

TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Odontología

VALORACIÓN DE ESTRÉS PERCIBIDO POR ALUMNOS DE LA UEM DURANTE SU CICLO FORMATIVO PRECLÍNICO.

Madrid, curso académico 2024/2025

RESUMEN

Introducción: el estrés es una respuesta natural del organismo ante demandas externas, y tiene implicaciones tanto emocionales como físicas. La introducción del estrés como factor de riesgo para diversas enfermedades ha llevado a estudiar cómo afectan distintos aspectos al estrés de los estudiantes; **Objetivos:** el objetivo de este trabajo fue medir el nivel de estrés percibido por los estudiantes de 1º, 2º y 3er curso del grado en Odontología de la Universidad Europea de Madrid (UEM) durante su formación preclínica; **Metodología:** se diseñó un estudio observacional, descriptivo y transversal basado en encuestas voluntarias, las cuales abordaban factores como la carga de trabajo, la competencia por las calificaciones y la incertidumbre sobre el futuro profesional, entre otros. La muestra final fue de 327 participantes; **Resultados:** los resultados mostraron que el estrés por la cantidad de tareas asignadas fue el más prevalente (38% moderado, 24% alto), seguido por la incertidumbre sobre el futuro profesional (31% moderado, 24% alto). La competencia por calificaciones, la falta de tiempo para relajarse y la inseguridad sobre su éxito académico o profesional también destacaron como fuentes relevantes. A pesar de estos niveles, el 81% de los encuestados no utilizaba medicación, lo que podría indicar estrategias de afrontamiento naturales o falta de acceso a recursos adecuados; **Conclusiones:** El estrés en estudiantes de Odontología se asocia principalmente con la carga académica, las evaluaciones y la complejidad de las habilidades preclínicas. Se recomienda implementar estrategias de apoyo emocional y revisar el diseño curricular.

PALABRAS CLAVE

Odontología, estrés, prácticas preclínicas, alumnos de Odontología.

ABSTRACT

Introduction: stress is a natural response of the body to external demands, with both emotional and physical implications. The recognition of stress as a risk factor for various diseases has led to the study of how different aspects affect students' stress levels.; **Objectives:** the objective of this study was to measure the level of perceived stress among 1st, 2nd and 3rd year dental students at the European University of Madrid (UEM) during their preclinical practices; **Methods:** an observational, descriptive, and cross-sectional study was designed, based on voluntary surveys, which addressed factors such as workload, competition for grades, and uncertainty about professional future, among others. The final sample included 327 participants.; **Results:** the results showed that stress due to the number of assigned tasks was the most prevalent (38% moderate, 24% high), followed by uncertainty about professional future (31% moderate, 24% high). Competition for grades, lack of time to relax, and insecurity regarding academic or professional success also stood out as relevant sources. Despite these levels, 81% of respondents did not use medication, which may indicate the use of natural coping strategies or a lack of access to adequate resources. **Conclusions:** stress among dentistry students is primarily associated with academic workload, assessments, and the complexity of preclinical skills. It is recommended to implement emotional support strategies and to review the curriculum design.

KEYWORDS

Dentistry, stress, preclinical practice, dentistry students.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 El estrés	1
1.1.2 Antecedentes del estrés	1
1.1.3 Fases del estrés	2
1.2 Estado actual	3
1.3 Justificación	3
1.4 Pregunta de investigación	3
1.5 Hipótesis.....	4
2. OBJETIVO	5
3. MATERIAL Y MÉTODOS.....	6
4. RESULTADOS	8
5. DISCUSIÓN	27
6. CONCLUSIONES	29
7. SOSTENIBILIDAD.....	30
8. BIBLIOGRAFÍA	31
9. ANEXOS.....	34

1. INTRODUCCIÓN

1.1 El estrés

Medio siglo atrás, Hans Selye en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, introdujo el concepto de estrés como una reacción general del cuerpo ante cualquier tipo de demanda externa (1). Este fenómeno se manifiesta como una sensación de tensión o agitación mental, desencadenada por múltiples causas. La intensidad y forma en que se experimenta el estrés varía de persona a persona, ya que constituye una respuesta natural frente a situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes. Lo realmente determinante no es tanto el estrés en sí, sino la manera en que cada individuo lo gestiona y enfrenta, ya que esto influye directamente en su salud y bienestar (2).

1.1.2 Antecedentes del estrés

El estrés ha sido un término difícil de definir a lo largo del tiempo, y cuyo concepto ha ido evolucionando (3). Durante el siglo XIX, Claude Bernard, lo describió como “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”. Ante estas investigaciones, el estudio del estrés se abordaba desde campos ajenos a la medicina, como la física. Es en el siglo XX cuando Walter Bradford Cannon propuso que el estrés se refiere a una reacción fisiológica y conductual del organismo, esencialmente para restablecer la homeostasis, un estado de equilibrio fisicoquímico esencial para el organismo (3,4).

La homeostasis intenta mantener un ambiente interno relativamente constante frente a cambios externos. Este equilibrio dinámico, regulado principalmente por mecanismos de retroalimentación negativa, es fundamental en fisiología, e involucra sistemas complejos con receptores, centros de control y efectores que corrigen desviaciones. Según Billman, la homeostasis es el principio central de la fisiología, y su alteración está relacionada con numerosas enfermedades (5,6).

A mediados del siglo XX, el concepto de estrés comenzó a asociarse con el origen de enfermedades a corto y largo plazo (4). Hans Selye, en 1930, observó que los pacientes de diversas enfermedades presentaban síntomas comunes como el agotamiento, bajada de peso y falta de apetito, etc. A este fenómeno lo denominó Síndrome General de Adaptación (SGA), que describe 3 fases sucesivas: alarma, resistencia y agotamiento (3,7).

Posteriormente, Selye realizó experimentos sobre ratas de laboratorio, descubriendo que el estrés prolongado elevaba las hormonas suprarrenales (hormona adrenocorticotropa (ACTH), adrenalina y noradrenalina). Estos efectos, que inicialmente designó como “estrés biológico”, más tarde fueron reconocidos como el estrés. Seyle concluyó que el estrés prolongado está relacionado con enfermedades como trastornos cardíacos, hipertensión y problemas emocionales, y sugirió que estos efectos pueden tener una base genética (8–10).

Desde esta perspectiva, el estudio del estrés ha captado el interés de múltiples áreas del conocimiento, incluyendo la medicina, la biología y la psicología. Además, ha impulsado el desarrollo y la incorporación de tecnologías variadas, cada vez más sofisticadas, para su análisis y comprensión (4).

1.1.3 Fases del estrés

El proceso del estrés comienza cuando el cuerpo detecta un estímulo que percibe como una amenaza. En ese momento, el sistema nervioso se activa rápidamente para preparar una reacción. Poco después, el sistema endocrino participa liberando sustancias que ayudan a mantener esa respuesta en el tiempo (11).

En la fase de alarma o shock la persona percibe a través de los sentidos una situación real o no que transmite a su cerebro para valorar si lo puede afrontar (reto) o si no lo puede afrontar (amenaza). Se caracteriza por una activación del sistema nervioso autónomo y del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, con aumento de adrenalina y cortisol. Esta fase prepara al cuerpo para una respuesta rápida, comúnmente conocida como “lucha o huida” (11).

Durante la fase de resistencia, el organismo mantiene un nivel elevado de actividad fisiológica con el objetivo de afrontar o adaptarse al factor estresante. Esta respuesta permite al cuerpo continuar funcionando y enfrentar la situación. Esta etapa puede prolongarse durante un periodo extenso, desde semanas hasta incluso años, y, si se mantiene por demasiado tiempo, se considera estrés crónico. Sin embargo, si el estímulo estresante desaparece en esta fase, el cuerpo tiene la capacidad de recuperar su equilibrio y volver a un estado normal (11).

La etapa de agotamiento, también conocida como fase de declive, se presenta únicamente cuando la exposición al factor estresante es constante o se repite con frecuencia. En este punto, el cuerpo pierde su capacidad de respuesta y adaptación, lo que conlleva un desgaste profundo. Como resultado, pueden manifestarse diversas alteraciones relacionadas con el estrés, tales como dificultades para concentrarse, sensación de tristeza o apatía, fatiga persistente,

trastornos del sistema inmunológico, problemas cardiovasculares, desequilibrios metabólicos y hormonales, depresión, complicaciones digestivas, así como eventos graves como infartos cardíacos o cerebrales, entre otros (11).

No es necesario que la respuesta del organismo llegue hasta el punto de agotamiento. Lo ideal es que, durante la fase de resistencia, el cuerpo logre enfrentar y adaptarse al estímulo estresante sin comprometer su capacidad de reacción ni su equilibrio funcional (12).

1.2 Estado actual

El estado actual indica que los estudiantes de Odontología experimentan altos niveles de estrés debido a la carga académica, el rendimiento exigido, y las exigencias de las prácticas preclínicas. Hay multitud de factores como el miedo al error, las prácticas y el equilibrio entre estudio y vida personal, que son identificados como principales generadores de estrés (13).

Durante la pandemia de COVID-19, este estrés se intensificó con la adaptación a clases en línea y el riesgo adicional de exposición al virus. Aunque la crisis sanitaria trajo nuevos desafíos, el estrés en los estudiantes de Odontología ya era un problema crónico. La ansiedad es un factor importante para considerar en la salud mental de estos estudiantes, quienes necesitan apoyo para manejar las exigencias de su formación (14).

1.3 Justificación

Se ha decidido realizar este TFG sobre el estrés percibido en los estudiantes de la UEM durante su ciclo preclínico de Odontología ya que el manejo del estrés es clave para el éxito académico y personal de estos futuros profesionales. La fase preclínica es especialmente desafiante, ya que representa el primer contacto con la práctica profesional y exige un equilibrio entre la teoría y la destreza manual.

Esta investigación permitirá entender mejor las fuentes de estrés a las que se enfrentan los estudiantes y ofrecer información útil para mejorar su experiencia formativa. Con estos hallazgos, se espera contribuir al desarrollo de estrategias y recursos de apoyo que faciliten el bienestar de los alumnos y les permitan enfrentar la práctica clínica con mayor confianza y preparación.

1.4 Pregunta de investigación

“¿Cómo los alumnos de Odontología de la UEM (P) encuestados con el DES-30sp (I) perciben el estrés durante su formación preclínica dependiendo del curso (C) valorando los distintos niveles de estrés presentes (O)? “

1.5 Hipótesis

Hipótesis alternativa (H1): los estudiantes de Odontología de la UEM perciben niveles de estrés significativamente distintos durante su formación preclínica en función del curso en el que se encuentren. (1º, 2º ó 3º del grado en Odontología de la UEM)

Hipótesis nula (H0): los estudiantes de Odontología de la UEM no perciben niveles de estrés significativos durante su formación preclínica, independientemente del curso en el que se encuentren. (1º, 2º ó 3º del grado en Odontología de la UEM)

2. OBJETIVO

El objetivo del siguiente trabajo es medir el nivel de estrés percibido por los alumnos de 1º, 2º y 3º curso, de grado de Odontología de la UEM durante su formación preclínica.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

Para llevar a cabo la búsqueda de artículos, se han utilizado bases de datos de artículos científicos, en concreto PubMed, Google Scholar y la biblioteca de la universidad CRAI Dulce Chacón.

La ecuación de búsqueda empleada, junto con los operadores booleanos fue: ((dental students) OR (dentistry students)) AND (stress).

Los criterios de inclusión para la búsqueda fueron: revisiones sistemáticas, estudios de cohortes, transversales, de casos y controles y ensayos clínicos sobre el estrés, publicaciones en inglés y español. Los criterios de exclusión, fueron: artículos cuyo contenido no pudiera visualizarse por completo, o falta de relación con el tema del trabajo.

El estudio que se llevó a cabo fue de tipo observacional, descriptivo y transversal, basado en encuestas. Este diseño permite recoger datos sobre el nivel de estrés percibido por los estudiantes de Odontología en un momento específico del tiempo, evaluando las diferencias entre los cursos de 1º, 2º y 3º del grado de Odontología en la Universidad Europea de Madrid (UEM).

En cuanto al tamaño muestral, la población objetivo son los estudiantes matriculados en los cursos de 1º, 2º y 3º de Odontología de la UEM durante el curso académico 2024/2025. Se incluye a todos los estudiantes que cumplen los criterios de inclusión y aceptan participar voluntariamente, en total 334 personas. El cálculo del tamaño muestral también considera una tasa de no respuesta estimada para garantizar unos resultados reales.

Los criterios de inclusión para la realización de la encuesta fueron: estudiantes matriculados en 1º, 2º o 3º curso del grado de Odontología en la UEM que hablen o entiendan español y/o inglés, que el consentimiento informado (Anexo I) estuviera firmado y la participación voluntaria en la encuesta.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron aquellos estudiantes que no proporcionaron el consentimiento informado, las respuestas estaban incompletas o el cuestionario no estaba finalizado y a los estudiantes que afirmaron no asistir regularmente a las actividades académicas.

Los participantes completaron un cuestionario diseñado en Microsoft Forms (Anexo II) que incluye las siguientes secciones: título y hoja de información (explica el propósito y las

características del estudio.), consentimiento informado, cuestionario DES-30 (adaptado al idioma español e inglés), datos generales (preguntas sobre edad, sexo y medicación para condiciones relacionadas con el estrés) y datos académicos (curso actual y rendimiento académico del curso anterior).

El proceso de recolección de datos incluyó la difusión del cuestionario, con el enlace y código QR compartidos de forma presencial en las aulas y anuncios en los corchos informativos colocados en los pasillos de la UEM. El periodo de recogida fue de 1 mes para garantizar una alta participación y se exportaron los datos a Microsoft Excel para su posterior análisis.

Los datos recogidos incluyen información académica y niveles de estrés percibido. Las respuestas son completamente anónimas para garantizar la confidencialidad.

En cuanto a los aspectos éticos, el estudio sigue las normativas establecidas en la Declaración de Helsinki para investigaciones con seres humanos. Los principales aspectos éticos considerados fueron el consentimiento informado (el cuestionario incluye una declaración inicial que detalla la naturaleza del estudio, el derecho a retirarse en cualquier momento y el anonimato de los datos), la confidencialidad (los datos han sido tratados de forma confidencial y exclusivamente con fines académicos) y las aprobaciones necesarias para poder entregar el cuestionario (aprobación del Departamento, de la coordinadora de trabajo de fin de grado (TFG) y del Comité de Ética en la Investigación (CI)).

Código de aprobación del Departamento: OD.012/2425

Código del CI: CI 2024-937

4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la encuesta permitieron identificar los niveles de estrés percibido en el ámbito de prácticas preclínicas.

El número potencial de participantes era de 850 personas (todos los alumnos matriculados en 1º, 2º y 3º curso del grado de Odontología de la UEM).

El número final de participantes fue de 327 personas, de las cuales se excluyeron a 7 personas por no aceptar el consentimiento informado de la encuesta. Se observaron irregularidades a la hora de la realización del cuestionario, ya que a una cantidad elevada de personas se les entregó dicho formulario, y no lo realizaron por motivos desconocidos.

Las personas encuestadas tenían edades comprendidas entre los 17 y los 35 años (Figura 1), siendo el rango de 17 a 22 años el mayoritario.

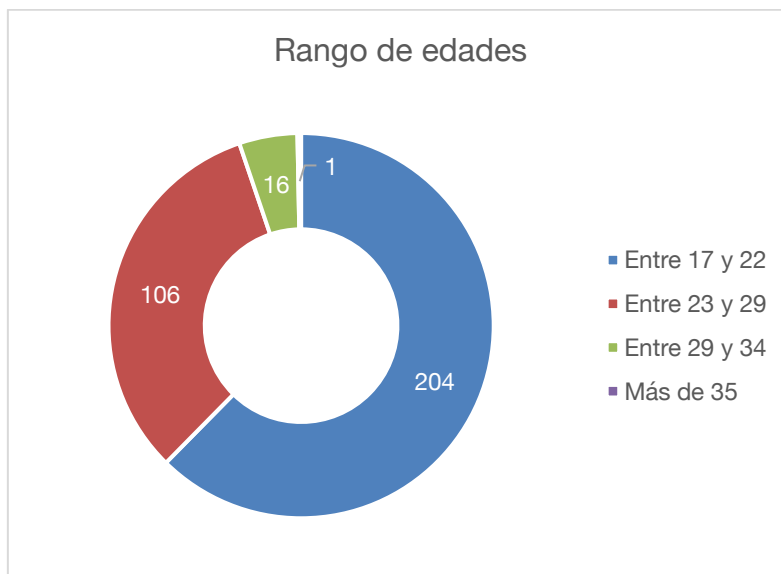


Figura 1. Rango de edades.

En cuanto a la participación en el estudio, se observó una mayor participación de mujeres (61%) que de hombres (37%) (Figura 2).

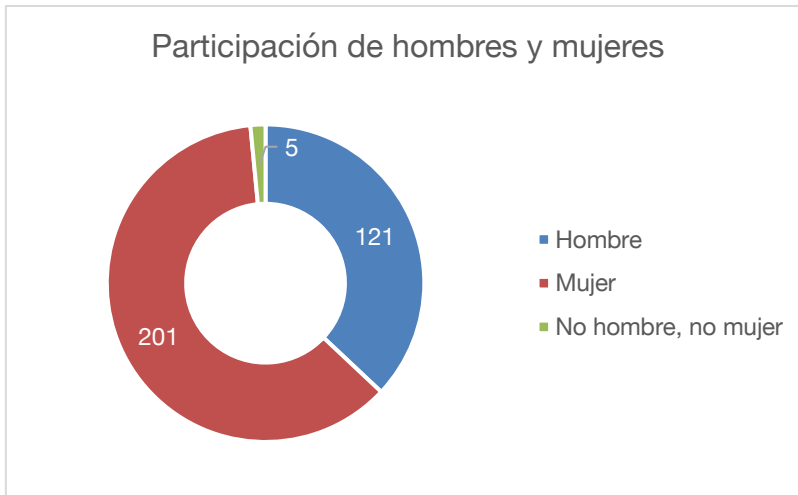


Figura 2. Participación de hombres y mujeres.

Con respecto al curso académico que estaban cursando los encuestados (Figura 3), se obtuvo una participación equilibrada entre los distintos cursos, aunque el 3º curso presentó la mayor tasa de participación (36%). Ninguna de las personas encuestadas se encuentra actualmente realizando prácticas clínicas.

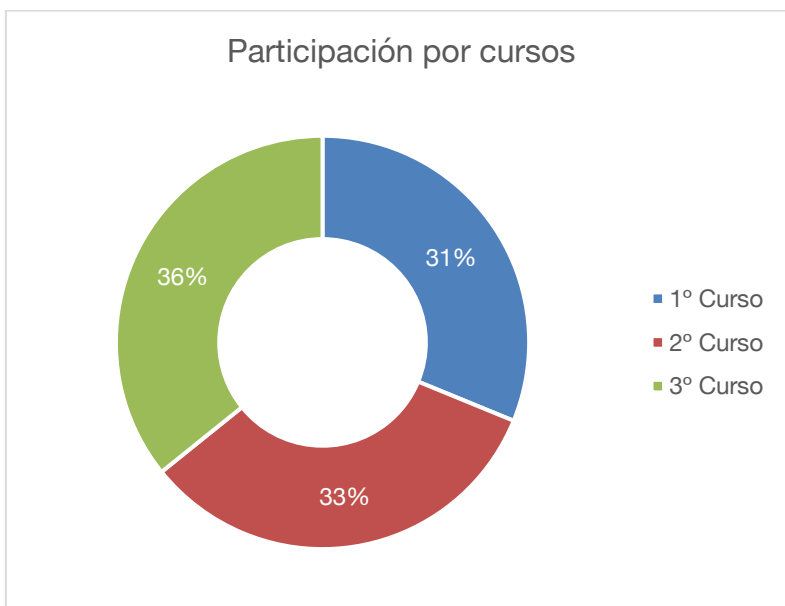


Figura 3. Participación por cursos.

Un nivel moderado de estrés ante la cantidad de tareas asignadas (Figura 4), fue reportado por el 38% de los estudiantes, seguido por un 24% que refería un nivel alto. Un 22% expresó sentir estrés bajo, mientras que un 11% lo percibió como muy alto y un 6% como inexistente.

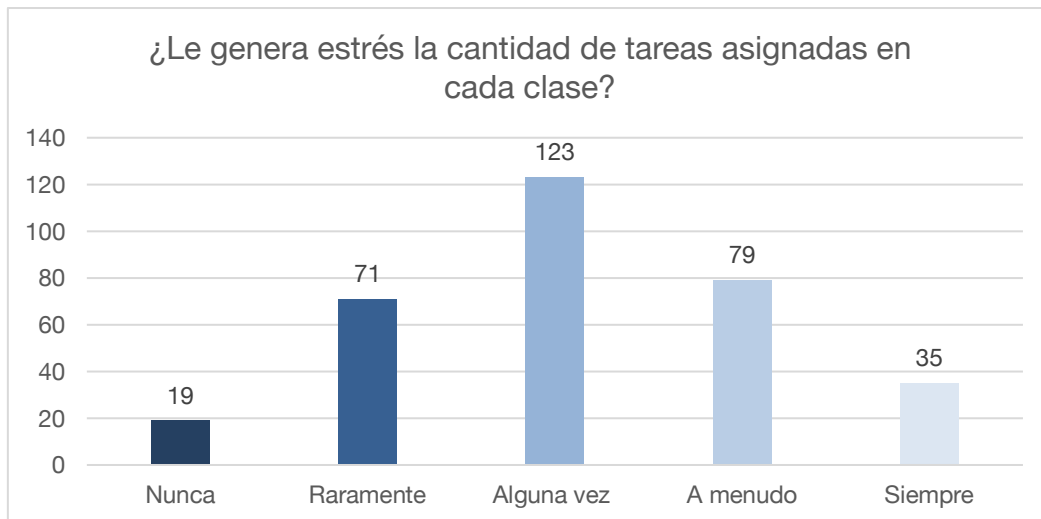


Figura 4. Valoración del estrés según la cantidad de tareas asignadas en cada clase

Un 33% experimenta estrés moderado por la dificultad de las tareas, un 24% lo considera alto, un 18% bajo y un 13% muy alto. Solo un 6% no percibe estrés por este motivo (Figura 5).

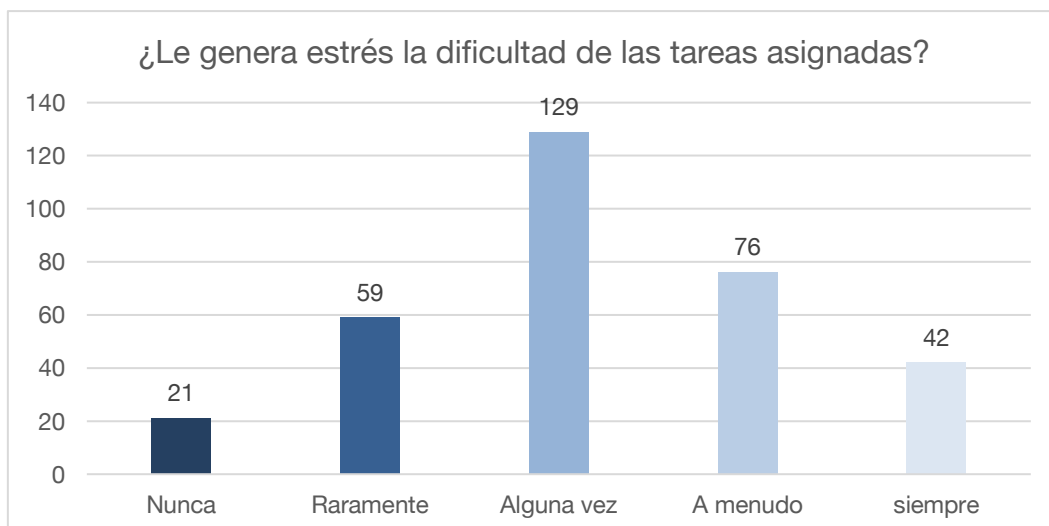


Figura 5. Valoración del estrés según la dificultad de las tareas asignadas

La competencia por calificaciones genera estrés moderado en el 28%, alto en el 23% y bajo en el 21%. Un 15% indicó niveles muy altos y un 13% no percibe estrés (Figura 6).

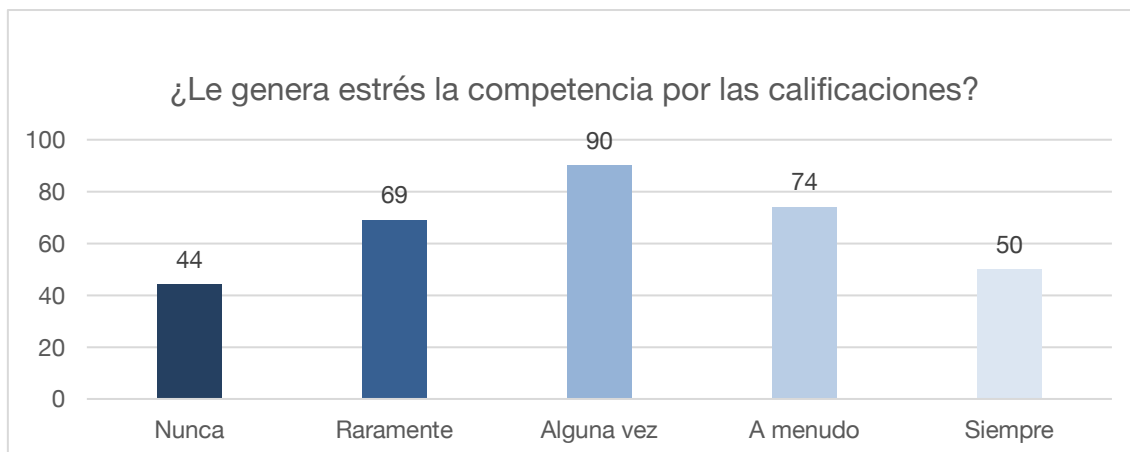


Figura 6. Valoración del estrés según la competencia de las calificaciones.

La impuntualidad de los pacientes (Figura 7) genera estrés alto en el 20%, moderado en el 18% y bajo en el 11%. Solo un 6% no percibe estrés y un 45% indicó que esta pregunta no aplica.

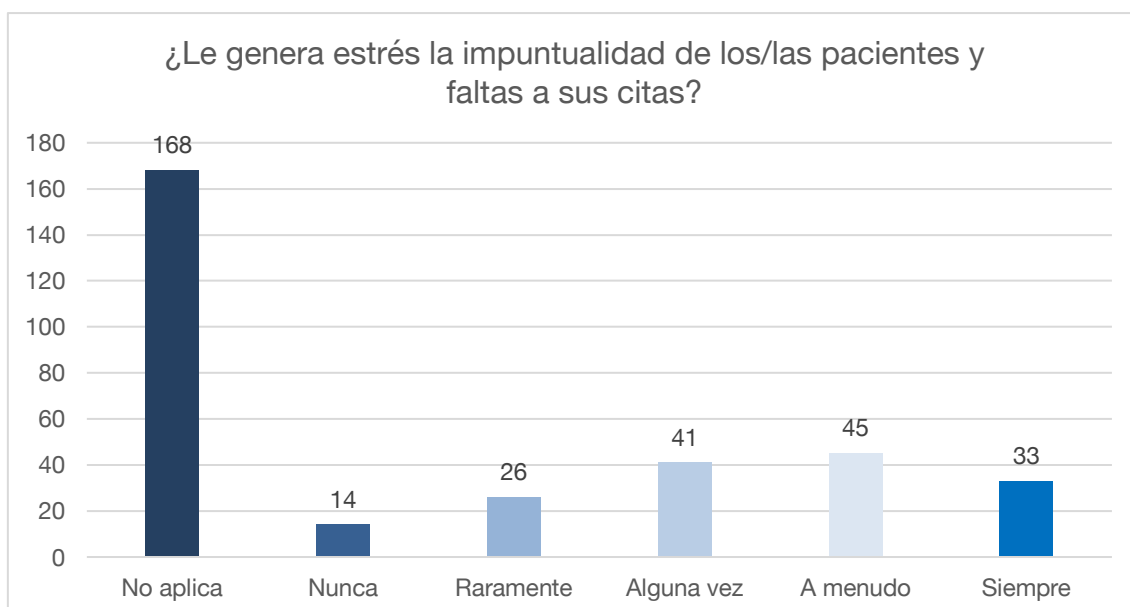


Figura 7. Valoración del estrés según la impuntualidad de los/las pacientes y faltas a sus citas.

El 33% reporta estrés moderado por evaluaciones y calificaciones, el 29% lo percibe como alto y el 21% como bajo. Solo un 14% lo considera muy alto (Figura 8).

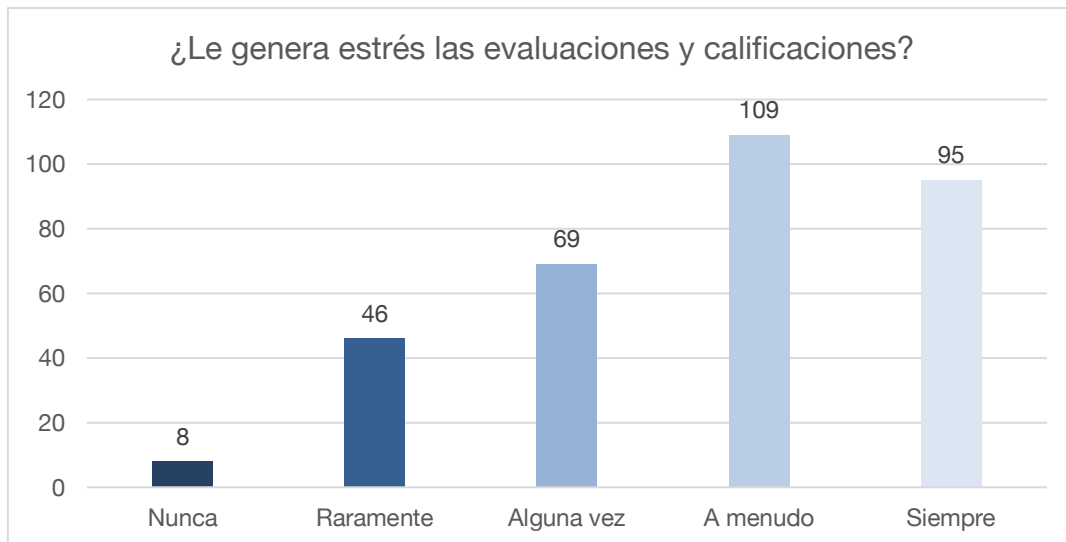


Figura 8. Valoración del estrés según las evaluaciones y calificaciones.

El 24% considera que el ambiente generado por docentes clínicos produce estrés moderado, el 18% lo siente alto y el 15% bajo. Un 33% respondió que no aplica (Figura 9).

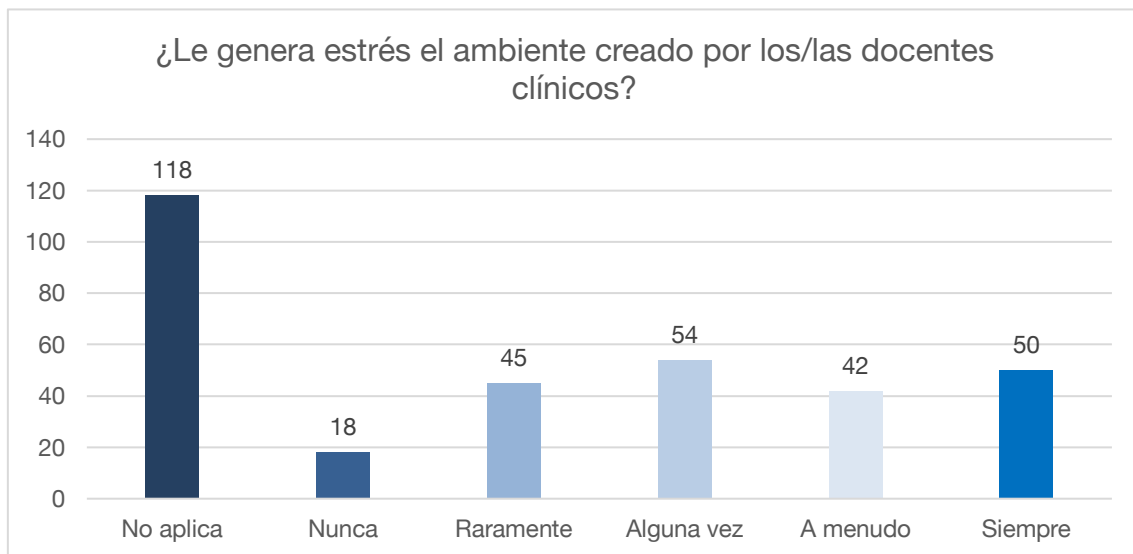


Figura 9. Valoración del estrés según el ambiente creado por los/las docentes clínicos.

La dificultad de aprender habilidades manuales genera estrés moderado en el 33% y alto en el 24%. El 24% lo percibe como bajo y un 7% no siente estrés (Figura 10).

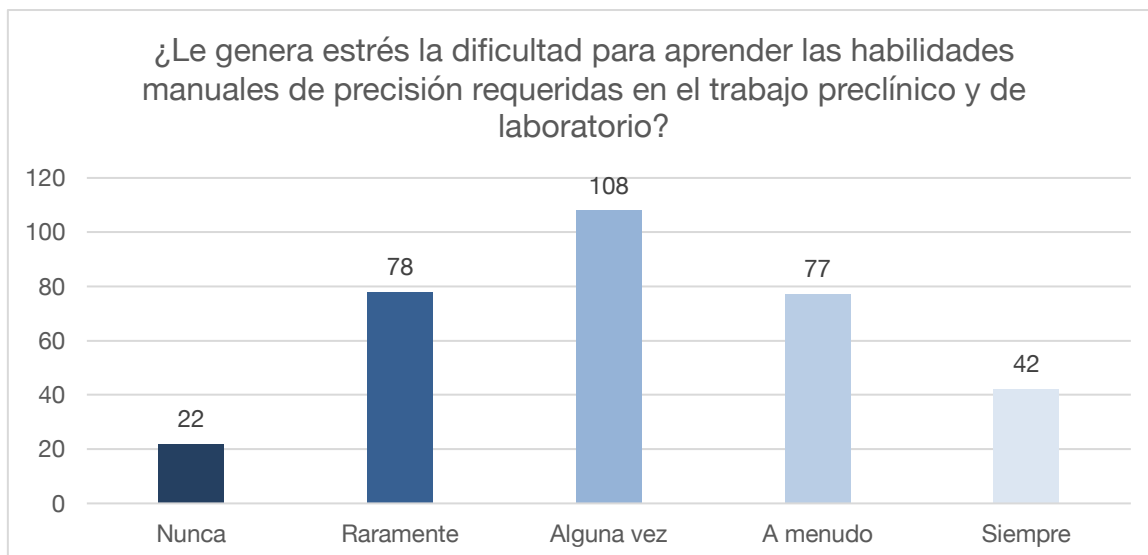


Figura 10. Valoración del estrés según la dificultad para aprender las habilidades manuales de precisión.

Aprender procedimientos clínicos y protocolos provoca estrés moderado en el 25%, alto en el 23% y bajo en el 24%. Solo un 10% no percibe estrés (Figura 11).

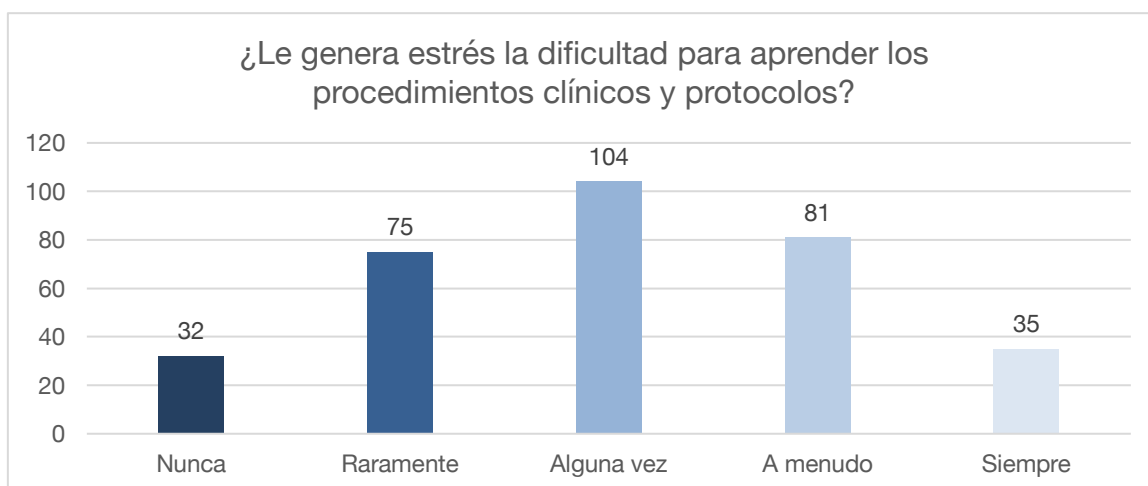


Figura 11. Valoración del estrés según la dificultad para aprender los procedimientos clínicos.

El 22% reporta estrés moderado por falta de personal clínico, el 23% lo percibe como alto y el 19% como bajo. Un 45% indicó que no aplica (Figura 12).

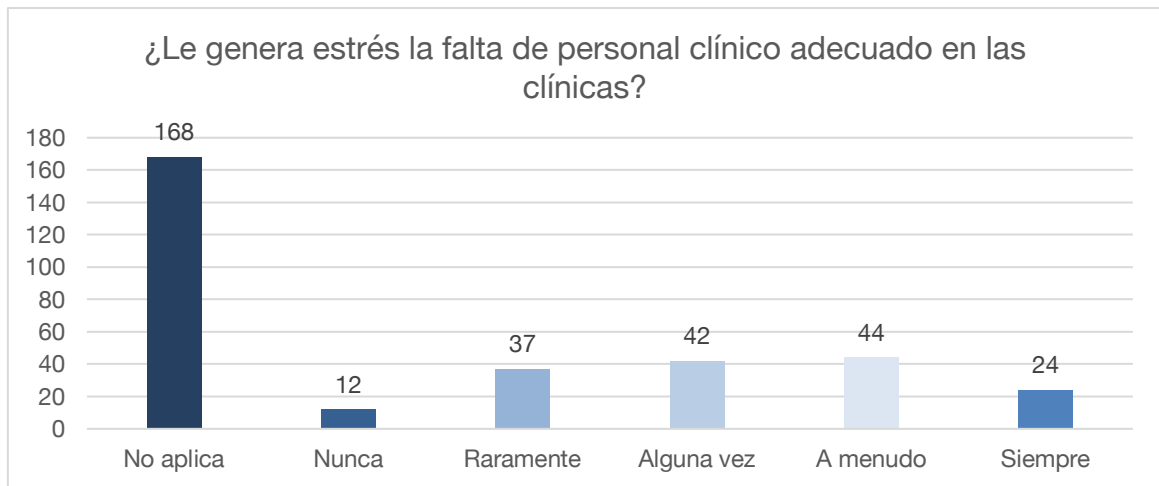


Figura 12. Valoración del estrés por falta de personal clínico adecuado.

El 29% siente estrés moderado por falta de confianza como estudiantes exitosos, seguido por un 22% alto y un 19% muy alto (Figura 13).

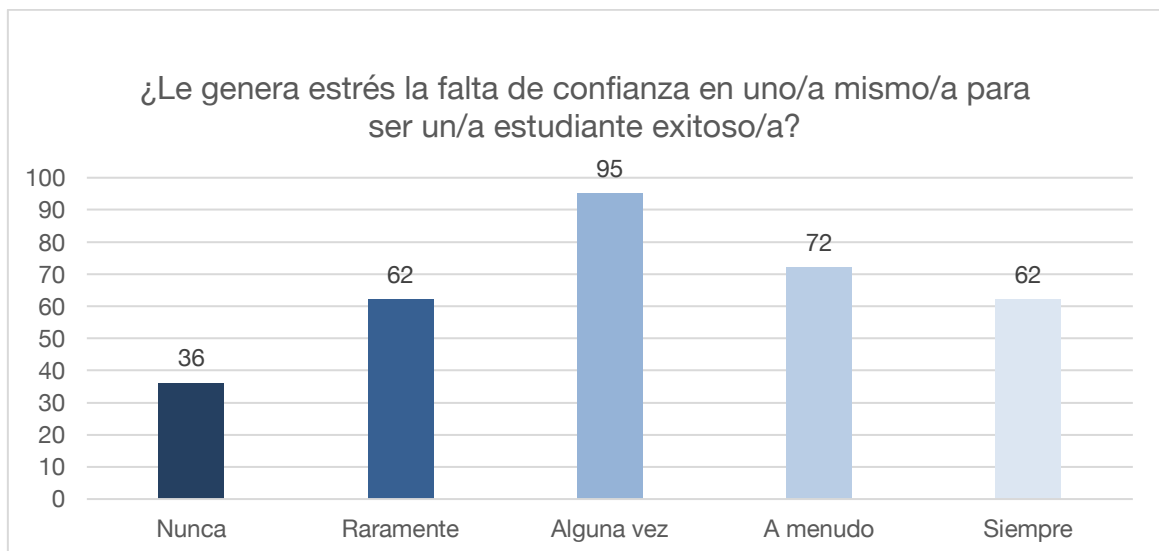


Figura 13. Valoración del estrés por falta de confianza en uno mismo para ser un estudiante exitoso.

Un 25% reporta estrés moderado para convertirse en dentistas exitosos, otro 25% alto y un 21% bajo. Solo un 12% no siente estrés (Figura 14).

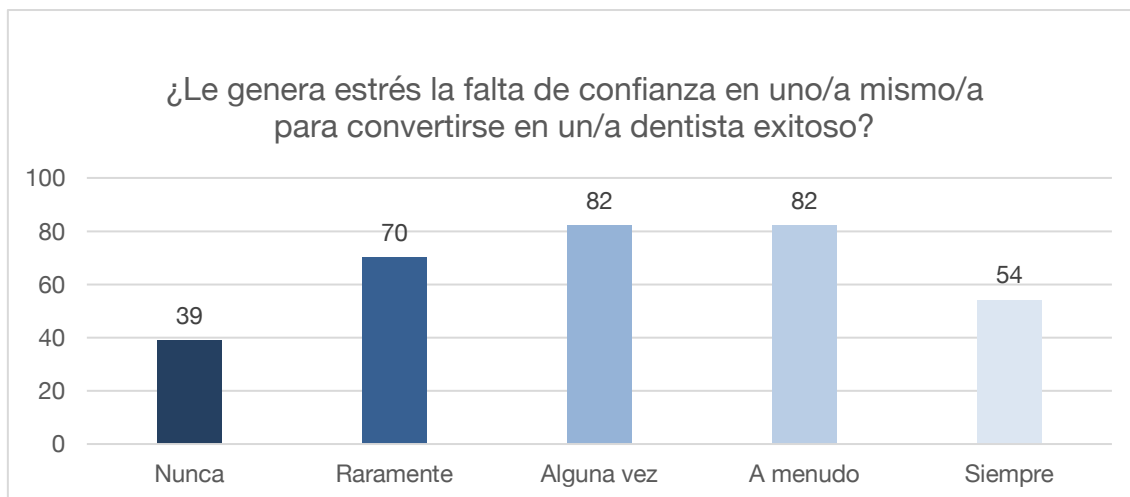


Figura 14. Valoración del estrés por falta de confianza en uno mismo para ser un dentista exitoso.

Por falta de tiempo entre actividades, el 29% experimenta estrés moderado, el 22% alto y el 17% bajo (Figura 15).

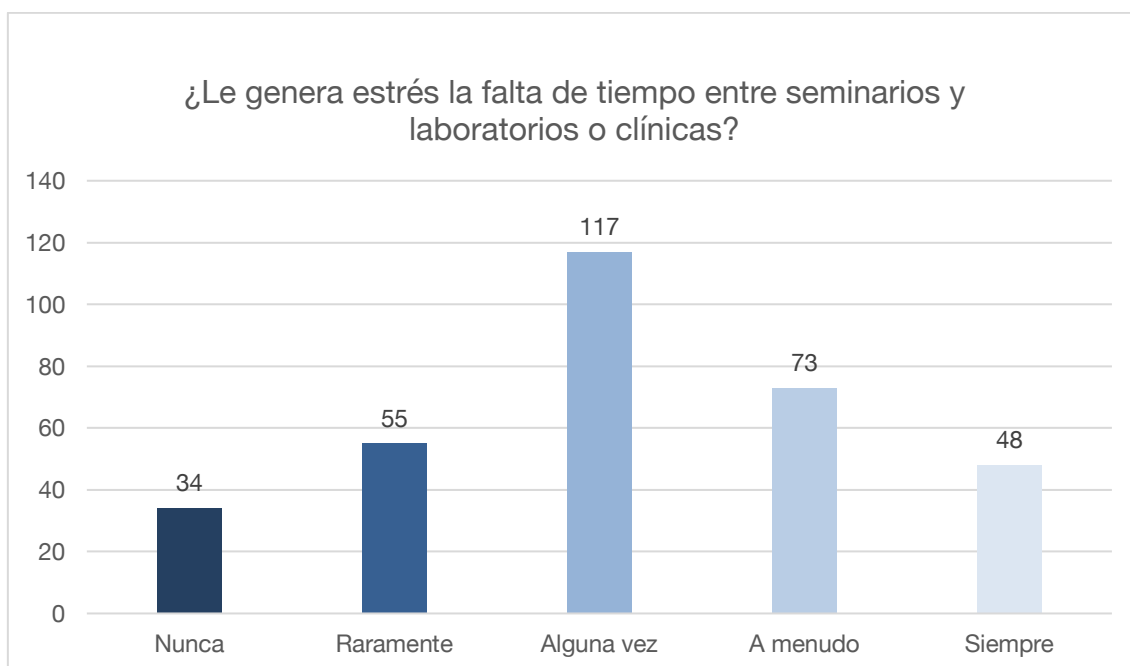


Figura 15. Valoración del estrés por falta de tiempo entre seminarios, laboratorios o clínica.

El 33% indica que las normas generan estrés moderado, el 25% alto y el 16% bajo. Un 9% no experimenta estrés (Figura 16).

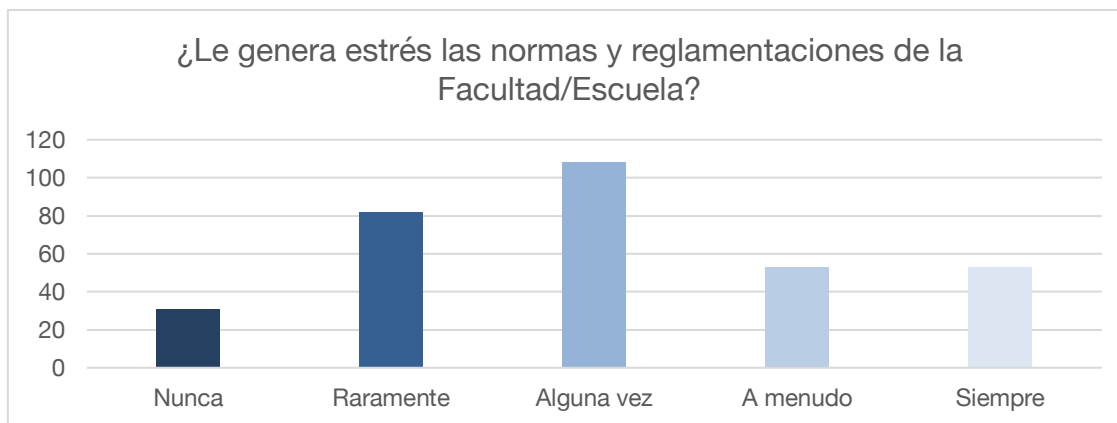


Figura 16. Valoración del estrés que genera en los alumnos las normas y reglamentos de la UEM.

Falta de una atmósfera hogareña genera estrés moderado en el 33%, alto en el 24% y bajo en el 15%. Un 45% no aplica (Figura 17).

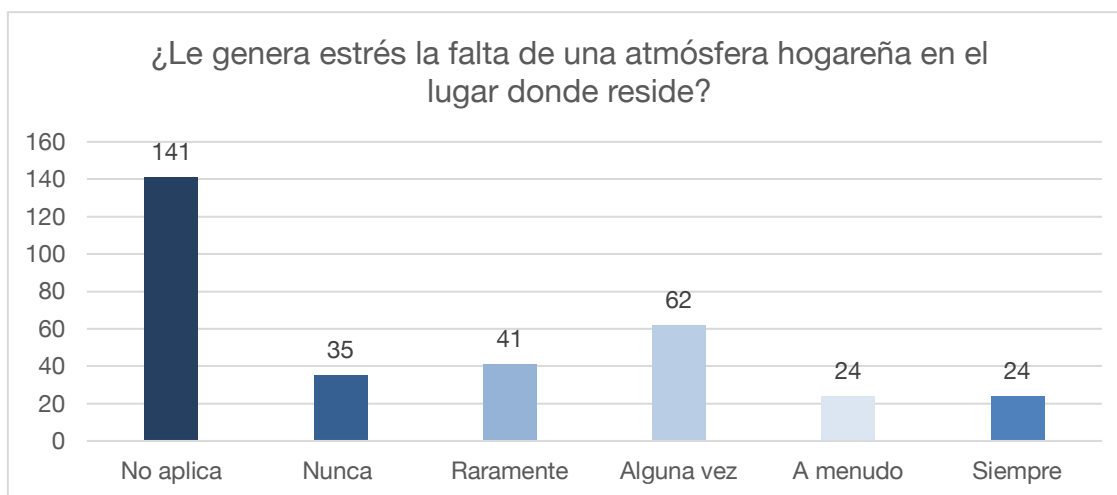


Figura 17. Valoración del estrés que genera la atmósfera hogareña.

Cumplir los requisitos de titulación provoca estrés moderado en el 29% y alto en otro 29%. El 19% lo percibe como bajo (Figura 18).

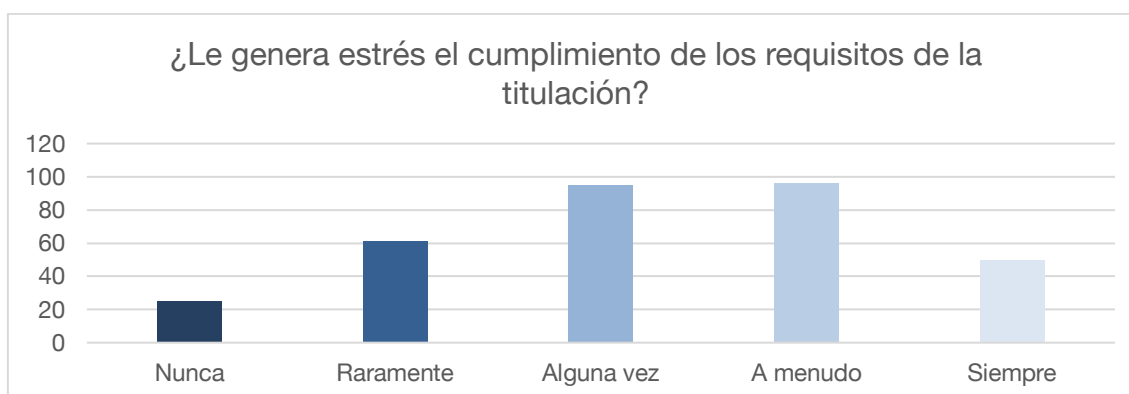


Figura 18. Valoración del estrés que genera el cumplimiento de los requisitos de la titulación.

El 23% reporta estrés moderado por falta de participación en decisiones académicas, el 20% lo siente alto y el 16% bajo (Figura 19).

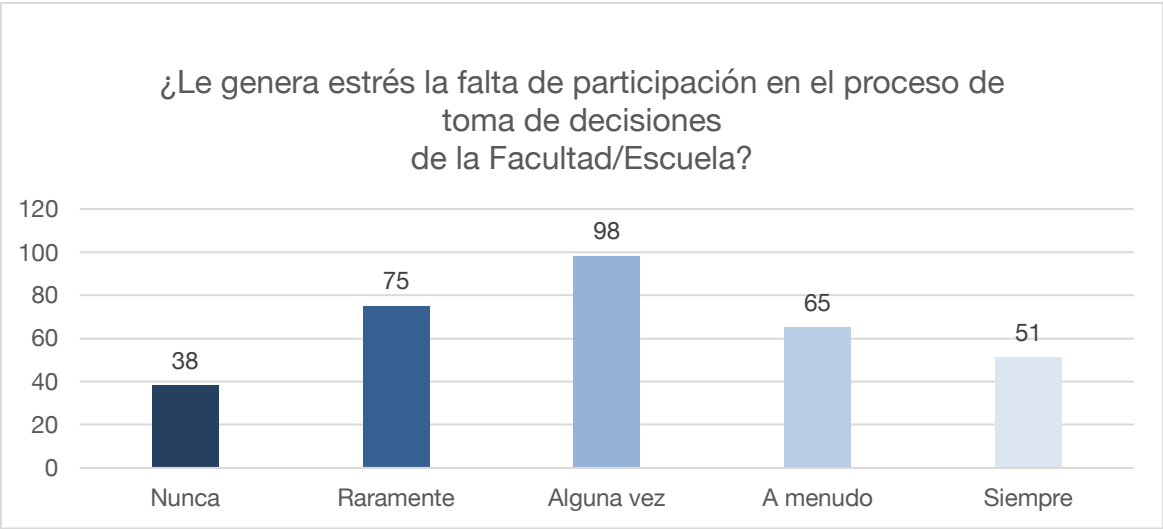


Figura 19. Valoración del estrés por la falta de participación en el proceso de toma de decisiones.

Un 31% indica estrés moderado por la incertidumbre laboral, seguido por un 24% alto y un 17% bajo (Figura 20).

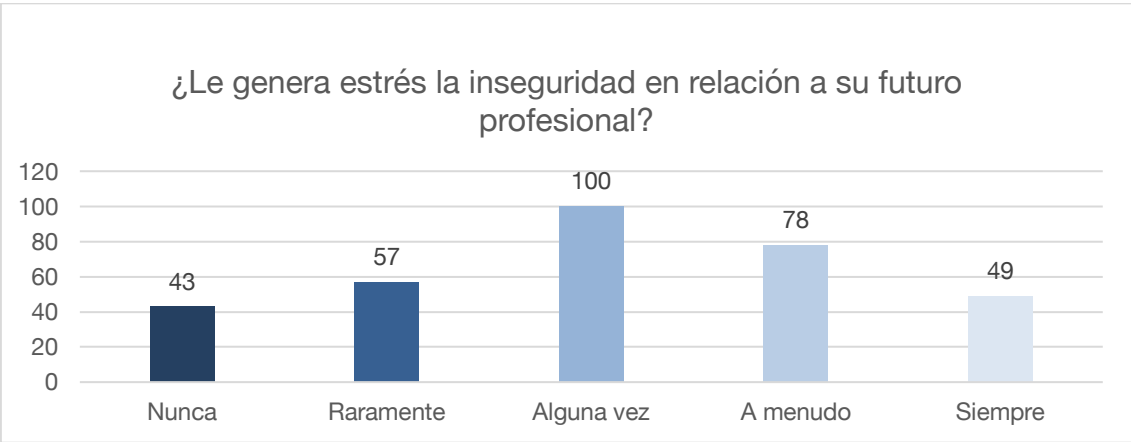


Figura 20. Valoración del estrés que genera a los estudiantes la inseguridad en el futuro laboral.

Responsabilidades financieras generan estrés moderado en el 35%, alto en el 20% y bajo en el 17% (Figura 21).

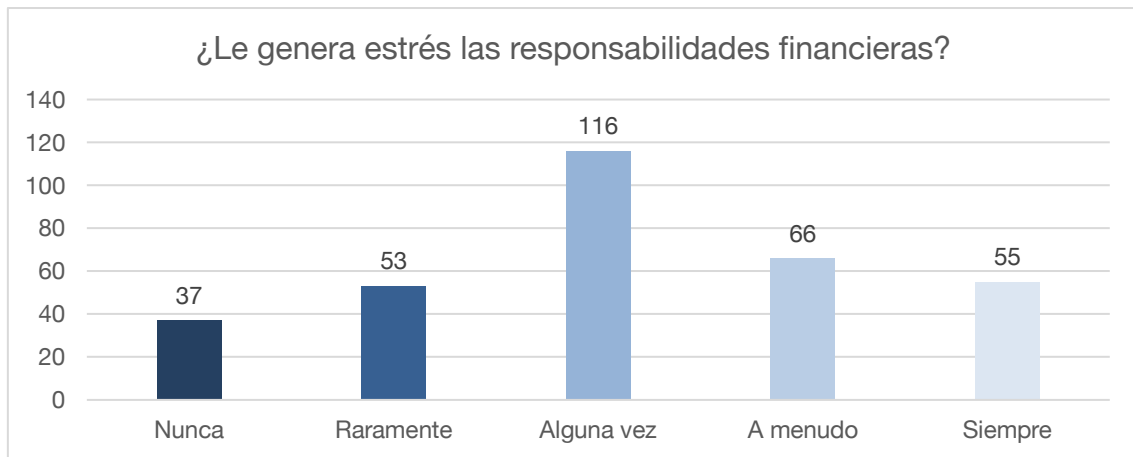


Figura 21. Valoración del estrés que genera a los estudiantes las responsabilidades financieras.

La falta de tiempo para completar tareas genera estrés moderado en el 30%, alto en el 24% y bajo en el 20% (Figura 22).

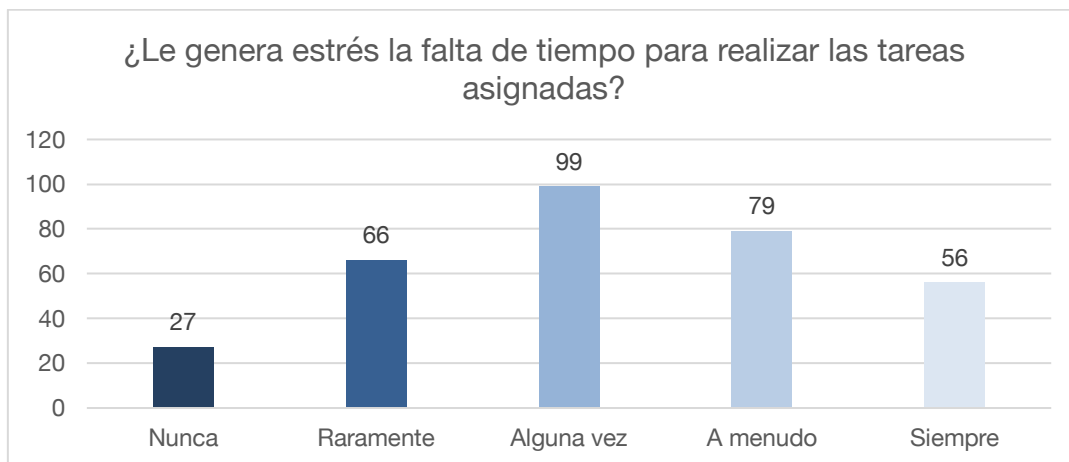


Figura 22. Valoración del estrés que les genera la falta de tiempo para realizar las tareas.

La retroalimentación inconsistente genera estrés moderado en el 31%, alto en el 20% y bajo en el 20% (Figura 23).

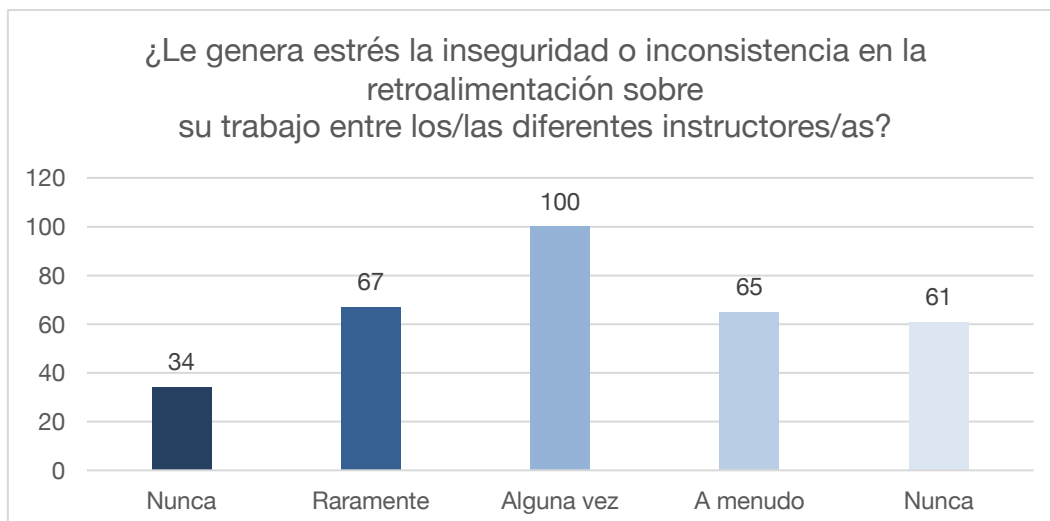


Figura 23. Valoración del estrés que genera la retroalimentación con los instructores

Asistencia y éxito en materias médicas generan estrés moderado en el 32%, alto en el 24% y bajo en el 17% (Figura 24).

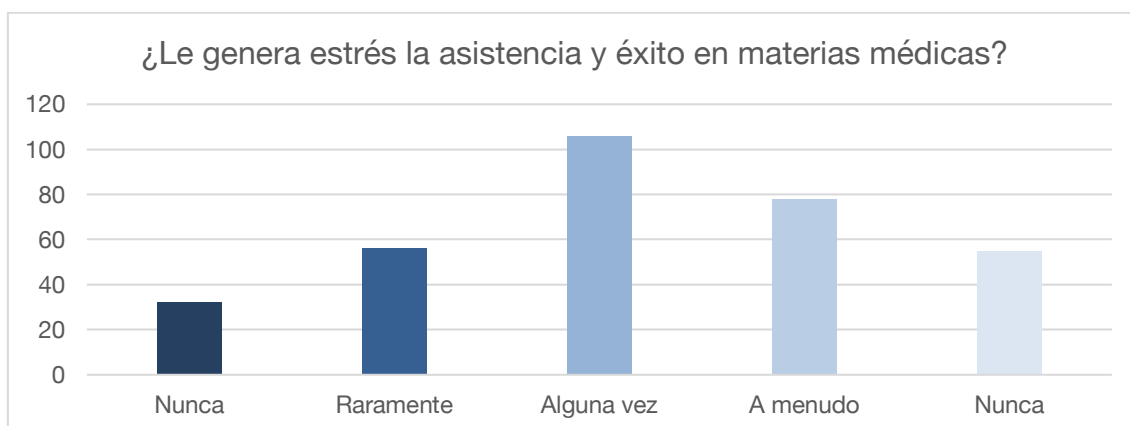


Figura 24. Valoración del estrés que genera la asistencia y éxito en materias médicas.

La falta de comunicación con pacientes provoca estrés moderado en el 24% y alto en el 20%. Un 45% respondió que no aplica (Figura 25).

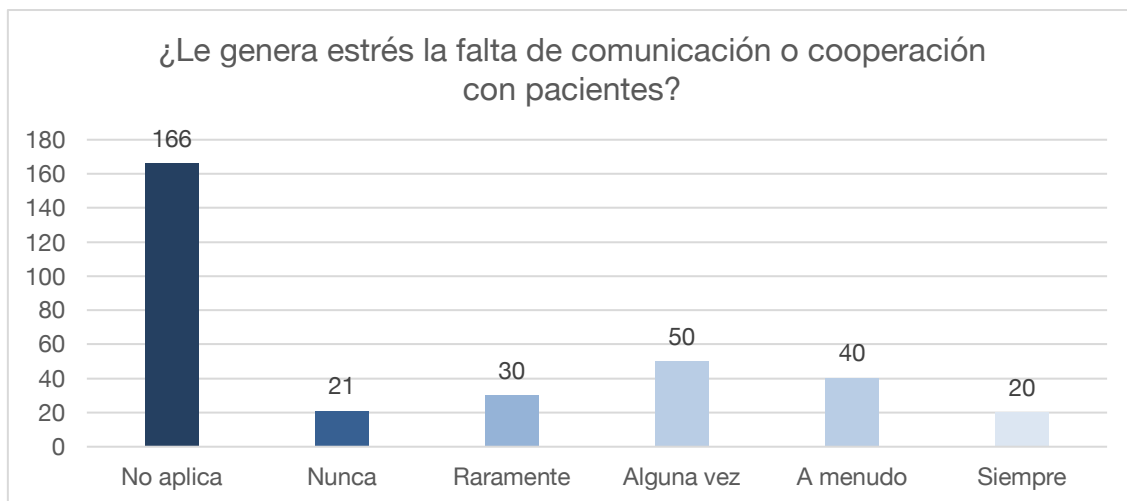


Figura 25. Valoración del estrés por falta de comunicación o cooperación con pacientes.

La falta de tiempo para relajarse genera estrés moderado en el 31%, alto en el 24% y bajo en el 19% (Figura 26).

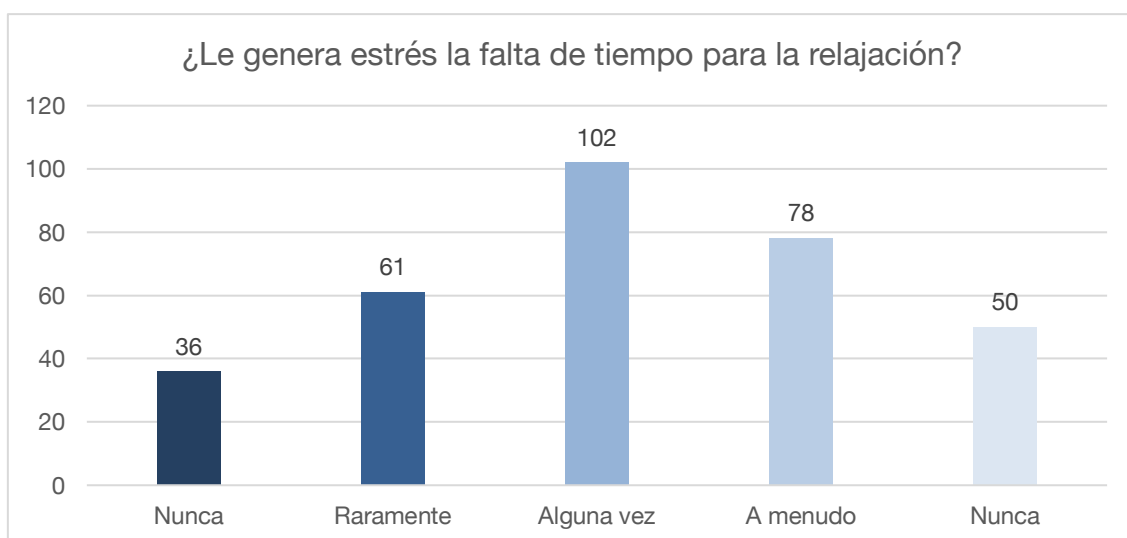


Figura 26. Valoración del estrés por falta de tiempo para la relajación.

El miedo a suspender genera estrés muy alto en el 41%, alto en el 23% y moderado en el 20% (Figura 27).

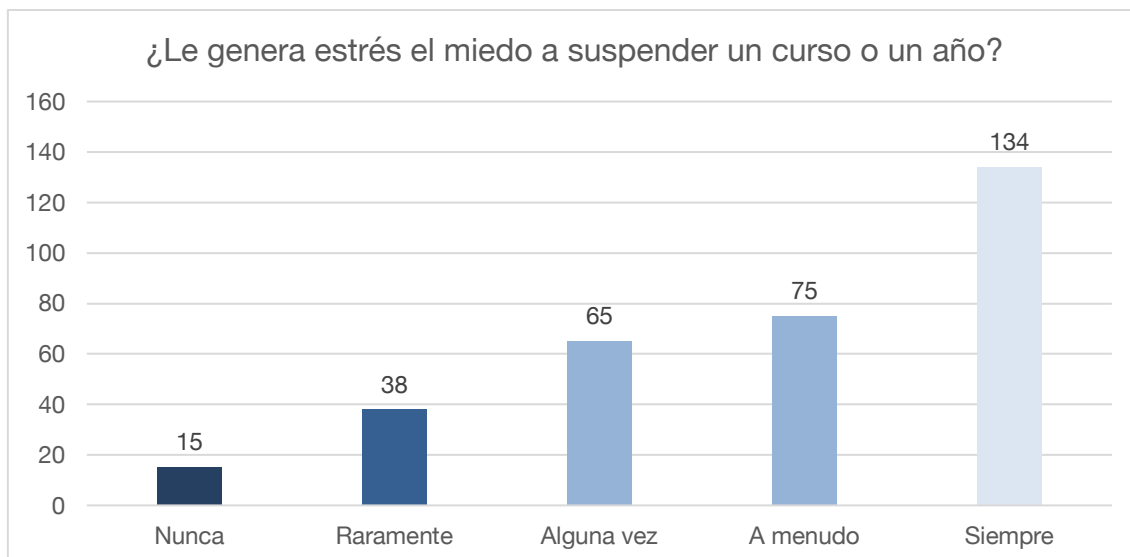


Figura 27. Valoración del estrés por miedo a suspender el curso académico.

El trabajo durante los estudios genera estrés moderado en el 18% y alto en el 13%. Un 45% indicó que no aplica (Figura 28).

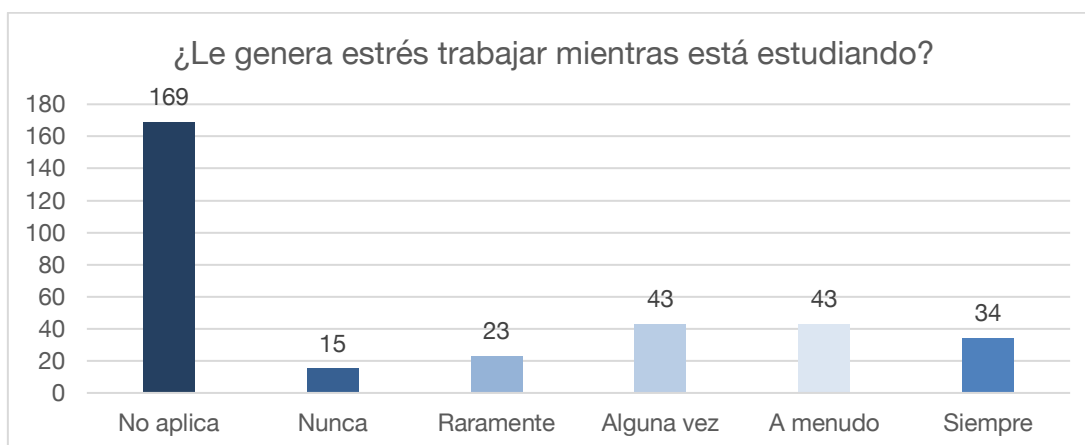


Figura 28. Valoración del estrés por trabajar mientras estudias.

El 34% experimenta estrés moderado por el descuido de la vida personal, el 23% alto y el 21% bajo (Figura 29).

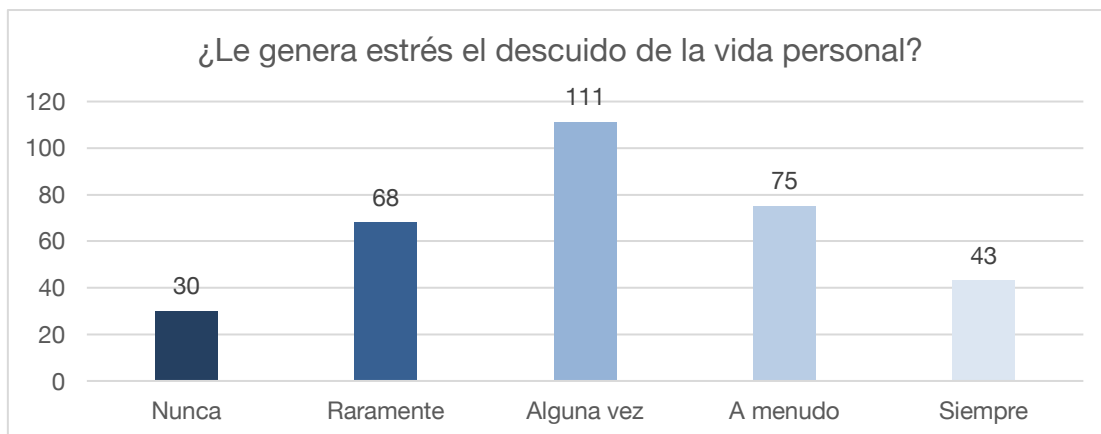


Figura 29. Valoración del estrés que genera el descuido de la vida personal.

El 23% manifiesta estrés moderado ante enfermedades no declaradas por pacientes. Un 45% indicó que no aplica (Figura 30).

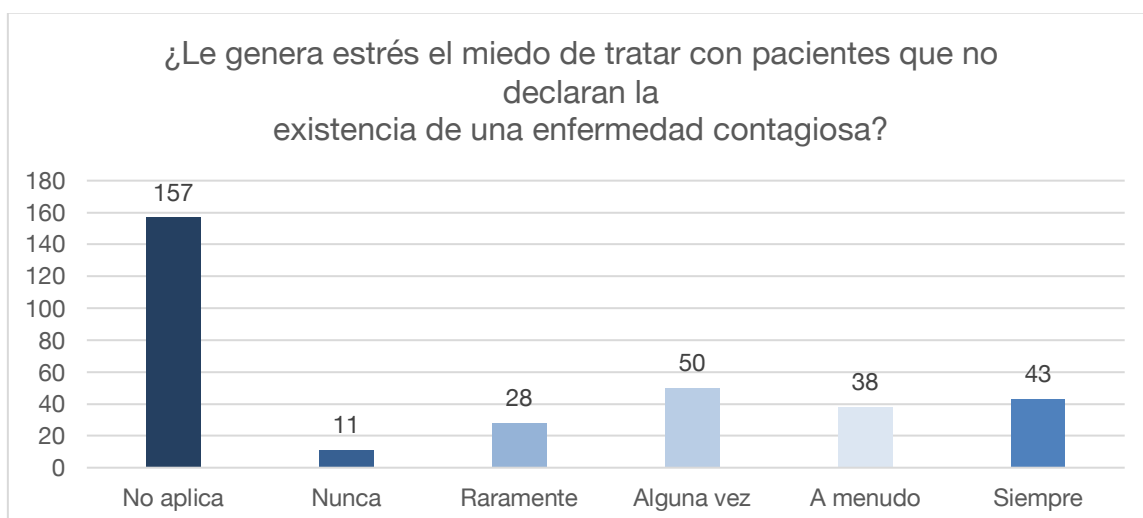


Figura 30. Valoración del estrés por declarar la existencia de una enfermedad contagiosa.

Retrasos en material de estudio generan estrés moderado en el 21%, alto en el 20% y bajo en el 14% (Figura 31).

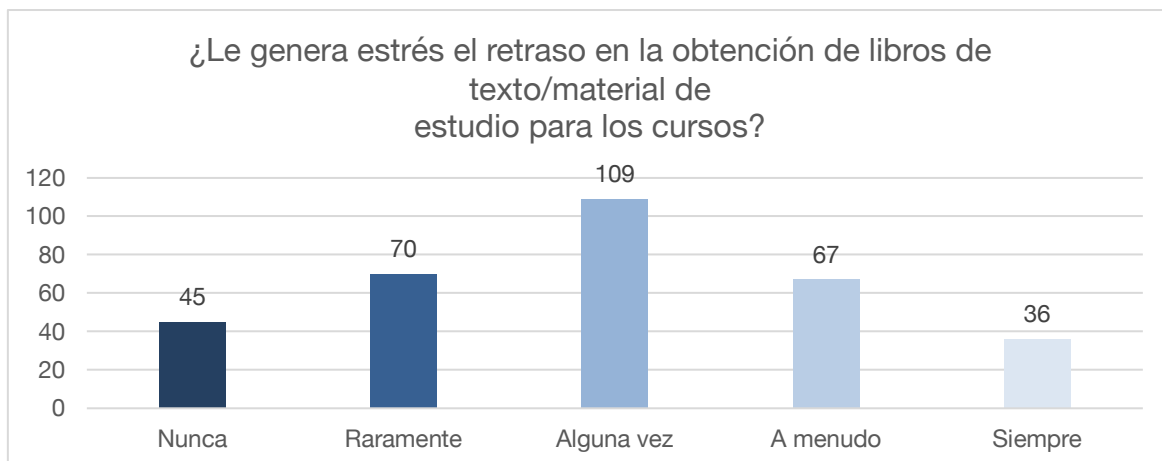


Figura 31. Valoración del estrés por retraso en obtener material de estudio.

La falta de autoevaluación genera estrés moderado en el 35%, alto en el 24% y bajo en el 21% (Figura 32).

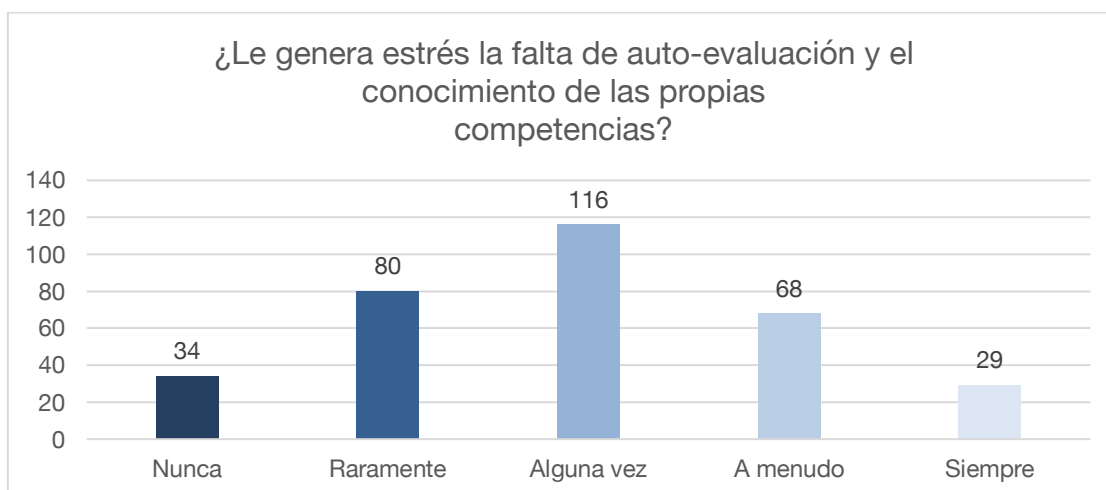


Figura 32. Valoración del estrés que genera la falta de autoevaluación.

Cooperación con el laboratorio dental genera estrés moderado en el 20%, alto en el 15% y bajo en el 12% (Figura 33).

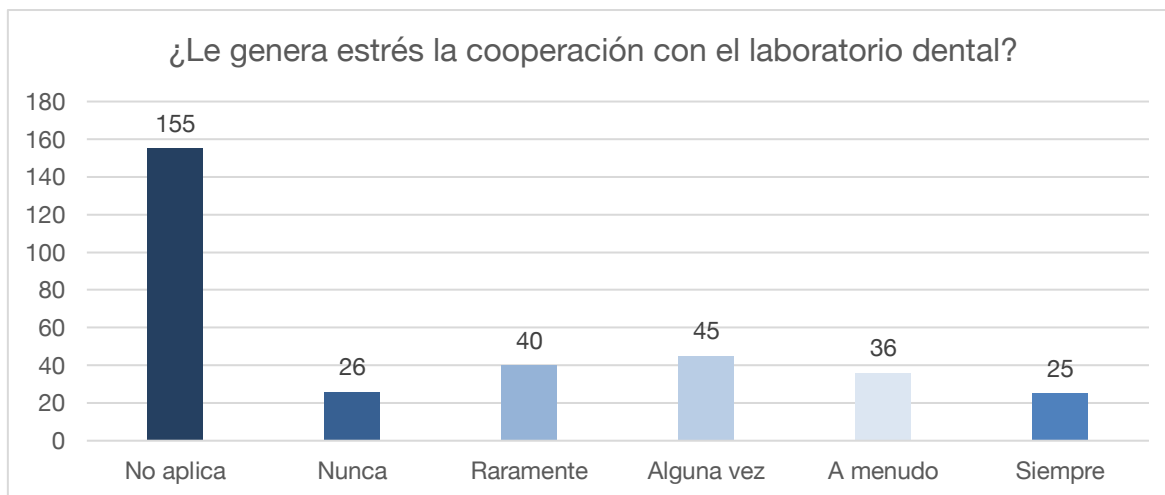


Figura 33. Valoración del estrés que genera la cooperación con el laboratorio dental.

El 81% no toma medicación para el estrés, un 12% lo hace por ansiedad, 4% por estrés y 3% por depresión (Figura 34).

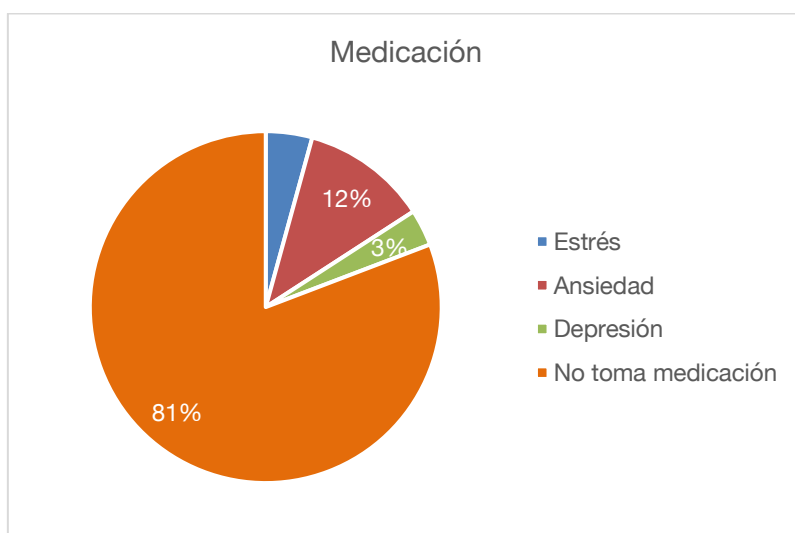


Figura 34. Toma de medicación de los participantes.

El 41% obtuvo Notable en el curso anterior, el 36% Aprobado, un 8% Sobresaliente y un 25% tiene asignaturas pendientes (Figura 35).

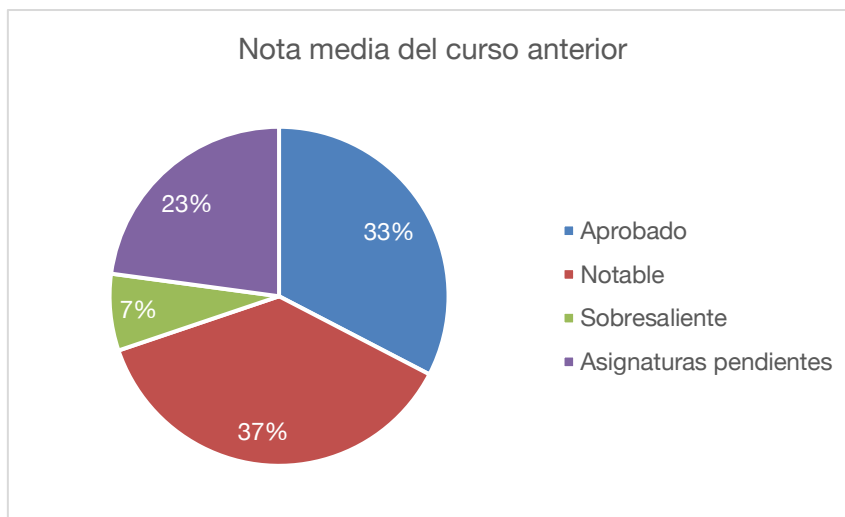


Figura 35. Nota media de los participantes.

Tabla 1. Comparativa de nivel medio de estrés percibido por curso académico

	1º	2º	3º
	Curso	Curso	Curso
¿Le genera estrés la cantidad de tareas asignadas en cada clase?	2,98	2,9	3,45
¿Le genera estrés la dificultad de las tareas asignadas?	3,15	3,04	3,33
¿Le genera estrés la competencia por las calificaciones?	3,16	2,94	3,05
¿Le genera estrés las evaluaciones y calificaciones?	3,64	3,36	4,15
¿Le genera estrés la dificultad para aprender las habilidades manuales de precisión requeridas en el trabajo preclínico y de laboratorio?	3,12	3,02	3,21
¿Le genera estrés la dificultad para aprender los procedimientos clínicos y protocolos?	3,01	3,04	3,06
¿Le genera estrés la falta de confianza en uno/a mismo/a para ser un/a estudiante exitoso/a?	3,23	3,06	3,27
¿Le genera estrés la falta de confianza en uno/a mismo/a para convertirse en un/a dentista exitoso?	3,13	3,13	3,13
¿Le genera estrés la falta de tiempo entre seminarios y laboratorios o clínicas?	2,98	3,12	3,3
¿Le genera estrés las normas y reglamentaciones de la Facultad/Escuela?	2,79	3,12	3,19
¿Le genera estrés el cumplimiento de los requisitos de la titulación?	3,22	3,17	3,37
¿Le genera estrés la falta de participación en el proceso de toma de decisiones de la Facultad/Escuela?	2,92	3,01	3,2
¿Le genera estrés la inseguridad en relación a su futuro profesional?	3,19	3,15	2,99

¿Le genera estrés las responsabilidades financieras?	3,05	3,04	3,34
¿Le genera estrés la falta de tiempo para realizar las tareas asignadas?	3,16	3,02	3,44
Le genera estrés la inseguridad o inconsistencia en la retroalimentación sobre su trabajo entre los/las diferentes instructores/as?	3,05	3,01	3,4
¿Le genera estrés la asistencia y éxito en materias médicas?	3,18	3,14	3,29
¿Le genera estrés la falta de tiempo para la relajación?	3,13	2,91	3,36
¿Le genera estrés el miedo a suspender un curso o un año?	3,77	3,46	4,24
¿Le genera estrés el descuido de la vida personal?	3,16	3,04	3,09
¿Le genera estrés el retraso en la obtención de libros de texto/material de estudio para los cursos?	2,97	2,89	2,93
¿Le genera estrés la falta de auto-evaluación y el conocimiento de las propias competencias?	3	2,84	2,94

5. DISCUSIÓN

Los resultados muestran que el estrés relacionado con la cantidad de tareas asignadas es más significativo que el estrés por su dificultad, con un 38% de los estudiantes reportando estrés moderado por la carga de trabajo y un 24% percibiéndolo como alto. En cuanto a la competencia por las calificaciones, un 28% experimenta estrés moderado y un 23% estrés alto, aunque este factor tiene un impacto menor en comparación con la carga de trabajo.

El estrés relacionado con la falta de confianza en el éxito académico y profesional también es relevante, con un 29% de los estudiantes sintiendo estrés moderado sobre su desempeño académico y un 25% sobre su futuro profesional. La incertidumbre sobre el futuro profesional se presenta como una de las mayores fuentes de estrés, con un 31% de estrés moderado y un 24% alto. Además, la falta de tiempo para relajarse y la ausencia de una atmósfera hogareña afectan a un 31% y 33% de los estudiantes moderadamente, respectivamente. A pesar de los niveles elevados de estrés, el 81% de los estudiantes no utiliza medicación, sugiriendo que la mayoría maneja el estrés de forma natural o carece de acceso a recursos adecuados.

Los resultados obtenidos en este estudio son muy similares a los de otras investigaciones realizadas en distintos países y contextos, como la de Kaplan en Turquía, que también identificó altos niveles de estrés en estudiantes de Odontología. Entre los principales factores estresantes se encuentran la carga académica excesiva, la dificultad de las tareas, las evaluaciones frecuentes y la presión por desarrollar habilidades prácticas.

Además, se destacan la competencia académica, la falta de confianza en las propias habilidades clínicas y la incertidumbre sobre el futuro profesional como fuentes importantes de estrés. A pesar de que la mayoría de los estudiantes no recurren a medicación, muchos experimentan síntomas de ansiedad, estrés o depresión (15).

La incertidumbre sobre el futuro profesional es una de las principales fuentes de estrés, con un 31% de estrés moderado y un 24% alto, junto con la falta de confianza en el éxito académico y profesional. Esto coincide con el estudio de Ghasemi et al., que encontró que a mayor estrés, mayor autoeficacia educativa (16).

Los hallazgos son similares a los reportados por Von Bischoffshausen et al., quienes identificaron estrés académico elevado, especialmente en etapas avanzadas de la carrera, relacionado con las exigencias formativas, y a Erdinç et al., que también encontraron altos

niveles de estrés vinculados a la carga académica y el futuro profesional, aunque en su estudio se observó una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión (17,18).

El estudio también respalda investigaciones como la de la Universidad de Kafr El Sheik, Egipto, que observó altos niveles de estrés debido a la presión académica y la incertidumbre profesional, con una mención especial al mayor estrés en mujeres (19). En comparación, el estudio de Terán et al. destacó el estrés asociado al consumo de tabaco, la falta de apoyo social y la baja confianza en habilidades clínicas (20).

Por otro lado, Stormon et al. identificaron altos niveles de ansiedad y depresión entre los estudiantes de Odontología, aunque el presente estudio resalta la carga de trabajo y la incertidumbre profesional como factores clave (21). Además, el estudio encuentra similitudes con investigaciones realizadas en Chile y Perú, donde la carga académica y el rendimiento fueron identificados como factores principales de estrés, y donde las mujeres reportaron niveles más altos de estrés (22,23).

Finalmente, los resultados del presente estudio coinciden con los de Avramova, quien reportó altos niveles de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de Odontología (24), y con los de Ersan et al., quienes destacaron que la carga de trabajo era el principal estresor, junto con la preocupación por el futuro profesional y la falta de tiempo para relajarse (25).

Por lo tanto, con los datos actuales, no se puede aceptar plenamente la hipótesis alternativa, aunque los resultados sugieren una tendencia a la variabilidad entre niveles formativos.

6. CONCLUSIONES

1. Los alumnos de 1º curso de Odontología de la UEM durante su periodo preclínico perciben niveles de estrés moderados, siendo la evaluación y calificaciones el factor que más estrés les genera.
2. Los alumnos de 2º curso de Odontología de la UEM perciben niveles de estrés elevados, siendo el miedo a suspender un curso o un año la principal fuente de estrés.
3. Los alumnos de 3º curso de Odontología de la UEM presentan los niveles más altos de estrés, destacando nuevamente el miedo a suspender un curso o un año como el factor más estresante.

7. SOSTENIBILIDAD

Este trabajo se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, contribuyendo especialmente al ODS 3 (Salud y Bienestar), al abordar el estrés percibido por estudiantes de Odontología durante sus prácticas preclínicas. Detectar y comprender estos niveles de estrés permite proponer estrategias que favorezcan entornos educativos más saludables a nivel mental.

Asimismo, se relaciona con el ODS 4 (Educación de Calidad), al promover una formación más adaptada a las necesidades emocionales del alumnado, fomentando el bienestar como parte del proceso de aprendizaje.

El trabajo también contempla el ODS 5 (Igualdad de Género), al analizar posibles diferencias entre sexos en la percepción del estrés, lo que puede guiar medidas más equitativas dentro del entorno académico.

Por último, se contribuye al ODS 17 (Alianzas para Lograr los Objetivos), promoviendo la colaboración entre estudiantes, profesorado e instituciones para mejorar la calidad educativa y el bienestar universitario.

En conjunto, el estudio ofrece una visión comprometida con una educación superior sostenible, centrada en la salud mental y en la mejora continua del entorno formativo.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Molina Mendoza R, Anckerman Palencia L. Eficacia de las terapias de relajación en el manejo de estrés, para mujeres que trabajan en el departamento de enfermería del Hospital San Juan de Dios Amatitlán. Universidad San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas; 2005.
2. Pokorski M. Respiratory Contagion. Cham: Springer International Publishing AG; 2016. 1 p. (Advances in Experimental Medicine and Biology). doi: 10.1007/978-3-319-44164-1
3. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev Psicol Univ Antioq. 2011;3(2). doi: 10.17533/udea.rp.11369
4. Collazo C, Rodríguez Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Rev Electron Psicología Iztacala. junio de 2011;14(2):1-14.
5. Billman GE. Homeostasis: The Underappreciated and Far Too Often Ignored Central Organizing Principle of Physiology. Front Physiol. 10 de marzo de 2020;11:200. doi: 10.3389/fphys.2020.00200
6. Baptista V. Starting Physiology: Understanding Homeostasis. Adv Physiol Educ. diciembre de 2006;30(4):263-4. doi: 10.1152/advan.00075.2006
7. Buckner SL, Jessee MB, Dankel SJ, Mouser JG, Mattocks KT, Loenneke JP. Comment on: "The General Adaptation Syndrome: A Foundation for the Concept of Periodization". Sports Med. julio de 2018;48(7):1751-3. doi: 10.1007/s40279-018-0887-3
8. Tanaka M. Emotional Stress and Characteristics of Brain Noradrenaline Release in the Rat. Ind Health. 1999;37(2):143-56. doi: 10.2486/indhealth.37.143
9. McCarty R, Horwatt K, Konarska M. Chronic stress and sympathetic-adrenal medullary responsiveness. Soc Sci Med. enero de 1988;26(3):333-41. doi: 10.1016/0277-9536(88)90398-X
10. Tan S, Yip A. Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. Singapore Med J. abril de 2018;59(4):170-1. doi: 10.11622/smedj.2018043

11. Moreno FJ, Ordoño EM. Aprendizaje Motor y Síndrome General de Adaptación. *Eur J Hum Mov.* 2009;22:1-19.
12. de Camargo B. Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Rev Med Cient.* 2004;17(2):78-86.
13. Díaz-Caballero A, Bustillo-Arrieta J, Vergara-Hernández C, Casseres-Navarro J, Galvis-Franco A. Percepción del estrés en estudiantes de Odontología ante procedimientos nuevos: Perception of stress in dental students in the face of new procedures. *Educ Humanismo* [Internet]. 11 de noviembre de 2021;23(41). doi: 10.17081/eduhum.23.41.3772
14. Santabarbara J, Idoiaga N, Ozamiz-Etxebarria N, Bueno-Notivol J. Prevalence of Anxiety in Dental Students during the COVID-19 Outbreak: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 19 de octubre de 2021;18(20):10978. doi: 10.3390/ijerph182010978
15. Kaplan TT. Stress levels amongst Turkish dental students, general dentists and paediatric dentists during performing paediatric dentistry: a questionnaire-based cross-sectional study. *Eur Arch Paediatr Dent.* diciembre de 2024;25(6):811-20. doi: 10.1007/s40368-024-00940-4
16. Ghasemi T, Khazaei AH, Irandegani E, Amirpour Haradasht S. Evaluation of stress in the dental environment and its association with educational self-efficacy in dental students. *Res Dev Med Educ.* 7 de diciembre de 2024;13:22. doi: 10.34172/rdme.33234
17. Von-Bischhoffshausen-P K, Wallem-H A, Allendes-A A, Díaz-M R. Prevalencia de Bruxismo y Estrés en Estudiantes de Odontología de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Int J Odontostomatol.* marzo de 2019;13(1):97-102. doi: 10.4067/S0718-381X2019000100097
18. Erdiñç G, Kaplan TT. Evaluation of depression, anxiety, stress, and postgraduate plans of dentistry students. *Selcuk Dent J.* 21 de agosto de 2023;10(2):451-6. doi: 10.15311/selcukdentj.1293296
19. Sabry M. Depression, anxiety, and stress among dental students, Kafr El Sheik University, Egypt: a cross-sectional study. *Tanta Dent J.* julio de 2024;21(3):374-80. doi: 10.4103/tdj.tdj_84_23
20. Terán E, Mayta-Tovalino F. Risk Factors, Self-perceived Stress, and Clinical Training among Dentistry Students in Peru: A Cross-sectional Study. *J Contemp Dent Pract.* 1 de mayo de 2019;20(5):561-5. doi: 10.5005/jp-journals-10024-1582

21. Stormon N, Ford PJ, Kisely S, Bartle E, Eley DS. Depression, anxiety and stress in a cohort of Australian dentistry students. *Eur J Dent Educ.* noviembre de 2019;23(4):507-14. doi: 10.1111/eje.12459
22. Fonseca-Molina J, Torres-Martínez P, Barrios-Penna C, Fernández-Sagredo M, Díaz-Narváez V. Perception of Environment Stressors in Chilean Dentistry Students. *Pesqui Bras Em Odontopediatria E Clínica Integrada.* 2018;18(1):1-12. doi: 10.4034/PBOCI.2018.181.01
23. Cárdenas Flores CM, Espinoza Vilela FV. Estrés y depresión en el entorno académico-social durante el 2020 en estudiantes de Odontología. *Rev Científica Odontológica.* 26 de diciembre de 2021;9(4):e080. doi: 10.21142/2523-2754-0904-2021-080
24. Avramova N. Dental students' levels of depression, anxiety and stress. A preliminary investigation on the impact of peer, faculty and patient relationships. *Int J Med Dent.* 2023;27(3):419-28.
25. Ersan N, Dölekoğlu S, Fişekçioğlu E, İlgü M, Oktay İ. Perceived sources and levels of stress, general self-efficacy and coping strategies in preclinical dental students. *Psychol Health Med.* 28 de mayo de 2018;23(5):567-77. doi: 10.1080/13548506.2017.1384844

9. ANEXOS

Anexo I: Consentimiento informado



Departamento de Odontología Pre Clínica, Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud

HOJA DE INFORMACIÓN

Título del estudio: Valoración del estrés percibido por alumnos de la Universidad Europea de Madrid durante su ciclo formativo preclínico

Promotor: Universidad Europea de Madrid

Investigadores:

Centro: Universidad Europea de Madrid.

Nos dirigimos a usted para informarle sobre un trabajo de investigación que se va a realizar en la Universidad Europea de Madrid, en el cual se le invita a participar a través de un cuestionario on line. Este documento tiene por objeto que usted reciba la información correcta y necesaria para evaluar si quiere o no participar en el trabajo. A continuación, le explicaremos de forma detallada todos los objetivos, beneficios y posibles riesgos del trabajo. Si usted tiene alguna duda tras leer las siguientes aclaraciones, nosotros estaremos a su disposición para aclararle las posibles dudas.

¿Cuál es el motivo de este trabajo?

Estudiar el estrés de los estudiantes de 1º, 2º y 3º curso del Grado de Odontología de la Universidad Europea de Madrid durante su ciclo formativo preclínico.

RESUMEN DEL TRABAJO:

El estrés es la respuesta fisiológica del organismo cuando este se somete a situaciones desafiantes o amenazantes y el impacto que estas situaciones provocan en el cuerpo y en la mente. Está presente en todos los ámbitos de nuestras vidas. Bien controlado nos puede estimular a conseguir logros, pero cuando la duración del estrés o su intensidad se prolonga en el tiempo este puede llevar a problemas de salud, bienestar mental y físico, así como afectar a su rendimiento académico.

Los estudiantes del Grado de Odontología debido a sus exigencias académicas y prácticas presentan niveles más altos de estrés que otros estudiantes universitarios.

Considerando que el paso a las prácticas pre clínicas puede ofrecer al alumno nuevas fuentes de estrés, en este estudio se quiere valorar el nivel de estrés de los alumnos durante su ciclo formativo preclínico.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA Y RETIRADA DEL TRABAJO: La participación en este trabajo es voluntaria, por lo que puede decidir no participar. En caso de que decida participar, puede retirar su consentimiento en cualquier momento. En caso de que usted decidiera abandonar el trabajo, puede hacerlo permitiendo el uso de los datos obtenidos hasta ese momento para la finalidad del trabajo, o si fuera su voluntad, todos los registros y datos serán borrados de los ficheros informáticos.

*Valoración del estrés percibido por los alumnos de Odontología de la Universidad Europea de Madrid durante sus prácticas preclínicas,
Madrid, noviembre 2024*

Página 1

¿Quién puede participar? El estudio se realizará en voluntarios alumnos de 1º, 2º y 3º curso del grado de Odontología matriculados en Universidad Europea de Madrid.

¿Cuáles son los posibles beneficios y riesgos derivados de mi participación? Es posible que usted no obtenga ningún beneficio directo por participar en el estudio. No obstante, se prevé que la información que se obtenga pueda beneficiar en un futuro a otros alumnos y pueda contribuir a realizar un cambio de pensamiento en el profesional a la hora de conducir las prácticas clínicas. Al finalizar la investigación podrá ser informado, si lo desea, sobre los principales resultados y conclusiones generales del trabajo. El trabajo no supone ningún riesgo para su salud ya que para la obtención de los datos necesarios rellenará un cuestionario y no se incurre en ninguna acción nociva ni perniciosa.

¿Quién tiene acceso a mis datos personales y como se protegen? El tratamiento, la comunicación y la cesión de los datos de carácter personal de todos los sujetos participantes se ajustará a lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. De acuerdo con lo que establece la legislación mencionada, usted puede ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y cancelación de datos, para lo cual deberá dirigirse a

Los datos recogidos para el trabajo estarán identificados mediante un código. Por lo tanto, su identidad no será revelada a persona alguna. Sólo se transmitirán a terceros y a otros países los datos recogidos para el estudio que en ningún caso contendrán información que le pueda identificar directamente, como nombre y apellidos, iniciales, dirección, número de la seguridad social, etc. En el caso de que se produzca esta cesión, será para los mismos fines del trabajo descrito y garantizando la confidencialidad como mínimo con el nivel de protección de la legislación vigente en nuestro país. El acceso a su información personal quedará restringido a los investigadores del estudio/ colaboradores, autoridades sanitarias (Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios), al Comité Ético de Investigación Clínica y personal autorizado por el promotor, cuando lo precisen para comprobar los datos y procedimientos del trabajo, pero siempre manteniendo la confidencialidad de estos de acuerdo con la legislación vigente.

¿Recibiré algún tipo de compensación económica? No se prevé ningún tipo de compensación económica durante el estudio. Si bien, su participación en el estudio no le supondrá ningún gasto.

¿Quién financia esta investigación? El promotor del estudio es el responsable de gestionar la financiación de este.

OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE: Si usted decide retirar el consentimiento para participar en este trabajo, ningún dato nuevo será añadido a la base de datos y puede exigir la destrucción de sus datos y/o de todos los registros identificables, previamente retenidos, para evitar la realización de otros análisis. También debe saber que puede ser excluido del estudio si los investigadores del

trabajo lo consideran oportuno, ya sea por motivos de seguridad, por cualquier acontecimiento adverso que se produzca o porque consideren que no está cumpliendo con los procedimientos establecidos. En cualquiera de los casos, usted recibirá una explicación adecuada del motivo que ha ocasionado su retirada del trabajo.

CALIDAD CIENTÍFICA Y REQUERIMIENTOS ÉTICOS DEL ESTUDIO: Este trabajo ha sido sometido al registro de la Comisión de la Investigación de la Universidad Europea de Madrid, Valencia y Canarias, que vela por la calidad científica de los proyectos de investigación que se llevan a cabo en el centro. Cuando la investigación se hace con personas, esta Comisión vela por el cumplimiento de lo establecido en la Declaración de Helsinki y la normativa legal vigente sobre investigación biomédica (ley 14/2007, de junio de investigación biomédica) y ensayos clínicos (R.D. 1090/2015 de 4 de diciembre, por el que se regulan los ensayos clínicos con medicamentos).

PREGUNTAS: Llegando este momento le damos la oportunidad de que, si no lo ha hecho antes, haga las preguntas que considere oportunas. El equipo investigador le responderá lo mejor que sea posible.

INVESTIGADORES DEL ESTUDIO: Si tiene alguna duda sobre algún aspecto del estudio o le gustaría comentar algún aspecto de esta información, por favor no deje de preguntar a los miembros del equipo investigador: _____ a través del correo electrónico _____ En caso de que una vez leída esta información y aclaradas las dudas decida participar en el trabajo, deberá dar su consentimiento. Este estudio ha sido registrado por la Comisión de la Investigación de la Universidad Europea de Madrid, Valencia y Canarias.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

He recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento del trabajo, su finalidad.

He quedado satisfecho/a con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi participación es voluntaria.

Presto mi consentimiento para el cuestionario propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar sobre mi decisión al investigador responsable del trabajo.

*Valoración del estrés percibido por los alumnos de Odontología de la Universidad Europea de Madrid durante sus prácticas preclínicas,
Madrid, noviembre 2024*

Página 3

En Madrid, a día _____ de _____ de _____.

SI ☐ NO ☐

Anexo II: Cuestionario valoración del estrés en estudiantes de 1º, 2º y 3º de Odontología:

Sección 1

Consentimiento informado:

1. ¿Da su consentimiento de participación en la encuesta como voluntario/a para que los resultados de la misma se utilicen en el Trabajo de Fin de Grado *“Valoración del estrés percibido por alumnos de Odontología de la Universidad Europea de Madrid durante su ciclo formativo preclínico”*?
 - a. Si
 - b. No

Sección 2

Cuestionario DES-30

Por favor, lea las siguientes afirmaciones y marque un número (1, 2, 3, 4, ó 5) que indique la frecuencia o la intensidad con la que ha experimentado el estrés relacionado con cada ítem.

En caso de que la pregunta se refiera a una fase clínica en la que usted todavía no ha participado, deberá marcar **NO APLICA**

La escala de calificación es la siguiente: **1: Nunca; 2: Raramente; 3: Alguna vez; 4: A menudo; 5: Siempre**

1. ¿Le genera estrés la cantidad de tareas asignadas en cada clase?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
2. ¿Le genera estrés la dificultad de las tareas asignadas?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
3. ¿Le genera estrés la competencia por las calificaciones?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3

- d. 4
 - e. 5
4. ¿Le genera estrés la impuntualidad de los/las pacientes y faltas a sus citas?
- a. NO APLICA
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. 4
 - f. 5
5. ¿Le genera estrés las evaluaciones y calificaciones?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
6. ¿Le genera estrés el ambiente creado por los/las docentes clínicos?
- a. NO APLICA
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. 4
 - f. 5
7. ¿Le genera estrés la dificultad para aprender las habilidades manuales de precisión requeridas en el trabajo preclínico y de laboratorio?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
8. ¿Le genera estrés la dificultad para aprender los procedimientos clínicos y protocolos?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5

9. ¿Le genera estrés la falta de personal clínico adecuado en las clínicas?
- a. NO APLICA
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. 4
 - f. 5
10. ¿Le genera estrés la falta de confianza en uno/a mismo/a para ser un/a estudiante exitoso/a?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
11. ¿Le genera estrés la falta de confianza en uno/a mismo/a para convertirse en un/a dentista exitoso?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
12. ¿Le genera estrés la falta de tiempo entre seminarios y laboratorios o clínicas?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
13. ¿Le genera estrés las normas y reglamentaciones de la Facultad/Escuela?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5

14. ¿Le genera estrés la falta de una atmósfera hogareña en el lugar donde reside (responda sólo si aplica)?
- a. NO APLICA
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. 4
 - f. 5
15. ¿Le genera estrés el cumplimiento de los requisitos de la titulación?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
16. ¿Le genera estrés la falta de participación en el proceso de toma de decisiones de la Facultad/Escuela?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
17. ¿Le genera estrés la inseguridad en relación a su futuro profesional?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
18. ¿Le genera estrés las responsabilidades financieras?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5

19. ¿Le genera estrés la falta de tiempo para realizar las tareas asignadas?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
20. Le genera estrés la inseguridad o inconsistencia en la retroalimentación sobre su trabajo entre los/las diferentes instructores/as?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
21. ¿Le genera estrés la asistencia y éxito en materias médicas?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
22. ¿Le genera estrés la falta de comunicación o cooperación con pacientes?
- a. NO APLICA
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. 4
 - f. 5
23. ¿Le genera estrés la falta de tiempo para la relajación?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
24. ¿Le genera estrés el miedo a suspender un curso o un año?
- a. 1
 - b. 2

- c. 3
- d. 4
- e. 5

25. ¿Le genera estrés trabajar mientras está estudiando?

- a. NO APLICA
- b. 1
- c. 2
- d. 3
- e. 4
- f. 5

26. ¿Le genera estrés el descuido de la vida personal?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

27. ¿Le genera estrés el miedo de tratar con pacientes que no declaran la existencia de una enfermedad contagiosa?

- a. NO APLICA
- b. 1
- c. 2
- d. 3
- e. 4
- f. 5

28. ¿Le genera estrés el retraso en la obtención de libros de texto/material de estudio para los cursos?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

29. ¿Le genera estrés la falta de auto-evaluación y el conocimiento de las propias competencias?

- a. 1
- b. 2

- c. 3
- d. 4
- e. 5

30. ¿Le genera estrés la cooperación con el laboratorio dental?

- a. NO APLICA
- b. 1
- c. 2
- d. 3
- e. 4
- f. 5

Sección 3

Datos Generales

1. Edad en el momento de rellenar el cuestionario:

- a. Entre 17 y 22
- b. Entre 23 y 28
- c. Entre 29 y 34
- d. Más de 35 años

2. Sexo

- a. Hombre
- b. Mujer
- c. No hombre, no mujer

3. Toma alguna medicación para:

- a. Estrés
- b. Ansiedad
- c. Depresión

Sección 4

Datos académicos

1. Marque el curso académico en el momento de rellenar el cuestionario

- a. 1º curso
- b. 2º curso
- c. 3º curso

2. ¿Qué nota media obtuvo en el curso anterior? (Si es alumno de 1º refleje la nota obtenida en Bachillerato)

- a. Aprobado
- b. Notable
- c. Sobresaliente
- d. Tengo asignaturas pendientes del curso anterior