



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICA, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN



CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE
GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICOLOGIA
CLINICA.

TEMA:

ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS
MÉDICOS DEL SUBCENTRO SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE
QUEVEDO EN EL AÑO 2020.

AUTOR (A):

KATHERINE DAYANE MEJIA RODAS

DOCENTE TUTOR(A):

MSC. KARINA CAICEDO

QUEVEDO- LOS RÍOS- ECUADOR

2020



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICA, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



DEDICATORIA

La presente investigación la dedico a Dios por todas las oportunidades que me dio para culminar este trabajo con salud, sabiduría y el entendimiento para cumplir con una etapa más en mi vida. En segundo lugar, a mi familia, mi esposo Carlos Vicente Cedeño Cevallos por la paciencia y su comprensión, por estar siempre brindándome su apoyo incondicional. A mi hija que ella es mí que es mi motor de vida, ellos son ellos son mi motivo de lucha e inspiración para cumplir con este objetivo uno de los más preponderantes para mi profesionalización.

KATHERINE MEJIA RODAS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICA, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios, por haberme dado la vida y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional; en segundo lugar, a la Universidad Técnica de Babahoyo, extensión Quevedo por haberme abierto sus puertas, a mis docentes quienes supieron impartir sus conocimientos con mucho esfuerzo, para hacer posible mi formación profesional. Al Lcdo. Jaime Gerardo Navia Álava MSc; por su guía, comprensión, paciencia, entrega, dedicación y valiosos consejos a lo largo del proceso de investigación, a la MSc. Karina Caicedo por su paciencia y dedicación gracias por ser mi tutora.

A los médicos del subcentro Santa Rosa de la ciudad de Quevedo por siempre estar dispuestos a ayudarme con esta investigación.

KATHERINE MEJIA RODAS

Contenido

PORTADA.....	i
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO	ii
Índice de tablas	v
Índice de gráficos	v
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCION	3
CAPITULO I	4
MARCO METODOLÓGICO.....	4
1.1. DEFINICION DE TEMA DE CASO DE ESTUDIO	4
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	4
1.3. JUSTIFICACION.....	5
1.4. OBJETIVO DE LA INVESTIGACION	6
1.5. OBJETIVO GENERAL.....	6
1.6. OBEJETIVOS ESPECIFICO.....	6
1.7. FUNDAMENTACION TEORICA	6
Estrés.....	6
Estrés síntomas	7
Prevención.....	8
Síndrome de Burnout.....	8
Presión Laboral.....	9
Agotamiento emocional.....	9
Estrategias del afrontamiento al estres	10
Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19	11
1.8. HIPÓTESIS	12
1.9. METODOLOGÍA DE LA DE INVESTIGACIÓN	12
1.9.1. Modalidad cuantitativa.	12
1.10. Tipo de investigación.....	13
1.10.1. Investigación explicativa:	13
1.11. Métodos	13
1.11.1. Método deductivo:.....	13
1.11.2. Método inductivo:.....	13

1.11.3. Método analítico:.....	13
1.12. Técnicas e instrumentos.....	14
1.12.1. Técnicas:.....	14
1.12.2. Instrumentos:.....	14
1.13. Población y muestra.....	14
CAPITULO II	15
2. RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN	15
2.1. DESARROLLO DEL CASO	15
2.2. SITUACIONES DETECTADAS (HALLAZGO).....	15
Análisis de resultados.....	17
2.3. SOLUCIONES PLANTEADAS.....	28
2.4. CONCLUSIONES	28
2.5. RECOMENDACIONES (PROPUESTAS PARA MEJORAR EL CASO).....	28
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	29
ANEXOS	30

Índice de tablas

Tabla 1 Existe el estrés crónico	17
---	----

Índice de gráficos

Gráfico 2 Existe el estrés crónico	17
Gráfico 3	¡Error! Marcador no definido.

RESUMEN

Esta investigación se propuso identificar los niveles de estrés en los médicos y su incidencia en el desempeño laboral. Hoy en día se reconoce que el estrés es uno de los principales problemas de la salud, El estudio se realizó en un subcentro Santa Rosa de la ciudad de Quevedo, en agosto del 2020. Los participantes seleccionados fueron 10, médicos entre o hombres y mujeres que respondieron a una encuesta con la finalidad de poder medir sus niveles de estrés y ver si tienen incidencia en el desempeño laboral. Se obtuvo como resultado que existe algún grado de estrés en los médicos, los estresores frecuentes son sobrecarga laboral, problemas económicos, problemas intrafamiliares, miedo a contagiarse del virus COVID 19 y con contagiar a su familia.

Un médico desmotivado, mal remunerado y con problemas económicos e interpersonales tiende a ser más propenso a sufrir de estrés, el estrés no solo afecta a los medico también a los pacientes ya que no serían bien atendido por partes del médico.

Si no se lo valora a tiempo se convertiría en estrés crónico o síndrome del burnout La lista de síntomas psicológicos que puede originar este síndrome es extensa, pudiendo ser leves, moderados, graves o extremos. Uno de los primeros síntomas de carácter leve pero que sirven como señal de alarma es la dificultad para levantarse por la mañana o el cansancio patológico, en un nivel moderado se presenta distanciamiento, irritabilidad, fatiga, aburrimiento, progresiva pérdida del idealismo que convierten al individuo en emocionalmente exhausto con sentimientos de frustración, incompetencia, culpa y autovaloración negativa. Los graves se expresan en el abuso de psicofármacos, ausentismo, abuso de alcohol y drogas, entre otros síntomas.

Se evaluó al médico y se creó estrategias de prevención de estrés laboral deben concentrarse en combatir los factores estresantes desde su origen.

PALABRAS CLAVES: Estrés laboral., contagio, covid 19, síndrome de burnout, desempeño laboral.

ABSTRACT

This research set out to identify stress levels in physicians and their impact on job performance. Today it is recognized that stress is one of the main health problems. The study was carried out in a sub-center of the holy rose of the city of Quevedo, in August 2020. The selected participants were 10, doctors between or men and women who responded to a survey in order to be able to measure their stress levels and see if they have an impact on job performance. It was obtained as a result that there is some degree of stress in the doctors, frequent stressors are work overload, financial problems, intra-family problems, fear of catching the covid 19 virus and of infecting their family.

An unmotivated, poorly paid doctor with financial and interpersonal problems tends to be more prone to stress, stress not only affects the doctors but also the patients as they would not be well cared for by the doctor.

If it is not assessed in time, it would turn into moderate, severe or extreme chronic stress or burnout syndrome. One of the first symptoms of a mild nature but the list of psychological symptoms goes from mild that are like signs of stress is: difficulty getting out of bed, which means that the body is tired, pathological exhaustion at a moderate level, is the bad mood, frustrated nothing fills him up, incompetence and at severe levels no will to live absenteeism usually abusing drugs drugs and alcohol

The doctor was evaluated and strategies for the prevention of work stress were created. They must focus on combating stressors from their source.

KEY WORDS: Work stress., Contagion, covid 19, burnout syndrome, work performance.

INTRODUCCION

Actualmente el estrés es un tema común en la sociedad y un factor importante para la salud. se la conoce como la epidemia del siglo XXI el estrés afecta ámbito biológico psíquico y social. La incidencia del estrés afecta el desempeño laboral en los médicos producto de la excesiva presión laboral acarreando emociones negativas como es la ansiedad, depresión por consecuencia de esto se manifiesta en la salud del médico. Las consecuencias de la extrema presión laboral a la que se enfrentan diariamente los médicos son devastadoras si no se las frena a tiempo. Sin embargo, pueden ser contrarrestadas si son identificadas oportunamente.

La presente investigación es de gran importancia ya que determina los niveles de estrés laboral en los médicos. reflejo datos útiles para la prevención y combate del estrés mediante estrategias. Al determinar la incidencia del estrés en el desempeño laboral se evitaría que el medico cambien su estado emocional anímico y psicológico.

Esto se logró mediante métodos cuantitativo y explicativo utilizando como técnica de investigación una encuesta de 11 preguntas el cual considera 6 opciones de respuestas: De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación, del total de 2 médicos un 20% con un promedio 52 puntos se ubican en un nivel alto de estrés, situación similar del otro 70% de la muestra que representando un 32 de puntuación se ubican en un nivel medio, y el otro 10 % revelo como puntuación 16 de nivel bajo. El cual nos permitió recopilar información y permitir al investigador dar una validez y criterio de los encuestados sobre el tema tratado.

La realización de la presente investigación se llevó a cabo con el objetivo determinar los principales factores de estrés laboral que presentan los profesionales del subcentro Santa Rosa de la ciudad de Quevedo. Por lo ante expuesto se plantean guía preventiva para el manejo del estrés para evitar los factores estresantes y así evitar un estrés crónico, o alguna enfermedad producida por este.

Como estrategia serian: redefinir el trabajo, realizar trabajo en equipo, aplicar una buena educación y capacitación a los médicos. Esta investigación es importante porque podría salvar la vida, porque el estrés crónico lleva al suicidio, divorcios, desempleó.

CAPITULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1. DEFINICION DE TEMA DE CASO DE ESTUDIO

Estrés y su incidencia el desempeño laboral de los médicos del subcentro Santa Rosa a de la ciudad de Quevedo en el año 2020.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

¿De qué manera el estrés incide en el desempeño laboral de los médicos del subcentro Santa Rosa de la ciudad de Quevedo?

En la actualidad el estrés laboral es uno de los principales problemas de salud es aquel que se produce por la excesiva presión por el trabajo sumado de otros factores como es los ambientales o de adaptación, problemas familiares, problemas económicos.

Al estrés se lo conoce como la nueva enfermedad del siglo XXI, se le está prestando mayor atención al estrés laboral porque es un factor importante en las enfermedades como son problemas cardiacos, problemas digestivos, enfermedades de la piel, ansiedad, insomnio, problemas mentales.

El estrés en el ámbito laboral, tal es el caso de los médicos del subcentro Santa Rosa producto de la excesiva responsabilidad en el trabajo (iniciativa propia) ya que en el caso de los médicos ellos trabajan con pacientes y una mal diagnostico provocaría la muerte del paciente por esa razón el medico toma mayor responsabilidad sumado a la sobrecarga de trabajo, el ambiente de trabajo, pocas horas de sueño, mala alimentación si esto ocurre durante un tiempo prolongado afectaría al médico en el desempeño laboral en lo físico y psíquico. Llevándolo así al estrés crónico (síndrome de burnout) .

1.3. JUSTIFICACION

La competitividad del mundo laboral es cada vez más alta, lo cual significa un avance social y económico para nuestro entorno, nos enfrentamos a una intensa presión para ya no tan solo alcanzar una plaza laboral, además debemos trabajar día a día para mantenerla. Pues detrás de una persona con un empleo existe otra preparándose para ser merecedor del mismo.

Sin embargo, nos hemos enfocado tanto en el progreso socio económico que hemos olvidado algo fundamental; nuestra salud física psicológica. Las consecuencias de la extrema presión laboral a la que se enfrentan diariamente las personas son devastadoras si no se las frena a tiempo. Sin embargo, pueden ser contrarrestadas si son identificadas oportunamente.

La presente investigación es de gran importancia ya que determinando los niveles de estrés laboral presentes en la institución antes mencionada reflejara datos útiles para la prevención y combate del estrés. De esta manera su utilidad se basará en el cuidado de la salud física y psicológica de las personas económicamente activas.

Además, beneficiará a los pacientes de manera indirecta pues teniendo médicos aptos para intervenir en su salud, el diagnóstico del médico será de mejor calidad, por lo consiguiente el tratamiento se facilitará obteniendo como resultado, pacientes satisfechos, médicos satisfechos y orgullosos de sí mismo. Y a largo plazo mejores profesionales en el campo laboral

1.4. OBJETIVO DE LA INVESTIGACION

1.5. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la incidencia del estrés en el desempeño laboral de los médicos del subcentro Santa Rosa de la ciudad de Quevedo.

1.6. OBEJETIVOS ESPECIFICO

- Identificar los niveles de estrés laboral presentes en los médicos del subcentro Santa Rosa.
- Describir el manejo del estrés de los médicos del subcentro Santa Rosa.
- Desarrollar una guía preventiva para reducción del estrés laboral en los médicos del subcentro Santa Rosa.

1.7. FUNDAMENTACION TEORICA

Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

El estrés es un sentimiento normal. Hay dos tipos principales de estrés:

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.
- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio

infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se de cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud. (Health, medline plus, 2020)

Entendemos por estrés una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume, así como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo (Durán, 2010).

Autores como Dolan, García y Díez (2005) y Bresó (2008) incorporan algunos factores emocionales, conductuales y cognitivos que pueden actuar como “amortiguadores” del estrés de una persona:

- Autoestima, Autonomía, percepción de Autoeficacia
- Apoyo social: emocional, material o físico
- Humildad y humor, como parte de una buena autoestima (Durán, 2010).

El estrés es un proceso de adaptación tanto físico como emocional De un evento extremo que pone a la persona a trabajar sobre exigencias tanto físicas como emocionales y ambientales, si la persona no logra desarrollar una adaptación a tiempo se produce el estrés.

la indecisión, pérdida del sentido del humor, la memoria, como morderse las uñas o no poderse estar quieto, fumar, detectando estos indicadores del estrés tanto cognitivos y comportamentales podemos afrontar el estrés mediante la relajación.

Estrés síntomas

El estrés puede causar muchos síntomas, tanto físicos, como psicológicos y emocionales. Muchas veces los afectados no relacionan los signos con el propio estrés, los más frecuentes son:

- Dolores de cabeza
- ansiedad
- Mala memoria.
- diarrea
- Falta de energía o de concentración
- Cambios de la conducta.
- Problemas de salud mental
- problema cardiovasculares
- Cambios en el peso
- Problemas estomacales.
- Cansancio constante y prolongado.
- Problemas a nivel sexual
- Rigidez en la mandíbula y el cuello
- Insomnio o exceso de sueño
- Desgaste a nivel celular y envejecimiento

Prevención

El estrés es necesario para superar las situaciones que demandan más esfuerzo y activación: lo que es necesario prevenir es el exceso de este. Es beneficioso saber detectar este estrés y ver si se repite de forma innecesaria para poder frenarlo y evitar poner en riesgo la salud y el bienestar. a menudo la gente se topa con situaciones que requieren una mayor inversión de energía para poder resolverlas con éxito, pero no hay que sobrepasar el límite gastando fuerzas de forma innecesaria. Muchas veces lo que hay que hacer es pararse y analizar el problema desde otra perspectiva y tomar otros caminos, si es necesario. Además, ayuda tener una mayor confianza en uno mismo y las propias capacidades para poder solventar los contratiempos con el menor estrés posible. (cuidate plus, 2016)

Síndrome de Burnout

El Síndrome de Burnout fue declarado en el año 2000 por la Organización Mundial de la Salud como un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental y hasta poner en riesgo la vida. Su definición no se encuentra en el

DSM-5, ni el CIE 10, pero usualmente se describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal (Lachiner Saborío Morales, 2015).

La definición más aceptada es la de C. Maslach, que lo describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personalizado (Aveces, 2006) *Citado por* (Lachiner Saborío Morales, 2015).

El ser humano tiende a enfrentarse a un sinnúmero de eventos los mismos que tienen reacciones colaterales que a su vez generan un cambio en el comportamiento del individuo y por su actividad permanente en situaciones laborales hacen que desarrollen un nivel de estrés acelerado convirtiéndose en estrés crónico el mismo que generaría a cambios emocionales en el hombre, por lo tanto, en tal virtud de lo que es el síndrome del burnout, se describe como tal. El síndrome de burnout más conocido como el síndrome del profesional quemado, producto del mal manejo del estrés cuyos rasgos principales son agotamiento, insomnio, depresión, ansiedad

Presión Laboral

La presión laboral suele ser muy elevada en el mundo del trabajo. Las fuentes de presión laboral se relacionan con el fenómeno del estrés que es definido como una respuesta a los sucesos que amenazan o ponen en conflicto a una persona. El suceso debe ser percibido como una amenaza y debe carecerse de recursos para enfrentarlo adecuadamente, pudiendo ser, sin embargo, estresantes en ocasiones, pero no en otras (Arata, 2008).

Agotamiento emocional

El Agotamiento Emocional es la sensación de cansancio, fatiga, vacío; la persona se encuentra gastada, sin energía ni recursos emocionales y no puede dar más de sí. La Despersonalización consiste en la adopción de una actitud de distanciamiento, cinismo y

endurecimiento emocional, con tendencia a considerar o percibir a las personas como objetos insensibles, generando una notable pérdida de la capacidad de contacto interpersonal, insensibilidad y falta de empatía hacia los otros.

La Pérdida de Logro o Realización Personal implica un sentimiento de disminución de la competencia, de manera que el profesional se percibe cada vez más ineficaz e inútil, la autoestima disminuye progresivamente y como consecuencia se limita cada vez más la capacidad para desarrollar con éxito el rol profesional, este sentimiento de insatisfacción e infelicidad con el propio rendimiento laboral se puede extender también a los ámbitos de la vida privada (Hernandez G.L Y Olmedo, 2004).

Este síndrome es evidenciado frecuentemente en personal laboral con relación a los servicios educativos y de salud, esta creencia es respaldada científicamente por los especialistas e investigadores en el tema de la salud del trabajador. Entre los mayores sujetos que padecen el síndrome, los maestros en particular presentan alteraciones o rasgos característico que los distingue de otros profesionales al hablar sobre el padecimiento del SB (Síndrome de Burnout). Las patologías más frecuentes son problemas circulatorios, problemas del aparato fonador y sobre todo los trastornos de la salud mental, en mayor incidencia la depresión y la ansiedad. Estas ciertas características han puesto en debate si la profesión docente establece un riesgo para desarrollar trastornos psiquiátricos.

Estrategias del afrontamiento al estrés

En el ámbito laboral, cada trabajador difícilmente puede controlar o modificar las situaciones estresantes, debido a que en gran medida no dependen de él, sino de un grupo de personas o de directivos, de ahí que las estrategias de afrontamiento eficaces en otros ámbitos no sean aplicables en éste. Por ello, las respuestas al estrés en el medio laboral requieren la participación activa de toda la organización, proponiendo cambios en la estructura organizacional, rediseñando puestos, realizando selecciones de personal correctas, desarrollando sistemas de promoción adecuados; aunque también resulte beneficioso trabajar a escala individual. En este sentido, sería "éticamente cuestionable" a los trabajadores a programas de entrenamiento contra el estrés, mientras se mantienen

en la empresa demandas excesivas o condiciones inapropiadas. Por ello, existen diversas estrategias de afrontamiento adaptativas de carácter individual para el control del estrés; tales como: la práctica de la relajación en situaciones generadoras de estrés, el entrenamiento en habilidades sociales, asertividad y solución de problemas, así como diversos procedimientos de reestructuración cognitiva. En general estas técnicas se han utilizado de forma combinada, siguiendo diseños de intervención adaptados a la situación y características de las personas. Entre las principales estrategias de afrontamiento adaptativas en el ámbito laboral de las enfermeras, se encuentran las siguientes: Adquisición de destrezas: entrenamiento en relajación para la adecuada utilización de las emociones, biorretroalimentación, meditación y entrenamiento físico. El entrenamiento para la relajación consiste en el aprendizaje y realización de la respiración profunda, para liberar la tensión muscular y aumentar el nivel de oxigenación, aunado alguna estrategia específica de relajación. Entre las técnicas de relajación más frecuentes se encuentran la: imaginación, implica imaginar una situación diferente a la actual, por ejemplo, estar en una playa o en un bosque y realizar una descripción detallada de esta situación, relajación muscular, mediante la tensión de alguna parte específica del cuerpo, durante unos segundos, involucrando desde la cabeza hasta los pies y posteriormente se libera la tensión muscular. autógena, la cual consta de frases sugestivas para propiciar el bienestar personal, por ejemplo; me siento cómoda, tranquila, con paz, armonía y felicidad, etc. (helena, 2007).

Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en enero del 2020 al COVID-19 como una Emergencia de Salud Pública de Interés Internacional (Public Health Emergency of International Concern – PHEI), y en marzo del mismo año lo catalogó como pandemia. Las autoridades gubernamentales de todos los países, los organismos asesores en salud y las sociedades han brindado recomendaciones para afrontar los retos que trajo la infección en términos de sanidad, economía y seguridad social.

Las crisis de seguridad sanitaria frecuentemente generan estrés e incluso pánico en la población general, así como en los profesionales de salud, al sentir miedo a adquirir la enfermedad y morir a consecuencia de la infección. evaluaron el impacto psicológico

de la epidemia SARS en comunidades no infectadas A su vez, varios autores señalan que los trabajadores de la salud usualmente temen contagiarse con la infección a sus familias, amigos o colegas y, asimismo, experimentan síntomas de estrés, ansiedad o depresión con implicaciones psicológicas a largo plazo han señalado que los profesionales de la salud han reportado importantes tasas de depresión, ansiedad, insomnio y estrés en la actual epidemia de COVID-19 Siete de cada diez médicos generales valorados presentaban síntomas de ansiedad o estrés laboral, mientras que cuatro presentaban síntomas de miedo al COVID-19. Fue más frecuente la ansiedad severa entre los médicos (castro, 2020).

Este 2020 nos cambio la vida para todos con la propagación de virus covid 19 y quienes mas afrontaron este virus son los médicos por esta razón el virus se convirtió en el enemigo de los médicos, fallecieron muchos intentando salvar muchas vidas.

Por tal razón el covid 19 es un factor estresante muy importante para los médicos les produce ansiedad severa a los médicos, pero las ganas de ayudar a salvar más vidas permiten derrotar el miedo y los hace mas fuertes a nuestros médicos.

1.8. HIPÓTESIS

El estrés laboral limita el desempeño eficiente de los médicos del subcentro Santa Rosa. de la ciudad de Quevedo,

1.9. METODOLOGÍA DE LA DE INVESTIGACIÓN

1.9.1. Modalidad cuantitativa.

Se utilizó el método cuantitativo para la realización de la encuesta a los médicos del subcentro Santa Rosa y estructuramos una pequeña serie de muestreos, la cual se utilizó técnicas estadísticas para tener más conocimiento del tema y dar una explicación matemática, y poder tener unos resultados medibles sobre el nivel de estrés en los médicos del subcentro Santa Rosa.

1.10. Tipo de investigación

1.10.1. Investigación explicativa:

Este tipo de investigación permitirá explorar las causas que producen el estrés en el ámbito laboral de manera efectiva e intrínseca en el sistema de salud del subcentro Santa Rosa, logrando aclarar o esclarecer las dudas que afloran en el proceso investigativo.

1.11. Métodos

1.11.1. Método deductivo:

Este método nos permite sacar conclusiones en base a las técnicas realizadas de investigación obtenidas las cuales fueron: entrevistas y las encuestas, para así obtener un resultado verídico de la población de los médicos del subcentro Santa Rosa.

1.11.2. Método inductivo:

Con este método se logrará un estudio del caso sobre el estrés muy particular en el subcentro Santa Rosa y como los médicos realizan sus actividades o su desempeño laboral. Mediante la observación directa del comportamiento de ellos médicos y su entorno.

1.11.3. Método analítico:

Al realizar este método de investigación se observa la muestra de la encuesta que se realizó a los médicos del subcentro, observamos que la causa de la incidencia del desempeño laboral son niveles altos de estrés producto de un mal manejo de las emociones y adaptabilidad del médico.

1.12. Técnicas e instrumentos

1.12.1. Técnicas:

En esta investigación se utilizó técnicas de investigación a fondo mediante encuestas y entrevistas a los médicos del subcentro Santa Rosa del cantón Quevedo.

1.12.2. Instrumentos:

En esta investigación utilizamos instrumentos como el cuestionario de 11 preguntas con opción a respuestas de acuerdo a los temas planteados dirigida a los médicos del subcentro Santa Rosa del cantón Quevedo, el cual nos permitió recopilar información y permitir al investigador dar una validez y criterio de los encuestados sobre el tema tratado.

1.13. Población y muestra

La población estuvo conformada por 10 médicos del subcentro Santa Rosa constituyen la totalidad de 10 doctores que ejercen su profesión en dicha institución. de la muestra el 80% son mujeres el 20% son hombres de los cuales el 90% son casados y el 10% es soltero de un rango de edad des los 26 a 50 años.

(TABLA · 1)

Ítems	Detalles	Población	Muestra	porcentaje
1	Médicos	10	10	100%

FUENTE: ENCUESTA A LA POBLACION DE MEDICOS DEL SUBCENTRO SANTA ROSA

ELABORACION: KATHERINE MEJIA RODAS

CAPITULO II

2. RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. DESARROLLO DEL CASO

Al ser aplicado el instrumento de medición de estrés para medir los grados de estrés a los médicos del subcentro Santa Rosa se pudieron detectar resultados que permite reconocer el nivel de estrés en el medico y los síntomas asociados al estrés.

2.2. SITUACIONES DETECTADAS (HALLAZGO)

La encuesta fue aplicada a todos los médicos del subcentro ya que la población era muy poca. El propósito de este cuestionario es encontrar cómo las personas se enfrentan a problemas en su vida laboral. El instrumento consta de 11 preguntas el cual considera 6 opciones de respuesta.

Dicha encuesta indaga los aspectos y permite identificar las situaciones que implican peligro o riesgo para cada una de las personas evaluadas, los cuales revelaran si los médicos presentan estrés al desempeñar su profesión. La realización de la presente investigación se llevó a cabo con el objetivo determinar los principales factores de estrés laboral que presentan los profesionales del subcentro Santa Rosa de la ciudad de Quevedo.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación, del total de 2 médicos un 20% con un promedio 52 puntos se ubican en un nivel medio de estrés, situación similar del otro 70% de la muestra que representando un 32 de puntuación se ubican en un nivel medio, y el otro 10 % revelo como puntuación 16 de nivel bajo dando a conocer que pueden variar los niveles de estrés posiblemente por condiciones específicas que van más allá de lo que puede definir un Estudio del estrés laboral desde una perspectiva de puestos o de jerarquía dentro del hospital pudo observarse que los médicos mantienen un nivel de estrés predominantemente.

y los jefes de servicio con un promedio de un nivel de estrés bajo, Dentro de los principales factores generadores de estrés la investigación arrojó que existen factores determinantes como son la edad, aspectos ambientales o de adaptación, problemas familiares, problemas económicos, angustia temor a contagiarse por el covid 19 o

contagiar a su familia, otro factor estresante nuevo para los médicos es la nueva normalidad virtual como es el teletrabajo que ha afectado más a los mayores de 50 años.

RESULTADO DE ENCUESTA REALIZADA A LOS MEDICOS DEL SUBCENTRO SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE QUEVEDO. (tabla · 2)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICA, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



Señores médicos la presente encuesta tiene como propósito identificar datos sobre el estrés por lo que solicitamos muy comedidamente marque con una X como respuesta en las escalas siempre, a veces, nunca agradecemos su colaboración.

	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente
1. imposibilidad de conciliar el sueño	30%	0%	0%	20%	50%	0%
2. Jaquecas y dolores de cabeza	10%	0%	20%	0%	50%	20%
3. indigestiones o molestias gastrointestinales.	0%	20%	10%	0%	50%	0%
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	10%	60%	10%	0%	0%	20%
5. Disminución del interés sexual	80%	0%	0%	20%	0%	0%
6. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	100%	0%	0%	0%	0%	0%
7. Disminución del apetito.	50%	10%	10%	10%	20%	0%
8. Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	10%	0%	10%	10%	0%	70%
9. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	80%	0%	0%	0%	0%	20%
10. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	0%	0%	0%	0%	0%	100%
11. Tendencias a sudar o palpitaciones.	80%	20%	0%	0%	0%	0%

Tabla 1 Encuesta

FUENTE : ENCUESTA A LA POBLACIÓN DE LOS MÉDICOS DEL SUBCENTRO SANTA ROSA
ELABORACIÓN: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis de resultados

1. Imposibilidad de conciliar el sueño

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	3	30%
Casi nunca	0	0%
Pocas veces	0	0%
Algunas veces	2	20%
Relativamente frecuente	5	50%
muy frecuente	0	0%

Tabla 2 *Imposibilidad de dormir*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

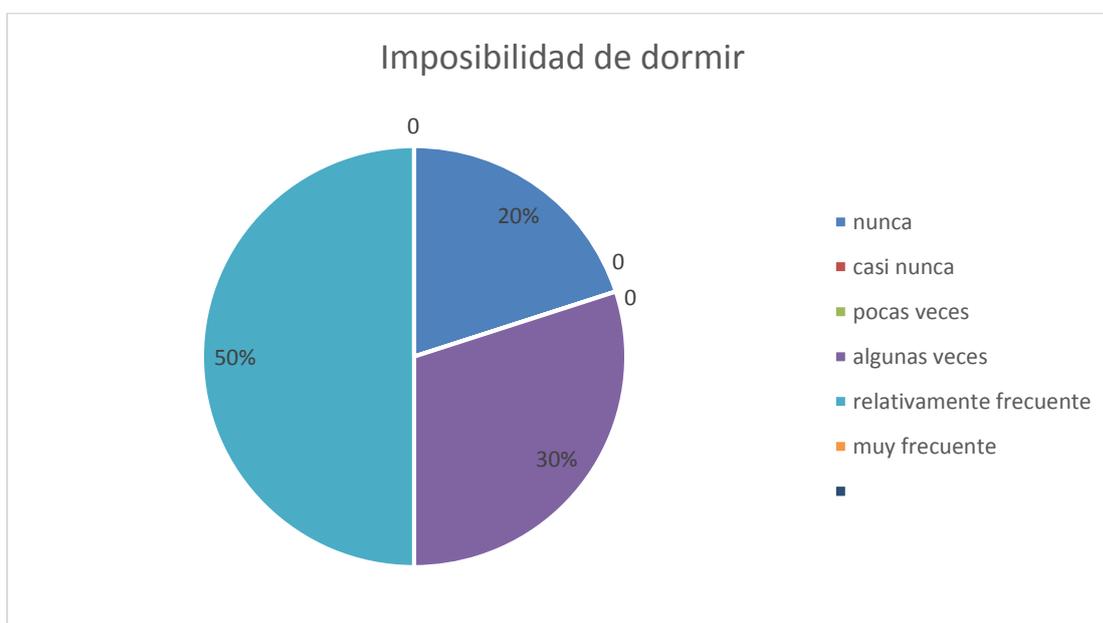


Gráfico 1 *Imposibilidad de dormir*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 1 el 50% de los médicos respondieron en la escala de relativamente frecuente imposibilidad de conciliar el sueño? Lo cual demuestra que la mitad de los médicos les cuesta dormir porque tienen muchas responsabilidades la mente llena de pensamientos lo que indican los médicos que tienen un buen descanso.

2. Presenta jaqueca o dolor de cabeza

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	1	10%
Casi nunca	0	0%
Pocas veces	2	20%
Algunas veces	0	0%
Relativamente frecuente	5	50%
Muy frecuente	2	20%
Total	10	100 %

Tabla 3 Presenta jaqueca o dolor de cabeza

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

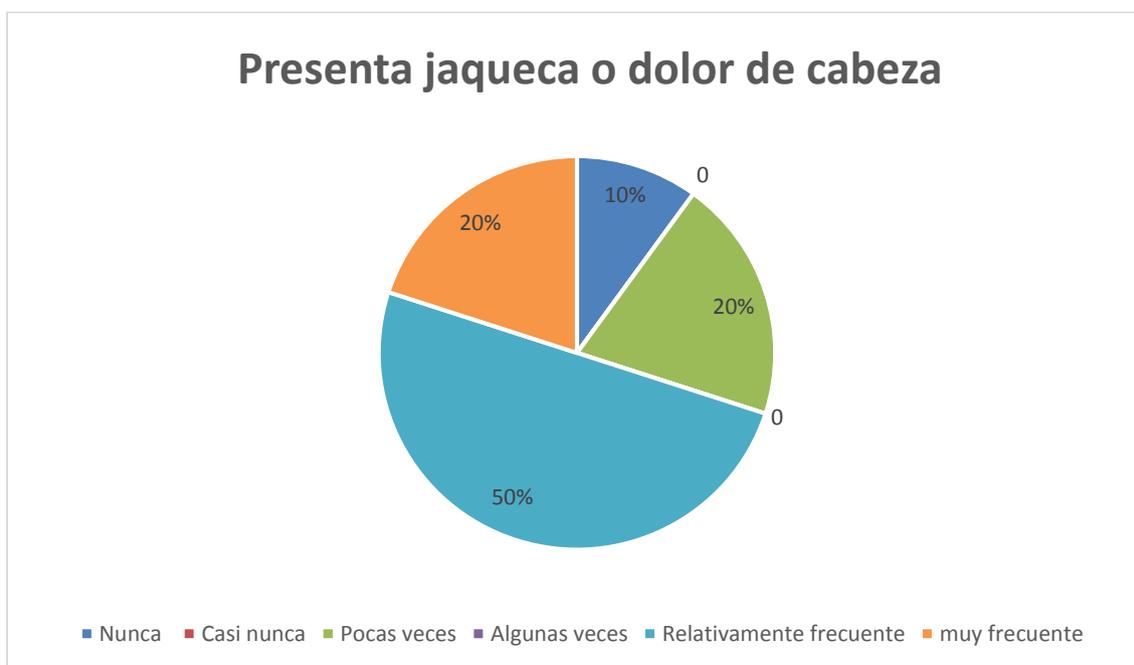


Gráfico 2

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 2 el 50% de los médicos respondieron en la escala de relativamente frecuente. A la pregunta ¿Jaqueca o dolores de cabeza? Lo cual indica que los médicos ya presentan uno de los indicadores de estrés.

Porque los médicos manifiestan que los dolores de cabeza se van cuando salen del trabajo

3. Presenta indigestiones o molestias gastrointestinales

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	0	0%
Casi nunca	2	20%
Pocas veces	1	10%
Algunas veces	0	0%
Relativamente frecuente	2	20%
Muy frecuente	5	50%
Total	10	100 %

Tabla 4 Presenta indigestiones o molestias gastrointestinales

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

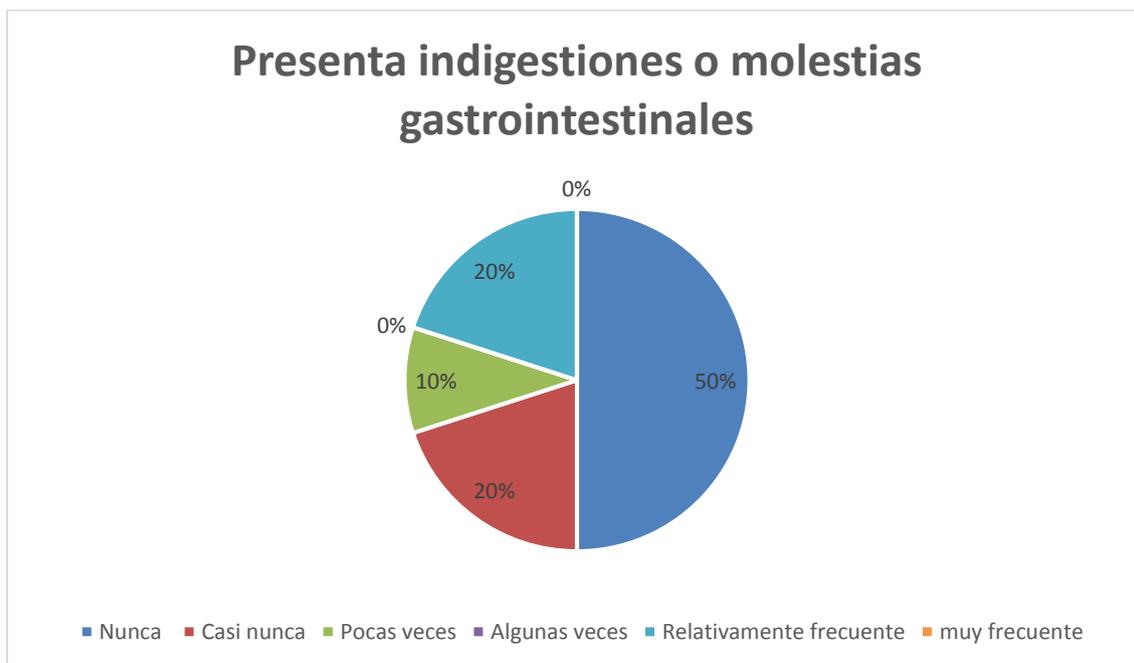


Gráfico 3

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 3 el 50% de los médicos respondieron en la escala de relativamente frecuente a la pregunta ¿Indigestión o molestias gastrointestinales? Lo que indica que la mayoría de los médicos sienten problemas digestivos producto de comer a deshoras.

4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	1	10%
Casi nunca	6	60%
Pocas veces	1	10%
Algunas veces	0	0%
Relativamente frecuente	0	0%
Muy frecuente	2	20%
Total	10	100 %

Tabla 5 Sensación de cansancio extremo o agotamiento

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

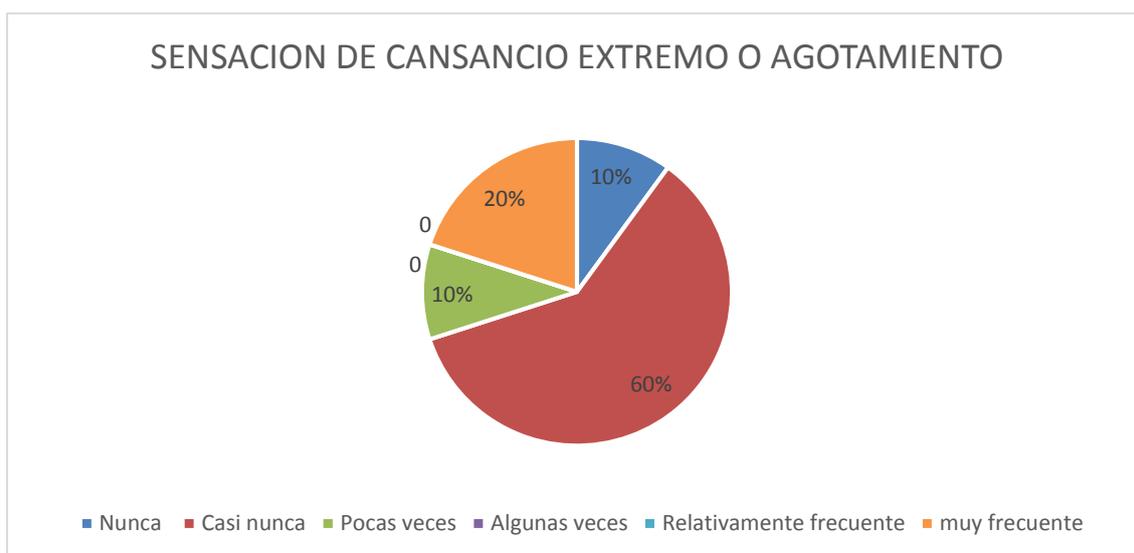


Gráfico 4 Sensación de cansancio extremo o agotamiento

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 4 el 60% de los médicos respondieron en la escala de casi nunca. En la pregunta ¿siente sensación de cansancio extremo o agotamiento? Lo que indica que la mayoría de los médicos sienten agotamiento producto de una sobrecarga de trabajo.

5. Disminución del interés sexual

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	8	80%
Casi nunca	0	0%
Pocas veces	0	0%
Algunas veces	20	20%
Relativamente frecuente	0	0%
Muy frecuente	0	0%
Total	10	100

Tabla 6 *Disminución del interés sexual*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

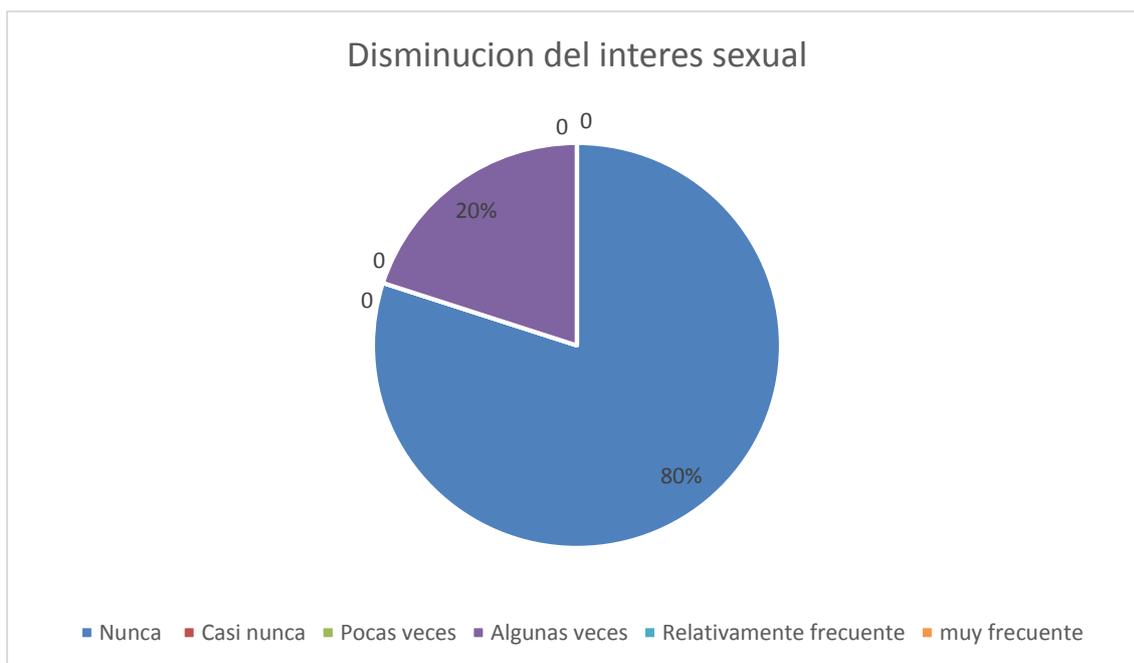


Gráfico 5 *Disminución del interés sexual*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 5 de la tabla 2 el 80% de los médicos respondieron en la escala de nunca a la pregunta ¿DISMINUCION DE INTERES SEXUAL? Lo que indica que la mayoría de los médicos no muestran ser afectados en el ámbito .

6. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	10	10%
Casi nunca	0	0%
Pocas veces	0	0%
Algunas veces	0	0%
Relativamente frecuente	0	0%
muy frecuente	0	0%
Total	10	100

Gráfico 6 *Respiración entrecortada o sensación de ahogo.*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS



Gráfico 7 *Respiración entrecortada o sensación de ahogo.*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 6 de la tabla 2 el 100% de los médicos respondieron en la escala de nunca a la pregunta ¿Respiración entrecortada o sensación de ahogo? Lo que indica que los médicos en su totalidad no muestran ningún síntoma de sensación de ahogo.

7. Disminución de apetito

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	5	50%
Casi nunca	1	10%
Pocas veces	1	10%
Algunas veces	1	10%
Relativamente frecuente	2	20%
muy frecuente	0	0%
Total	10	100

Gráfico 8 *Disminución de apetito*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

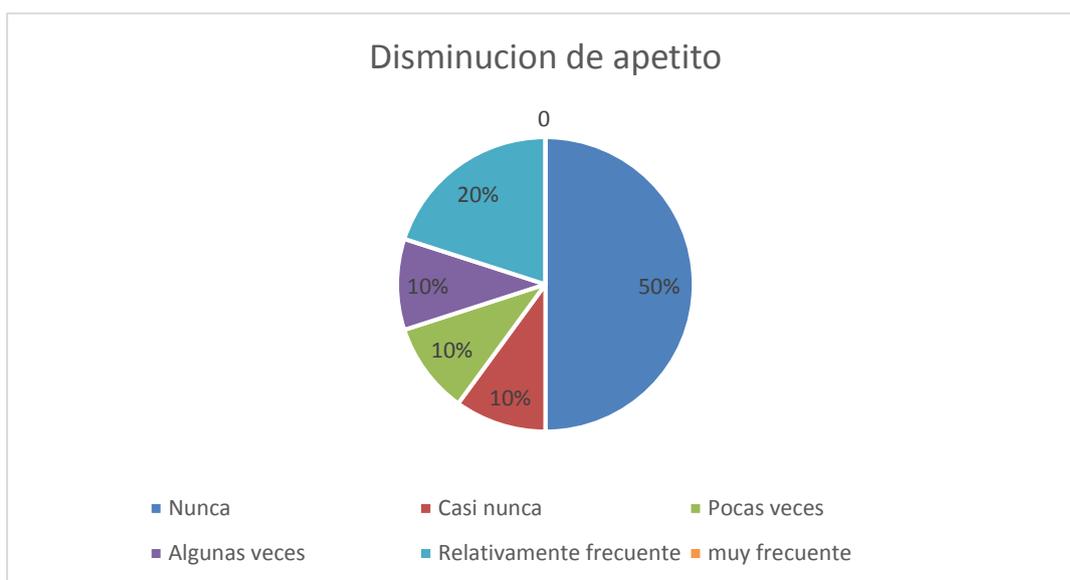


Gráfico 9 *Disminución de apetito*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 7 de la tabla 2 el 50% de los médicos respondieron en la escala de nunca a la pregunta ¿disminución de apetito? Lo que indica que mitad los médicos no muestran pérdida del deseo de comer pero un 30% si lo cual demuestra que si hay un problema en la población.

8. Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	1	10%
Casi nunca	0	0%
Pocas veces	1	10%
Algunas veces	1	10%
Relativamente frecuente	0	0%
muy frecuente	7	70%
Total	10	100

Tabla 7 *Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

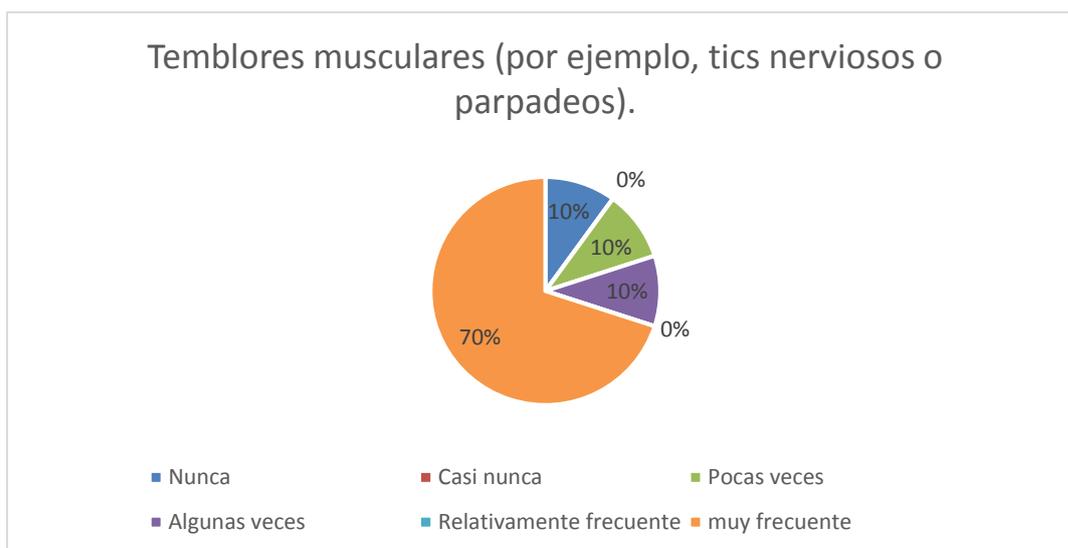


Gráfico 10 *Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 8 el 70% de los médicos respondieron en la escala de muy frecuente. ¿siente temblores musculares (por ejemplo, tics de parpadeo)? Lo que indica que la mayoría de los médicos han sentido algún tipo de tics nervioso o muchas veces múltiples tipos de tic y hacen referencia de su presencia cuando tienen episodios de estrés fuertes .

9. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	8	80%
Casi nunca	0	0%
Pocas veces	0	0%
Algunas veces	0	0%
Relativamente frecuente	0	0%
muy frecuente	2	20%
Total	10	100

Tabla 8 *Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

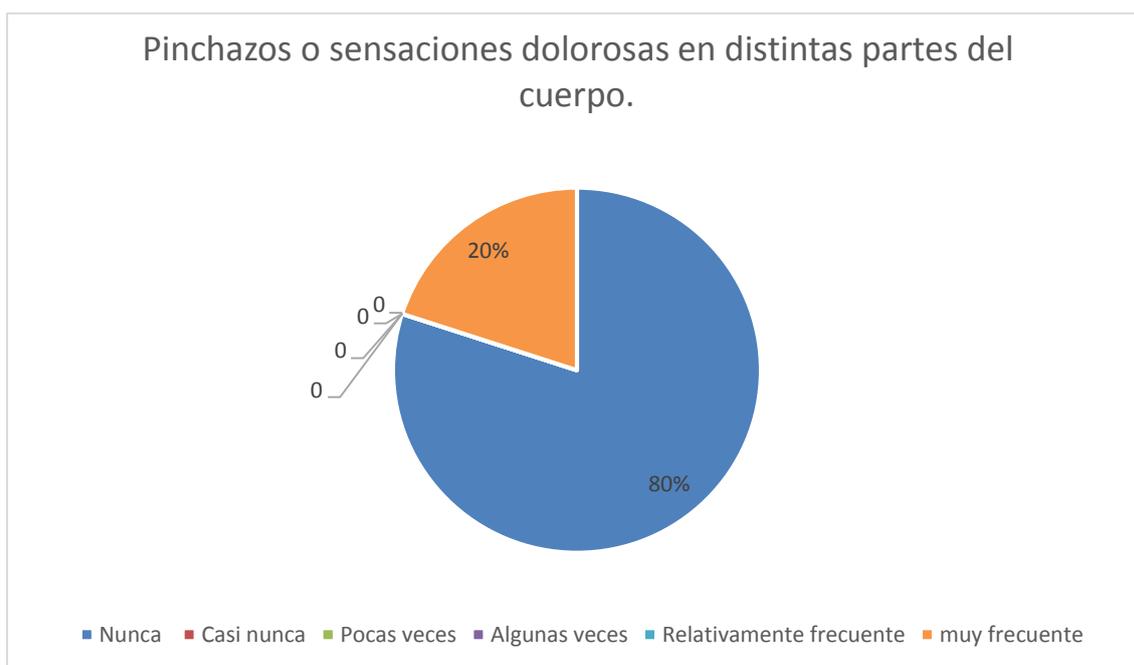


Gráfico 11 *Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 9 el 80% de los médicos respondieron en la escala de nunca. ¿Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo?? Lo que indica que la mayoría de los médicos no han sentido algún tipo de dolor.

10. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	0	0%
Casi nunca	0	0%
Pocas veces	0	0%
Algunas veces	0	0%
Relativamente frecuente	0	0%
muy frecuente	10	100%

Tabla 9 *Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS



Gráfico 12 *Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 10 el 100% de los médicos respondieron en la escala de muy frecuente ¿tentaciones fuertes de no levantarse de la cama? Lo que muestra el rechazo del cumplimiento de su trabajo no teniendo mayor motivación para la ejecución de sus funciones diarias.

11. Tendencias a sudar o palpitaciones

Variable	Cantidad	Porcentaje
Nunca	8	80%
Casi nunca	2	20%
Pocas veces	0	0%
Algunas veces	0	0%
Relativamente frecuente	0	0%
muy frecuente	0	0%

Tabla 10 *Tendencias a sudar o palpitaciones*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

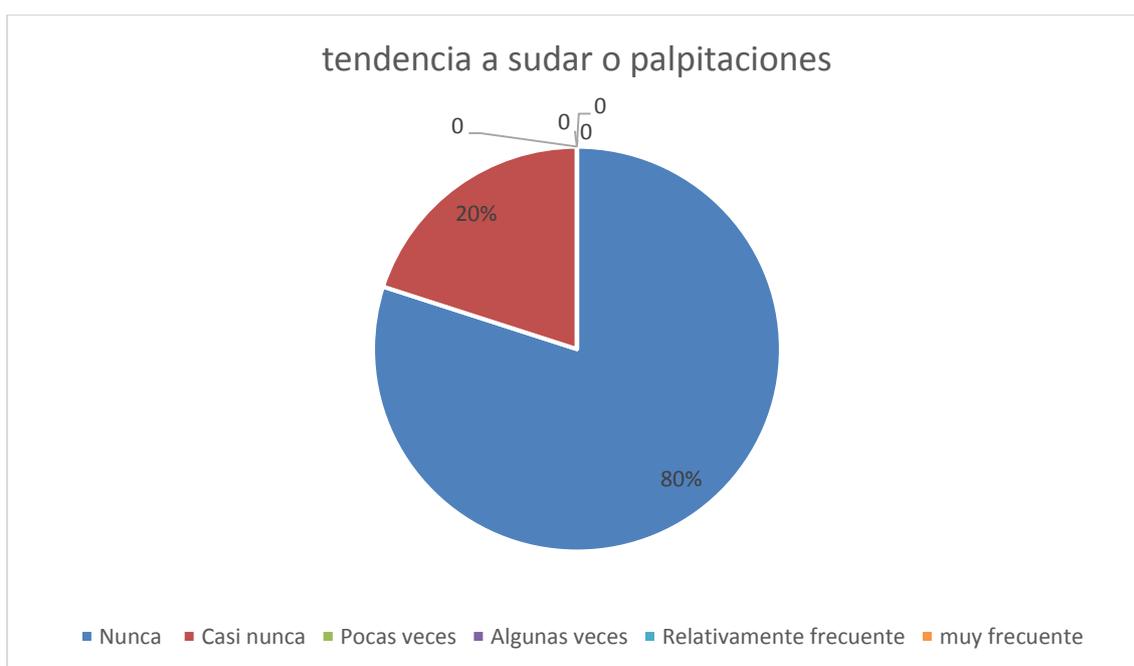


Gráfico 13 *Tendencias a sudar o palpitaciones*

Autora: KATHERINE MEJIA RODAS

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico 11 el 80% de los médicos respondieron en la escala de nunca a la pregunta ¿tendencia a sudar o palpitaciones? Lo que indica que la mayoría de los médicos nunca a sentido algún tipo palpitaciones o problemas cardiacos.

2.3. SOLUCIONES PLANTEADAS

El resultado de las encuestas ha sido muy satisfactorio y ha ayudado a concientizar a los médicos del subcentro Santa Rosa sobre los factores de estrés optimizando su rendimiento laboral.

Por lo ante expuesto se plantean guía preventiva para el manejo del estrés para evitar los factores estresantes y así evitar un estrés crónico, o alguna enfermedad producida por este.

La mejor estrategia: es redefinir el trabajo a través de ergonomía, definición del puesto de trabajo y diseño ambiental, trabajo en equipo, educación y capacitación a los médicos. otro factor estresante para los médicos es el contagio de covid 19 con esta nueva normalidad tenemos que vencer el miedo a si eliminamos tensiónate al estrés para trabajar de manera planificada para que se evite tensiones de angustia miedo constante el uso de mascarilla y alcohol y el debido distanciamiento, para así poder trabajar seguros sin miedos y así poder dar una mejor atención al paciente.

2.4. CONCLUSIONES

- Al determinar la incidencia del estrés en el desempeño laboral de los médicos del subcentro Santa Rosa de la ciudad de Quevedo, se evitaría que él, medico cambie su estado anímico y psicológico.
- Un médico agotado con sobre carga de trabajo, con problemas familiares, y económicos + guía preventiva para el manejo del estrés = médicos sin estrés por ello un mejor desempeño laboral

Tal como esta investigación lo ha demostrado se ha medido los niveles de estrés en los médicos y se desarrolló las estrategias de prevención de estrés laboral.

2.5. RECOMENDACIONES (PROPUESTAS PARA MEJORAR EL CASO)

es importante hacer reflexionar a los médicos del subcentro Santa Rosa que se esfuercen en brindar lo mejor de su profesionalismo y no sigan cometiendo errores hacia ellos mismos dándose tiempo de calidad con sus familia y tiempo para ellos mismo dejando a un lado los problemas laborales y los factores estresantes para así poder evitar problema más crónico como es el síndrome de burnout, y poder estar óptimos en el desempeño laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- AlejandroPérez, MilenaMaría, Fernández, L., InmaculadaMesa, GallardocRafae, Milenad, I., . . Pulidof, I. (2009). Cambios en la estructura y en la función familiar del adolescente en la última década (1997–2007). *ScienceDirect* , 15.
- Arata, M. F. (2008). Burnout, autoeficacia y estrés en maestros peruanos: tres estudios fácticos. *Foros de las Americas en Investigacion sobre Factores Psicosociales*, 2.
- Arias Gutiérrez M, M. F. (2008). Modificación de conocimientos sobre conducta suicida en adolescentes y adultos jóvenes con riesgo . *SciElo*, 1.
- Aveces, G. A. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias*, 11,4, 305-309.
- castro, a. m. (2020). ESTRES LABORAL, ANSIEDAD Y MIEDO AL COVID -19 EN MEDICOS GENERALES DE COLOMBIA.
- cuidate plus*. (4 de octubre de 2016). Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- Durán, M. M. (2010). BIENESTAR PSICOLÓGICO: EL ESTRÉS Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL CONTEXTO LABORAL. *REVISTA NACIONAL DE ADMINISTRACIÓN*, 74-76.
- Gonzales, J., Rivas, F., Martín, X., & Villamil, L. (2013). Nivel de disfunción en veinte mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Armenia. *SciELO*, 12 .
- Health, A. (25 de agosto de 2020). *medline plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Health, A. (25 de agosto de 2020). *medline plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- helenah, h. m. (2007). estrategias de afrontamiento antes el estrés en enfermeras. *medigraphic*, 163.
- Hernandez G.L Y Olmedo, E. (2004). Un estudio correlacional acerca del síndrome de "estar quemado(burnout) y su relación con la personalidad. 121-136Apuntes de psicología.
- Lachiner Saborío Morales, L. F. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica - Edición Virtual*, 1.
- Zumba, D. (2017). "Disfuncionalidad familiar como factor determinante de las habilidades sociales en adolescentes de la Fundación Proyecto Don Bosco". Ambato : Univeridad Católica del Ecuador Sede Ambato .

ANEXOS





