



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Medicina

Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.

**Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del título de
médico general.**

AUTORA

Leydi Elizabeth Granda Orosco

DIRECTORA:

Dra. Yadira Gavilanes Cueva, Esp.

Loja-Ecuador

2024

Certificación

Loja, 01 de marzo del 2023

Dra. Yadira Patricia Gavilanes Cueva, Esp.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

Certifico:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **“Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja”**, de autoría de la estudiante **Leydi Elizabeth Granda Orosco**, con cédula de identidad Nro. **1106006115** previa a la obtención del título de **Médico General**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, apruebo y autorizo su presentación para los trámites de titulación.

Atentamente,



Dra. Yadira Patricia Gavilanes Cueva, Esp.
**DIRECTORA DEL TRABAJO DE
INTEGRACION CURRICULAR**

Autoría

Yo, **Leydi Elizabeth Granda Orosco**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional- Biblioteca virtual.

Firma:

Cédula: 1106006115

Fecha: 26 de Junio del 2024

Correo electrónico: leydielizabethg9@gmail.com / leydi.granda@unl.edu.ec

Teléfono celular: 0990104637

Carta de autorización por parte del autor/a, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Leydi Elizabeth Granda Orosco**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja**, como requisito para optar por el título de **Médico General**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de su visibilidad del contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los veintiséis días del mes de junio de dos mil veinticuatro.

Firma:

Autora: Leydi Elizabeth Granda Orosco

Cédula de identidad: 1106006115

Dirección: Loja, Ciudad Alegría, entre Av. Eloy Alfaro y La Condamine.

Correo electrónico: leydielizabethg9@gmail.com – leydi.granda@unl.edu.ec

Teléfono: 0990104637

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Dra. Yadira Patricia Gavilanes Cueva, Esp.

Dedicatoria

Dedico esta investigación a mi madre Yheny, por su apoyo y amor incondicional a lo largo de toda mi vida.

Leydi Elizabeth Granda Orosco

Agradecimientos

Mi eterno agradecimiento a mi familia, en especial a mi adorada madre Yheny, quien ha sido luz en mi camino, mi inspiración, motivo para nunca rendirme y perseverar en mis sueños, a mis hermanos Darwin y Jazmine, a mis mascotas a quienes recuerdo con infinito amor como parte de mi familia, a Oso quien perdurará eternamente en mi corazón, a mis compañeros y amigos de carrera, pues me han acompañado durante este duro y emocionante trayecto, gracias por su amistad, apoyo y los buenos momentos, a mi amada Universidad Nacional de Loja y a cada uno mis maestros, en especial a mi tutora Dra. Yadira Gavilanes, muchas gracias por guiarme y compartir su sabiduría, conocimiento y su tiempo. Agradezco a la vida misma, por existir, por poner en mi camino personas tan maravillosas y por convertirme en la persona que soy hoy en día.

Leydi Elizabeth Granda Orosco.

Índice de contenidos

Certificación	ii
Autoría.....	iii
Dedicatoria	v
Agradecimientos.....	vi
Índice de contenidos.....	vii
Índice de tablas:.....	x
Índice de figuras:	xi
Índice de anexos:	xii
1 Título:.....	1
2 Resumen.....	2
3 Introducción	4
4 Marco teórico	7
4.1 Estrés	7
4.1.1 Estrés laboral:	7
4.1.2 Epidemiología del estrés:.....	7
4.1.3 Etiología del estrés:	9
4.1.4 Tipos de estrés según su causa	11
4.1.5 Diagnóstico del estrés:.....	12
4.1.6 Tratamientos del estrés.	15
4.1.7 El estudiante universitario:	16

4.1.8	Internado rotativo:	17
4.1.9	Afrontamiento del estrés:.....	18
5	Metodología	20
5.1	Área de estudio	20
5.2	Enfoque metodológico:.....	22
5.3	Tipo de diseño:	22
5.4	Unidad de estudio:	22
5.5	Universo:	22
5.6	Muestra:	22
5.7	Criterios de inclusión:.....	22
5.8	Criterios de exclusión:	23
5.9	Técnicas:	23
5.10	Instrumentos:.....	23
5.11	Procedimiento:	25
5.12	Equipos y materiales:	25
5.13	Procesamiento y análisis de datos:.....	25
6	Resultados	27
6.1	Resultados del primer objetivo:	27
6.2	Resultados del Segundo objetivo:.....	30
6.3	Resultados del Tercer objetivo:	31
7	Discusión.....	32
8	Conclusiones	35

9. Recomendaciones.....	36
10. Bibliografía.....	37
11. Anexos.....	46

Índice de tablas:

Tabla 1. Signos y síntomas del estrés.....	13
Tabla 2 Caracterización sociodemográfica de los estudiantes de Medicina de la UNL que cursan el internado rotativo durante el periodo octubre 2022-marzo 2023.....	27
Tabla 3. Nivel de estrés en los estudiantes de Medicina que la UNL que cursan el internado rotativo	30
Tabla 4. Técnicas de afrontamiento del estrés de los estudiantes de Medicina de la UNL que cursan el internado rotativo	31

Índice de figuras:

Figura 1. Ubicación geográfica del Hospital General Isidro Ayora.....	20
Figura 2. Ubicación geográfica del Hospital General Manuel Ygnacio Monteros (IESS).....	21
Figura 3. Ubicación geográfica del Hospital General Teófilo Dávila	21
Figura 4. Ubicación geográfica del Hospital General Julius Doepfner	22

Índice de anexos:

Anexo 1. Pertinencia	46
Anexo 2. Asignación de director de integración curricular	47
Anexo 3. Permiso de recolección de la información	48
Anexo 4. Consentimiento informado	49
Anexo 5. Hoja de recolección de información sociodemográfica	51
Anexo 6. Test del estrés laboral adaptado del Cuestionario de problemas psicosomáticos CPP	52
Anexo 7. Cuestionario del afrontamiento del estrés (CAE).....	56

1 Título:

Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.

2 Resumen

El estrés es un desequilibrio sistémico entre las demandas o exigencias laborales y la capacidad de respuesta ante situaciones percibidas como estresantes. Uno de los grupos de población más afectados es el personal y los estudiantes de salud. Este estudio tiene como objetivo determinar las estrategias utilizadas para afrontar el estrés por los internos rotativos de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja durante el periodo de octubre de 2022 a marzo de 2023.

Participaron 103 internos de Medicina en esta investigación cuantitativa, descriptiva y de cohorte transversal. Se utilizó una encuesta para la caracterización sociodemográfica, el Test de estrés laboral adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CPP) para determinar el nivel de estrés y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) para identificar las técnicas de afrontamiento del estrés que utilizaron.

Es relevante comprender la realidad sociodemográfica de los internos para entender quiénes son, qué tan estresados están y qué están haciendo para afrontar el estrés, en este estudio obtuvimos una población joven en la que gran parte tienen edades entre 20-24 años 58,5 % (n=60), la mayoría fueron mujeres 68,93% (n=71), de la provincia de Loja 81,55% (n=84) mayor parte solteros, 93,20% (n=96), que profesan la religión católica 84,47% (n=87) y que previo a iniciar el internado, vivían con sus padres y hermanos 41,45% (n=43). Además, no refirieron antecedentes patológicos personales 86,41 (n=89).

Los estudiantes del internado presentan estrés, y según el test aplicado, se encuentran en el nivel de estrés leve en un 55,34% (n=57). En cuanto a las técnicas de afrontamiento, el 82,5% (n=85) se inclinaron considerablemente por una sola técnica de afrontamiento. La técnica más utilizada fue la focalización en la solución del problema (FSP) con un 50,49% (n=52), siendo esta una dimensión sana, positiva y proactiva de afrontamiento. Por otro lado, se evidenció que técnicas menos proactivas y pasivas, como la evitación (EV) y la Autofocalización negativa (AFN), no fueron muy aceptadas.

Palabras clave: Estrés laboral, Agotamiento Psicológico, Salud Mental, Adaptación Psicológica, Afrontamiento del estrés.

Abstract

Stress is a systemic imbalance between work demands or requirements and the capacity to respond to situations perceived as stressful. One of the population groups most affected by this pathology is health personnel and students. This study aims to determine the strategies used to cope with stress by rotating interns of the Medicine career of the National University of Loja during the period from October 2022 to March 2023.

A total of 103 Medicine interns participated in this quantitative, descriptive, cross-sectional cohort research. A survey was used for sociodemographic characterization, the Work Stress Test adapted from the Psychosomatic Problems Questionnaire (CPP) to determine the level of stress and the Coping with Stress Questionnaire (CAE) to identify the stress coping techniques they used.

It is relevant to understand the sociodemographic reality of the inmates to understand who they are, how stressed they are and what they are doing to cope with stress, in this study we obtained a young population in which a large part are aged between 20-24 years 58, 5 % (n=60), the majority were women 68.93% (n=71), from the province of Loja 81.55% (n=84), 93.20% (n=96) were single, 84.47% (n=87) professed Catholicism and 41.45% (n=43) lived with their parents and siblings before starting the internship. In addition, most of them did not report any personal pathological history 86.41% (n=89).

The boarding school students present stress, and according to the applied test, 55.34% (n=57) are in the mild stress level. Regarding coping techniques, 82.5% (n=85) were considerably inclined to only one coping technique. The most frequently used technique was problem-solving focus (PSF) with 50.49% (n=52), this being a healthy, positive and proactive dimension of coping. On the other hand, it was evidenced that less proactive and passive techniques, such as avoidance (EV) and negative self-focusing (AFN), were not widely accepted.

Key words: Stress coping, Psychological Burnout, Job stress, Mental Health.

3 Introducción

La salud mental es definida como “el estado de bienestar mental” que permite a las personas hacer frente a los momentos estresantes de la vida, permite desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente contribuyendo a la mejora de su comunidad”. (OMS, 2022)

Una de las condiciones más frecuentes en las que se rompe ese estado de bienestar es el estrés, este se entiende como el desequilibrio sistémico entre las demandas o exigencias laborales y la capacidad de respuesta ante las situaciones percibidas como estresantes, es así que, corresponde a una serie de factores fisiológicos en los que este desequilibrio que se prolonga en el tiempo repercute en una condición patológica que impacta en la salud física, mental, el desempeño laboral y académico, tendiendo a manifestarse clínicamente. (Hall, 2015)

El estrés constituye una morbilidad que ha ido progresando a nivel mundial, aproximadamente la tercera parte de la población de Estados Unidos (EE. UU) se encuentra viviendo en un estado de estrés extremo, mientras que, cerca de la mitad (48%) considera que su estrés ha aumentado en los últimos cinco años. (American Psychological Association, s.f.).

En América latina se define al estrés como una “epidemia de la vida laboral moderna” siendo la población latina que reside en Estados Unidos la que presenta mayores niveles de estrés en comparación con otras poblaciones. (Herrera, 2017).

En el país Ecuador se realizó un análisis de frecuencia en el año 2020 en el que se determinó que la población ecuatoriana que sufría estrés en el mes de agosto fue en un 41%, depresión el 39% y ansiedad el 46%. (Ramos, 2020)

En un mundo globalizado y con el avance de la sociedad se plantea un escenario laboral dinámico, exigente y marcado por la cambiante inestabilidad, lo que genera en los profesionales niveles de estrés y tensión emocional que son cada vez más altos; el exceso en la demanda laboral al que están sometidas algunas profesiones como las de la salud, se acompañan de repercusiones que son especialmente graves y visibles por la constante exposición y responsabilidad en el trabajo. (García-Moran, 2016)

En un estudio realizado en médicos tratantes del Hospital del IESS Manuel Ygnacio Monteros en la ciudad de Loja-Ecuador se concluyó que el 72% poseían estrés laboral. (Borrero, 2015), otro estudio realizado en la misma ciudad, pero en estudiantes de primer año de medicina de la (UNL) concluyó que el 83,3% es decir, la mayor parte de la muestra presenta estrés moderado. (Ayala, 2022) En la Universidad de los Andes (UANDES) en Chile los estudiantes

de medicina en los que se realizó otra investigación mostraron una prevalencia de estrés total (leve, moderado y severo) es de 36,3%.

El cómo se aborda el estrés se denomina afrontamiento, corresponde a aquellas acciones, actividades o estrategias que el individuo realiza ante situaciones estresantes y al como se modificarán a medida que se producen los eventos estresantes, se incluyen aquellos recursos que se posee para hacer frente al estrés. (Romero E. E., 2021)

Las dimensiones de afrontamiento son totalmente personales y dependientes del individuo ya que estas acciones dependerán de las características personales, recurso y de las restricciones o limitante personales o ambientales junto el apoyo percibido por otros miembros de la sociedad.

En el estudio sobre Estrategias de afrontamiento del estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México, se determinó que los estudiantes utilizaban estrategias de afrontamiento con conductas de riesgo como la valoración negativa en el 62%, concentración en el problema en el 22% y el resto de dimensiones corresponden a la valoración positiva 16% y minimización de la amenaza en el 11%. (Pozos, 2022)

El estrés es un fenómeno de presentación y respuestas muy variables y uno de los grupos de población más afectados por esta patología es el personal y estudiantes de la salud, son las características de la cultura en la medicina las que traen el estigma respecto a la población general de la búsqueda de ayuda, pues se ha normalizado que aquellas personas del área de la salud deben estar acostumbradas al estrés y deben saber manejarlo al estar a cargo de la salud y bienestar de sus pacientes; en un estudio publicado en diciembre del 2016 por la *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, se evidenció que solo el 16% de los estudiantes de medicina con depresión buscaron ayuda profesional (AEMPPI Ecuador, 2017), esta cultura comienza desde que son estudiantes y se acentúa cuanto más se introducen en el campo hospitalario.

El internado rotativo es un programa del área de integración docente-asistencial de las instituciones del sistema de educación superior, cuyo objetivo es aplicar y profundizar los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos por los estudiantes de medicina, correspondiente al último año de su carrera (MDT, 2019). Durante este año, la mayor parte del tiempo del estudiante, se centra en el trabajo en el hospital y sus responsabilidades académicas; es así que, el estudiante se enfrenta a situaciones de estrés casi inevitables, ya que comienza a asumir responsabilidades como médico, adaptarse a la vida hospitalaria y forjar carácter ante

situaciones de presión y estrés que deben ser manejadas con responsabilidad y compromiso, en ocasiones a costa de su salud mental.

En octubre de 2022, un joven interno de la Universidad de Ambato en Ecuador se quitó la vida durante su internado rotativo debido al acoso laboral, los regaños, el agotamiento, la falta de sueño y el descanso insuficiente (Casco, 2022). Otro caso similar es el de una estudiante de medicina de la Universidad del Salvador que se suicidó durante sus prácticas hospitalarias (Mendz, 2022).

Por esta razón, surge la necesidad de investigar el nivel de estrés al que están expuestos los estudiantes del internado rotativo de medicina, e identificar cuáles son las técnicas de afrontamiento que están siendo utilizadas por ellos, convirtiéndose en un tema que merece la atención de las instituciones de educación superior y las autoridades sanitarias.

Es así que nace la necesidad de plantear la presente investigación que tienen como objetivo general: Determinar las estrategias utilizadas para afrontar el estrés de los internos rotativos de la carrera de Medicina de la UNL durante el período octubre 202 - marzo 2023. Y como objetivos específicos: Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes de medicina que cursan el internado rotativo, Identificar el nivel de estrés y Determinar las técnicas de afrontamiento del estrés de los internos rotativos de la UNL.

La presente investigación contribuye al objetivo 3 de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, que consiste en "garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades". Se adhiere al área de investigación del Ministerio de Salud Pública (MSP) correspondiente a la salud mental, específicamente a la línea de investigación sobre distimia, y a la sublínea de calidad de vida. Además, cumple con la línea de investigación sobre salud y enfermedad del adulto y el adulto mayor de la Universidad Nacional de Loja.

4 Marco teórico

4.1 Estrés

El estrés corresponde además del sufrimiento del organismo, a un mecanismo innato que nos alerta del peligro y nos pone en acción con el fin de preservar la vida. Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción" (OMS, 2014), el término reacciones fisiológicas nos da entender que se tratan de procesos fisiológicos respondiendo a los determinantes ambientales, dichos procesos son los responsables de los "síntomas del estrés" por referirnos a la sensación de, malestar, tristeza, agitación, ansiedad etc. Si bien, sentir estrés es molesto, muchas veces es el mecanismo biológico que nos prepara, pone en acción y permite alcanzar nuestros objetivos, por ejemplo, al acercarse la semana de exámenes los estudiantes se estresan, ya que saben que reprobado un examen perjudica sus calificaciones o molestaría a sus padres, entonces, empiezan a estudiar días previos para así poder abarcar el mayor número de temas y de esta manera logran que les vaya bien en sus exámenes, en este caso, el estrés resultó como algo por así decirlo positivo, sin embargo, hay otras situaciones en las que estar estresados no nos beneficia, el miedo a hablar en público nos estresa, esto hace que estemos tensos y nerviosos, se afecta nuestra cognición y al momento de hablar olvidamos muchas de las palabras importantes, en este caso estresarnos no resultó en algo positivo, aunque nos hayamos preparado mucho para ese momento. (Gallardo, 2021)

4.1.1 Estrés laboral:

Estrés generado ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a los conocimientos o capacidades del individuo y que ponen a prueba su capacidad para enfrentar la situación. (OMS, 2014)

4.1.2 Epidemiología del estrés:

El estrés es una morbilidad en progresión a nivel mundial y se ha convertido en algo con lo que nos estamos acostumbrado a convivir. Todos los días las personas enfrentan situaciones de estrés, ya sea de tipo académica, profesional o familiar; es preocupante, ya que cualquier persona está en riesgo de padecer esta enfermedad, sin importar su edad, raza, género o condición socioeconómica. (Ávila, 2014).

Alrededor de un tercio de la población en los Estados Unidos vive en un estado de estrés extremo, mientras que, cerca de la mitad (48%) considera que su estrés ha aumentado en los últimos cinco años. (American Psychological Association, s.f.)

Es importante mencionar que, la investigación sobre el impacto del estrés en el rendimiento de los trabajadores sigue siendo limitada. Algunos estudios han determinado como el estrés laboral afecta el desempeño de la población durante la pandemia del COVID-19, no obstante, estos estudios no han sido específicos en cuanto a los mecanismos intermediarios, lo que limita nuestra comprensión sobre los auténticos efectos del estrés. (Farida Saleem, 2021)

En América Latina se habla del estrés como una "epidemia de la vida laboral moderna" (OIT, 2016). Su impacto es notable en la clase trabajadora, especialmente en las mujeres y jóvenes que inician su vida laboral, debido al incremento del desempleo. La población latina que reside en Estados Unidos presenta mayores niveles de estrés en comparación con otras poblaciones; además, alrededor del 21-32% del estrés y los eventos de angustia en los hispanohablantes están fuertemente vinculados a la hipertensión arterial (Herrera, 2017).

En Ecuador, se realizó un análisis de frecuencia en el año 2022, en el cual se determinó que, en el mes de agosto, el 41 % de la población sufrió estrés, el 39 % depresión y el 46 % experimentó niveles de ansiedad (Ramos, 2020).

Se llevó a cabo un estudio sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de medicina de una universidad pública en México, en el cual se entrevistaron 873 estudiantes, siendo, 542 (62%) mujeres y 331 (38%) hombres; los resultados mostraron que, el 30% de los internos experimenta altos niveles de estrés crónico y utiliza estrategias de afrontamiento que incluyen valoración negativa en el 62%, concentración en el problema en el 22%, valoración positiva solamente en el 16%, además de la minimización de la amenaza en el 11% de los participantes (Pozos, 2022).

Romero en su estudio sobre influencia del internado rotativo de medicina en la calidad de vida de los internos, demostró que, el inicio del internado rotativo de medicina es un factor que causa estrés y reduce la calidad de vida de los estudiantes; además de este inicio, los alumnos también enfrentan el cambio de residencia, gastos imprevistos y la separación de sus familias, lo cual intensifica la situación. Esta investigación ha demostrado una asociación entre realizar el internado rotativo en diferentes zonas distritales del país. (Romero E. , 2018)

Acosta en su investigación sobre Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas, determina que, las exigencias en e teletrabajo, desencadenan estrés laboral, siendo el sexo que más manifestaciones de estrés laboral presentó el Femenino con un 86%; además que el 79% de todos los docentes participantes presentaron algún nivel de estrés (leve, medio alto, grave). En cuanto a la satisfacción laboral el 46% se

encontraba insatisfecho ya que, el teletrabajo aumentaba las demandas laborales. (Acosta, 2022)

4.1.3 Etiología del estrés:

Existen muchos factores determinantes de estrés, desde el miedo a hablar en público hasta enfrentar las adversidades económicas, educativas y responsabilidades familiares. El estrés está vinculado a fenómenos fisiológicos como una respuesta a estímulos del ambiente. Los componentes del eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal interactúan con el sistema nervioso central y otras glándulas del sistema endocrino, además, el sistema nervioso vegetativo controla funciones involuntarias de órganos internos como la frecuencia cardíaca, mediante la liberación de hormonas que activan o inhiben las funciones celulares para mantener la homeostasis y preservar la vida.

El hipotálamo segrega la hormona liberadora de corticotropina (CRF), que a su vez actúa sobre la adenohipófisis para liberar la hormona adrenocorticotropa (ACTH), esta estimula la corteza suprarrenal, induciendo la liberación de glucocorticoides, principalmente cortisol, que realiza aproximadamente el 95% de la actividad glucocorticoide. El cortisol influye en el metabolismo de los hidratos de carbono, promoviendo así la gluconeogénesis para movilizar glucosa en tiempos de necesidad y carencia de energía, también se afecta la reducción de proteínas celulares al disminuir tanto su síntesis como el catabolismo y participa en la movilización de ácidos grasos para generar energía, aumentando su concentración en el plasma. El exceso de cortisol puede conducir a la obesidad (Romero E. E., 2021).

El cortisol moviliza la glucosa durante periodos de necesidad y también afecta la reducción de las proteínas celulares al disminuir los depósitos celulares, ya sea por reducción en su síntesis o en su catabolismo. Además, participa en la movilización de ácidos grasos, aumentando su concentración libre en el plasma para fines energéticos. El exceso de cortisol puede inducir obesidad (Hall, 2015).

El término "homeostasis" fue introducido en 1929 por Walter Cannon al describir el mecanismo que mantiene las condiciones constantes en el medio interno (Hall, 2015).

Todos los órganos y sistemas cumplen funciones fisiológicas específicas, para las cuales están diseñados; las funciones celulares son reguladas por mecanismos energéticos, físicos y genéticos, asegurándose así de que los órganos y sistemas desempeñen su papel biológico dentro del organismo. Contra amenazas a la integridad del organismo, se activan mecanismos de compensación como cambios en el gasto cardíaco y la presión arterial, que puede aumentar hasta 75-100 mmHg durante el miedo, también se incrementa la frecuencia respiratoria, se

liberan hormonas como la noradrenalina y el cortisol, hay sudoración, vasoconstricción o vasodilatación ante cambios de temperatura, todo esto para preservar la integridad de los órganos vitales como el cerebro; los cambios son respuestas naturales del organismo frente a situaciones percibidas como estresantes, destinadas a proteger el bienestar del individuo. (Hall, 2015)

Durante el estrés, nuestro cuerpo activa dos tipos de respuesta: una rápida y otra lenta. La respuesta rápida se desencadena ante situaciones inmediatas de peligro, a partir de la activación del sistema nervioso, las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y noradrenalina, estas hormonas modifican nuestro comportamiento al poner el cuerpo en un estado de alerta y vigilancia, aumentando las capacidades cognitivas y de atención, además de reducir la sensibilidad al dolor; aparte de los efectos en el cerebro, la liberación de las hormonas influye en la presión arterial, en los vasos sanguíneos y capilares, aumentando el flujo sanguíneo hacia los músculos y el cerebro, las vías respiratorias se contraen, lo cual incrementa la frecuencia respiratoria y la coagulación sanguínea se activa para prevenir la pérdida de sangre en caso de heridas; estos cambios preparan nuestro cuerpo para reaccionar ante situaciones percibidas como estresantes o amenazantes, conocida como la respuesta de "lucha o huida". Simultáneamente, ocurre una respuesta lenta que tarda aproximadamente 20 minutos en manifestarse, iniciándose en el hipotálamo y destacando el papel del cortisol. Esta hormona es liberada por el eje hipotálamo-hipófisis-glándulas suprarrenales para asegurar un suministro suficiente de energía y facilitar la respuesta a la situación estresante. El cortisol también inhibe otros sistemas como el inmunitario y la respuesta inflamatoria, ya que estos requieren energía que en ese momento no es prioritaria. Por lo tanto, tiene sentido que tras un periodo de estrés una persona pueda ser más propensa a enfermarse, debido al impacto en el sistema inmunitario que nos vuelve susceptibles a infecciones. (Hall, 2015)

Entonces, un nivel moderado de estrés a corto plazo se comprende desde el enfoque de la supervivencia y la recuperación del equilibrio homeostático, incluso puede ser beneficioso en situaciones cotidianas de la vida moderna, como, reaccionar rápidamente al volante ante imprevistos, o defenderse disminuyendo el dolor físico en situaciones que amenazan la integridad física.

El estrés puede prolongarse en el tiempo y llegar a cronificarse, lo cual puede desencadenar problemas de salud significativos; la persistencia del estrés aumenta el riesgo de desarrollar diversas enfermedades. Las personas con estrés crónico tienen un mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares (ACV), hipertensión y enfermedad coronaria, lo que predispone

a infartos (Paula Canda, 2023), además, el estrés está relacionado con problemas gastrointestinales al alterar la absorción y la permeabilidad intestinal, así como aumentar la secreción de ácido gástrico, lo que irrita e inflamar la mucosa gástrica y da lugar a úlceras y gastritis, manifestándose con sintomatología abdominal (Sabater., 2020).

En términos de dieta, el estrés provoca cambios como el aumento del apetito y la preferencia por alimentos reconfortantes, pero menos nutritivos, como dulces y frituras, lo cual contribuye a la obesidad; el estrés crónico tiene impacto negativo en la producción y maduración del esperma, así como en el embarazo, la menstruación y la libido. (Charbel, 2023)

A largo plazo, el estrés modifica la estructura de nuestro cerebro y se cree que puede reducir el volumen del hipocampo o la corteza prefrontal que intervienen en funciones como la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones, es por esto que, si estamos expuestos por mucho tiempo a situaciones estresantes, es posible que se dificulte el aprendizaje y la concentración. (Gibert)

Más allá de lo que he mencionado, el estrés a largo plazo puede llevarnos hacia una "fase de agotamiento" el síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste profesional o síndrome de agotamiento en la que la persona siente agotamiento, fatiga, depresión y ansiedad por las cargas de estrés (Sánchez, 2018) (Badia, 2019).

4.1.4 Tipos de estrés según su causa

4.1.4.1 Estrés académico:

En el ambiente escolar se presentan muchas situaciones estresantes, si la exposición es constante los alumnos experimentan un desequilibrio sistémico por aquellos acontecimientos que determinan la aparición de sintomatología del estrés, en este contexto el alumno se ve forzado a realizar estrategias de afrontamiento para luchar contra este desequilibrio y recuperar su armonía física y psicológica. (Díaz, Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina, 2010).

Según García podemos diferenciar algunos conjuntos de variables en la evaluación y explicación del estrés académico:

Los estresores o estímulos del entorno educativo experimentados por los estudiantes como sobrecarga o presión excesiva, las consecuencias del estrés académico sobre la salud o el bienestar psicológico de los estudiantes, sobre su funcionamiento cognitivo, socio afectivo, o sobre el rendimiento académico. (García, 2011)

4.1.4.2 Estrés laboral:

Corresponde al conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del ambiente laboral, el entorno o la organización del trabajo'' (DGEAS (Dirección General de Empleo).

El estrés laboral se produce cuando las exigencias del trabajo son elevadas y las habilidades para manejarlas son insuficientes, la falta de tiempo, habilidades, técnicas o una carga de trabajo abrumadora son algunos de los factores que contribuyen al desequilibrio entre las responsabilidades laborales y la capacidad física y mental del trabajador, este desajuste puede resultar en sensaciones de angustia y en síntomas típicos del estrés, como dolores de cabeza, fatiga y agotamiento físico y emocional. (Izquierdo, 2018)

4.1.5 Diagnóstico del estrés:

El diagnóstico de un paciente con estrés se realiza mediante la identificación de posibles sujetos con factores de riesgo y el seguimiento correspondiente. El examen de salud incluye la aplicación de cuestionarios y test que midan los niveles de estrés, la presentación clínica y un enfoque detallado a través de la anamnesis e historial clínico; es fundamental indagar acerca de la carga de trabajo, los turnos nocturnos y las patologías que puedan agravarse en el paciente expuesto a estrés constante, también son importantes la valoración de la carga mental, la identificación de las fuentes de estrés, las estructuras de jerarquización, las carencias en el desarrollo del trabajo y las limitaciones socioeconómicas o sociodemográficas (José Azcona, 2016).

4.1.5.1 Estrés agudo:

La presentación clínica del estrés a corto plazo, generalmente es desencadenada por situaciones de aparición súbita como un accidente de tránsito, una pelea o el peligro que amenaza la vida. (MedlinePlus en español, 2016)

4.1.5.2 Estrés crónico:

Es el estado persistente de estrés por un periodo de tiempo prolongado, semanas o meses, en este caso el estrés es desencadenado por situaciones que perduran en el tiempo como la crisis económica, disfunción familiar o enfermedad catastrófica, es el tipo de estrés que ocasiona alteraciones en el estado de salud. (MedlinePlus en español, 2016)

4.1.5.3 Presentación clínica del estrés:

La respuesta clínica del estrés frente a las variantes del entorno activa de inmediato el sistema nervioso autónomo, afectando los sistemas cardiovascular, metabólico, respiratorio y

suprarrenal, cuando la exposición a estas situaciones estresantes se prolonga en el tiempo, como ocurre con el estrés laboral al que se enfrentan los internos de medicina, los mecanismos de adaptación se mantienen de forma continua, esta activación prolongada da lugar a una carga alostática que induce una serie de manifestaciones clínicas, en el caso de los internos de medicina, quienes enfrentan una constante presión y demanda en su entorno laboral, lo que hace que sus cuerpos se mantengan en un estado de alerta persistente, como resultado de esto, el sistema nervioso vegetativo sigue funcionando a un ritmo elevado, provocando cambios fisiológicos que, con el tiempo, pueden traducirse en problemas de salud, desde trastornos cardiovasculares hasta dificultades respiratorias y metabólicas, entre otros, la sobrecarga alostática refleja cómo el estrés crónico puede tener efectos duraderos en la salud física y mental de los individuos expuestos a un ambiente laboral demandante.

El estrés puede manifestarse de muchas maneras en nuestro cuerpo, la presentación clínica varía de persona en persona, a continuación, se mencionan algunos de los signos y síntomas frecuentes. (Gallardo, 2021)

Tabla 1. Signos y síntomas del estrés.

Síntomas	Signos
Cefalea	Caída de cabello
Alteración de la memoria	Diarrea
Dolor abdominal	Rigidez
Trastornos del sueño	Aumento o pérdida de peso
Dolores musculares	Tics nerviosos
Pérdida o aumento del apetito	Temblores musculares
Sentimiento de ansiedad o impotencia	Diaforesis
Fatiga	
Disnea	
Irritabilidad o enfado	

Fuente: (Gallardo, 2021)

A largo plazo, pueden aparecer trastornos neuroendocrinos como alteraciones en el ritmo del cortisol, aumento de catecolaminas, cambios en el metabolismo de la glucosa, arteriosclerosis, aumento de la presión arterial, riesgo cardiovascular y alteraciones en la coagulación; en el sistema musculoesquelético, se puede observar un aumento del tono muscular y el mantenimiento del dolor crónico en las regiones cervical y lumbar, se pueden producir alteraciones dermatológicas, psoriasis, alopecia, eccemas y dermatitis seborreica;

otros trastornos incluyen alteraciones en la ventilación, cefalea a tensión y migraña; en cuanto al panorama psicológico, se pueden presentar diversas alteraciones emocionales, como humor disfórico, tristeza, disminución de la capacidad de relacionarse, incremento de la irritabilidad, astenia, fatiga, ansiedad inespecífica, trastornos del sueño y trastornos adaptativos con ansiedad y depresión; a nivel cognitivo, pueden surgir dificultades como pérdida de concentración, problemas de memoria, déficit de atención, sensación de temor infundado y miedo a la pérdida de control de la situación. Puede haber un aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, así como alteraciones en la alimentación, incluidos trastornos de la conducta alimentaria. (José Azcona, 2016).

4.1.5.4 Test del estrés laboral adaptado del Cuestionario de problemas psicosomáticos CPP:

Es una herramienta adaptada del Cuestionario de problemas psicosomáticos CCP utilizado por el IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), para evaluar la presencia y severidad de síntomas psicosomáticos y el impacto del estrés en los pacientes; a través de este instrumento, se busca identificar la presencia de síntomas y su relación con el estado emocional y psicológico del paciente. (Acosta, 2022).

El Cuestionario de problemas psicosociales fue utilizado por primera vez en 1986 por Francisco Rodríguez Marín, diseñado inicialmente para evaluar la presencia de síntomas psicosomáticos en la población y ha sido ampliamente utilizado en investigaciones relacionadas con la salud mental y física; el test del estrés laboral o test del estrés laboral de Hock es una herramienta adaptada en 1993 diseñada específicamente para medir los niveles de estrés relacionados con el entorno laboral y cómo afectan al individuo en su trabajo. (Acosta, 2022) (García, 1993).

4.1.5.5 Exámenes complementarios:

La prueba del cortisol o test de Bethesda es una herramienta por excelencia para determinar el estrés además de la presentación clínica. El cortisol tiene sus picos entre la media noche y la madrugada, entonces, los niveles de cortisol altos en comparación con rangos normales durante el transcurso del día indican una persistencia de estrés que ocasiona la liberación de este cortisol. La prueba se realiza con una muestra de saliva que debe ser tomada en determinadas horas del día sin importar el lugar en el que se encuentre el paciente, ya sea en el trabajo o en el hogar y deben ser llevadas al centro de atención en salud durante la primera hora de la mañana; cabe mencionar que, la medición de los niveles de cortisol no solo es útil para el

diagnóstico de estrés, existen otras circunstancias y etiologías que alteran los niveles de cortisol en el organismo como: síndrome de Cushing, enfermedad de Addison, el embarazo, el ejercicio, patologías tiroideas, exposición a temperaturas o muy calientes o muy frías, la obesidad, el consumo de medicamentos como los corticoides, el consumo de anticonceptivos y otras enfermedades graves, es posible medir los niveles de cortisol en muestras de sangre y orina; en el primer caso, las muestras se toman dos veces al día, la primera en la mañana ya que en estos momentos los niveles de cortisol son altos y otra en la tarde a las 4 pm cuando normalmente los niveles de cortisol serían bajas. En el caso de la muestra de orina, la muestra es de orina en 24 horas para lo cual se debe indicar al paciente la forma correcta de la recolección. (Medlineplus, 2019)

4.1.6 Tratamientos del estrés.

El abordaje del estrés implica un afrontamiento activo desde todas las partes y factores implicados, la prevención y terapéutica; se debe tener en cuenta el ámbito personal, ámbito organizacional, social y cultural, además, se puede hacer uso de fármacos y terapias para controlar los signos y síntomas del estrés y ayudar a la persona que lo padece a sobrellevarlo de mejor manera y mejorar su calidad de vida. (José Azcona, 2016)

4.1.6.1 Tratamientos no farmacológicos:

Se resalta la relevancia de la alimentación, la actividad física, la respiración consciente, el sueño reparador y una dieta equilibrada, es importante que el profesional de la salud colabore con el paciente para identificar y priorizar los factores que predisponen al estrés, comprender su naturaleza, y luego desarrollar estrategias efectivas para afrontarlo de la manera más adecuada (Castro, 2022).

Los expertos en salud que han contribuido con sus conocimientos sobre el manejo del estrés, destacando la terapia cognitivo-conductual, que se estructura en dos evaluaciones fundamentales:

Evaluación primaria: ¿Es esa situación peligrosa, difícil o incómoda? Si la respuesta es no, no se experimenta estrés, en el caso de ser afirmativo, el paciente procede a la segunda evaluación.

Evaluación secundaria: ¿Dispone de los recursos necesarios para afrontar el estrés? Si percibe que cuenta con recursos (como habilidades, apoyo social o económico,), el impacto

del estrés será menor, en ausencia de estos recursos, el nivel de estrés será elevado (Morales, 2020).

Una de las teorías que más se han aplicado es el Modelo demanda -control – apoyo social de Karasek y Johnson (1986) dicha teoría describe al estrés como un desajuste entre las demandas existentes y el control para afrontar dichas demandas, además incluye el apoyo social. En el artículo redactado por la Licenciada en psicología Sofía Vega Martínez sobre el riesgo psicosocial, se mencionan las intervenciones prácticas a partir de la premisa del modelo demanda-control- apoyo social que son: mejoras en el diseño, organización y gestión del ambiente psicosocial de trabajo y enriquecimiento de las tareas con el trabajo en grupo, estas intervenciones primarias tienen como fin reducir la tensión en el trabajo. (Vega, 2001, págs. 3-4)

Por mencionar otras terapias tenemos: El entrenamiento en inoculación del estrés (EIE), terapia centrada en el presente (TCP), La terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares, la terapia de debriefing psicológico, terapia de procesamiento cognitivo (Arrimada, 2022).

4.1.6.2 Tratamientos farmacológicos:

Cuando la terapia no farmacológica falla o no se obtiene mejoría en la calidad de vida y sintomatología provocada por el estrés, es necesario recurrir a la terapia farmacológica como apoyo. Algunos fármacos que se incluyen son los Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRSs), inhibidores de la recaptación de noradrenalina (IRSNs), antidepresivos tricíclicos, medicación ansiolítica (barbitúricos, benzodiacepinas), estabilizadores del estado de ánimo y antipsicóticos atípicos. (Montagud, 2020)

4.1.7 El estudiante universitario:

Persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades. (BOE, 2010)

4.1.7.1 Características del estudiante de medicina:

El estudiante de medicina es aquel que debe contar con conocimientos básicos en biología química, física, matemática y la predisposición para trabajar en equipo, también debe contar con destrezas psicomotrices y la disposición de estudio a tiempo completo. (UNL, s.f.)

Según la Universidad San Gregorio de Portoviejo , el estudiante de medicina debe contar con Conocimientos básicos del área de las ciencias biológicas y sociales, capacidades básicas de razonamiento lógico, comunicación verbal y escrita, observación y de trabajo en equipo,

habilidades para participar en grupos respetando la diversidad cultural, actuar con liderazgo y responsabilidad social, debe saber comunicarse con efectividad, empatía, interés y sentido de responsabilidad por el bienestar físico y mental de los pacientes, la familia, la comunidad y el medio ambiente, además, demostrar cualidades y actitudes como: honradez, humildad, solidaridad, sacrificio, altruismo, flexibilidad, responsabilidad, independencia, perseverancia, interés por los nuevos avances de la ciencia y tecnología, y tener actitud investigativa, innovadora y emprendedora (USGP, s.f.).

4.1.8 Internado rotativo:

La carrera de medicina en Ecuador consta de 6 años de formación académica, incluido el último año que corresponde al internado rotativo, este último, corresponde al año de mayor exigencia, jornadas de presión por los exámenes, evaluaciones constantes, intervenciones en las aulas, el cumplimiento de obligaciones durante su rotación por las casas de salud y las guardias, los estudiantes se exponen a niveles de estrés constantes durante su paso por esta etapa de su vida académica, según el Ministerio del Trabajo el internado rotativo corresponde a un programa del área de integración docente asistencial de las instituciones del sistema de educación superior, que tiene como objetivo aplicar y profundizar los conocimientos, habilidades y destrezas, proporcionados a las y los estudiantes en los diez primeros niveles de la carrera, durante este último año de la carrera los estudiantes de medicina realizan mayormente actividades prácticas, es el periodo en el que se familiarizan con el ambiente hospitalario y la realidad de la medicina; es un cambio muy grande el pasar de la vida estudiantil en las aulas y laboratorios de la universidad al hospital en donde deben cumplir con obligaciones durante sus jornadas asignadas, además de relacionarse humanamente con los pacientes habiendo estado acostumbrado a que sus pacientes estén en los libros y manuales de los estudiaban (MDT, 2019).

El internado es una etapa que los cambios de ánimo son variables, la mayor parte del tiempo del estudiantes gira en torno al trabajo en el hospital y el estudio, habrá temporadas en las que no podrán compartir con amigos y familia, en los que se pierden de fechas importantes, celebraciones, sensación de soledad por la falta de convivencia social, son sentimientos humanos puesto que somos una especie que se adaptó a vivir en sociedad con el fin sobrevivir, entonces, las situaciones que los aíslan de los demás ocupando la mayor parte del tiempo tienden a la tristeza y el estrés afectando el funcionamiento cognitivo y socioafectivo. (Romero E. , 2018)

Los sistemas de jerarquización en los profesionales de la salud: Se identifican tres sistemas de jerarquización profesional, por subcampos, por especialidades y por tipo de división del trabajo, estos sistemas de jerarquías forman parte de la compleja estructura de posiciones del campo de la salud y de la red de esquemas de percepción y apreciación incorporada por sus agentes sociales en forma de hábitos (Villanueva, 2020).

Los médicos Internos de Pregrado (MIP) o internos rotativos, de forma estricta son estudiantes en la etapa final de su formación que para poder graduarse requieren asistir a un hospital para conocer de cerca todas las actividades que se realizan. (Rojas, 2020).

4.1.9 Afrontamiento del estrés:

El afrontamiento es un proceso orientado y contextual que se refiere a lo que la persona piensa y hace en situaciones estresantes y como se modificarán sus acciones a medida que se produce eventos estresantes, es decir, una respuesta adaptativa frente al estrés o la tensión; está influenciado por las valoraciones del individuo en torno a demandas reales a las que se enfrentan y los recursos de los que disponen para abordarlas, también se refiere a aquellas acciones, actividades o estrategias que adoptamos los seres humanos para hacer frente a las situaciones estresantes y lo que hacemos para minimizar el impacto que tienen en nuestras vidas las situaciones estresantes, acciones como despejar la mente realizando actividades al aire libre con nuestros seres queridos, o tener reuniones con amigos, practicar algún deporte, comer nuestro plato favorito, escuchar música que nos resulta placentera, bailar, escribir, rezar, meditar o simplemente descansar en casa, son algunas estrategias que utilizamos para afrontar las situaciones estresantes (Avila, 2022).

Una de las herramientas que se pueden utilizar para determinar las técnicas o estrategias de afrontamiento es el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) desarrollado por Sandín y Chorot en el año 2003 que evalúa las 7 formas de afrontamiento mediante 42 ítems, siendo: búsqueda de apoyo social (BAS), expresión emocional abierta (EEA), religión (RLG), focalización en la solución del problema (FSP), evitación (EV), atofocalización negativa (AFN) reevaluación positiva (REP) (Pérez D. , 2015).

Las siete formas de afrontamiento han demostrado baja correlación entre sí, lo que facilita la evaluación de las dimensiones de afrontamiento de manera independiente una de otra; la validación de este instrumento, realizada en México por (Gonzalez, 2007) demostró que la correlación entre las siete formas de afrontamiento fue de 0,01 a 0,25, esto refuerza la idea de que cada estrategia puede ser considerada por separado, sin que su presencia o ausencia predicablemente afecte la presencia o ausencia de otras estrategias; durante la validación del

instrumento un análisis factorial de segundo orden reveló una estructura compuesta por dos factores que representaban los estilos de afrontamiento racional y enfocado en la emoción y que las mujeres reportaron utilizar más estrategias de afrontamiento que los hombres (Sandin, 2003).

Estrategias de afrontamiento del estrés:

- **Búsqueda de apoyo social (BAS):** Implica la búsqueda de una red de apoyo social por parte del individuo, empatía, apoyo moral, consejo, orientación y comprensión por parte de las demás personas, con el fin de disminuir la tensión emocional (Pérez D. , 2015).
- **Expresión emocional abierta (EEA):** Consiste en expresar las emociones abiertamente con el fin de disminuir o eliminar la reacción emocional desencadenante de estrés (Pérez D. , 2015).
- **Religión (RLG):** El culto a la fe y devoción hacia lo que se considera sagrado; las personas buscan contacto o conexión con lo que se considera divino o sobrenatural, en la religión encuentran fe y satisfacción para superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad (Pérez D. , 2015).
- **Focalización en la solución del problema (FSP):** El individuo busca modificar la situación actual alejándose o disminuyendo el impacto de la amenaza, busca soluciones acudiendo a personas de autoridad que puedan guiarle, lleva a cabo situaciones, planes y estrategias e intenta solucionar la situación estresante (Pérez D. , 2015).
- **Evitación (EV):** Una de las respuestas más comunes, el individuo busca alejarse de la situación que le provoca estrés, es más fácil utilizarla frente a estímulos exteriores o ambientales y no tanto ante estímulos internos (Pérez D. , 2015).
- **Atofocalización negativa (AFN):** Caracterizada por culpa y sentimiento de incapacidad, la Autofocalización es sesgada y parcial, la persona se centra en los aspectos negativos de si misma, da lugar a sentimientos de desesperanza y tristeza, la persona se responsabiliza de sus fracasos y tiende a evitar afrontar nuevas tareas (Pérez D. , 2015).
- **Reevaluación positiva (REP):** Incluye el análisis lógico para identificar las causas del problema, enfatizando en los aspectos positivos y evaluando las posibles acciones y expectativas con sus consecuencias, la persona acepta la situación, pero la reestructura para obtener algo favorable; también incluye la evasión de la situación considerada estresante y refugiándose en la fantasía y en una visión positiva del futuro (Pérez D. , 2015).

5 Metodología

5.1 Área de estudio

La presente investigación se llevó a cabo en los hospitales en los que se encuentran realizando el año de internado rotativo los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Loja (UNL) durante el periodo octubre 2022- marzo 2023, tales hospitales son:

-Hospital General Isidro Ayora: Ubicado en la ciudad de Loja en la calle San Juan de Dios, entre las calles Manuel Monteros e Imbabura;

-Hospital General Manuel Ygnacio Monteros (IESS): Ubicado en la ciudad de Loja entre las calles Ibarra y Santo Domingo de Los Colorados.

-Hospital General Teófilo Dávila: Ubicado en la ciudad de Machala en las calles Boyacá y Buenavista.

-Hospital General Julius Doepfner: En la ciudad de Zamora entre las calles Sevilla de Oro y Francisco de Orellana.



Figura 1. Ubicación geográfica del Hospital General Isidro Ayora. Datos tomados de (Google maps, 2022).



Figura 2. Ubicación geográfica del Hospital General Manuel Ignacio Monteros. Datos tomados de (Google maps, 2022).

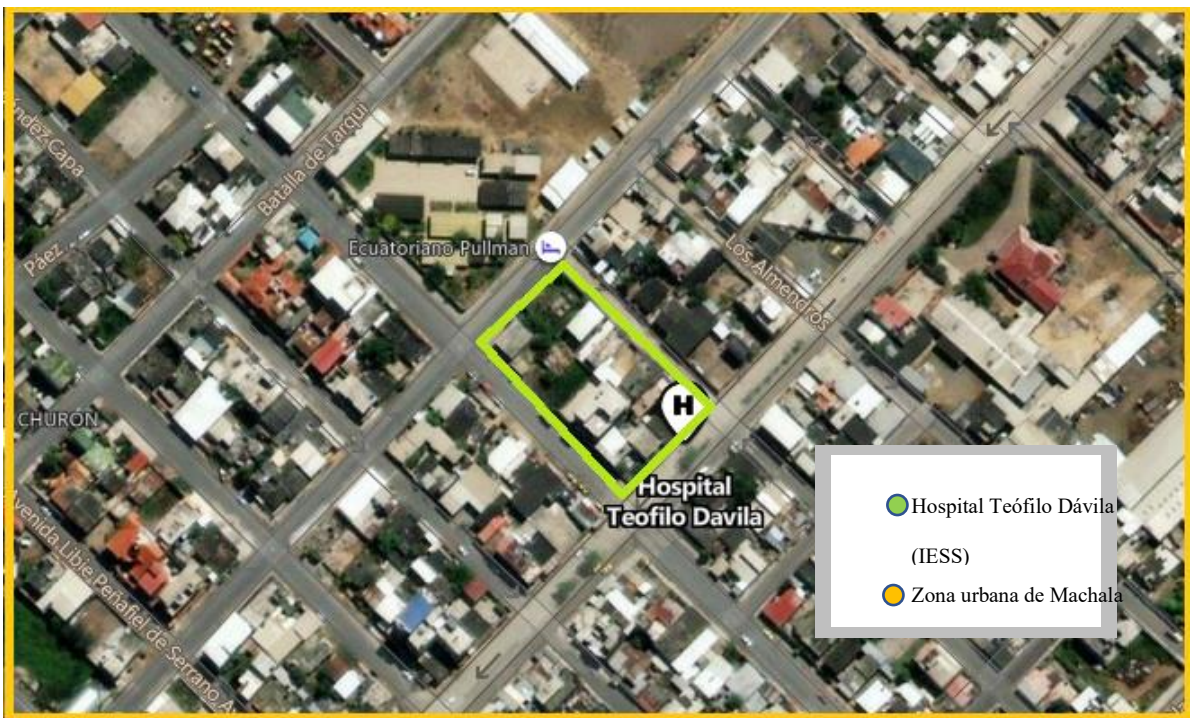


Figura 3. Ubicación geográfica del Hospital General Teófilo Dávila. Datos tomados de (Google maps, 2022).

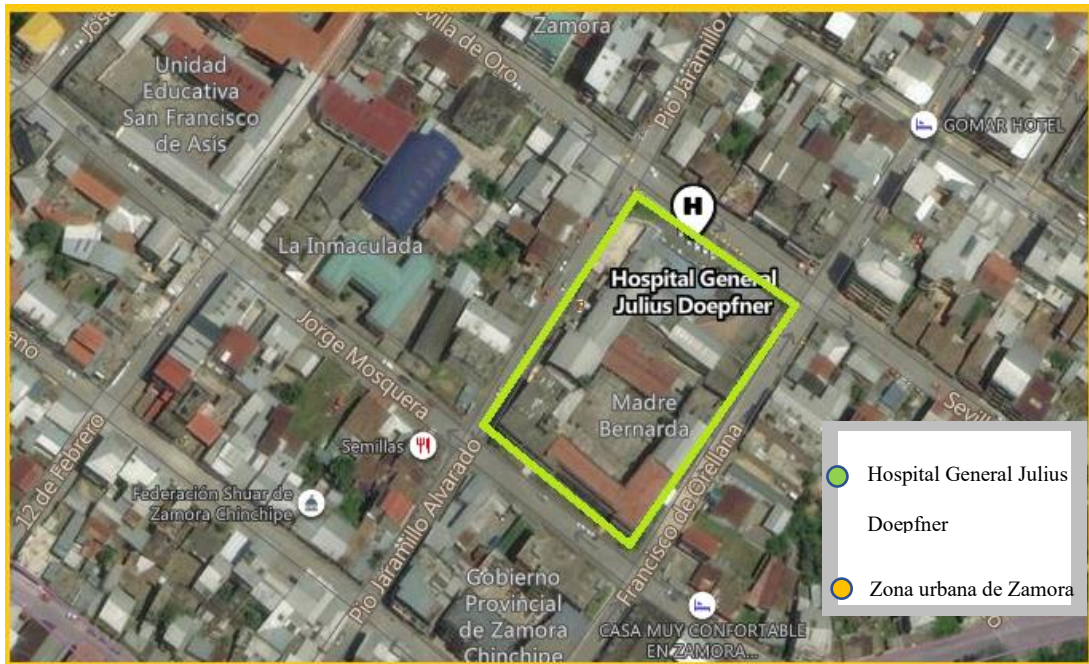


Figura 4. Ubicación geográfica del Hospital General Julius Doepfner. Datos tomados de (Google maps, 2022).

5.2 Enfoque metodológico:

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo.

5.3 Tipo de diseño:

Este estudio se desarrolló de manera descriptiva y transversal durante el periodo octubre 2022- marzo 2023.

5.4 Unidad de estudio:

La investigación se realizó en los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Loja que se encontraban realizando el internado rotativo.

5.5 Universo:

Correspondió a los 140 estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Loja que se encontraban realizando el internado rotativo.

5.6 Muestra:

Quedó conformada por los 103 estudiantes que firmaron el consentimiento informado para participar en la investigación y que cumplieron con los criterios de inclusión.

5.7 Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la UNL legalmente matriculados que cursan el internado rotativo.
- Estudiantes que manifestaron estar dispuestos a colaborar contestando el instrumento utilizado en este estudio y firmando el consentimiento informado.

- Quienes llevaron al menos 4 meses cursando el internado rotativo.

5.8 Criterios de exclusión:

- Estudiantes del internado rotativo de otras instituciones educativas ajenas a la Universidad Nacional de Loja.
- Quienes llenaron los formularios de recolección de información incompletos o de forma inadecuada.

5.9 Técnicas:

Para dar cumplimiento a los objetivos planteados en esta investigación, primeramente se obtuvo la autorización mediante el consentimiento informado de la (OMS, 2014); se utilizó una la hoja de recolección de datos para la caracterización sociodemográfica; el test del estrés laboral adaptado del cuestionario de problemas psicosomáticos (CPP) (Hernández A. I., 2012) y el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) desarrollado por Sandín y Chorot. (Sandin, 2003).

5.10 Instrumentos:

- **Consentimiento informado:** Se hizo uso del consentimiento informado implementado por el Comité de Evaluación de Ética de la Investigación (CEI) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) órgano responsable de garantizar que toda la investigación realizada o apoyada por la OMS cumpla con los más altos estándares éticos, El mismo cuenta con apartado en los que se detalla la información de la autora de esta investigación, los criterios de selección de los participantes, se brinda información sobre el estudio y sus beneficios, y se asegura la confidencialidad de la información obtenida. (OMS, 2013).
- **Hoja de recolección de información sociodemográfica:** Este instrumento incluyó la edad, el sexo, el estado civil, el lugar de origen y el lugar donde se realiza el internado rotativo, si tiene hijos y cuántos, la autoidentificación étnica, la espiritualidad, con quién se encuentra viviendo y los antecedentes patológicos.
- **Test del estrés laboral adaptado del Cuestionario de problemas psicosomáticos CPP:** El Test de Estrés Laboral, también conocido como Test de Estrés Laboral de Hock, es una herramienta adaptada en 1993, creada específicamente para evaluar los niveles de estrés vinculados al entorno laboral y su impacto en los individuos en su desempeño laboral; es una herramienta adaptada del Cuestionario de problemas psicosomáticos CCP utilizado por el

IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), para evaluar la presencia y severidad de síntomas psicosomáticos y el impacto del estrés en los trabajadores. . (Acosta, 2022) (García, 1993). Consta de 12 ítems, que mediante un sistema de tipo semáforo y puntuaciones que van desde 12 hasta 72 nos permite determinar los niveles de estrés:

Sin estrés (12): No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento.

Sin estrés (24) y Estrés leve (36): Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.

Estrés medio (48): Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal.

Estrés alto (60): Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.

Estrés grave (72): Es necesario buscar ayuda (IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social)).

- **Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE):** Instrumento desarrollado por Sandín y Chorot en el año 2003 en el que se evalúan 7 formas de afrontamiento mediante 42 ítems, estas dimensiones son: búsqueda de apoyo social (BAS), expresión emocional abierta (EEA), religión (RLG), focalización en la solución del problema (FSP), evitación (EV), atofocalización negativa (AFN) reevaluación positiva (REP).

Las siete formas de afrontamiento han demostrado baja correlación entre sí, lo que facilita la evaluación de las dimensiones de afrontamiento de manera independiente. La validación de este instrumento, realizada en México por (Gonzalez, 2007) demostró que la correlación entre las siete formas de afrontamiento fue de 0,01 a 0,25, esto refuerza la idea de que cada estrategia puede ser considerada por separado, sin que su presencia o ausencia predeciblemente afecte la presencia o ausencia de otras estrategias, un análisis factorial de segundo orden mostró una estructura de dos factores que

representaban los estilos de afrontamiento racional y enfocado en la emoción (Sandin, 2003).

5.11 Procedimiento: Luego de realizar la revisión bibliográfica y elaborar el proyecto de investigación, el cual obtuvo pertinencia (Anexo 1) junto con la asignación del director del trabajo de integración curricular (Anexo 2), se elaboró la hoja de recolección de datos sociodemográficos. Esta fue aplicada a estudiantes de la carrera de Medicina de diferentes ciclos para constatar que el instrumento poseía las características necesarias para ser comprendido por los participantes de la investigación. Basado en los lineamientos de la Universidad Nacional de Loja y con el permiso de recolección de datos, se procedió a establecer comunicación con los participantes de la investigación, tanto de manera electrónica como presencial, para explicarles en qué consiste la investigación y cuáles serán los beneficios. Posteriormente, se aplicaron los instrumentos utilizando la plataforma de Formularios de Google bajo la supervisión constante del director del proyecto.

5.12 Equipos y materiales:

- Laptop Dell inspirion 15300
- Celular Redmi note 8
- Memoria USB
- Material de oficina: hojas papel bond, esferos, carpetas.
- Programas: Microsoft Excel 2016, Microsoft Word 2016, Formularios de Google.

5.13 Procesamiento y análisis de datos:

Una vez obtenida la información de los participantes que aceptaron colaborar, se procedió a la tabulación de los datos mediante la aplicación de Microsoft Excel, aplicando los criterios de inclusión y exclusión, y se realizó el análisis de los mismos de acuerdo con los lineamientos de cada uno de los instrumentos, obteniéndose así 3 tablas estadísticas correspondientes a cada uno de los objetivos planteados en este proyecto de investigación. La primera tabla, correspondiente a la caracterización sociodemográfica, incluye los siguientes ítems: edad, sexo, estado civil, lugar de origen, lugar donde se realiza el internado rotativo, hijos, autoidentificación étnica, espiritualidad, religión, convivencia, financiamiento de

estudios y antecedentes de enfermedad. Se presentan la frecuencia y el porcentaje de cada uno de estos ítems para determinar la realidad sociodemográfica de la población de estudio.

Para cumplir con el segundo objetivo, se elaboró una tabla de frecuencia y porcentaje sobre los niveles de estrés en los que se encuentran categorizados los participantes, que son: sin estrés/fase de alarma, estrés leve, estrés medio, estrés alto y estrés grave.

Para el tercer objetivo, se analizaron las formas de afrontamiento y las dimensiones en las que se enmarcan los participantes, describiendo cómo los estudiantes del internado afrontan el estrés y realizando un análisis de dichas formas de afrontamiento.

6 Resultados

6.1 Resultados del primer objetivo: Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes de Medicina de la UNL que cursan el internado rotativo durante el periodo octubre 2022-marzo 2023.

Tabla 2 Caracterización sociodemográfica de los estudiantes de Medicina de la UNL que cursan el internado rotativo durante el periodo octubre 2022-marzo 2023.

Variables		Frecuencia	Porcentaje
EDAD	20-24	60	58,25
	25-29	38	36,89
	30-35	5	4,85
SEXO	Masculino	32	31,07
	Femenino	71	68,93
PROVINCIA DE ORIGEN	Loja	84	81,55
	El Oro	6	5,83
	Zamora Chinchipe	5	4,85
	Azuay	2	1,94
	Orellana	1	0,97
	Pichincha	2	1,94
	Carchi	1	0,97
	Cotopaxi	1	0,97
	Morona Santiago	1	0,97
	Hospital General Isidro Ayora (Loja).	47	45,63
	Hospital General Teófilo Dávila (Machala).	21	20,39
	Hospital General Manuel Ygnacio Monteros (IESS) (Loja).	16	15,53
	Hospital General Julius Doepfner (Zamora).	19	18,45
ESTADO CIVIL	Soltero/a	96	93,20
	Casado/a	4	3,88
	Unión de hecho	2	1,94
	Divorciado/a	1	0,97
TIENE HIJOS	No	95	92,23
	Si	8	7,77
NÚMERO DE HIJOS	1	5	62,5
	3	1	12,5
	5	1	12,5
	No especifica	1	12,5
AUTOIDENTIFICACIÓN ETNICA	Mestizo/a	97	94,17
	Blanco/a	4	3,88
	Indígena	2	1,94

Variables sociodemográficas		Frecuencia	Porcentaje
ESPIRITUALIDAD	Católica	87	84,47
	Ninguna	5	4,85
	Cristiana	4	3,88
	Creyente	3	2,91
	Evangélica	2	1,94
	Agnóstica	2	1,94
CON QUIÉN VIVÍA ANTES DE INICIAR EL INTERNADO ROTATIVO	Con los padres y hermanos	43	41,45
	Con los padres	20	19,42
	Solo	17	16,50
	Con los hermanos	11	10,68
	Con amigos y/o compañeros	7	6,80
	Con la pareja y/o esposo	3	2,91
	Con la pareja e hijos	2	1,94
FINANCIAMIENTO	Padres	77	74,76
	Padres, Financiamiento propio porque trabajaba	10	9,71
	Padres, Otros familiares como tíos o abuelitos	8	7,77
	Padres, Beca con la que cubre los costos	4	3,88
	Pareja y/o esposo-a	2	1,94
	Padres, Pareja y/o esposo-a	1	0,97
	ANTECEDENTES PATOLÓGICOS PERSONALES (APP)	Ninguno	89
Asma bronquial		3	2,91
Síndrome de ovario poliquístico (SOP)		3	2,91
Migraña		3	2,91
Ansiedad		3	2,91
Acné		1	0,97
Alergia		1	0,97

Fuente: Base de datos.

Elaboración: Granda Orosco Leydi Elizabeth

Análisis: Como se observa en la tabla, el 58,25 % (n=60) de la población se encontraba en el rango de edad de 20 a 24 años; el 68,93 % (n=71) correspondía al sexo femenino; el 81,55 % (n=84) provino de la provincia de Loja; el 45 % (n=47) realizó el internado rotativo en el Hospital General Isidro Ayora; el 93,20 % (n=96) se encontraba soltero; el 92,23 % (n=95) no tenía hijos y de los que sí los tenían, el 62,5 % (n=5) tenía un solo hijo; el 94,17 % (n=97) se autoidentificaron como mestizos; el 84,47 % (n=87) era católico; el 41,45 % (n=43) vivía con sus padres antes de iniciar el internado rotativo; el 74,76 % (n=77) recibía financiamiento para sus estudios de parte de sus padres; y el 86,41 % (n=89) no presentó antecedentes patológicos personales.

6.2 Resultados del Segundo objetivo: Identificar el nivel de estrés en los internos rotativos de la UNL durante el periodo octubre 2022-marzo 2023.

Tabla 3. Nivel de estrés en los estudiantes de Medicina que la UNL que cursan el internado rotativo.

NIVEL DE ESTRÉS	Frecuencia	Porcentaje
Sin estrés-fase de alarma	23	22,33
Estrés leve	57	55,34
Estrés medio	15	14,56
Estrés alto	7	6,80
Estrés grave	1	0,97

Fuente: Base de datos.

Elaboración: Granda Orosco Leydi Elizabeth

Análisis: Como se evidencia en la tabla, el 55,34 % (n=57) de los estudiantes presentó estrés leve, y el 14,56 % (n=15) mostró niveles de estrés medio; además, el 0,97 % (n=1) se encontraba con estrés grave.

6.3 Resultados del Tercer objetivo: Determinar las técnicas de afrontamiento del estrés de los internos rotativos de la UNL durante el periodo octubre 2022-marzo 2023.

Tabla 4. Técnicas de afrontamiento del estrés utilizadas por los estudiantes del internado rotativo.

Número de técnicas de afrontamiento utilizadas.	Frecuencia	Porcentaje
Utiliza una técnica de afrontamiento	85	82,5
Utiliza dos técnicas de afrontamiento	10	9,7
Utiliza tres técnicas de afrontamiento	3	2,9
Utiliza cuatro técnicas de afrontamiento	2	1,9
Utiliza cinco técnicas de afrontamiento	1	1
Utiliza siete técnicas de afrontamiento	1	1
No utiliza ninguna técnica de afrontamiento del instrumento	1	1
Técnicas de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Focalización en la solución del problema (FSP)	52	50,49
Reevaluación positiva (REP)	37	35,92
Búsqueda de apoyo social (BAS)	21	20,39
Religión (RLG)	11	10,68
Evitación (EV)	7	6,80
Autofocalización negativa (AFN)	4	3,88
Expresión emocional abierta (EEA)	2	1,94

Fuente: Base de datos.

Elaboración: Granda Orosco Leydi Elizabeth

Análisis: En la tabla presentada se muestra que, el 82,5 % (n=85) utilizó una sola técnica de afrontamiento, además, la técnica de afrontamiento que más fue utilizada por los estudiantes del internado es la de Focalización en la solución del problema, con un 50,49 % (n=52).

7 Discusión

El estrés es un problema de salud mucho más frecuente de lo que se espera; en esta investigación, pudimos evidenciar los niveles de estrés a los que están expuestos los internos de medicina, las técnicas de afrontamiento que utilizan y también conocimos las características sociodemográficas de los estudiantes, es relevante tener un panorama amplio sobre la realidad sociodemográfica de los internos para entender quiénes son, qué tan estresados están y qué están haciendo para afrontar el estrés.

Contamos con la participación de 103 internos rotativos jóvenes, en su mayoría mujeres, la mayoría solteros, de la provincia de Loja, que profesan la religión católica y que, previo a iniciar el internado, vivían con sus padres y hermanos, no refieren antecedentes patológicos personales, en el estudio de Romero sobre la calidad de vida en los internos de medicina, se presenta una población muy similar de estudiantes jóvenes que son mayormente mujeres y que vivían dentro del núcleo familiar (Romero E. , 2018), por lo que ambos estudios comparten características en cuanto a demografía y entorno familiar; otro estudio similar con estudiantes de medicina es el realizado en la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH) en Perú con una muestra de 284 estudiantes, de los cuales, en contraste con la población de este proyecto, la mayoría fueron hombres (51,8%), sin embargo, comparten similitud en cuanto al estado civil ya que en él eran solteros en un (83,1%) y, de igual forma, la religión católica fue predominante (60,9%) y no presentaban antecedentes patológicos que pudiesen agravarse. (Sandoval, 2021).

En la investigación realizada en Cuba con una muestra de los estudiantes de la salud de los cuales la mayor parte de la muestra correspondió a estudiantes de medicina (86%), la mayoría no refiere antecedentes patológicos personales (60%) al igual que en mi investigación (86,41) (Hernández F. , 2020); la caracterización sociodemográfica de una población de estudio es importante para poder entender la contextualización de los resultados y comprender mejor a la población estudiada, algunas variables sociodemográficas pueden representar vulnerabilidad o cierto factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como el estrés.

El segundo objetivo que correspondió a los niveles de estrés tuvo como resultado una población que sí presenta estrés, en su mayoría estrés leve (55,34%), difiere de los niveles de estrés encontrados en la investigación en la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH) en Perú (Sandoval, 2021) en la que la mayoría de los estudiantes no reportaron estrés (76.1%) sin embargo, en el resto de la población se evidenció niveles de estrés leve, sin embargo, también se encontraron casos de estrés grave (1.4%) siendo mayor al (0,97%) encontrado en mi población de estudio (Hernández F. , 2020), existe variación en cuanto a la

percepción y experiencia del estrés en diferente contexto educativo; el estudio de Torres realizado en internos de medicina de Arequipa nos muestra un resultado en el que la mayoría de los estudiantes presentaron estrés leve a moderado (41,7%) y también se encuentran casos de estrés severo, aunque en mayor porcentaje (7,4%).

La visión comparativa de los niveles de estrés en diferentes estudios resalta la variación y diferencia en cuanto a los niveles de estrés, así como la necesidad de intervención personalizada a los estudiantes de medicina para cuidar de su salud mental.

En cuanto a las técnicas de afrontamiento, en mi población de estudio encontramos que la técnica de afrontamiento a las que más se adhieren fue la focalización en la solución del problema (FSP), es decir, más de la mitad prefiere abordar directamente el problema buscando soluciones prácticas y efectivas; también optan por la técnica de reevaluación positiva (REP) en la que el estudiante busca interpretar de manera positiva la situación estresante lo que puede ayudar a aumentar la resiliencia emocional. Las tres técnicas menos utilizadas fueron la evitación (EV) la Autofocalización negativa (AFN) y la Expresión emocional abierta (EEA); la primera busca evitar y alejarse del problema en lugar de afrontarlo directamente en busca de soluciones; la segunda nos sugiere que una pequeña parte de los estudiantes se concentra en pensamientos negativos sobre si mismos lo cual es negativo para el bienestar emocional; en cuanto a la última y menos utilizada es aquella que implica expresar abiertamente lo que el estudiante siente lo cual es positivo, sin embargo, no es tan usada por los internos de medicina de este estudio.

En el estudio en estudiantes de medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey se determinó que de las 10 técnicas de afrontamiento estudiadas la dos más usadas por los estudiantes de medicina fueron el afrontamiento activo (71.4%) y la planificación (61.9%) (Díaz, Scielo, 2010), estas corresponden al esfuerzo del estudiante en tratar de eliminar o reducir el impacto negativo del factor estresante de igual forma a planificar y seguir pasos para solucionar el problema, dichas técnicas de afrontamiento junto con la focalización en la solución del problema, son técnicas sanas, positivas y buscan el bienestar psicológico (Therapist Aid, 2018).

Podemos decir que, los internos de medicina de la Universidad Nacional de Loja optan por técnicas de afrontamiento proactivas y positivas, se focalizan en el problema y reevalúan positivamente de los factores estresantes, mientras que, técnicas pasivas y negativas como la evitación y la reevaluación negativas son menos comunes, lo cual nos muestra un enfoque

positivo y constructivo de los estudiantes ante la alta demanda laboral y emocional del internado de medicina.

8 Conclusiones

Culminada la investigación y habiendo realizado el análisis de la información se puede establecer las siguientes conclusiones.

Correspondiente a la caracterización sociodemográfica, obtuvimos una población de internos de medicina joven de la provincia de Loja, están solteros, se perciben como mestizos, no tienen hijos, son católicos y se encontraban viviendo en el núcleo familiar previo a iniciar el internado, para la mayoría son sus padres quienes financian sus estudios y no refieren antecedentes patológicos personales.

Los internos rotativos de medicina si presentan estrés, correspondiente al nivel de estrés leve.

En cuanto a las técnicas de afrontamiento del estrés, prefieren técnicas positivas y proactivas como lo es la Focalización en la solución del problema (FSP) y la reevaluación positiva (REP).

9. Recomendaciones

La presente investigación concluye con las siguientes recomendaciones:

A las autoridades de la Universidad Nacional de Loja, se invita a la mayor participación e intervención en una adecuada orientación, motivación y capacitación sobre el estrés y factores de riesgo y técnicas de afrontamiento.

A los estudiantes de la carrera de medicina que asuman la responsabilidad personal de su salud y darle la importancia que amerita la búsqueda del equilibrio entre las responsabilidades académicas y la salud mental.

Recomiendo la utilización de técnicas de afrontamiento del estrés positivas y proactivas como la reevaluación positiva, focalización en la solución del problema, la expresión emocional abierta y la búsqueda de apoyo social.

A la comunidad de los profesionales de la salud, recomiendo el trabajo en equipo y la práctica de los valores de la empatía, el respeto y el compañerismo para poder lograr un ambiente menos hostil y más ameno a la hora de compartir y desenvolverse en el trabajo.

10. Bibliografía

- Acosta, Y. (2022). Niveles de Estrés Laboral y Teletrabajo en Docentes del Centro de Educación.
- AEMPPI Ecuador. (25 de septiembre de 2017). *ELSEVIER*. Obtenido de Salud mental en estudiantes de Medicina: depresión- estrés- 'burnout'- suicidio:
<https://www.elsevier.com/es-es/connect/estudiantes-de-ciencias-de-la-salud/salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-depresion-estres-burnout-suicidio>
- American Psychological Association. (s.f.). *El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos*. Recuperado el 8 de noviembre de 2022, de
<https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
- Antonacci, M. (s.f.). *Financiamiento*. Recuperado el 5 de agosto de 2022, de Significados:
<https://www.significados.com/financiamiento/>
- Arrimada, M. (2022). *El tratamiento psicológico para el estrés: los 5 tipos de terapia usados*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tratamiento-psicologico-estres>
- Avila, A. (2022). AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD privada de lima, 2022.
- Ávila, J. (16 de abril de 2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Ayala, M. (14 de Diciembre de 2022). *Repositorio Digital - Universidad Nacional de Loja*. Obtenido de Estrés académico e ideación suicida en los estudiantes de primero y

segundo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/25974>

Badia, A. (2019). Síndrome de Burnout: qué es, causas, síntomas, tratamiento y consecuencias. *Psicología-online*.

BOE. (31 de diciembre de 2010). *estudiante universitario*. Recuperado el 8 de agosto de 2022, de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2010/12/30/1791/con>

Borrero, L. (2015 de 2015). *Repositorio Digital - Universidad Nacional de L*. Obtenido de ESTRÉS LABORAL EN LOS MÉDICOS:

<http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/14188>

Campo, A. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en. *Scielo*. Obtenido de <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>

Casco, M. J. (18 de octubre de 2022). *Entérate*. Recuperado el 17 de enero de 2023, de Interno de medicina en el Hospital de Ambato se suicida:

<https://enterate.ec/index.php/2022/10/18/medico-del-hospital-de-ambato-se-suicida/>

Castro, S. (12 de agosto de 2022). *Estrés crónico*. Recuperado el 26 de noviembre de 2022, de IEPP: <https://www.iepp.es/estres-cronico/>

Charbel, H. (2023). El peso del estrés: Cómo el estrés provoca el aumento de peso. *The silhouette clinic*.

DGEAS (Dirección General de Empleo, A. S. (s.f.). ESTRÉS LABORAL. *Quironprevención*.

Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Scielo*, 3-4.

Recuperado el 28 de agosto de 2022, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007

- Díaz, Y. (2010). *Scielo*. Recuperado el 25 de enero de 2022, de Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina:
<https://www.bing.com/search?q=Estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+y+afrontamiento+en+estudiantes+de+Medicina&cvid=b9eed7a94fd4c2c8ec5f007be150564&aqs=edge..69i57j69i59j69i61.1337j0j1&pglt=171&FORM=ANNTA1&PC=DCTS>
- Europea, D. d. (s.f.). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?
- Farida Saleem, M. I. (2021). El estrés laboral obstaculiza el rendimiento de los empleados durante el COVID-19: ¿Es necesaria la cultura de seguridad? *PubMed*.
- Flores, G. (1 de junio de 2015). *El antecedente personal patológico en la anamnesis*. Recuperado el 4 de noviembre de 2022, de Semantic scholar:
<https://www.semanticscholar.org/paper/El-antecedente-personal-patol%C3%B3gico-en-la-anamnesis-Sand%C3%AD/7b5f01036b921b0e7d6094cb2a9b8b68139f710e>
- Gallardo, I. (8 de febrero de 2021). *Estres*. Recuperado el 17 de septiembre de 2022, de Cuidate: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- García, N. (2011). *Estrés Académico*. Recuperado el 17 de agosto de 2022, de UDEA:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369?articlesBySimilarityPage=8>
- García-Moran, M. d. (14 de mayo de 2016). *minsa.gob*. Obtenido de El estrés en el ámbito de los profesionales: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4131.pdf>
- Gibert, A. S. (s.f.). Los 5 efectos del estrés en el cerebro. *Medicoplus*.
- Gonzalez, M. (2007). *CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE): VALIDACIÓN EN UNA MUESTRA MEXICANA*. Obtenido de Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología:

https://www.researchgate.net/publication/266488771_Cuestionario_de_afrontamiento_del_estres_CAE_validacion_en_una_muestra_mexicana

González, M. (21 de julio de 2022). *¿Qué es la convivencia?* Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de Fundación convivencia:

<https://www.fundacionconvivencia.org/es/comunicacion/que-es-la-convivencia>

Google maps. (2022). Obtenido de

<https://www.google.com.ec/maps/place/Instituto+Superior+Tecnol%C3%B3gico+Daniel+%C3%81lvarez+Burneo/@-3.9878821,-79.2025985,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x91cb48070cd42101:0x9bf78979c313c165!8m2!3d-3.9878821!4d-79.2025985?hl=es>

Hall, J. E. (2015). *Libro de texto de fisiología médica de Guyton y Hall*. W B Saunders.

Hernández, A. I. (enero de 2012). *Scielo*. Obtenido de VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE ESTRÉS :

<https://www.scielo.org.mx/pdf/enclav/v6n11/v6n11a7.pdf#:~:text=Se%09valid%C3%B3%09el%09Instrumento%20de%20Estr%C3%A9s,Laboral%2C%09que%09identifica%09situaciones%09ambientales%09y%09laborales%09percibidas%09como%09estresantes%09por%09201%09m%C3%A9dico>

Hernández, F. (20 de diciembre de 2020). *Revista colombiana de psiquiatría*. Obtenido de

Perceived Stress by Students of the Medical:

<https://www.bing.com/search?q=Perceived+Stress+by+Students+of+the+Medical+Sciences+in+Cuba+Toward+the+COVID-19+Pandemic%3A+Results+of+an+Online+Survey&cvid=9404695b32254946ba2d27d26a1befe5&aqs=edge..69i57j69i6112.620j0j4&FORM=ANAB01&PC=DCTS>

Herrera, D. (2017). *Impacto del estrés psicosocial en la salud*. Recuperado el 29 de octubre de 2022, de Docz: <https://www.udocz.com/apuntes/441477/impacto-del-estrpsicosocial-en-la-salud>

IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social). (s.f.). TEST DEL ESTRÉS LABORAL. *IMSS*.

Izquierdo, F. M. (2018). El estrés laboral: concepto y modelos teóricos. *Psicologia-online*.

José Azcona, C. G. (2016). *Guía sobre el manejo desde el estrés desde medicina del trabajo*.

Obtenido de <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2019/02/guia-manejo-estres-medicina-trabajo.pdf>

Kosloski, P. (2020). *¿Qué significa espiritualidad?* Recuperado el 31 de julio de 2022, de Aleteia: <https://es.aleteia.org/2020/08/04/que-significa-espiritualidad/>

MDT. (5 de septiembre de 2019). *NORMA TECNICA DEL INTERNADO ROTATIVO EN STABLECIMIENTOS DE SALUD*. Recuperado el 3 de septiembre de 2022, de Ministerio del trabajo: https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/Acuerdo_Ministerial_5286_NORMA_INTERNADO_ROTATIVO_5_SEP_2019_.pdf

Medlineplus. (2019). *Prueba de cortisol*. Recuperado el 24 de octubre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-cortisol/#:~:text=La%20prueba%20de%20cortisol%20suele%20consistir%20en%20un,coloca%20en%20un%20tubo%20de%20ensayo%20o%20frasquito.>

MedlinePlus en español. (2016). *El estrés y su corazón*. Recuperado el 26 de noviembre de 2022, de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000768.htm#:~:text=El%20e>

str%C3%A9s%20aumenta%20la%20presi%C3%B3n%20arterial.%20El%20estr%C3%A9s,el%20colesterol%20y%20los%20triglic%C3%A9ridos%20en%20la%20sangre.

Mendez, C. (16 de marzo de 2022). *asap-tv*. Recuperado el 17 de enero de 2023, de Conmoción por muerte de estudiante de medicina de la UES que denunció humillaciones semanas atrás.: <http://asap-tv.com/2022/03/16/conmocion-muerte-estudiante-medicina-ues-denuncio-humillaciones-semanas-atras/>

Montagud, N. (25 de enero de 2020). *Los 8 principales medicamentos para el estrés*. Recuperado el 5 de noviembre de 2022, de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/psicofarmacologia/medicamentos-para-estres>

Morales, C. (14 de octubre de 2020). *¿Cómo es una terapia cognitivo-conductual para el estrés?* Recuperado el 15 de septiembre de 2022, de Carlos Morales Psicólogo clínico: <https://neurocenter.com/terapia-cognitivo-conductual/#:~:text=La%20terapia%20cognitivo%20conductual%20tiene%20en%20cuenta%20la,la%20terapia%20cognitivo%20conductual%20y%20c%C3%B3mo%20puede%20ayudarme%3F>

OIT. (2016). *Estrés laboral*. Recuperado el 16 de noviembre de 2022, de OIT: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf#:~:text=ESTR%C3%89S%20LABORAL%20Para%20la%20OIT%2C%20el%20estr%C3%A9s%20es,exigencias.%20El%20estr%C3%A9s%20relacionado%20con%20el%20trabajo%20est%C3

OMS. (2013). *Formulario de Consentimiento Informado OMS*. Obtenido de CE TRO INTERDISCIPLINARIO DE ESTUDIOS EN BIOETICA, UNIVERSIDAD DE CHILE.: <https://www.uchile.cl/dam/jcr:84522cbc-6c22-4758-aeb6-095ec5577b5f/consentimiento-clinical.pdf>

- OMS. (2014). *Estrés laboral*. Recuperado el 13 de agosto de 2022, de helpsi:
<https://helpsi.mx/el-estres-laboral-ya-es-un-padecimiento-segun-la-oms/>
- OMS. (7 de Noviembre de 2022). *NATIONAL GEOGRAPHIC*. Recuperado el 25 de enero de 2023, de ¿Qué es la salud mental según la OMS?:
<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/que-es-la-salud-mental-segun-la-oms>
- Paula Canda, A. C. (2023). Estrés y enfermedad cardiovascular. *scielo*.
- Pérez, D. (2015). *Nivel de uso de estrategias de afrontamiento por la familia ante el estrés, por la hospitalización de un pariente adulto en la Unidad de Cuidados Intensivos del HNGAI – 2015* . Obtenido de Library: <https://1library.co/document/y934g7ly-estrategias-afrontamiento-familia-estres-hospitalizacion-pariente-cuidados-intensivos.html>
- Pérez, E. (16 de Marzo de 2022). Se suicida una estudiante de Medicina de la UES por depresión. *El Salvador Times*. Recuperado el 5 de septiembre de 2022, de
<https://www.bing.com/search?q=Se+suicida+una+estudiante+de+Medicina+de+la+UES+por+depresi%C3%B3n&cvid=3fcb850a98b44b80876264e8eb13e62e&aqs=edge..69i57.2727j0j4&FORM=ANAB01&PC=DCTS>
- Porporatto, M. (s.f.). *Qué significado*. Recuperado el 29 de julio de 2022, de
<https://quesignificado.com/sexo/>
- Pozos, B. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Scielo*. Recuperado el 37 de agosto de 2022, de
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>

- Ramos, D. (31 de agosto de 2020). Estrés laboral y síndrome de agotamiento. *UCE*.
Recuperado el 29 de noviembre de 2022, de
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26567>
- Romero, E. (2018). INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEL INTERNADO ROTATIVO DE MEDICINA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR EN LOS HOSPITALES DE LAS PROVINCIAS DE IMBABURA, ESMERALDAS Y CARCHI. *REPOSITORIO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL ECUADOR*.
- Romero, E. E. (24 de mayo de 2021). Fisiología del estrés y su integración en el sistema nervioso y endocrino. *Revista médico científica*.
doi:<https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Sabater., V. (2020). Estrés y gastritis nerviosa ¿cómo se relacionan? *La mente es maravillosa*.
- Sánchez, E. (2018). Las fases del estrés, de la alarma al agotamiento.
- Sandin, B. (1 de enero de 2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. doi:<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Sandoval, K. D. (9 de noviembre de 2021). *Sciende direct*. Obtenido de Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19 Depression, Stress and Anxiety in Students of Human Medicine in Ayacucho (Peru) in the Context of the COVID-19 Pandemic:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745021001682?via%3Dihub>

Therapist Aid. (2018). *Therapistaid.com*. Recuperado el 5 de marzo de 2023, de

<https://www.therapistaid.com/worksheets/healthy-unhealthy-coping-strategies?language=es>

UNL. (s.f.). *Perfil de ingreso a la carrera de medicina*. Recuperado el 7 de Septiembre de

2022, de Universidad nacional de Loja: [https://unl.edu.ec/oferta_academica/facultad-](https://unl.edu.ec/oferta_academica/facultad-de-la-salud-humana/medicina-)

[humana#:~:text=El%20aspirante%20a%20ingresar%20a%20la%20Carrera%20de,con%20facilidad%20de%20expresi%C3%B3n%20gr%C3%A1fica%2C%20escrita%20y%20oral.](https://unl.edu.ec/oferta_academica/facultad-de-la-salud-humana/medicina-humana#:~:text=El%20aspirante%20a%20ingresar%20a%20la%20Carrera%20de,con%20facilidad%20de%20expresi%C3%B3n%20gr%C3%A1fica%2C%20escrita%20y%20oral.)

Vega, S. (2001). Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo. *Academia*.

Recuperado el 24 de agosto de 2022, de

https://www.academia.edu/es/58384359/NTP_603_Riesgo_psicosocial_el_modelo_de_manda_control_apoyo_social_I

Villanueva, M. (3 de junio de 2020). Sistemas de jerarquización del campo médico en México

un análisis sociológico. *Scielo*. Recuperado el 27 de noviembre de 2022, de

<https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n6/2377-2386/es/>

Villareal, K. (2019). *UTOIDENTIFICACIÓN ÉTNICA*. Recuperado el 6 de noviembre de

2022, de studocu: <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-internacional-de-la-rioja-en-ecuador/visualizacion-de-datos/autoidentificacion-etnica/8937827>

11. Anexos

Anexo 1. Pertinencia.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio Nro. 2482-D-CMH-FSH-UNL
Loja, 5 de diciembre del 2022

Srta. Leydi Elizabeth Granda Orosco
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA
Ciudad.

De mi consideración:

Mediante el presente me permito informarle sobre el proyecto de investigación titulado: **“Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja”**, de su autoría; de acuerdo al informe de fecha 14 de noviembre de 2022 y recibido en el correo de esta dirección el 2 de diciembre del 2022, suscrito por la Dra. Yadira Gavilanes Cueva, docente de la Carrera de Medicina Humana, quien indica que una vez revisado y corregido, considera **aprobado y pertinente** su proyecto de tesis, estableciendo el tema: **“Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja”**; puede continuar con el trámite respectivo.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**TANIA VERONICA
CABRERA PARRA**

Dra. Tania Verónica Cabrera Parra
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA

Documento adjunto: Informe de fecha 14 de noviembre de 2022, suscrito por la Dra. Yadira Gavilanes Cueva. (Digital)

C.c.- Archivo, Secretaría.

Elaborado por:

Firmado digitalmente por ANA
CRISTINA LOJAN GUZMAN
Fecha: 2022-12-05
10:09:05.00

Ing. Ana Cristina Loján Guzmán
Secretaria de la Carrera de Medicina Humana

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador
072-571379 Ext. 102

Anexo 2. Asignación de director de integración Curricular



Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio Nro. 2486-D-CMH-FSH-UNL
Loja, 5 de diciembre del 2022

Dra. Yadira Patricia Gavilanes Cueva
DOCENTE DE LA CARRERA DE MEDICINA
Ciudad.

De mi consideración:

A través de un cordial y respetuoso saludo me dirijo a usted, a la vez me permito comunicarle que ha sido designado/a como Director/a de tesis del tema: titulado “**Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja**”, autoría de **Leydi Elizabeth Granda OroSCO**.

Con los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**TANIA VERONICA
CABRERA PARRA**

Dra. Tania Verónica Cabrera Parra
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA

C.c.- Archivo, Secretaría, Estudiante **Leydi Elizabeth Granda OroSCO**.

Elaborado por:

Firmado digitalmente por ANA
CRISTINA LOJAN GUZMAN
Fecha: 2022-12-05
15:23:05:00
Ing. Ana Cristina Loján Guzmán
Secretaria de la Carrera de Medicina

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora · Loja - Ecuador
072 -57 1379 Ext. 102

Anexo 3. Permiso de recolección de la información



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio Nro. 2487-D-CMH-FSH-UNL
Loja, 5 de diciembre de 2022

Señor
Dr. Amable Bermeo Flores, Mg. Sc.
**DECANO DE LA FACULTAD DE SALUD HUMANA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA**
Ciudad.-

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones.

Aprovecho la oportunidad para solicitarle, de la manera más comedida, se digne conceder su autorización a **Leydi Elizabeth Granda Orosco**, estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, para la recolección de datos por medio del CONSENTIMIENTO INFORMADO el cual será desarrollado en los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Loja (UNL) que cursan el internado rotativo en el hospital General Isidro Ayora y Hospital General Manuel Ygnacio Monteros (IESS) ambos en la ciudad de Loja, Hospital General Teófilo Dávila de la ciudad de Machala y el Hospital General Julius Doepfner ubicado en Zamora; información que servirá para el desarrollo del proyecto de investigación titulado: **“Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja”**, trabajo que lo realizará bajo la supervisión de la Dra. Yadira Patricia Gavilanes Cueva, catedrática de nuestra carrera.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



Dra. Tania Verónica Cabrera Parra
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA

C.c.- Archivo, Secretaría, estudiante **Leydi Elizabeth Granda Orosco**.

Datos de estudiante:

Nombre: Leydi Elizabeth Granda Orosco
CI: 1106006115

Elaborado por:

Firmado digitalmente por ANA
CRISTINA LOJAN GUZMAN
Fecha: 2022-12-05
15:29:05:00

Ing. Ana Cristina Loján Guzmán
Secretaria de la Carrera de Medicina

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador
072 -57 1379 Ext. 102

Anexo 4. Consentimiento informado



FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE MEDICINA CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tesista: Leydi Elizabeth Granda Orosco

Director de Tesis: Dra. Yadira Gavilanes.

Introducción

Yo, Leydi Elizabeth Granda Orosco estudiante de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja. Me encuentro realizando la investigación denominada: Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.

Este Formulario de Consentimiento Informado se dirige a los internos rotativos de la UNL, a quienes les invito a formar parte de esta investigación

Selección de participantes

- Estudiantes de la UNL legalmente matriculados que cursan el internado rotativo
- Estudiantes que lleven al menos 4 meses cursando el internado rotativo.
- Estudiantes que manifiesten estar dispuestos a colaborar contestando el instrumento utilizado en este estudio y firmando el consentimiento informado

Explicación del estudio

Esta investigación incluye recolección de datos personales y preguntas correspondientes a los instrumentos (encuestas) validados para el cumplimiento de la investigación.

Beneficios

La información recolectada será totalmente confidencial.

Confidencialidad y Contacto

Debe saber que no se compartirá la identidad de aquellos que participen en este proyecto y la información recolectada en el transcurso de la investigación se mantendrá confidencial, si desea hacer preguntas más tarde, se puede contactar al correo electrónico

leydi.granda@unl.edu.ec

He sido informado/a clara y oportunamente sobre el estudio en el que he sido invitado a participar voluntariamente para la investigación del estudiante Leydi Elizabeth Granda Orosco

con número de cedula CI: 1106006115 y entiendo que tendré que llenar los instrumentos de esta investigación con algunos datos personales.

Se que no se me recompensará económicamente y se me ha proporcionado el nombre del investigador que puede ser fácilmente contactado mediante la dirección electrónica y su nombre anteriormente dado.

Entiendo que estos datos serán tratados y custodiados con respeto a mi intimidad y a la vigente normativa de protección de datos, sobre estos datos me asisten los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podré ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable en la dirección de contacto que figura en este documento.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado.

Consiento voluntariamente la participación en el estudio para la extracción necesaria en la investigación de la que se me ha informado.



Nombre del participante _____

Firma del participante _____

Cédula del participante _____

Fecha _____

Anexo 5. Hoja de recolección de información sociodemográfica

	
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE MEDICINA INFORMACION SOCIODEMOGRÁFICA	
Por favor conteste las preguntas, según su realidad:	
1. Edad: ____ años cumplidos	
2. Sexo: Masculino ____ Femenino ____	
3. Estado civil:	
Soltero ____ Casado ____ Unión de hecho ____	
Divorciado ____ Viudo ____	
4. Lugar de origen	
Provincia de origen _____	
Cantón _____	
Parroquia _____	
Barrio y/o comunidad _____	
5. Lugar en el que realiza el internado rotativo.	

6. ¿Tiene hijos?	
No ____ Si ____ cuantos _____	
7. Auto identificación étnica:	
Blanco _____ Afrodescendiente ____	
Mestizo _____ Indígena _____	
Otro, especifique _____	
8. Espiritualidad:	
¿Qué religión profesa y/o práctica? _____	
9. ¿Con quién vivía, previo a iniciar el internado rotativo?	
Solo ____ Padres y hermanos _____	
Con tíos ____ Con abuelos ____	
Compañeros y/o Amigos ____ Solo con mascota _____	
10. ¿Quién financia sus estudios?	
Los padres _____ Familiares ____ especifique _____	
Cónyuge _____	
Tiene Beca con la que cubre los costos _____	
11. Antecedentes patológicos personales (En el caso de que padezca o haya alguna enfermedad previa a iniciar el internado rotativo, escriba cuál o cuáles.)	

Anexo 6. Test del estrés laboral adaptado del Cuestionario de problemas psicosomáticos (CPP)



Universidad
Nacional
de Loja

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE MEDICINA
TEST DEL ESTRÉS LABORAL ADAPTADO DEL CCP**

De los siguientes síntomas, escriba el grado experimentado durante los últimos tres meses, de acuerdo a la escala.

- 1 (NUNCA) 2 (CASI NUNCA) 3 (POCAS VECES)
4 (ALGUNAS VECES) 5 (RELATIVAMENTE FRECUENTE)
6 (MUY FRECUENTE)

ITEM	PUNTUACIÓN
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas o dolores de cabeza	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	1 2 3 4 5 6
Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares, (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

Interpretación del test: Suma los valores y relacione acorde a la siguiente tabla.

1-12	Sin estrés, no existe síntoma alguno de estrés.
11-24	Sin estrés, pero se encuentra en fase de alarma.
25-36	Estrés leve.
37-48	Estrés medio.
49-60	Estrés alto.
61-72	Estrés grave.

Anexo 7. Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE).



**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE MEDICINA
CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)**

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras

Responda marcando el número acorde a la siguiente escala.

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?, siendo:

0 (NUNCA) 1 (POCAS VECES) 2 (A VECES)

3 (FRECUENTEMENTE) 4 (CASI SIEMPRE)

1) Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	0 1 2 3 4
2) Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.	0 1 2 3 4
3) Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0 1 2 3 4
4) Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.	0 1 2 3 4
5) Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones problema.	0 1 2 3 4
6) Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.	0 1 2 3 4
7) Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre saldrían mal.	0 1 2 3 4
8) No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.	0 1 2 3 4
9) Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0 1 2 3 4
10) Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0 1 2 3 4

11) Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.	0 1 2 3 4
12) Me resigné a aceptar las cosas como eran.	0 1 2 3 4
13) Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.	0 1 2 3 4
14) Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.	0 1 2 3 4
15) Intenté sacar algo positivo del problema.	0 1 2 3 4
16) Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.	0 1 2 3 4
17) Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”.	0 1 2 3 4
18) Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.	0 1 2 3 4
19) Descargué mi mal humor con los demás.	0 1 2 3 4
20) Insulté a ciertas personas.	0 1 2 3 4
21) Me comporté de forma hostil con los demás.	0 1 2 3 4
22) Me irrité con alguna gente.	0 1 2 3 4
23) Agredí a algunas personas.	0 1 2 3 4
24) Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.	0 1 2 3 4
25) Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.	0 1 2 3 4
26) Me concentré en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	0 1 2 3 4
27) Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc. para olvidarme del Problema.	0 1 2 3 4
28) Procuré no pensar en el problema.	0 1 2 3 4
29) Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.	0 1 2 3 4
30) Intenté olvidarme de todo.	0 1 2 3 4
31) Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.	0 1 2 3 4
32) Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.	0 1 2 3 4
33) Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.	0 1 2 3 4
34) Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.	0 1 2 3 4

35) Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.	0 1 2 3 4
36) Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité expresar mis sentimientos.	0 1 2 3 4
37) Asistí a la Iglesia.	0 1 2 3 4
38) Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).	0 1 2 3 4
39) Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema.	0 1 2 3 4
40) Tuve fe en que Dios remediaría la situación.	0 1 2 3 4
41) Recé.	0 1 2 3 4
42) Acudí a la iglesia para poner velas o rezar.	0 1 2 3 4

Corrección del cuestionario: Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

Focalizado en la solución del problema (FSP)	1,2,3,4,5,6
Auto focalización negativa (AFN)	7,8,9,10,11,12
Reevaluación positiva (REP)	13,14,15,16,17,18
Expresión emocional abierta (EEA)	19,20,21,22,23,24
Evitación (EVT)	25,26, 27,28,29,30
Búsqueda de apoyo social (BAS).	31,32,33,34,35,36
Religión (RLG).	37,38,39,40,41, 42

Anexo 8. Certificación de traducción del resumen al idioma de inglés.

Loja, 20 de junio del 2024

Lcda. Ménessis Marloweth Castillo Pardo
Certified English Teacher

C E R T I F I C A:

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés, del resumen del trabajo de titulación, titulado: "Afrontamiento del estrés generado durante el internado rotativo en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.", el cual consta de trescientas quince (315) palabras. El trabajo realizado es previo a la obtención del título de Médica , de la autoría de la estudiante Leydi Elizabeth Granda Orosco, con cédula de identidad Nro. 1106006115, de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifica en honor a la verdad y autoriza a la interesada, hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.



MÉNESSIS MARLOWETH
CASTILLO PARDO

Lcda. Ménessis Marloweth Castillo Pardo
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DEL IDIOMA INGLÉS
Número de registro: 1031-2023-2749324
C.I.: 1104246465