

DEFICIENTE (2)

BUENA (3)

EXCELENTE (4)

VI. Categorías a evaluar:

Son cuatro las categorías (dimensiones) que se evalúan. Las calificaciones (puntajes) posibles para cada categoría y su significado (indicador) se muestran en la siguiente tabla:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	(1) Muy deficiente.	El ítem no es claro
	(2) Deficiente.	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	(3) Buena.	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	(4) Excelente.	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	(1) Muy deficiente.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	(2) Deficiente.	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	(3) Buena.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.
	(4) Excelente.	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
	(1) Muy deficiente.	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión

SUFICIENCIA: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta.	(2) Deficiente.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	(3) Buena.	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente.
	(4) Excelente.	Los ítems son suficientes
RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	(1) Muy deficiente.	No cumple con el criterio. El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	(2) Deficiente.	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	(3) Buena.	El ítem es relativamente importante.
	(4) Excelente.	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

- **Instrumento a ser validado:** Cuestionario de estilos de vida saludables (Autor y año: Salazar y Arrivillaga (2005), Adaptación: Palomares (2014))
- **Objetivo del instrumento:** Evalúa aquellos comportamientos que configuran estilos de vida saludables
- **Cantidad de ítems:** El instrumento corresponde a una totalidad de 48 ítems
- **Formato de respuesta:** N (Nunca) = 0 puntos; AV (Algunas veces) = 1 punto; F (Frecuentemente) = 2 puntos y S (Siempre) = 3 puntos

POR FAVOR, ESCRIBA EN ESTA TABLA SUS PUNTUACIONES (calificaciones del 1 a 4).

PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE)	MARCAR (Del 1 al 4)				OBSERVACIONES
	CLARIDAD	COHERENCIA	SUFICIENCIA	RELEVANCIA	
Hace ejercicio, practica algún deporte, camina, trota, maneja bicicleta, nada, baila, o hace aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
Pregunta. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	3	
Pregunta. Mantiene su peso corporal estable Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces 	4	4	4	3	

<ul style="list-style-type: none"> • Frecuentemente • Siempre 					
<p>Pregunta. Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, taichí, kun fu, danza, etc.).</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	3	
PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE)					
<p>Pregunta. Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile, etc.)</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces 	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Frecuentemente • Siempre 					
Pregunta. Ve televisión 3 o menos horas al día. Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (AUTOCAUIDADO Y CUIDADO MÉDICO)					
Pregunta. Va al odontólogo por lo menos una vez al año. Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	3	
Pregunta. Va al médico por lo menos una vez al año Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	3	
Pregunta. Cuando se expone al sol, usa protector solar Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
Pregunta. Chequea al menos una vez al año su presión arterial. Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
Pregunta. se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año. Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	3	

<p>Pregunta. se auto medica y/o acude al farmaceuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	3	
<p>Pregunta. Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente <p>Siempre</p>	4	4	3	3	
<p>Pregunta. Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	3	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(HÁBITOS ALIMENTICIOS)</p>					
<p>Pregunta. Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Añade poco o nada de sal a las comidas en la mesa</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	3	
<p>Pregunta. Consume 1 vaso o nada de gaseosa a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

<p>Pregunta. Consume dulces, helados y pasteles menos de 2 veces a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	4	
<p>Pregunta. Come 3 frutas y 2 platos de verduras al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	3	
<p>Pregunta. Acostumbra comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	3	
<p>Pregunta. Come en su refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	3	
<p>Pregunta. Suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
<p>Pregunta. Come pescado al menos 2 veces a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, etc.)</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces 	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Frecuentemente • Siempre 					
<p>Pregunta. ¿Mantiene horarios ordenados para tu alimentación</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de comidas ricas en grasas y frituras</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
<p>Pregunta. Come pocas veces o no frente al televisor, computadora o leyendo</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
<p>Pregunta. Las preparaciones de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Cuándo come fuera suele ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

<p>Pregunta. Desayuna todos los días</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchicha, alitas, etc.).</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO U OTRA DROGA)</p>					
<p>Pregunta. Fuma poco o nada de cigarrillo o tabaco</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
<p>Pregunta. Prohíbe que fumen en su presencia</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de licor a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. No consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

<p>Pregunta. Dice "NO" a todo tipo de droga</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume menos de 3 tazas de café al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (SUEÑO)</p>					
<p>Pregunta. Duerme al menos 7 horas diarias</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. No traspasa</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Duerme bien y se levanta descansado</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. le es fácil conciliar el sueño</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

Pregunta. No tiene sueño durante el día					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
Pregunta. No toma pastillas para dormir					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

Instrumento a ser validado: Cuestionario de estrés laboral (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001)

Objetivo del instrumento: Medir niveles de estrés laboral en profesionales de la salud

Cantidad de ítems: El instrumento implica una totalidad de 22 ítems los cuales serán respondidos mediante una escala de 7 categorías por los sujetos de la muestra: nunca, pocas veces al año o menos, una vez al mes o menos, unas pocas veces al mes, una vez a la semana, pocas veces a la semana y todos los días

Formato de respuesta: Nunca = 0 puntos; Pocas veces al año o menos = 1 punto; Una vez al mes o menos = 2 puntos; Unas pocas veces al mes = 3 puntos; Una vez a la semana = 4 puntos; Pocas veces a la semana = 5 puntos y Todos los días = 6 puntos.

POR FAVOR, ESCRIBA EN ESTA TABLA SUS PUNTUACIONES (calificaciones del 1 a 4).

PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (DESGASTE EMOCIONAL)	MARCAR (Del 1 al 4)				OBSERVACIONES
	CLARIDAD	COHERENCIA	SUFICIECIA	RELEVANCIA	
Pregunta Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	3	
Pregunta Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
Pregunta Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	

<p>Pregunta Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4
<p>Pregunta Siento que mi trabajo me está desgastando</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4
<p>Pregunta Me siento frustrado en mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	3	4
<p>Pregunta Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4
<p>Pregunta Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4

PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (DESPERSONALIZACIÓN)				
<p>Pregunta Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4
<p>Pregunta Siento que me he hecho más duro con la gente</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4
<p>Pregunta Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4
<p>Pregunta Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	4
<p>Pregunta Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos 	4	4	3	4

<ul style="list-style-type: none"> • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 					
PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (REALIZACIÓN PERSONAL)					
Pregunta Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
Pregunta Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4	
Pregunta Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	3	4	
Pregunta Me siento con mucha energía en mi trabajo Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	4	

<p>Pregunta</p> <p>Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4
<p>Pregunta</p> <p>Me siento estimado después de haber trabajado intimamente con mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	4
<p>Pregunta</p> <p>Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	4
<p>Pregunta</p> <p>Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	4	3

Observaciones / Sugerencias:

En mi opinión los cuestionarios son adecuados para su aplicación en la investigación requerida


 Julián Sotomayor Velásquez
 FRIJIANO DENTISTA
 C.O.P. 30991

Resultados de la validez de contenido de los instrumentos por el tercer experto

FICHA DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

I. Instrucciones:

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento del trabajo de investigación "ASOCIACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN ODONTÓLOGOS DE CONSULTA PRIVADA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 EN EL DISTRITO DE TACNA, 2021". Contar con un instrumento apropiado es de gran relevancia en toda investigación ya que nos permitirá obtener resultados relevantes y adecuados. Agradecemos su valiosa colaboración:

II. Datos generales del juez experto:

- Apellidos y Nombres: VALENCIA HUALLPARIMACHI MIRIAM
- Profesión / Número de colegiatura: PSICOLOGO – 41744
 - Años de experiencia profesional: 2 AÑOS
 - Grado académico: TITULO PROFESIONAL PSICOLOGO
- Puesto laboral actual en docencia: ---
- Años de experiencia en docencia: ---



III. Objetivo de la investigación:

El objetivo de este estudio es: Determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en odontólogos de consulta privada en tiempos de pandemia COVID-19 en el distrito de Tacna, 2021.

IV. Objetivo de la evaluación por juicio de expertos:

El objetivo de esta evaluación por experto es recoger la apreciación y valoración de cada ítem (claridad, coherencia, suficiencia y relevancia) sobre el grado de validez de cada elemento del instrumento y su aplicabilidad para el presente estudio.

V. Aspectos de la calificación del juicio de expertos:

Cada una de las cuatro categorías evaluadas, para cada una de las preguntas del instrumento, tendrá las siguientes calificaciones posibles que el juez debe asignar:

MUY DEFICIENTE (1)

DEFICIENTE (2)

BUENA (3)

EXCELENTE (4)

VI. Categorías a evaluar:

Son cuatro las categorías (dimensiones) que se evalúan. Las calificaciones (puntajes) posibles para cada categoría y su significado (indicador) se muestran en la siguiente tabla:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	(1) Muy deficiente.	El ítem no es claro
	(2) Deficiente.	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	(3) Buena.	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	(4) Excelente.	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	(1) Muy deficiente.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	(2) Deficiente.	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	(3) Buena.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.
	(4) Excelente.	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
	(1) Muy deficiente.	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión

SUFICIENCIA: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta.	(2) Deficiente.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	(3) Buena.	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente.
	(4) Excelente.	Los ítems son suficientes
RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	(1) Muy deficiente.	No cumple con el criterio. El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	(2) Deficiente.	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	(3) Buena.	El ítem es relativamente importante.
	(4) Excelente.	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

- **Instrumento a ser validado:** Cuestionario de estilos de vida saludables (Autor y año: Salazar y Arrivillaga (2005), Adaptación: Palomares (2014))
- **Objetivo del instrumento:** Evalúa aquellos comportamientos que configuran estilos de vida saludables
- **Cantidad de ítems:** El instrumento corresponde a una totalidad de 48 ítems
- **Formato de respuesta:** N (Nunca) = 0 puntos; AV (Algunas veces) = 1 punto; F (Frecuentemente) = 2 puntos y S (Siempre) = 3 puntos

POR FAVOR, ESCRIBA EN ESTA TABLA SUS PUNTUACIONES (calificaciones del 1 a 4).

PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE)	MARCAR (Del 1 al 4)				OBSERVACIONES
	CLARIDAD	COHERENCIA	SUFICIENCIA	RELEVANCIA	
Hace ejercicio, practica algún deporte, camina, trota, maneja bicicleta, nada, baila, o hace aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
Pregunta. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	4	
Pregunta. Mantiene su peso corporal estable Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces 	4	4	3	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Frecuentemente • Siempre 					
<p>Pregunta. Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, taichí, kun fu, danza, etc.).</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	3	4	
PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE)					
<p>Pregunta. Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile, etc.)</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
<p>Pregunta. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	3	
<p>Pregunta. En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces 	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Frecuentemente • Siempre 					
Pregunta. Ve televisión 3 o menos horas al día.					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (AUTOCAUIDADO Y CUIDADO MÉDICO)					
Pregunta. Va al odontólogo por lo menos una vez al año.					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
Pregunta. Va al médico por lo menos una vez al año					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	3	
Pregunta. Cuando se expone al sol, usa protector solar					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	3	
Pregunta. Chequea al menos una vez al año su presión arterial.					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	3	4	
Pregunta. se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	4	

<p>Pregunta. se auto medica y/o acude al farmaceuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	4	
<p>Pregunta. Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente <p>Siempre</p>	3	4	3	4	
<p>Pregunta. Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(HÁBITOS ALIMENTICIOS)</p>					
<p>Pregunta. Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Añade poco o nada de sal a las comidas en la mesa</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume 1 vaso o nada de gaseosa a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

<p>Pregunta. Consume dulces, helados y pasteles menos de 2 veces a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	3	
<p>Pregunta. Come 3 frutas y 2 platos de verduras al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	4	4	4	
<p>Pregunta. Acostumbra comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Come en su refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	4	4	4	
<p>Pregunta. Suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Come pescado al menos 2 veces a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, etc.)</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces 	4	4	4	4	

<ul style="list-style-type: none"> • Frecuentemente • Siempre 					
<p>Pregunta. ¿Mantiene horarios ordenados para tu alimentación</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	3	4	3	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de comidas ricas en grasas y frituras</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	4	
<p>Pregunta. Come pocas veces o no frente al televisor, computadora o leyendo</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	4	
<p>Pregunta. Las preparaciones de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
<p>Pregunta. Cuándo come fuera suele ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

<p>Pregunta. Desayuna todos los días</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchicha, alitas, etc.).</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO</p> <p>(CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO U OTRA DROGA)</p>					
<p>Pregunta. Fuma poco o nada de cigarrillo o tabaco</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	4	
<p>Pregunta. Prohíbe que fumen en su presencia</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	3	4	
<p>Pregunta. Consume poco o nada de licor a la semana</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	3	4	4	
<p>Pregunta. No consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

<p>Pregunta. Dice "NO" a todo tipo de droga</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Consume menos de 3 tazas de café al día</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (SUEÑO)</p>					
<p>Pregunta. Duerme al menos 7 horas diarias</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. No traspasa</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. Duerme bien y se levanta descansado</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
<p>Pregunta. le es fácil conciliar el sueño</p> <p>Respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

Pregunta. No tiene sueño durante el día					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	
Pregunta. No toma pastillas para dormir					
Respuesta. <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas veces • Frecuentemente • Siempre 	4	4	4	4	

Instrumento a ser validado: Cuestionario de estrés laboral (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001)

Objetivo del instrumento: Medir niveles de estrés laboral en profesionales de la salud

Cantidad de ítems: El instrumento implica una totalidad de 22 ítems los cuales serán respondidos mediante una escala de 7 categorías por los sujetos de la muestra: nunca, pocas veces al año o menos, una vez al mes o menos, unas pocas veces al mes, una vez a la semana, pocas veces a la semana y todos los días

Formato de respuesta: Nunca = 0 puntos; Pocas veces al año o menos = 1 punto; Una vez al mes o menos = 2 puntos; Unas pocas veces al mes = 3 puntos; Una vez a la semana = 4 puntos; Pocas veces a la semana = 5 puntos y Todos los días = 6 puntos.

POR FAVOR, ESCRIBA EN ESTA TABLA SUS PUNTUACIONES (calificaciones del 1 a 4).

PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (DESGASTE EMOCIONAL)	MARCAR (Del 1 al 4)				OBSERVACIONES
	CLARIDAD	COHERENCIA	SUFICIECIA	RELEVANCIA	
Pregunta Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	3	4	
Pregunta Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	3	4	
Pregunta Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado Respuesta <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	3	4	4	3	

<p>Pregunta Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	3	3
<p>Pregunta Siento que mi trabajo me está desgastando</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	3	3
<p>Pregunta Me siento frustrado en mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	3	4	3	4
<p>Pregunta Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	3	4	3	4
<p>Pregunta Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	3	4

PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (DESPERSONALIZACIÓN)				
<p>Pregunta Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	3	3
<p>Pregunta Siento que me he hecho más duro con la gente</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	3
<p>Pregunta Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	3
<p>Pregunta Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	3	4
<p>Pregunta Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos 	4	4	3	3

<ul style="list-style-type: none"> • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 					
PREGUNTAS/RESPUESTAS ADAPTADAS DEL INSTRUMENTO (REALIZACIÓN PERSONAL)					
<p>Pregunta Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	3	4	3	4	
<p>Pregunta Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	3	
<p>Pregunta Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	3	
<p>Pregunta Me siento con mucha energía en mi trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	4	

<p>Pregunta Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	3	4	3	4
<p>Pregunta Me siento estimado después de haber trabajado intimamente con mis pacientes</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	3	4	4
<p>Pregunta Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	4	4	3	4
<p>Pregunta Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada</p> <p>Respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Pocas veces al año o menos • Una vez al mes o menos • Unas pocas veces al mes • Una vez a la semana • Pocas veces a la semana • Todos los días 	3	4	4	4

Observaciones / Sugerencias:

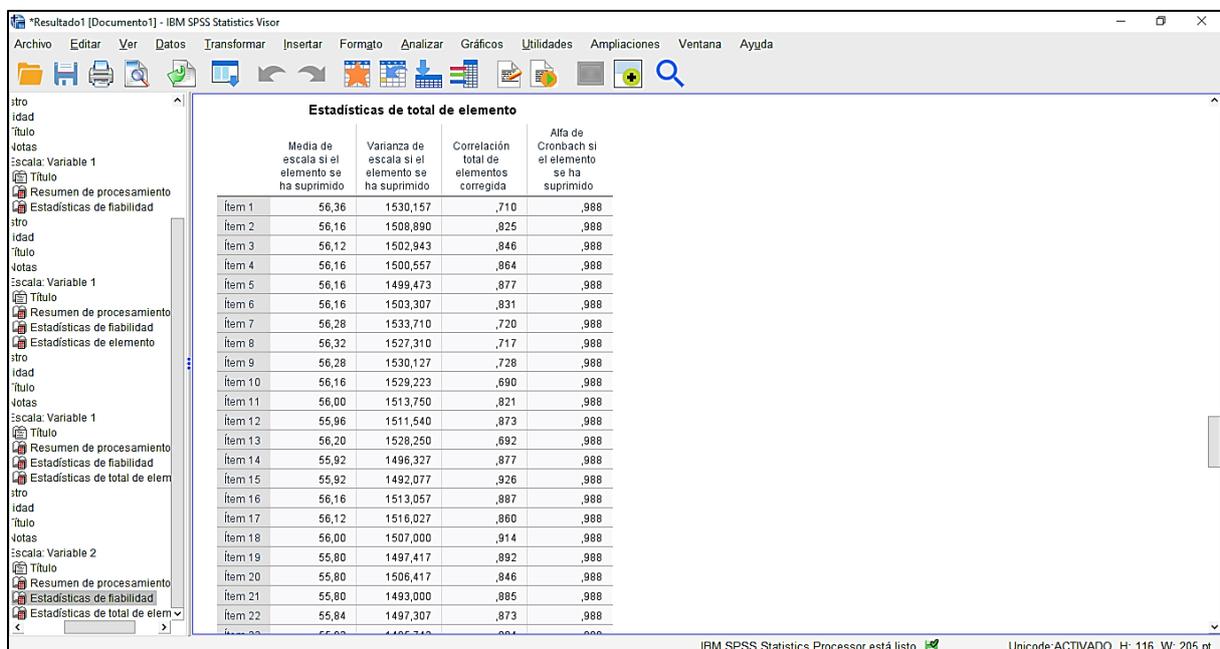
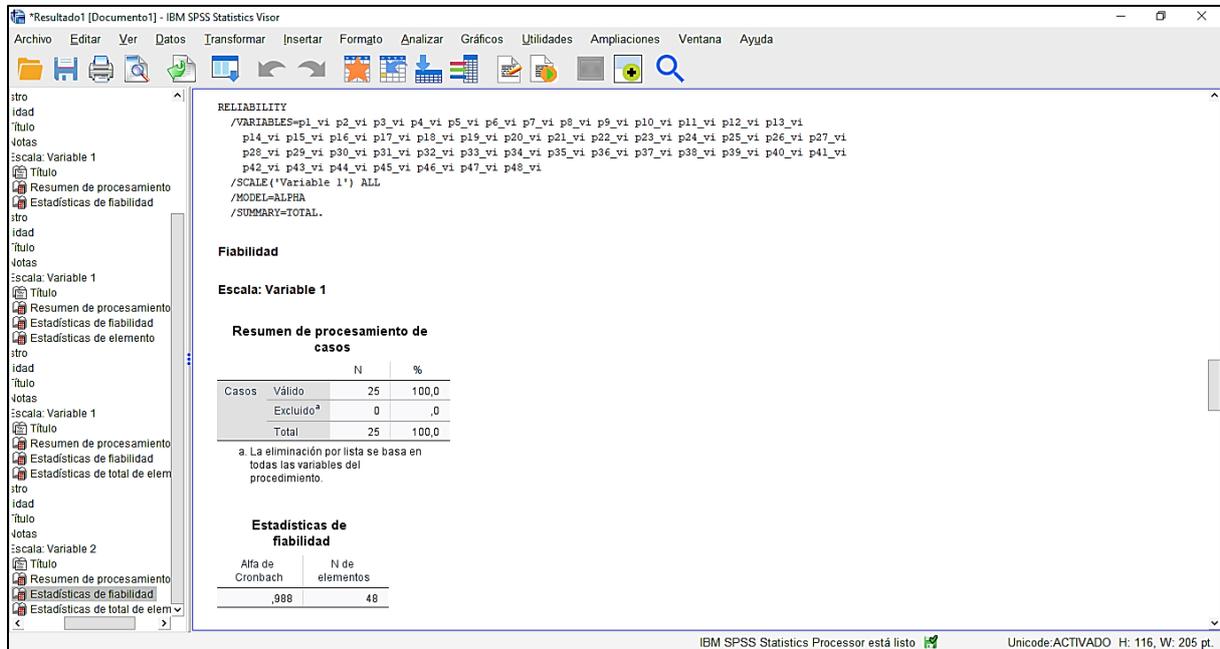
A mi criterio el cuestionario si es factible y debe aplicarse para los fines pertinentes, cabe resaltar que el encuestado debe contar con tiempo para el llenado.



Miriam Valencia Hualloparimachi
PSICOLOGA
C.P.P. 41743

Anexo B. Resultados de la confiabilidad de los instrumentos.

Resultados de la confiabilidad del instrumento que mide la variable estilo de vida



IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO H: 116, W: 205 pt.

Ítem	Media	Desviación Estándar	Alfa	Alfa corregida
Ítem 22	55,84	1497,307	,873	,988
Ítem 23	55,92	1495,743	,884	,988
Ítem 24	55,92	1508,660	,855	,988
Ítem 25	55,88	1505,527	,846	,988
Ítem 26	55,72	1498,627	,892	,988
Ítem 27	55,64	1499,323	,873	,988
Ítem 28	55,76	1495,690	,904	,988
Ítem 29	56,00	1495,417	,916	,988
Ítem 30	56,00	1494,583	,925	,988
Ítem 31	55,80	1493,583	,907	,988
Ítem 32	55,68	1500,977	,890	,988
Ítem 33	55,68	1494,560	,904	,988
Ítem 34	55,72	1488,293	,923	,988
Ítem 35	55,92	1496,243	,908	,988
Ítem 36	55,92	1497,660	,891	,988
Ítem 37	54,84	1538,973	,512	,988
Ítem 38	54,88	1551,310	,334	,989
Ítem 39	54,88	1546,193	,416	,989
Ítem 40	54,80	1551,250	,372	,989
Ítem 41	54,72	1552,377	,343	,989
Ítem 42	55,00	1553,250	,320	,989
Ítem 43	55,80	1516,750	,780	,988
Ítem 44	55,88	1524,693	,828	,988
Ítem 45	55,80	1503,667	,791	,988
Ítem 46	55,80	1503,333	,795	,988
Ítem 47	55,88	1495,777	,799	,988
Ítem 48	55,68	1498,977	,852	,988

Resultados de la confiabilidad del instrumento que mide la variable estrés laboral

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO H: 116, W: 205 pt.

```

RELIABILITY
/VARIABLES=p1_vd p2_vd p3_vd p4_vd p5_vd p6_vd p7_vd p8_vd p9_vd p10_vd p11_vd p12_vd p13_vd
p14_vd p15_vd p16_vd p17_vd p18_vd p19_vd p20_vd p21_vd p22_vd
/SCALE('Variable 2') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Fiabilidad

Escala: Variable 2

Resumen de procesamiento de casos

Casos	N		%	
	Válido	Excluido ^a		
	25	0	100,0	,0
Total	25	0	100,0	,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,995	22

Resultado1 [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem 1	91,96	1055,373	,949	,995
Ítem 2	92,00	1057,833	,926	,995
Ítem 3	92,00	1059,167	,929	,995
Ítem 4	91,92	1046,910	,968	,995
Ítem 5	91,88	1052,860	,971	,995
Ítem 6	91,96	1051,873	,952	,995
Ítem 7	91,92	1044,743	,974	,995
Ítem 8	91,96	1056,040	,959	,995
Ítem 9	92,04	1045,457	,932	,995
Ítem 10	91,92	1059,993	,933	,995
Ítem 11	91,96	1058,790	,898	,995
Ítem 12	91,96	1052,623	,944	,995
Ítem 13	91,80	1049,333	,989	,995
Ítem 14	91,88	1059,027	,960	,995
Ítem 15	91,88	1056,860	,947	,995
Ítem 16	91,96	1044,707	,976	,995
Ítem 17	92,08	1051,577	,919	,995
Ítem 18	92,00	1055,917	,930	,995
Ítem 19	91,84	1050,223	,980	,995
Ítem 20	92,08	1053,077	,934	,995
Ítem 21	91,92	1048,827	,949	,995
Ítem 22	91,80	1049,333	,989	,995

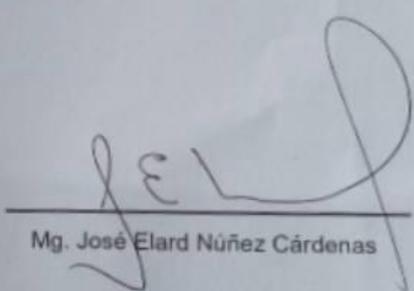
IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO H: 116, W: 205 pt.

Anexo C. Carta de asesoramiento aceptado.

**CARTA DE ACEPTACION DE ASESORAMIENTO DE TESIS PARA EL
GRADO ACADEMICO DE CIRUJANO DENTISTA DE LA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE TACNA**

Yo, José Elard Núñez Cárdenas magister de la carrera de odontología, facultad de ciencias de la salud de la Universidad Privada de Tacna, identificado con DNI: 43567201 acepto ser asesor de tesis para el grado académico de cirujano dentista de la alumna karem Mansilla Fernández, identificada con DNI; 70857885, cuyo título de tesis es "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL DE ODONTÓLOGOS DE CONSULTA PRIVADA EN TACNA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 – 2021"

Tacna, 06 de septiembre del 2021


Mg. José Elard Núñez Cárdenas

Anexo D. Solicitud de ejecución de proyecto de tesis.



Colegio Odontológico del Perú

Consejo Administrativo Regional Tacna
Ley 15251 y sus Modificatorias

“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

Tacna, 10 de enero del 2022

CARTA N°001-2022 COR-TACNA

Señorita:

KAREM XIMENA MANSILLA FERNANDEZ

Estudiante de la Carrera Profesional de Odontología - Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada de Tacna Ciudad. -

Ref.: SOLICITUD de fecha 10 de enero del 2022

De mi consideración:

Mediante la presente se da respuesta en atención al documento de la referencia, donde solicita la cantidad de Cirujanos Dentistas habilitados actualmente en la Región de Tacna (correos y números de teléfono-celular) instrumento que servirá para el desarrollo del proyecto de Tesis titulado “ASOCIACION ENTRE ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN ODONTOLOGOS DE CONSULTA PRIVADA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 EN EL DISTRITO DE TACNA, 20021”. Para lo cual adjuntamos la información solicitada.

Sin otro particular me despido de usted expresándole mis más cordiales saludos.

Atentamente,



MG. ESP. C.D. MANUEL ENRIQUE ATAHUALPA ALARICO
DECANO DE COLEGIO ODONTOLÓGICO REGION TACNA

Calle Urb. Santa Ana E-06
CELULAR: 952 851 988
E-mail: colegioregiontacna@hotmail.com

Decano Regional
MG. ESP. C.D. MANUEL ENRIQUE ATAHUALPA ALARICO
Vice Decana Regional
ESP. C.D. JESSICA MARTHA GONZALEZ TEJADA
Directora General
C.D. ELIZENDA ORIANA LAURA ATENCIO
Director de Economía
C.D. LUIS CARLOS MARMANILLO VALENZA
Director de Administración
C.D. HENRY NABYH ELGUERA ZAPATA
Director de Planificación
C.D. JOSE CARLOS CASTILLO RODRIGUEZ
Directora de Logística
C.D. CARMEN ELIANA LOPEZ DIAZ