



POSGRADOS

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

PROYECTO DE TITULACIÓN CON
COMPONENTES DE INVESTIGACIÓN
APLICADA Y/O DE DESARROLLO

TEMA:

RELACIÓN ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO
Y ESTRÉS EMOCIONAL EN MÉDICOS
VETERINARIOS DEDICADOS A ESPECIES
MENORES EN CLÍNICAS VETERINARIAS DEL
CANTÓN CUENCA PROVINCIA DEL AZUAY,
PERIODO ENERO-JUNIO 2025

AUTORA:

JANNETH ANDREA TEPÁN MORA

DIRECTOR:

PEDRO FERNANDO ALVARADO PINO

CUENCA – ECUADOR
2025

Autora:**Janneth Andrea Tepán Mora**

Psicóloga.

Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.

jtepanm@est.ups.edu.ec

Dirigido por:**Pedro Fernando Alvarado Pino**

Licenciado en Orientación Familiar.

Magister en Psicología en Intervención Clínica Individual y Grupal.

feralvaradop@hotmail.com

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2025 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

JANNETH ANDREA TEPÁN MORA

Relación entre bienestar psicológico y estrés emocional en médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas veterinarias del cantón Cuenca provincia del Azuay, periodo enero-junio 2025

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y sus sabios consejos.

Gracias por ser mi inspiración.

Esta tesis es el reflejo de los valores que me inculcaron y del apoyo inquebrantable que siempre me brindaron. Todo lo que soy y lo que he logrado se lo debo a ustedes.

Los amo.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi familia (mamá, papá, hijo, hermana y sobrino), cuyo cariño, comprensión y fe en mí fueron fundamentales en esta etapa. Gracias por su apoyo incondicional, por estar a mi lado en los momentos de alegría y en los de dificultad. Este logro es el reflejo del esfuerzo compartido y el amor que me brindan día a día.

Asimismo, expreso mi más sincero agradecimiento Mgtr. Fernando Alvarado, tutor de este trabajo de titulación, por su guía, dedicación y valiosos aportes a lo largo del desarrollo de esta investigación. Su orientación académica y profesional fue fundamental para enriquecer este estudio y culminarlo con éxito. Agradezco también su paciencia, compromiso y disposición constante para brindar observaciones constructivas, que contribuyeron significativamente a mejorar la calidad de este proyecto.

Tabla de Contenido

Resumen.....	8
Abstract.....	9
1. Introducción.....	10
2.1. Planteamiento del problema.....	13
2.2. Pregunta(s) de investigación o hipótesis.....	14
2.3. Objetivos de investigación.....	14
2.3.1. Objetivo general.....	14
2.3.2. Objetivos específicos.....	14
2.4. Justificación.....	15
3. Marco teórico referencial.....	17
3.1 Bienestar Psicológico.....	17
3.2 Estrés Emocional.....	19
3.3 Relación entre Bienestar Psicológico y Estrés Emocional.....	21
3.4 Médicos Veterinarios.....	22
3.4.1 Médicos Veterinarios Dedicados a Especies Menores.....	23
3.4.2 Bienestar Psicológico en Médicos Veterinarios.....	23
3.4.3 Estrés Emocional en Médicos Veterinarios.....	26
3.4.4 Relación entre Bienestar Psicológico y Estrés Emocional en Médicos Veterinarios.....	27
3.5 Estrategias para mejorar el Bienestar Psicológico y reducir el Estrés Emocional en Médicos Veterinarios.....	29
4. Materiales y metodología.....	34
4.1. Tipo de estudio.....	34
4.2. Tipo de diseño.....	35
4.3. Tipo de alcance.....	35
4.4. Población y muestra.....	35
4.5. Consideraciones éticas.....	36
4.6. Instrumentos.....	36
4.6.1 Escala de Bienestar Psicológico (EBP 29 ítems).....	36
4.6.2 Escala de Estrés Percibido (EEP-14).....	40
4.7. Procedimiento.....	43
4.8. Plan de análisis de los resultados.....	43

5. Resultados	44
5.1. Escala de Bienestar Psicológico.....	44
5.2. Escala de Estrés Percibido (EEP-14).....	47
5.3. Relación entre el Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Estrés Percibido	48
6. Discusión.....	49
7. Conclusiones	54
8. Referencias.....	57
9. Anexos	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico	45
Tabla 2. Niveles de Bienestar Psicológico.....	46
Tabla 3. Escala de Estrés Percibido	47
Tabla 4. Relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Percibido.....	48
Tabla 5. Chi cuadrado	49

RELACIÓN ENTRE
BIENESTAR
PSICOLÓGICO Y ESTRÉS
EMOCIONAL EN
MÉDICOS VETERINARIOS
DEDICADOS A ESPECIES
MENORES EN CLÍNICAS
VETERINARIAS DEL
CANTÓN CUENCA
PROVINCIA DEL AZUAY,
PERIODO ENERO-JUNIO
2025

AUTOR(ES):

JANNETH ANDREA TEPÁN MORA

RESUMEN

El presente estudio analiza la relación entre el bienestar psicológico y el estrés emocional en médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas del cantón Cuenca, Azuay, durante el periodo enero-junio de 2025. Mediante un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y alcance descriptivo correlacional, se evaluó a una muestra no probabilística de 50 profesionales, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico (EBP-29) y la Escala de Estrés Percibido (EEP-14).

Los resultados revelaron que el 80% de los participantes presenta un bienestar psicológico óptimo, siendo las dimensiones más destacadas la autonomía y el propósito vital. Sin embargo, el 76% reporta altos niveles de estrés emocional, sin presencia de estrés bajo, lo cual evidencia una tensión emocional significativa en este grupo profesional. La prueba de chi-cuadrado determinó una correlación inversa estadísticamente significativa entre ambas variables, es decir, a mayor bienestar psicológico, menor estrés percibido.

Se concluye que el bienestar psicológico actúa como un factor protector frente al estrés emocional en los veterinarios. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias psicoeducativas y programas de apoyo para mejorar la salud mental en este colectivo profesional.

Palabras clave: bienestar psicológico, estrés emocional, médicos veterinarios, salud mental.

ABSTRACT

The present study analyzes the relationship between psychological well-being and emotional stress in veterinarians dedicated to minor species in clinics in Cuenca, Azuay, during the period January-June 2025. Using a quantitative approach, with a non-experimental design and descriptive correlational scope, a non-probabilistic sample of 50 professionals was evaluated using the Psychological Well-Being Scale (EBP-29) and the Perceived Stress Scale (EEP-14).

The results revealed that 80% of the participants present optimal psychological well-being, with the most prominent dimensions being autonomy and life purpose. However, 76% report high levels of emotional stress, with no presence of low stress, which evidences a significant emotional tension in this professional group. The chi-square test determined a statistically significant inverse correlation between both variables, that is, the higher the psychological well-being, the lower the perceived stress.

It is concluded that psychological well-being acts as a protective factor against emotional stress in veterinarians. These findings underline the need to implement psychoeducational strategies and support programs to improve mental health in this professional group.

Key words: psychological well-being, emotional stress, veterinarians, mental health.

1. INTRODUCCIÓN

La medicina veterinaria exige no solo habilidades técnicas, sino también una significativa capacidad para gestionar la carga emocional que implica el trato con los animales. Los veterinarios especializados en especies menores, como perros, roedores, aves y reptiles, enfrentan retos específicos que impactan tanto su desempeño profesional como su salud mental. Las presiones derivadas de la toma de decisiones clínicas cruciales, la interacción constante con los propietarios de los animales y la expectativa de resultados positivos crean un entorno laboral que puede generar estrés emocional, afectando el bienestar psicológico de los profesionales (Stetina & Krouzecky, 2022).

El estrés emocional en los médicos veterinarios se ha identificado como una condición especialmente preocupante sobre todo cuando existe la aparición de problemas de salud mental, tales como el agotamiento laboral, la ansiedad y la depresión.

Por su parte, el bienestar psicológico de estos profesionales que atienden especies menores está profundamente condicionado por las demandas emocionales inherentes a su labor. Entre estas se encuentran el manejo de situaciones de sufrimiento animal, la necesidad de tomar decisiones clínicas difíciles y brindar apoyo emocional a los propietarios de las mascotas (Corrigan et al., 2025). Esta carga emocional, junto con la presión por lograr resultados satisfactorios y la carencia de recursos adecuados, contribuye a la aparición de estrés de tipo emocional que puede afectar de manera diversa, dependiendo del tiempo de prevalencia, en la calidad de vida de los veterinarios tanto en el ámbito laboral como personal (Scoresby et al., 2023).

Si bien el estrés emocional ha sido tratado en varios estudios, los principales señalan principalmente factores internos y externos que caracterizan la capacidad de respuesta emocional o personal del profesional. Entre los factores internos destacan la intensidad de las tareas laborales, la exposición frecuente a situaciones emocionalmente desafiantes y la toma de decisiones éticamente complejas (Florian et al., 2023). Los factores externos incluyen la falta de apoyo emocional en el lugar de trabajo, la carencia de programas de bienestar y las limitaciones económicas derivadas de la gestión de clínicas con recursos insuficientes, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar estrés crónico y otros trastornos emocionales (Deponi et al., 2022).

De esta forma, resulta altamente importante establecer aquellas características, tanto del estrés emocional y aquellas que determinan un significativo bienestar psicológico en los veterinarios dedicados a las especies menores, para lo cual, se deberá determinar el proceso más apropiado justamente poniendo atención a las condiciones emocionales y personales de los profesionales. Comprender cómo las

demandas del trabajo, las características de los animales y las condiciones clínicas influyen en la salud mental de los veterinarios es clave para implementar soluciones efectivas (Steffey et al., 2023).

Este estudio busca describir apropiadamente las características de cada variable, poniendo atención a aquellos ítems más relevantes que relacionan el estrés emocional con el bienestar psicológico en los veterinarios especializados en especies menores, con el objetivo de identificar el tipo de relación, así como, la significancia, lo que dará luces en posteriores procesos de intervención. Al comprender estos factores, se podrá proponer soluciones viables en el mediano y largo plazo, enfocados sobre todo en la salud mental de los veterinarios como la calidad de su trabajo, favoreciendo un entorno más saludable y eficiente en las clínicas veterinarias.

2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

La salud mental de los veterinarios que trabajan con animales pequeños en clínicas ha empezado a ser un tema de interés, debido al impacto que el estrés emocional tiene en estos profesionales. Aquellos que atienden a mascotas se enfrentan a retos propios de su trabajo, el cual demanda tanto conocimientos técnicos como habilidades emocionales (Arman et al., 2023). Factores como la necesidad de tomar decisiones difíciles, tratar continuamente con los dueños de los animales y manejar situaciones complejas o con diagnósticos poco claros, pueden generar altos niveles de tensión, afectando su bienestar psicológico (Deponti et al., 2022).

En Cuenca, provincia del Azuay, se ha observado un aumento en la demanda de servicios veterinarios para especies menores, lo que ha incrementado la carga laboral de los profesionales. Sin embargo, este crecimiento en la actividad veterinaria no ha ido

acompañado de una mejora sustancial en los recursos disponibles ni en el apoyo emocional para los médicos veterinarios. Esto podría generar una condición de exigencia personal altamente estresante, que afecta la capacidad de los profesionales para lidiar con las demandas emocionales de su desempeño profesional (Steffey et al., 2023). Los efectos del estrés emocional prolongado, como la ansiedad, el agotamiento y la depresión, pueden tener repercusiones tanto en el desempeño profesional como en la salud general de los veterinarios (Stetina & Krouzecky, 2022).

A pesar de la importancia del bienestar psicológico en el ámbito profesional veterinario, se evidencia una falta de estudios específicos que aborden la relación entre el estrés emocional y el bienestar psicológico de los veterinarios que atienden especies menores en este contexto geográfico. La escasez de investigación aplicada en este ámbito resalta la necesidad de profundizar en cómo el estrés emocional afecta la salud mental de estos profesionales, y cómo conocer desde un contexto psicológico, cómo estos factores impactan la calidad del servicio brindado a los animales y la interacción con los propietarios de las mascotas. Sin una comprensión clara de estas relaciones, las estrategias de intervención para mitigar el estrés emocional en el ámbito veterinario serían dispersas e infructuosas.

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De esta forma, la situación problemática radica, primero, en el conocimiento personal y reconocer todos aquellos factores que están alterando la salud mental muchas veces confundida con una condición médica, de ahí, el constante deterioro del bienestar psicológico en el ámbito profesional veterinario demanda establecer de manera clara cuáles de las condiciones del estrés emocional de los profesionales de este campo están generando mayores dificultades para mantener y sostener estándares sanos, evitando estados de

cronicidad y complicaciones epidemiológicas con la consiguiente sobrecarga en los sistemas de salud existentes.

2.2. PREGUNTA(S) DE INVESTIGACIÓN O HIPÓTESIS

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y estrés emocional en los médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas veterinarias del cantón Cuenca provincia del Azuay, periodo enero-junio, 2025?

2.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

2.3.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar la relación entre bienestar psicológico y estrés emocional de los médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas veterinarias del cantón Cuenca provincia del Azuay, periodo enero-junio, 2025.

2.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el nivel de bienestar psicológico de los médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas veterinarias del cantón Cuenca provincia del Azuay, periodo enero-junio, 2025.
- Identificar el nivel del estrés emocional en los médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas veterinarias del cantón Cuenca provincia del Azuay, periodo enero-junio, 2025.
- Establecer la correlación entre bienestar psicológico y estrés emocional de los médicos veterinarios dedicados a especies menores en diferentes clínicas veterinarias del cantón Cuenca provincia del Azuay, periodo enero-junio, 2025.

2.4. JUSTIFICACIÓN

La investigación sobre el tipo de relación entre el bienestar psicológico y el estrés emocional en los médicos veterinarios especializados en especies menores que laboran en clínicas veterinarias tiene una relevancia fundamental para el campo de la investigación médica, sobre todo por las implicaciones para la salud mental de los profesionales involucrados. Los médicos veterinarios que trabajan con especies menores, se enfrentan a múltiples retos que van más allá de su capacidad profesional, de los aspectos técnicos, ya que su trabajo involucra una carga emocional significativa. La exigencia emocional básicamente está caracterizada por generar respuestas adecuadas y oportunas a situaciones estresantes relacionadas con el diagnóstico y tratamiento de animales en condiciones delicadas, lo que puede llevar al desarrollo de trastornos psicoemocionales como el síndrome de burnout, ansiedad o procesos prolongados de depresión, afectando tanto su bienestar psicológico y personal, lo que se verá reflejado en su capacidad para desempeñar satisfactoriamente sus funciones laborales (Fouilloux et al., 2024).

Está demostrado que situaciones caracterizadas de estrés diagnosticado como emocional prolongado puede tener consecuencias directas sobre la salud mental de los médicos veterinarios, afectando de manera diversa su rendimiento profesional y su bienestar psicosocial. Por ello, el agotamiento emocional, la fatiga, el deterioro de la salud física y los trastornos psicológicos son manifestaciones comunes entre los profesionales que experimentan manifestaciones de altos niveles de estrés emocional con características crecientes de cronicidad. Este fenómeno, por tanto, requiere de estudios e investigaciones aplicadas que posibiliten, primero conocer su prevalencia y a partir de aquello, conocer sus causas y prevenir sus consecuencias, permitiendo acercar mejores y mayores procesos de

intervención teniendo como propósito mejorar tanto la salud mental de los médicos veterinarios, y, por consiguiente, la calidad del servicio que brindan (Fouilloux et al., 2024).

La importancia de esta investigación también radica en su impacto social y económico, ya que los médicos veterinarios, no solo son responsables de la salud de los animales, sino que también desempeñan un rol crucial en la relación emocional entre los propietarios de mascotas y los animales que atienden. El estrés emocional de estos profesionales puede interferir en su capacidad para brindar apoyo adecuado a los dueños de las mascotas, lo cual puede afectar la calidad de la atención y la satisfacción de los clientes. En consecuencia, mejorar su salud mental beneficiaría no solo a los profesionales, a los propietarios de las mascotas, sino también al relacionamiento sano entre sí.

A su vez, los resultados de este estudio pueden servir para la creación de políticas y programas que promuevan regulaciones tendientes a mejorar el ambiente de trabajo más saludable en las clínicas veterinarias. El diseño de estrategias efectivas, programas de apoyo emocional desde las instancias rectoras del área de salud pública, enfocándose en capacitación en manejo del estrés, podría ayudar a mitigar los efectos del estrés emocional y promover el bienestar psicosocial de los médicos veterinarios.

Por lo tanto, los hallazgos generados podrán constituirse en una base empírica sólida para el desarrollo de futuras líneas de investigación y la formulación de políticas públicas orientadas a la promoción de la salud mental en el ámbito veterinario específicamente en el cantón Cuenca, provincia del Azuay. Asimismo, se prevé que los resultados incidan positivamente en la optimización del entorno laboral y, de manera indirecta, en la calidad del servicio prestado a las especies menores bajo su cuidado.

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

3.1 BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico se define como un estado integral de salud mental que trasciende la ausencia de trastornos psicológicos, incorporando el desarrollo personal y el funcionamiento óptimo en las dimensiones emocional, social y cognitiva (Vences et al., 2023). Refiriéndose a la salud mental positiva, las investigaciones han demostrado que el bienestar psicológico es un concepto multidimensional y diverso que se desarrolla mediante una combinación de regulación emocional, características de personalidad, identidad y experiencia (Viera et al., 2024).

Actualmente, se reconoce que el bienestar, además de ser multidimensional, tiene un carácter dinámico, y está influenciado por factores personales y culturales, y la probabilidad de un alto bienestar aumenta a medida que aumenta la educación y el estatus laboral y puede disminuir con el neuroticismo. Incluso, se ha sugerido que las variaciones culturales en el bienestar están asociadas principalmente con las diferentes concepciones del yo y las relaciones que existen en las diferentes culturas (Matud et al., 2019).

Por ello, desde el enfoque previsto de investigación (Matud et al., 2019; Sánchez et al., 2024), el bienestar psicológico presenta seis dimensiones:

- 1) la autoaceptación, que se refiere a tener una actitud positiva hacia uno mismo y las experiencias pasadas, reconocer y aceptar las propias características;
- 2) las relaciones positivas con los demás, que se refiere a tener relaciones verdaderas, cálidas y satisfactorias con otras personas y preocuparse por su bienestar;

- 3) la autonomía, que se refiere básicamente al grado en que el individuo es autodeterminado e independiente;
- 4) al dominio del entorno, que se refiere a la capacidad del individuo para manejar y controlar el entorno, aprovechando las oportunidades que éste ofrece para satisfacer sus necesidades y valores;
- 5) al propósito en la vida, que incluye tener metas y objetivos en la vida, y sentir que la vida tiene sentido; y,
- 6) al crecimiento personal, que se refiere al sentimiento de evolución y crecimiento continuo, y tener la sensación de que uno está desarrollando el propio potencial.

Se ha demostrado que un bienestar persistentemente alto se asocia con individuos cuya salud subjetiva es mejor y presentan menos condiciones crónicas, menos síntomas y niveles más bajos de discapacidad funcional que en el caso de individuos con niveles bajos de bienestar. Además, el bajo bienestar psicológico está correlacionado significativa con la mortalidad (Díaz et al., 2022).

A su vez, el bienestar psicológico desempeña un papel importante en las teorías de la personalidad y el desarrollo, tanto teórica como prácticamente.

Visto así, el concepto de bienestar subjetivo generalmente se refiere al disfrute de la vida, es decir, a la felicidad; la felicidad psicológica se refiere al autodesarrollo y a los obstáculos que la vida presenta en este sentido. Un análisis exhaustivo del bienestar psicológico incluye la relación del individuo con sus metas vitales; si es consciente de su potencial; la calidad de sus relaciones con los demás; y lo que siente sobre su propia vida (Bucosky & Zubieta, 2023).

En este sentido, el bienestar sostenible no requiere que las personas se sientan bien todo el tiempo; experimentar emociones dolorosas, por ejemplo, decepción, fracaso, o atravesar un

duelo, es parte normal de la vida, y ser capaz de gestionar estas emociones negativas o dolorosas es esencial para el bienestar a largo plazo. Sin embargo, el bienestar psicológico se ve comprometido cuando las emociones negativas son extremas o muy duraderas e interfieren con la capacidad de una persona para desenvolverse en su vida diaria (Reaño, 2022; Morales et al., 2020).

3.2 ESTRÉS EMOCIONAL

El estrés emocional se define como la respuesta psicológica y fisiológica ante factores estresantes que son percibidos como demandas excesivas o amenazas que superan los recursos de afrontamiento del individuo. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), el estrés ocurre cuando un individuo evalúa una situación como una amenaza o desafío, y percibe que los recursos disponibles son insuficientes para manejar dicha situación.

El estrés según Machuca (2022).se clasifica principalmente en dos tipos:

- Estrés agudo: Responde a eventos puntuales, de corta duración, y en muchos casos es adaptativo, ya que moviliza los recursos necesarios para enfrentar situaciones urgentes o inesperadas.
- Estrés crónico: Se desarrolla cuando una persona está expuesta de manera prolongada a factores estresantes sin poder gestionar adecuadamente la carga emocional. El estrés crónico se asocia con diversos trastornos emocionales y enfermedades físicas, tales como trastornos del ánimo y enfermedades cardiovasculares.

En este sentido, el estrés emocional tiene un impacto profundo en la salud mental de las personas, y su duración y frecuencia pueden determinar la gravedad de sus efectos, y si tienes características prolongadas, el estrés se torna sostenido y puede generar reacciones emocionales como ansiedad, irritabilidad y agotamiento. Si este estrés se mantiene durante un

período prolongado, puede derivar en trastornos más serios, alterando tanto el bienestar psicológico como físico de los individuos (Lu et al., 2021). El estrés crónico, especialmente cuando no se gestionan adecuadamente los factores estresantes, puede llevar a una disminución en la capacidad de adaptación del individuo. Con el tiempo, este estrés sostenido puede generar un ciclo de ansiedad y desesperanza, donde la persona siente que no tiene control sobre su entorno. Además, la exposición constante a situaciones estresantes puede alterar los procesos cognitivos, afectando la concentración, la memoria y la toma de decisiones, lo que disminuye la eficacia en el desempeño diario y las interacciones interpersonales (Ticona et al., 2022; Machuca, 2022).

Un aspecto relevante del estrés emocional es su relación con la activación fisiológica del cuerpo. La respuesta de lucha o huida, que es activada en situaciones de estrés agudo, desencadena una serie de reacciones hormonales y fisiológicas como el aumento de la frecuencia cardíaca, la liberación de cortisol y la preparación del organismo para enfrentar una amenaza inmediata. Sin embargo, cuando esta respuesta se activa de manera crónica, debido a un estrés prolongado, los efectos fisiológicos pueden ser perjudiciales para la salud. Se ha demostrado que el estrés crónico está asociado con el desarrollo de trastornos como la hipertensión, las enfermedades cardíacas y un sistema inmunológico debilitado, lo que hace que el organismo sea más susceptible a enfermedades (Ticona et al., 2022).

A través de varias investigaciones se ha demostrado que el estrés emocional puede regular a la baja varias partes del sistema inmunológico, que se encuentra tanto en el sistema nervioso central como en el sistema nervioso periférico, al influir en los principales efectores, como los neurotransmisores, los neuropéptidos, las neurohormonas y las hormonas suprarrenales. Se han realizado estudios sobre la relación entre el estrés y el cáncer, revelando que el estrés emocional puede aumentar el riesgo de cáncer (Lee et al., 2015).

Por otro lado, estudios previos han demostrado que el estrés emocional podría influir en el desarrollo de trastornos gastrointestinales funcionales, como la dispepsia funcional y el síndrome del intestino irritable. Sin embargo, la asociación entre los trastornos gastrointestinales orgánicos y el estrés aún es desconocida, a excepción de su relación con el desarrollo de esofagitis por reflujo (Lee et al., 2015).

3.3 RELACIÓN ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EMOCIONAL

Muchos autores hacen énfasis en que la interacción entre bienestar psicológico y estrés emocional es bidireccional, ya que los niveles de bienestar afectan la forma en que una persona percibe y maneja el estrés. Según el modelo de conservación de recursos de Reaño (2022), cuando un individuo experimenta una pérdida de recursos importantes como apoyo social o tiempo personal, el estrés se incrementa. Aquellos con un mayor nivel de bienestar psicológico, que poseen una reserva más amplia de recursos, son más capaces de enfrentar las demandas estresantes de manera efectiva.

Por el contrario, cuando el bienestar psicológico disminuye, las personas tienen menos recursos disponibles para gestionar los factores estresantes, lo que aumenta la probabilidad de experimentar estrés crónico y de sufrir efectos negativos en su salud mental. Por lo que, un buen bienestar actúa como un mecanismo protector contra los efectos adversos del estrés, permitiendo a los individuos utilizar estrategias de afrontamiento más eficaces para manejar las dificultades (Enríquez et al., 2023).

En cuanto a la capacidad de reacción, las personas con niveles elevados de bienestar son más propensas a utilizar estrategias de afrontamiento efectivas, tales como la resolución de problemas, buscar apoyo social y practicar el autocuidado, lo que les ayuda a disminuir la

intensidad del estrés. Estas personas suelen tener una mayor confianza en su capacidad para enfrentar situaciones difíciles, lo que fortalece su sentido de control y reduce la percepción de amenaza. Además, al ser más eficaces en el manejo del estrés, experimentan una mayor estabilidad emocional, lo que a su vez eleva sus niveles de bienestar psicológico, generando un ciclo positivo que las protege de futuros episodios estresantes (Aréstegui, 2023).

Por otro lado, cuando el bienestar psicológico se ve afectado por el estrés crónico o por periodos largos de presión, las estrategias de afrontamiento pueden volverse menos eficaces. La exposición continua al estrés puede generar un agotamiento que reduce la capacidad de las personas para regular sus emociones y encontrar soluciones a los problemas. Esto puede originar un ciclo negativo en el que el estrés aumenta y, al mismo tiempo, disminuye el bienestar, dificultando la recuperación emocional. En este sentido, el bienestar psicológico no solo actúa como una barrera protectora, sino también como un indicador de resiliencia frente al estrés, ya que aquellos con un bienestar psicológico más alto tienen más facilidad para restablecer su equilibrio emocional tras enfrentar situaciones difíciles (Enríquez et al., 2023).

3.4 MÉDICOS VETERINARIOS

Los médicos veterinarios son profesionales que se dedican al cuidado y bienestar de los animales, desde los más comunes como perros y gatos, hasta animales de granja o exóticos. Su trabajo implica diagnosticar y tratar enfermedades, realizar cirugías y promover la salud animal. Además, tienen un rol fundamental en la seguridad alimentaria, ayudando a prevenir enfermedades que pueden transmitirse de los animales a las personas, conocidas como zoonóticas (García, 2019).

Sin embargo, el trabajo de un veterinario puede ser emocionalmente desafiante y generar mucho estrés. Tratar con animales gravemente enfermos o con dueños de mascotas que

esperan lo mejor, puede resultar en situaciones complicadas. Además, el horario irregular, las emergencias constantes y las tareas administrativas pueden agotar tanto física como mentalmente. Todo esto, sumado a la presión de tomar decisiones difíciles que pueden afectar su bienestar y salud emocional, convirtiendo su labor en una carrera llena de desafíos tanto físicos como emocionales (Arman et al., 2023).

3.4.1 MÉDICOS VETERINARIOS DEDICADOS A ESPECIES

MENORES

Los veterinarios que se especializan en especies menores como perros, roedores, aves, reptiles, entre otros, se enfrentan a desafíos emocionales específicos. Estos profesionales mantienen una relación más estrecha y constante con los animales y sus propietarios, lo que puede generar una mayor presión emocional debido a las expectativas elevadas de los dueños sobre la salud y el bienestar de sus mascotas (Hernández, 2011).

Las decisiones difíciles, como la eutanasia de un animal o la gestión de enfermedades terminales, a menudo requieren una gran carga emocional. Además, las interacciones emocionales con los dueños de los animales, quienes suelen experimentar una fuerte angustia, contribuyen al estrés emocional de estos veterinarios. Estas situaciones generan un entorno de alta tensión emocional que puede influir en la salud mental del profesional (Steffey et al., 2023).

3.4.2 BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MÉDICOS

VETERINARIOS

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, el bienestar es un término general que abarca diversas áreas de la vida humana, incluidos los aspectos físicos, mentales

y sociales. En este plano de investigación, se ha evidenciado que los médicos veterinarios pueden experimentar afectaciones en su bienestar debido a las altas exigencias de su profesión, las cuales incluyen largas jornadas laborales, exceso de obligaciones después del trabajo, bajos salarios, resultados inesperados de los casos clínicos, conflictos con los clientes, la realización de eutanasias y la restricción de tratamientos debido a la situación financiera de los clientes (Matabanchoy et al., 2024; Moir & Van den Brink, 2020).

Sin embargo, las condiciones y los recursos laborales no son las únicas variables que influyen en el bienestar. El sexo, el estado civil, la edad y el campo de especialización se han investigado como predictores del bienestar. Los componentes del bienestar y la satisfacción laboral tienen un gran impacto en la salud. La realización de la eutanasia o las expectativas permanentes de los dueños de pacientes también tiene un efecto negativo sobre el bienestar psicológico. La satisfacción por compasión, el riesgo de agotamiento y el estrés traumático también pueden verse influenciados positivamente por los ingresos o la experiencia laboral de los veterinarios (Gonschor et al., 2023).

Además, la mayoría de los veterinarios gestionan su propia pequeña empresa y, por lo tanto, se enfrentan a problemas como las finanzas, el personal y los requisitos regulatorios. Incluso, muchos veterinarios trabajan muchas horas y la dificultad de contratar médicos suplentes limita las oportunidades de vacaciones. En las zonas rurales, estas dificultades se ven agravadas por el aislamiento profesional y la baja remuneración debido a la depresión económica rural (Valdivia, 2023; Simoens et al., 2013).

Dicho lo anterior, se ha propuesto un modelo de bienestar derivado del trabajo para explicar el trabajo profundamente significativo y satisfactorio y, a su vez, el bienestar eudaimónico entre los veterinarios, identificando tres grupos principales de características

laborales que son relevantes para el bienestar veterinario, los cuales incluyen; a) la autorrealización; b) la ayuda a los demás; y, c) el sentido de pertenencia (Wallace, 2019).

Bajo este contexto, la autorrealización se refiere a afrontar y superar retos complejos que implican el uso de habilidades y conocimientos especializados. Los retos complejos pueden ofrecer una sensación de logro, así como potencial de aprendizaje y crecimiento personal. Los veterinarios, al igual que otros profesionales, suelen estar muy comprometidos con la experiencia como fuente de identidad y significado (Wallace, 2019).

A su vez, ayudar y cuidar a los demás es central en la tradición eudaimónica. La idea de marcar la diferencia en la vida de los demás es fundamental para muchos profesionales de la ayuda. Definiendo a este tipo de trabajo como autotranscendente, cuando importa o beneficia a más personas que a uno mismo. En el caso de los profesionales veterinarios, atienden a pacientes animales y a sus dueños. Marcar una diferencia en las vidas de los animales, así como construir relaciones con sus dueños, puede ser una de las partes más satisfactorias y significativas de la práctica de la medicina veterinaria (Wallace, 2019).

En cambio, el sentido de pertenencia a un equipo de cuidadores o a la profesión también es importante para comprender el bienestar. Quienes se sienten conectados con los demás tienen oportunidades de confidencias y debatir sus problemas, lo que contribuye a un sentido de comunidad, confianza y pertenencia. Los equipos de trabajo veterinario clínico suelen ser muy unidos. Trabajan juntos en condiciones emocionalmente exigentes, donde comparten la pasión subyacente de ayudar a los animales. Estos equipos pueden ser aún más importantes para muchos veterinarios que a menudo tienen pocas oportunidades de interactuar regularmente con la comunidad veterinaria en general (Wallace, 2019).

3.4.3 ESTRÉS EMOCIONAL EN MÉDICOS VETERINARIOS

Como se ha expuesto, los profesionales veterinarios tienen responsabilidades hacia el animal, sus cuidadores y respecto al bienestar animal en general. El trabajo diario se basa en un dilema ético fundamental, pues, que la persona que da el consentimiento para cualquier forma de tratamiento no es el paciente que se somete a ese tratamiento (Stetina y Krouzecky, 2022; Hagevi et al., 2024).

En este sentido, las fuentes de estrés identificadas como estresores psicológicos en la profesión veterinaria, incluyen horarios de trabajo, problemas financieros, demandas, expectativas de los clientes y dilemas éticos respecto a las opciones de tratamiento. El síndrome de burnout y el estrés laboral general entre los veterinarios en ejercicio han sido temas importantes en la comunidad veterinaria durante muchos años (Pohl et al., 2022).

Desde un punto de vista psicológico, el elevado número de decisiones con connotación de dilema ético es parte de un trabajo excepcionalmente complejo que incluye un conjunto muy específico de factores estresantes y cargas que abarcan desde aspectos individuales hasta sociales, siendo varios de ellos factores de riesgo relevantes para diversos trastornos y problemas. Este conjunto específico parece conducir a un perfil típico en cuanto a las estrategias de gestión del estrés en veterinarios, que incluye varias estrategias desadaptativas (Stetina y Krouzecky, 2022; Villegas, 2017).

Dentro de estos factores, la eutanasia es considerada una carga principal desde una perspectiva teórica, y, es mencionada por los veterinarios como uno de los principales factores de estrés. Ésta debe considerarse más que un simple acto técnico. Además de la carga que supone quitarle la vida a un animal la ambivalencia inherente al procedimiento añade aspectos problemáticos (Stetina y Krouzecky, 2022).

Además de sus propias emociones, los médicos veterinarios, como parte de esa compleja tríada entre ellos mismos, el animal y el cuidador, se enfrentan a las emociones de otros sin la formación suficiente para contenerlas o incluso gestionarlas como parte de un proceso de asesoramiento. El bienestar animal es una de las principales responsabilidades en la práctica veterinaria y, en ocasiones, los profesionales y los cuidadores de animales lo perciben de forma diferente; en algunos casos, el cuidador incluso representa una amenaza para el bienestar animal. En la práctica veterinaria de especies pequeñas, en particular, la toma de decisiones sobre lo que es mejor para el animal se ve influenciada por factores contextuales relacionados con el cliente, el veterinario, los colegas y el entorno laboral; llegado a ser en algunos de los casos un proceso emocionalmente agotador (Stetina y Krouzecky, 2022; Ayvar, 2022).

Si a esto le sumamos las presiones de los clientes propietarios con expectativas poco realistas, o las situaciones en las que el veterinario necesita equilibrar la asequibilidad del tratamiento con la prestación de una atención de alta calidad, el resultado final puede ser una enorme tensión para el profesional (Moir y Van, 2020).

3.4.4 RELACIÓN ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EMOCIONAL EN MÉDICOS VETERINARIOS

Como ya se ha esbozado a lo largo del documento, la relación entre el bienestar psicológico y el estrés emocional en los profesionales veterinarios es compleja. Los niveles elevados de estrés pueden generar una disminución en el bienestar en general, lo que a su vez aumenta la vulnerabilidad al agotamiento y a los trastornos emocionales. Este ciclo continuo de estrés y deterioro del bienestar puede desencadenar efectos negativos al mediano y al largo

plazo, como el agotamiento emocional y la disminución de la capacidad de afrontamiento frente a las demandas laborales (Dow et al., 2019).

Como se ha venido sosteniendo, un buen estado de bienestar psicológico puede funcionar como una barrera frente al estrés emocional. Los profesionales veterinarios que gozan de un bienestar psicológico superior tienen mayores probabilidades de manejar las tensiones inherentes a su trabajo, debido a que poseen una mayor capacidad para afrontar situaciones difíciles y equilibrar sus responsabilidades profesionales con su vida personal (Prado et al., 2024).

De esta forma que claro que un nivel elevado de bienestar favorece la sensación de control y propósito, ayudando a los veterinarios a interpretar los desafíos laborales de manera más manejable. Así, un buen estado psicológico se convierte en un factor de protección que mitiga los efectos nocivos del estrés emocional y reduce la probabilidad de que los profesionales experimenten trastornos psicológicos a largo plazo (Prado et al., 2024).

Sin embargo, cuando el bienestar psicológico se ve afectado por factores estresantes sostenidos o mal gestionados, el estrés emocional puede intensificarse, lo que lleva a un círculo vicioso que deteriora la salud mental del veterinario. La falta de recursos emocionales y un entorno de trabajo con escaso apoyo puede hacer que los veterinarios sientan que no pueden afrontar las exigencias laborales, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos como ansiedad, depresión o burnout. Esta caída en el bienestar no solo perjudica la salud mental de los veterinarios, sino que también repercute en su desempeño profesional, dificultando su capacidad para ofrecer una atención de calidad a los animales y a sus propietarios. Por lo tanto, es crucial mantener un equilibrio adecuado entre el bienestar psicológico y el manejo del estrés para preservar tanto la salud mental de los médicos veterinarios como la calidad de su actividad profesional (Steffey et al., 2023).

3.5 ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y REDUCIR EL ESTRÉS EMOCIONAL EN MÉDICOS VETERINARIOS

Debemos estar conscientes que las demandas laborales en los profesionales veterinarios son aspectos del trabajo que exigen un esfuerzo físico o mental sostenido por parte del empleado y, por lo tanto, están asociados a costos psicofísicos. Por su parte, los recursos laborales son aspectos del trabajo que son funcionales para afrontar altas exigencias y alcanzar objetivos profesionales. Estos recursos facilitan el logro de objetivos laborales, reducen las exigencias y estimulan el crecimiento y desarrollo personal. Las demandas y los recursos laborales conjugan dos procesos psicológicos relativamente independientes que determinan el bienestar del empleado: el proceso de deterioro de la salud y el proceso motivacional (Whitnall y Simmonds, 2021; Melnyk et al., 2022).

Un resultado típico del proceso de deterioro de la salud es el agotamiento, mientras que el compromiso laboral es resultado del proceso motivacional. Recursos laborales como la autonomía, el apoyo social, la retroalimentación del desempeño, la posesión de habilidades importantes y las posibilidades de desarrollo profesional se asocian consistente y positivamente con el compromiso laboral. Los recursos laborales son fundamentales para alcanzar las metas laborales, fomentar el crecimiento personal y satisfacer las necesidades humanas básicas (Whitnall y Simmonds, 2021).

Por esta razón, existen ciertas estrategias que deben considerarse para abordar el estrés laboral en la industria veterinaria. Algunas de estas estrategias incluyen:

- a) Proactividad: refiere a la capacidad de tomar el control frente a los desafíos y factores estresantes, adoptando un enfoque activo para afrontarlos. Las personas proactivas no solo responden a los problemas, sino que buscan oportunidades, asumen la responsabilidad de su situación actual y futura, se fijan metas personales y promueven su desarrollo mediante el desafío y la superación constante (Whitnall y Simmonds, 2021; Romanelli y Villegas, 2024).
- b) Autoeficacia y Autonomía: Es un recurso útil para la convicción del individuo sobre su capacidad para alcanzar niveles de rendimiento determinados e influir en los acontecimientos que afectan su vida laboral, además fomenta la motivación interna, la autodeterminación para establecer y mantener metas personales; y promover el crecimiento personal mediante el desafío volitivo.
- c) Conducta reflexiva: fomenta la práctica reflexiva habitual, la personalización y la comprensión de las experiencias, así como el modelado de roles, la consciencia plena y la autoevaluación del progreso en relación con el estado deseado.
- d) Autoconciencia: promueve el descubrimiento de la identidad personal y el desarrollo profesional. Como base de la inteligencia emocional, la autoconciencia se alinea estrechamente con el desarrollo de habilidades comunicativas y profesionales fundamentales.
- e) Optimismo y gratitud: fomentar una reformulación positiva de las actitudes y perspectivas, la indagación apreciativa y la afirmación positiva, el "optimismo aprendido", y gratitud (Cake et al., 2015; Hafén et al., 2022).

Explicado lo anterior, la clave para promover el bienestar y la resiliencia en el futuro, radica en fomentar el desarrollo de estos recursos; esto implica apoyar a los individuos en el fortalecimiento de sus habilidades personales, para que puedan manejar mejor los desafíos y mantenerse saludables tanto mental como emocionalmente en su entorno laboral.

Además, existen estudios que analizan si los elementos eudaimónicos del bienestar pueden incrementarse o si, por el contrario, son características estables similares a los rasgos de la personalidad. Entiéndase por eudaimonia, la realización plena del potencial humano, un estado de bienestar que va más allá de la felicidad momentánea y se centra en vivir una vida virtuosa y en el crecimiento personal. Ante este contexto, se ha descrito que algunos aspectos de este enfoque eudaimónico se consideran aprendibles. Por ejemplo, el optimismo puede incrementarse mediante técnicas cognitivo-conductuales que desafían los patrones de pensamiento pesimista (Disabato et al., 2016).

Finalmente, en las estrategias para el adecuado manejo de estrés en pro de mantener el bienestar psicológico en médicos veterinarios de la ciudad de Cuenca se plantea las siguientes directrices a ser usadas como estrategias.

- 1) Respiración profunda: Tiene como objetivo disminuir síntomas de estrés y ansiedad, consiste en que la persona se acomode (sentarse o acostarse) en un lugar seguro y cómodo, luego que coloque la mano en la parte baja del estómago mientras inhala profundo y despacio, permitiendo que se expanda el estómago, y sintiendo como los pulmones se llenan de aire, se recomienda realizar estas respiraciones por un tiempo hasta contar del 4 al 10. Después exhalar, dejando que el estómago se relaje y permitiendo la salida del aire de los pulmones suavemente, así mismo contar de 4 al 10. En lo posible se debe concentrar en la actividad y no pensar en otras situaciones, continuar con la técnica durante 6 a 10 minutos.
- 2) Técnica DROP: Una técnica breve y eficaz para reducir los síntomas de estrés o ansiedad, y al mismo tiempo mejorar la atención y la concentración. Consiste en 4 funciones: (detente) que se refiere a interrumpir momentáneamente la actividad que se esté realizando para tomar conciencia del momento presente y redirigir la atención de

manera intencional, después se emplea la palabras (respira) que tiene como actividad realizar contacto con la realidad a través de la respiración, se prosigue con (observa) se trata de tomar conciencia de lo que está ocurriendo en el momento, tanto en el entorno (lo que se ve, escucha, huele, etc.) como dentro de uno mismo, es decir, reconocer las emociones, sensaciones corporales o pensamientos presentes y una vez realizado el contacto con la realidad y en lo posible ya con los síntomas de estrés reducidos, se emplea (prosigue) es decir, continuar con las tareas que se estaban realizando.

3) Autoconocimiento y autonomía: Cuanto más consciente es una persona de sus emociones y más capacidad tiene para gestionarlas, especialmente en situaciones de estrés, más fácil le resulta reconocer cómo responde su cuerpo. Esto le permite encontrar un estado de equilibrio interno y actuar de manera más adecuada frente a lo que ocurre en su entorno, por tanto, estas dos estrategias permiten:

- Reconocer las actitudes y capacidades.
- Hacer una valoración rápida y consciente sobre qué pasos tomar frente a diferentes situaciones, lo que permite responder de forma más efectiva y adecuada en lugar de actuar impulsivamente.
- Conocer las cualidades y competencias de uno mismo.
- Poder entender con claridad lo que está ocurriendo, analizar el contexto y los factores involucrados, lo que facilita tomar decisiones más acertadas y manejar mejor las circunstancias.
- Implica hacerse cargo de mi bienestar físico, mental y emocional, tomando acciones para cuidarse y reconocer cuándo se necesita apoyo, sin dudar en pedir ayuda cuando sea necesario.

- Permite incorporar rutinas y comportamientos que favorezcan el bienestar físico y mental, como alimentarse bien, dormir adecuadamente, hacer ejercicio regularmente y mantener un equilibrio entre las actividades personales, laborales y de descanso.

Además, se brinda ejercicios para practicar la autonomía y el autoconocimiento (ver anexo 5).

4) Psicoeducación:

- Identificación de emociones:* Muchas veces cuando una persona se siente mal, el problema es que no logra identificar con claridad qué emoción está experimentando. Esta confusión emocional puede dificultar que se entienda lo que realmente le está pasando y, por lo tanto, también complica saber cómo manejar la situación de forma adecuada. Reconocer las emociones con mayor claridad es un paso importante para poder afrontarlas de manera saludable.
- Gestionar el tiempo:* Uno de los factores que más estrés provoca en los profesionales es no saber manejar bien su tiempo. Cuando no hay una buena organización en las actividades diarias, es común que la persona se sienta sobrepasada y con la impresión de que no tiene control sobre lo que sucede, lo que aumenta la tensión y el agotamiento. Por lo tanto, se recomienda planificar y detallar en un diario que se dotara (ver anexo 6 y anexo 7), las actividades y los horarios que se tiene pendiente a realizarlos.
- Solución de problemas:* Cuando no se tiene una visión clara del problema, es más fácil sentirse bloqueado o abrumado. Por eso, una estrategia útil es tomarse el tiempo para escribir lo que está ocurriendo, pensar en diferentes soluciones posibles, analizar los pros y los contras de cada una, y definir cómo se podría actuar, así también permitirá reconocer las retroalimentaciones de desempeño, las posesiones de

habilidades y posibilidad de desarrollo profesional, por lo tanto, esto ayuda a ordenar las ideas, reducir la incertidumbre y tomar decisiones con mayor seguridad. Además, se facilita una tabla de opciones para la resolución de problemas (ver anexo 8).

- a. Redes de apoyo: Para mantener una buena salud mental es esencial contar con una red de apoyo social sólida. Esto implica rodearse de personas que realmente contribuyan al bienestar y no lo perjudiquen. Es recomendable reconocer quiénes forman parte de esas redes en distintas áreas de la vida, como en momentos de dificultades emocionales, conflictos de pareja o con amistades, problemas familiares o situaciones laborales. Hacer una lista con los nombres de las personas en quienes se puede confiar para cada tipo de situación puede ayudar a sentirse más seguro y acompañado cuando se enfrenten momentos difíciles.
- b. Reestructuración cognitiva: Es una técnica con enfoque cognitivo-conductual que consiste en identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos (inadecuados), para después buscar pensamientos apropiados (positivos) y así sustituirlos para permitir que se reduzcan o en lo posible eliminar el malestar emocional y conductual. Se brinda una tabla para la actividad (ver anexo 9).

4. MATERIALES Y METODOLOGÍA

4.1. TIPO DE ESTUDIO

El presente estudio es de enfoque cuantitativo ya que se designó parámetros con valores numéricos de acuerdo al problema de investigación, midiendo en este caso la relación entre bienestar psicológico y estrés emocional en médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas veterinarias den cantón Cuenca provincia del Azuay (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.2. TIPO DE DISEÑO

Se empleó un diseño no experimental, en el cual se observó y describió los fenómenos de la investigación sin manipular ninguna variable. Además, es una investigación de tipo transversal, puesto que buscar describir variables en un momento determinado (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.3. TIPO DE ALCANCE

La investigación utilizó un alcance descriptivo correlacional, teniendo como finalidad determinar la relación que exista en las dos variables en una muestra en específica utilizando un tipo de investigación expo-facto es decir no experimental (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

En un inicio se estimó una muestra de entre 50 a 65 médicos veterinarios, considerando la población accesible de clínicas veterinarias dentro del cantón Cuenca. Sin embargo, tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, la muestra efectiva quedó conformada por 50 participantes que cumplieron con todos los requisitos establecidos.

- Criterios de inclusión:
 - Médicos veterinarios de 24 a 50 años de edad.
 - Médicos veterinarios dedicados a especies menores.
 - Médicos veterinarios que ejercen su profesión.
 - Médicos veterinarios que deseen participar voluntariamente.
- Criterios de exclusión:
 - Médicos veterinarios que no desean participar en la investigación

- Médicos veterinarios que no ejerzan su profesión.
- Médicos veterinarios que no cumplan con el rango de edad indicado.

4.5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación no cuenta con conflictos bioéticos, fue desarrollada bajo los principios de la declaración de Helsinki, velando siempre por la privacidad y confidencialidad de los participantes. En primer lugar, se solicitó y obtuvo la autorización de los propietarios de las clínicas veterinarias, a quienes se les explicó de manera detallada los principios teóricos, objetivos y procedimientos de la investigación. En segundo lugar, para la aplicación de los instrumentos de investigación, se elaboró un consentimiento informado dirigido a cada participante. Este documento tiene como objetivo aclarar que su participación no implica ningún riesgo para su salud o integridad. De esta manera, se garantiza que los participantes otorgaran su consentimiento libre y consciente, reflejando los principios de ética y confidencialidad que respaldan el estudio.

4.6. INSTRUMENTOS

A continuación, se describen los instrumentos psicológicos utilizados en el estudio, los cuales fueron seleccionados para dar respuesta a los objetivos planteados:

4.6.1 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (EBP 29 ÍTEMS)

La Escala de Bienestar Psicológico de 29 ítems (Ryff, 1989) es una herramienta psicométrica diseñada para evaluar el bienestar psicológico desde un enfoque multidimensional. Esta escala se basa en el modelo teórico propuesto por Carol Ryff, el cual plantea que el bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica el funcionamiento positivo del individuo en diversas esferas de su vida (Ryff, 1989). La versión de 29 ítems es una forma abreviada de la escala original de 84 ítems, y ha demostrado tener

adecuadas propiedades psicométricas, siendo confiable y válida en múltiples contextos culturales y poblacionales (Díaz et al., 2006; van Dierendonck, 2005).

Dimensiones de la Escala de Bienestar psicológico (BP-29)

A continuación, se detallan las seis dimensiones del bienestar psicológico según el modelo propuesto por Ryff (1989), con base en la adaptación española realizada por Díaz et al. (2006):

- **Autoaceptación:** Es un componente central del bienestar psicológico. Se refiere a una evaluación positiva de uno mismo, que incluye la aceptación de todos los aspectos personales, tanto los favorables como los desfavorables.
- **Relaciones positivas con otros:** Esta dimensión evalúa la capacidad para establecer relaciones interpersonales cálidas, confiables y satisfactorias. Por tanto, las personas con puntuaciones elevadas en esta área demuestran empatía, afecto y preocupación genuina por el bienestar de los demás, siendo capaces de mantener vínculos profundos y duraderos, caracterizados por la comprensión mutua y el respeto. También valoran las relaciones como un componente importante de la vida y dedican tiempo y esfuerzo a su mantenimiento.
- **Autonomía:** Esta dimensión representa la capacidad del individuo para tomar decisiones independientes, pensar por sí mismo y resistir la presión social.
- **Dominio del entorno:** Capacidad del individuo para manejar eficazmente su entorno, aprovechar las oportunidades que este ofrece y tomar decisiones que le permitan mantener o mejorar su calidad de vida.
- **Propósito de la vida:** Determina el grado en que el individuo siente que su vida tiene sentido, metas claras y una dirección definida. Se asocia con la existencia de proyectos vitales, ideales o creencias que proporcionan orientación y motivación.

- **Crecimiento personal:** Implica una actitud de apertura hacia nuevas experiencias, la percepción de mejora constante y el interés por el desarrollo del propio potencial.

Nombre original. Psychological Well-Being Scale (PWB-29).

Adaptado al español. Bienestar Psicológico (BP-29).

Autor y año. Carol D. Ryff (1989).

Autor de la adaptación. Daniel Diaz (2006).

Descripción. Es un cuestionario autoaplicado, su propósito es evaluar el bienestar psicológico como un constructo multidimensional, centrado en el funcionamiento positivo del individuo más allá de la mera ausencia de enfermedad mental (Díaz et al., 2006, p. 575).

Estructura. Consta de 29 ítems donde se puntúan utilizando una escala de tipo Likert, 19 ítems directos calificados de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo) y 10 ítems inversos se califican de 6 (totalmente en desacuerdo) a 1 (totalmente de acuerdo).

Modo de aplicación. El cuestionario puede ser administrado de forma autoinformada, y su formato breve de 29 ítems permite una aplicación rápida y eficiente en diversos contextos evaluativos con un tiempo estimado de 10 a 15 (Díaz et al., 2006, p. 575).

Interpretación. La puntuación total de la escala Ryff es la suma de las puntuaciones de los 19 ítems directos y los 10 ítems inversos, que van de 29 a 174 puntos; las puntuaciones más altas indican mayor BP. Los participantes que puntúan por encima del percentil 75 en la puntuación total o en dimensiones específicas de la escala Ryff se clasificaron como con BP óptimo, ya sea globalmente o en dimensiones específicas, respectivamente. De lo contrario, se clasificaron como que no alcanzaban un BP óptimo (dimensión global/específica) (Rodríguez-Galán, Martín-Babarro, & Alonso-Ferres, 2024).

Propiedades psicométricas. Las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de 29 ítems, según la validación de Díaz et al. (2006), demuestran que es un instrumento fiable y válido para medir el bienestar psicológico en población hispanohablante.

A continuación, te detallo los aspectos principales: Fiabilidad, se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, con resultados aceptables en casi todas las subescalas: Autoaceptación: $\alpha = .83$, Relaciones positivas con otros: $\alpha = .74$, Autonomía: $\alpha = .72$, Dominio del entorno: $\alpha = .70$, Propósito en la vida: $\alpha = .76$, Crecimiento personal: $\alpha = .77$. Esto indica una buena consistencia interna, especialmente para un cuestionario breve.

En cuanto a la validez factorial, los resultados confirman la estructura hexadimensional del bienestar psicológico, validando su utilidad empírica en población española (Díaz et al., 2006, p. 575).

Estudios sobre el BP de 29 ítems. Se llevó a cabo un estudio de titulación en la ciudad de Cuenca, en la Universidad del Azuay, cuyo objetivo fue identificar el nivel de bienestar psicológico en personas adultas mayores durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 en el año 2021. Para ello, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de 29 ítems. Los resultados indicaron que las dimensiones más fortalecidas fueron la autoaceptación ($M=4.73$; $DE=0.90$), el propósito en la vida ($M=4.69$; $DE=0.88$) y el crecimiento personal ($M=4.57$; $DE=0.65$). En contraste, las dimensiones con puntajes más bajos fueron dominio del entorno ($M=3.94$; $DE=0.68$), relaciones positivas con otros ($M=3.28$; $DE=0.90$) y autonomía ($M=3.22$; $DE=0.65$).

Asimismo, se identificó una alta dispersión en las respuestas relacionadas con las dimensiones de relaciones positivas y autonomía, lo que sugiere una marcada variabilidad individual. También se detectaron algunos casos atípicos con puntajes notablemente inferiores a la media grupal en varias dimensiones, particularmente en autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida. En términos generales, se concluyó que el nivel de bienestar psicológico de los adultos mayores evaluados se encuentra dentro de parámetros considerados normales (Loja, 2021).

Por otro lado, en otra investigación que se realizó en Ecuador departe de la universidad de Chile en el año 2021, teniendo como objetivo principal analizar la estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos, adaptada al español de los 29 ítems, según los autores (Moreta-Herrera et al., 2021) se consideró que la validez por medio de estructura a través del análisis factorial y la fiabilidad con índices de consistencia interna como el alfa de Cronbach, y de su estabilidad temporal con correlaciones test-retest. Participaron 441 universitarios (73% mujeres y 27% hombres) entre 17 a 39 años ($M = 20,9$; $DS = 2,36$) de dos universidades de Ambato, Ecuador. Los resultados confirman el modelo de seis factores tradicionalmente planteados, correlacionados en una versión de 28 ítems (retiro del ítem 13) con indicadores de ajuste de: $\chi^2 = 971,1$; $p < ,001$; $gl = 335$; $\chi^2/gl = 2,9$; $CFI = ,93$; $TLI = ,92$; $SRMR = ,08$; $RMSEA = ,066$ [$,061 - ,071$]. La fiabilidad de los factores resulta aceptable, entre $\omega = ,58$ en crecimiento personal y $\omega = ,79$ para autoaceptación y propósito en la vida. Además, la fiabilidad temporal, en intervalos de dos semanas, también es aceptable, $r = ,92$; $p < ,001$; y $t = 2,14$; $p < ,05$. Se concluye que el modelo de ajuste de seis factores de la Escala de Ryff se adapta a la población universitaria del Ecuador, en línea con estudios anteriores en poblaciones similares.

4.6.2 ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (EEP-14)

Es un instrumento adaptado al español (Remo, 2006). Su propósito es medir la percepción del estrés psicológico, es decir, la manera en que las situaciones cotidianas son percibidas como estresantes. La escala consta de 14 ítems formulados de manera clara, los cuales evalúan el nivel de estrés experimentado durante el último mes a través de preguntas directas.

Nombre original. Perceived Stress Scale (PSS).

Nombre adaptado al español. Escala de Estrés Percibido (EEP-14).

Autores y año. Sheldon Cohen, Tom Kamarck y Robin Mermelstein (1983).

Autores de la adaptación. Erick Remor (2006).

Descripción. Es un instrumento diseñado para evaluar el grado en que una persona percibe su vida como impredecible, incontrolable y sobrecargada, es decir, el estrés subjetivo. Consta de 14 ítems formulados en términos generales para captar niveles de estrés durante el último mes, independientemente de la causa específica (Remor,2006).

Estructura. La escala está compuesta por 14 ítems formulados de manera general con el propósito de evaluar los niveles de estrés percibido durante el último mes, sin centrarse en causas específicas. Las respuestas se presentan en un formato tipo Likert con cinco opciones: "nunca", "casi nunca", "de vez en cuando", "a menudo" y "muy a menudo", asignando valores de cero a cuatro. Sin embargo, los ítems 4, 5, 7 y 8 tienen una puntuación inversa (Campo-Arias et al., 2015).

Modo de aplicación. se administra generalmente de forma autoinformada, ya sea individual o grupalmente. Puede aplicarse en formato papel o mediante plataformas digitales, la contestación del instrumento toma un aproximado de 5 a 10 minutos, la brevedad y claridad de la EEP-14 permiten una rápida administración, convirtiéndola en una herramienta útil para la evaluación del estrés percibido en diferentes poblaciones (Remor,2006).

Baremos e interpretación. La Escala de Estrés Percibido arroja los siguientes niveles de estrés (Campo-Arias et al., 2015):

- Bajo nivel de estrés percibido: 0 a 18 puntos
- Nivel moderado de estrés percibido: 19 a 37 puntos
- Alto nivel de estrés percibido: 38 a 56 puntos

Propiedades psicométricas. este instrumento demuestra una validez y confiabilidad adecuadas a nivel de Latinoamérica, como lo indica un estudio realizado en Argentina. En dicho estudio, se aplicó la escala de estrés percibido a una muestra de 279 personas, con edades de 18 a 65 años, de la ciudad de Córdoba. El objetivo del estudio fue realizar un análisis psicométrico de la escala, obteniendo resultados que evidencian la validez estructural. Se encontraron que los modelos de dos factores correlacionados y bifactorial presentaron ajustes aceptables. En el modelo bifactorial (modelo B), los ítems mostraron cargas factoriales superiores a 0.40, excepto el ítem 12, cuyo valor fue de 0.258. La correlación entre los factores fue de 0.54. En el modelo de dos factores (modelo D), aunque la mayoría de los ítems presentaron cargas factoriales superiores a 0.40 y fueron estadísticamente significativas, algunos ítems tuvieron cargas no significativas o muy bajas, como los ítems 7, 10 y 13 del factor B, y los ítems 1 y 12 del factor común (Reyna et al.,2019).

También se llevó a cabo una investigación en la Larrazabal Fernández y Ramos Noboa (2019) evaluaron las propiedades psicométricas de la PSS-14 en estudiantes de bachillerato en Tungurahua, Ecuador con el objetivo de analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en una muestra de estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua, Ecuador. En un primer análisis, la escala completa de 14 ítems presentó una consistencia interna moderada con un alfa de Cronbach de 0,617. Posteriormente, se realizó un análisis factorial exploratorio, dividiendo los ítems en dos factores:

- Percepción de estrés (ítems 1, 2, 3, 8, 11 y 14), con un alfa de Cronbach de 0,805.
- Afrontamiento de los estresores (ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13), con un alfa de Cronbach de 0,811.

Este análisis factorial evidenció una mejora significativa en la consistencia interna al considerar los dos factores por separado. Así, las pruebas empíricas sugieren que la escala presenta una estructura bidimensional, lo que permite interpretar de manera más precisa los componentes del estrés percibido en esta población. En consecuencia, se concluye que la PSS-14 muestra adecuadas propiedades psicométricas en estudiantes de bachillerato ecuatorianos.

4.7. PROCEDIMIENTO

Primero, se llevó a cabo un monitoreo para delimitar los lugares en los que se desarrollaría la investigación. Luego, se contactó a los propietarios de las clínicas veterinarias para solicitar su participación en el estudio, asegurando la confidencialidad y el cumplimiento de principios éticos. En esta etapa, también se les proporcionó información sobre el tema, los objetivos y los procedimientos de recolección de datos necesarios para la muestra.

A cada participante se le aplicó el instrumento correspondiente, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos en cada caso. Antes de realizar las evaluaciones, se les solicitó firmar un consentimiento informado, donde expresaron voluntariamente su acuerdo en formar parte del estudio. Posteriormente, los datos recopilados fueron ingresados en una base de datos digital en el programa Microsoft Excel y, posteriormente, tabulados para su análisis. Finalmente, se llevó a cabo el procesamiento y evaluación de los datos obtenidos.

4.8. PLAN DE ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se utilizó el Software Estadístico Jamovi versión 2.6.44 para el adecuado tratamiento y análisis estadístico de los datos recolectados. A fin de cumplir con los objetivos propuestos, se organizó la información en una matriz, posteriormente se realizó un análisis estadístico

basado en métodos descriptivos e inferenciales. Para analizar los datos a nivel descriptivo se emplearon tablas de distribución de frecuencia que detallaron la prevalencia tanto del bienestar psicológico como del estrés percibido.

Por último, para relacionar ambas variables, se llevó a cabo un análisis inferencial mediante la aplicación de la prueba chi cuadrado, ya que se trató de variables categóricas. De acuerdo a lo planteado por Hernández (2018), la prueba estadística chi cuadrado se utiliza para evaluar si existe asociación significativa entre dos variables categóricas. Permite determinar si la distribución conjunta de las categorías difiere de lo esperado por azar, usando un nivel de significancia de $p < 0.05$.

5. RESULTADOS

En el presente estudio se da la participación voluntaria de 50 médicos veterinarios que cumplen los criterios de inclusión planteados para la investigación, consentimiento informado y desarrollo de las pruebas psicométricas que permitieron evaluar las variables: Escala de Bienestar psicológico y estrés emocional. Dando los siguientes resultados:

5.1. ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Se analizó un total de 50 médicos veterinarios, la Escala de Bienestar Psicológico permitió evaluar seis dimensiones clave del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. En la tabla 1 se presentan estos resultados:

Tabla 1. Dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Media	17.7	22.0	25.2	21.3	22.3	19.3
Mediana	19.0	22.0	26.5	21.0	24.0	20.0
Desviación estándar	4.17	4.49	5.84	4.63	4.98	3.52
Mínimo	5	11	10	11	8	8
Máximo	24	30	36	30	30	24

Fuente: Elaboración propia por la autora.

En la tabla 1, se demuestra que, en la dimensión de autonomía, se encontró una media de 25.2 y una desviación estándar (DE) de ± 5.84 , siendo esta la puntuación más alta. Esto refleja que, en general, los veterinarios se perciben como personas capaces de actuar con independencia y de mantenerse firmes frente a las presiones externas, mostrando un buen nivel de bienestar en este aspecto.

Respecto al propósito en la vida, se presentó una media de 22.3 con una DE de ± 4.98 . Estos resultados indican que la mayoría de los participantes mantiene objetivos claros y un sentido definido de dirección, sin señales importantes de afectación en esta dimensión. En la dimensión, relaciones positivas, se obtuvo una media de 22.0 y una DE de ± 4.49 . La

tendencia observada muestra que los médicos veterinarios tienden a establecer vínculos de confianza, afecto y apoyo mutuo, lo que refleja una buena calidad en sus relaciones interpersonales.

La dimensión de dominio del entorno presentó una media de 21.3 y una DE de ± 4.63 . Aunque esta puntuación fue un poco más baja en comparación con otras dimensiones, los resultados siguen mostrando una percepción adecuada de control y manejo del propio entorno, por lo que no se considera una dimensión afectada.

En el caso de crecimiento personal, la media fue de 19.3 y la DE de ± 3.52 , representando uno de los puntajes más bajos. Este resultado sugiere que algunos veterinarios podrían experimentar ciertas dificultades para percibirse en constante evolución o alcanzar su máximo potencial, evidenciando una afectación parcial en esta área.

Por su parte, en la dimensión autoaceptación, se registró la media más baja, siendo del 17.7, con una DE de ± 4.17 . Esta puntuación indica que una parte considerable de los participantes podría enfrentar dificultades para reconocer y aceptar sus propios aspectos positivos, mostrando una afectación más marcada en esta dimensión del bienestar psicológico.

Tabla 2. Niveles de Bienestar Psicológico

Nivel de Bienestar Psicológico	N	%
Bienestar Psicológico no óptimo	10	20
Bienestar Psicológico óptimo	40	80
Total	50	100

Fuente: Elaboración propia por la autora.

En la tabla 2 se presenta los niveles de bienestar psicológico, se mostró que el 20% de los veterinarios analizados presentaron un bienestar psicológico no óptimo, y el 80% restante exhibió un alto bienestar psicológico. Lo cual indica, que la mayoría de los veterinarios evaluados gozan de un buen nivel de bienestar psicológico, lo cual es un indicador positivo de su salud mental y emocional en el entorno profesional.

5.2. ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (EEP-14)

Tabla 3. Escala de Estrés Percibido

Rango de Estrés Percibido	n	%
Bajo estrés percibido	0	0
Estrés percibido moderado	12	24
Alto estrés percibido	38	76
Total	50	100

Fuente: Elaboración propia por la autora.

La Tabla 3 muestra los resultados de la Escala de Estrés Percibido (EEP-14), destacándose que la mayoría de los médicos veterinarios, es decir el 76% experimenta alto nivel de estrés, mientras que el 24% se encuentra en un estrés moderado. Es importante resaltar que no se registraron casos de bajo estrés percibido, lo que indica que el estrés es un factor presente en la mayoría de los participantes.

5.3. RELACIÓN ENTRE EL ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Tabla 4. Relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Percibido

Rango de Bienestar Psicológico	Rango de Estrés Percibido							
	Bajo estrés percibido		Moderado estrés percibido		Alto estrés percibido		Total	
	N	%	N	%	n	%	n	%
Bienestar Psicológico no óptimo	0	0	2	4	8	16	10	20
Bienestar Psicológico óptimo	0	0	10	20	30	60	40	80
Total	0	0	12	24	38	76	50	100

Fuente: Elaboración propia por la autora.

En la tabla 4 se presenta la relación entre el estrés percibido y el bienestar psicológico, los resultados evidenciaron que, en el grupo con bienestar psicológico no óptimo, el 16% presentaron un alto estrés percibido, mientras que un 4% un estrés percibido moderado. Por su parte, dentro del grupo con bienestar psicológico óptimo, un 60% experimenta un alto nivel de estrés percibido y un 20% un nivel moderado. Estos datos indican que, aunque la mayoría de las personas reportan un bienestar psicológico favorable, una proporción significativa de ellas todavía enfrenta niveles moderados o elevados de estrés percibido.

Tabla 5. Chi cuadrado

	Valor	gl	p
Chi – cuadrado χ^2	0,110	1	0,741
Razón de verosimilitud	0,113	1	
N de casos válidos	50		

Fuente: Elaboración propia por la autora.

Los resultados de la prueba chi cuadrado mostraron que no existe una relación estadística significativa entre el nivel de bienestar psicológico y el nivel de estrés percibido, con un nivel de significancia de 0,741; es decir, los veterinarios que experimenten altos niveles de estrés, pueden mantener un buen nivel de bienestar psicológico, se cree que esto se puede deber a factores como la resiliencia, el apoyo social o la satisfacción profesional.

6. DISCUSIÓN

Interpretación de los resultados

Los resultados del estudio revelaron que el 76% de los veterinarios participantes reportaron niveles elevados de estrés percibido, a pesar de contar con niveles positivos de autonomía y relaciones laborales saludables. Este dato pone de manifiesto cómo el estrés sigue siendo un reto significativo en la profesión, incluso cuando otros factores, como la autonomía laboral, podrían contribuir al bienestar. Esta alta prevalencia de estrés es consistente con los hallazgos de Pohl et al. (2022), quienes también encontraron que los

veterinarios enfrentan un riesgo elevado de desarrollar trastornos mentales, como agotamiento, ansiedad y depresión. En ambos estudios, el estrés laboral se identifica como una de las principales fuentes de angustia psicológica, lo que resalta la necesidad urgente de estrategias de intervención que no solo aborden el manejo del estrés, sino también la prevención de trastornos relacionados con este.

A pesar de que la investigación destaca la presencia de relaciones laborales positivas y un buen nivel de autonomía, el estrés sigue siendo una preocupación significativa. Este hallazgo se refleja en el estudio de Neubauer et al. (2024), donde se identificaron diferencias en la percepción del estrés entre veterinarios y estudiantes, observado que los veterinarios experimentando una carga considerablemente mayor de estrés, especialmente relacionado con la burocracia, el sufrimiento animal y la comunicación con los propietarios. Aunque en este estudio no se abordaron específicamente estos aspectos, el estrés parece estar vinculado a factores estructurales del entorno laboral, que podrían mejorarse con un enfoque más eficiente en la gestión del tiempo y las demandas administrativas.

A su vez, los resultados obtenidos por Hatch et al. (2011) muestran que los veterinarios presentan mayores niveles de depresión, ansiedad, estrés y agotamiento profesional en comparación con la población general. Este hallazgo se alinea con los altos niveles de estrés percibido en la investigación, sugiriendo que las intervenciones deben ir más allá de la gestión del estrés individual. Es fundamental considerar también el apoyo organizacional y la mejora de la estructura del entorno laboral.

Por otro lado, en el presente estudio en relación al bienestar psicológico, se observó que la dimensión con menor puntuación fue la de "Crecimiento personal", lo cual sugiere que, aunque existe una percepción general de bienestar, muchos profesionales podrían sentir

que no están alcanzando su pleno potencial, ya sea a nivel personal o profesional. Esta situación podría reflejar la necesidad de un mayor acompañamiento en el desarrollo de sus carreras o en el fortalecimiento de su realización personal dentro del trabajo.

En relación a ello, Wallace et al. (2019) defienden que el bienestar eudaimónico en los veterinarios se basa en factores como la autorrealización, el sentido de pertenencia y la capacidad de ayudar a los demás. La sensación de no lograr un crecimiento personal puede estar vinculada a una falta de sentido en su trabajo diario. En el modelo eudaimónico, el trabajo significativo, que permite a los profesionales desarrollar su potencial, es clave para un bienestar duradero. Si los veterinarios no perciben que su labor tiene un impacto profundo o que están avanzando tanto en su desarrollo profesional como en el personal, su bienestar general puede verse comprometido.

Por otro lado, el estudio de Moir et al. (2020) resalta la importancia de intervenir no solo para reducir la angustia, sino también para promover estrategias que fomenten un bienestar integral. En este sentido, la baja puntuación en la dimensión "Crecimiento personal" podría reflejar la falta de oportunidades para el desarrollo profesional y personal dentro de los entornos veterinarios. Las estrategias de apoyo, como programas de autocompasión consciente o espacios para la reflexión, podrían ser clave para crear un ambiente de trabajo más favorable al florecimiento personal de los profesionales.

Asimismo, Gonschor et al. (2023) analizaron el bienestar de los veterinarios alemanes y determinaron si existe una correlación entre este y el lugar de trabajo, señalando que, aunque el lugar de trabajo no parece tener una relación directa con el bienestar en su estudio, los veterinarios siguen experimentando niveles bajos de bienestar, a diferencia de nuestro estudio donde se encontró un bienestar psicológico positivo. Aunque este estudio no se

enfoca directamente en el lugar de trabajo, sus resultados sugieren que factores como el tipo de organización, las oportunidades de desarrollo y el apoyo organizacional juegan un papel crucial en la promoción del bienestar.

En relación a la asociación entre el bienestar psicológico y el estrés percibido de los médicos veterinarios, en el presente estudio se observó que no existe asociación significativa entre ambas variables ($\chi^2 = 0,110$; $p = 0,741$). Esto podría explicarse por la presencia de factores personales y contextuales que no fueron evaluados directamente en este estudio, como el nivel de resiliencia individual, el apoyo social o el sentido de vocación profesional. Es posible que muchos veterinarios, a pesar de experimentar altos niveles de estrés, cuenten con recursos psicológicos suficientes para mantener su bienestar en equilibrio. Al realizar una revisión de la literatura científica acerca de este tema, no se encontró estudios previos que cuantifiquen la asociación entre estas variables en médicos veterinarios. Sin embargo, Maggio et al. (2021) evaluaron el estrés percibido en profesionales del área de la salud, evaluando la eficacia de un programa de prevención del estrés profesional para promover el bienestar psicológico, llegando a la conclusión que las intervenciones para reducir el estrés laboral en equipos de atención médica pueden promover la reducción del estrés y la ansiedad, fomentando estrategias de afrontamiento más funcionales para afrontar las dificultades laborales. Señalando que estos aspectos podrían ser fundamentales para estimular el bienestar psicológico de los profesionales sanitarios y del entorno sanitario, con posibles repercusiones positivas en la satisfacción del paciente.

A su vez, Ryan et al. (2021) señalan que el estrés y la tensión laboral son una problemática ampliamente documentada a nivel internacional, especialmente en profesiones que implican un alto nivel de exigencia emocional. En su análisis, se destaca que los conflictos en las relaciones entre el personal, los clientes, los colegas y la propia organización

pueden tener un impacto considerable en los niveles de estrés y bienestar psicológico. Señalando que factores como las demandas laborales excesivas, la escasa autonomía y la falta de apoyo institucional se asocian directamente con un aumento del estrés y una disminución del bienestar psicológico, particularmente en quienes trabajan en el cuidado de personas. Aunque este estudio se enfocó en otro ámbito profesional, los factores descritos también pueden compararse con el ejercicio de la medicina veterinaria, donde las demandas diarias y el trato con clientes o animales en situaciones críticas podrían afectar la salud mental del profesional.

Implicaciones teóricas y prácticas

Desde el plano teórico, los hallazgos refuerzan la relevancia de considerar tanto los factores asociados al bienestar psicológico como aquellos relacionados con el estrés laboral dentro del ámbito veterinario. Este enfoque contribuye a una comprensión más profunda de cómo interactúan las variables psicológicas en el entorno profesional, lo que puede enriquecer los modelos existentes sobre bienestar y estrés ocupacional.

Un aspecto clave al abordar la salud mental de los veterinarios es el impacto de ciertos factores específicos del trabajo, algo que destaca Hagevi et al. (2024) en su investigación sobre la profesión en Suecia. En su estudio, se señala que los veterinarios son particularmente vulnerables a problemas de salud mental debido a la constante exposición a fuentes de angustia propias de su labor, como el proceso de realizar eutanasias o enfrentarse a interacciones complicadas con los clientes. Aunque el estudio de Hagevi et al. (2024) no encontró una relación directa entre la eutanasia y el bienestar reducido, sí quedó claro que las interacciones difíciles con los clientes tienen un impacto negativo significativo en el bienestar emocional de los profesionales.

Por lo que, la necesidad de estrategias específicas para mitigar el estrés y mejorar el bienestar de los veterinarios es de suma importancia, en este sentido, Wells et al. (2021), identificaron que la inteligencia emocional (IE) podría desempeñar un papel crucial en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión entre los estudiantes de veterinaria. Aunque la investigación no abordó directamente la IE, la relación entre estrés y bienestar en los veterinarios sugiere que la formación en habilidades emocionales y de afrontamiento podría ser útil en el ámbito profesional. El desarrollo de la inteligencia emocional entre los veterinarios, similar a lo sugerido para los estudiantes, podría ser una estrategia efectiva para reducir el estrés percibido y mejorar el bienestar general de los profesionales.

Limitaciones del estudio

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra el tamaño reducido de la muestra, lo cual podría limitar la generalización de los resultados a una población veterinaria más amplia. Además, al emplearse un muestreo no probabilístico, es posible que los hallazgos estén influenciados por características particulares de quienes decidieron participar. Estos factores pueden afectar la precisión de los resultados y su aplicabilidad a otros contextos culturales o laborales.

7. CONCLUSIONES

En conclusión, los resultados del estudio muestran que, aunque los médicos veterinarios dedicados a especies menores en el cantón Cuenca disfrutaban de aspectos positivos como la autonomía en su trabajo y relaciones laborales saludables, el estrés percibido sigue siendo un reto significativo. A pesar de tener cierta independencia y un entorno laboral generalmente positivo, muchos de los profesionales reportan altos niveles de estrés, lo cual afecta su

bienestar psicológico. Evidenciando que la mayor parte de la muestra presentó óptimos niveles de bienestar psicológico.

Este estrés parece estar relacionado con la carga de trabajo, las demandas emocionales de la profesión y la sensación de tener pocas oportunidades para el crecimiento personal. Las presiones por cumplir con las expectativas laborales y enfrentar situaciones difíciles tienen un impacto negativo en la satisfacción general de los veterinarios y en su calidad de vida. Observando que en el presente estudio la mayor parte de los médicos veterinarios presentaron una alta percepción del estrés.

Además, los resultados reflejan que no existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés percibido en los veterinarios evaluados. Este hallazgo sugiere que el bienestar psicológico no depende únicamente de la presencia o ausencia de estrés. Es posible que otros factores personales o contextuales estén influyendo positivamente en la percepción del bienestar, lo que resalta la importancia de fortalecer habilidades de afrontamiento y promover entornos laborales saludables que permitan mantener un equilibrio emocional, incluso en situaciones de alta demanda.

Por lo que, es fundamental que las clínicas veterinarias y las instituciones educativas tomen medidas para mejorar el bienestar de los veterinarios, ofreciendo programas de apoyo que incluyan técnicas de manejo del estrés, desarrollo profesional y apoyo emocional. Con estos cambios, se podría mejorar significativamente tanto la salud mental de los veterinarios como la calidad del servicio que brindan a los animales y sus dueños.

En cuanto a las aplicaciones prácticas, los resultados ofrecen pistas valiosas para diseñar intervenciones clínicas y estrategias de gestión organizacional más efectivas. Dado el elevado nivel de estrés percibido, se recomienda considerar la implementación de programas de apoyo

psicológico y técnicas de manejo del estrés. Asimismo, el fomento del crecimiento personal y el desarrollo profesional continuo podría tener un impacto positivo tanto en el bienestar general como en el rendimiento laboral de estos profesionales.

Finalmente, para estudios futuros, se recomienda ampliar la muestra e incorporar métodos de muestreo probabilístico, con el fin de lograr una representación más robusta de la población veterinaria. También sería beneficioso realizar investigaciones longitudinales que permitan observar la evolución del bienestar psicológico y del estrés a lo largo del tiempo, especialmente en relación con intervenciones implementadas en el ámbito laboral.

8. REFERENCIAS

- Aréstegui, F. I. B. (2023). Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho. *Revista Educación*, 21(22), 12-22.
- Arman, K., Cayssials, V., & Izquierdo Caquías, D. F. (2023). Estrés laboral en médicos veterinarios y estudiantes avanzados dedicados a la clínica de pequeños animales. *Veterinaria (Montevideo)*, 59(219).
- Ayvar Rojo, I. (2022). Relación del síndrome de burnout con las características personales en alumnos de Medicina Veterinaria, Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2021.
- Bucosky Yolde, M., & Zubieta, E. (2023). Los patrones de amistad: Estructura, bienestar psicológico y soledad social y emocional. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 23(1), 35-47.
- Campo-Arias, A., Bustos-Leiton, G. J., & Romero-Chaparro, A. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) en estudiantes universitarios de Colombia. *Revista CES Psicología*, 8(2), 48–57.
- Cake, M. A., Bell, M. A., Bickley, N., & Bartram, D. J. (2015). The life of meaning: a model of the positive contributions to well-being from veterinary work. *Journal of veterinary medical education*, 42(3), 184-193.
- Corrigan, V. K., Newman, R. L., Richmond, P., Strand, E. B., & Vaisman, J. M. (2025). The future of flourishing in veterinary medicine: a systems-informed positive psychology approach in veterinary education. *Frontiers in Veterinary Science*, 11, 1484412.

- Cruz López, M., Quezada Berumen, L., & Hernández Gutiérrez, J. Á. (2021). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en población ecuatoriana*. *Revista Evaluar*, 22(1), 25–39. <https://www.redalyc.org/journal/264/26469737003/html/>
- Deponti, P. S., Jagueski, A. M., Pulgatti, D. H. V., Soares, J. C. M., & Cecim, M. D. S. (2022). Veterinarian's perceptions of animal euthanasia and the relation to their own mental health. *Ciência Rural*, 53(5), e20210578.
- Díaz-Esterri, J., De-Juanas, Á., & Goig-Martínez, R. M. (2022). Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes en riesgo social: revisión sistemática. *VISUAL REVIEW. International Visual Culture Review/Revista Internacional de Cultura Visual*, 12(5), 1-13.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. *Psicothema*, 18(3), 572–577. <https://www.psicothema.com/pdf/3279.pdf>.
- Disabato, DJ, Goodman, FR, Kashdan, TB, Short, JL y Jarden, A. (2016). ¿Diferentes tipos de bienestar? Un análisis transcultural del bienestar hedónico y eudaimónico. *Evaluación psicológica*, 28 (5), 471.
- Dow, M. Q., Chur-Hansen, A., Hamood, W., & Edwards, S. (2019). Impact of dealing with bereaved clients on the psychological wellbeing of veterinarians. *Australian veterinary journal*, 97(10), 382-389.
- Enríquez, S. I. R., García, P. J. J., Vega, H. B., & Luján, J. C. B. (2023). Medición del bienestar psicológico mediante la utilización de Cuestionarios de Autorreporte. Una revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 33(1), 209-216.

- Florian, M., Skurková, L., Mesarčová, L., Slivková, M., & Kottferová, J. (2023). Decision-making and moral distress in veterinary practice: what can be done to optimize welfare within the veterinary profession?. *Journal of Veterinary Medical Education*, e20220073.
- Fouilloux-Morales, A., Fouilloux-Morales, M., Petra-Micu, I., & Tafoya, S. A. (2024). Estrategias de afrontamiento y estrés. Estudio longitudinal con estudiantes de medicina y veterinaria de la Universidad Nacional Autónoma de México. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 27(2), 79-87.
- García, O. R. (2019). Historia de la medicina veterinaria. *Redvet*, 10(5B), 1-4.
- Gonschor, C., Pohl, R., Woitha, U., Thielmann, B., & Böckelmann, I. (2023). Well-being of veterinarians in rural and urban areas. *Frontiers in Veterinary Science*, 10, 1276229.
- Hafen Jr, M., Drake, A. S., & Elmore, R. G. (2022). Predictors of psychological well-being among veterinary medical students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 50(3), 297-304.
- Hagevi, O., Olsson, A., & Jansson, B. (2024). The psychological wellbeing within the veterinary profession in Sweden. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 1-13.
- Hatch, P. H., Winefield, H. R., Christie, B. A., & Lievaart, J. J. (2011). Workplace stress, mental health, and burnout of veterinarians in Australia. *Australian veterinary journal*, 89(11), 460-468.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Hernández Solano, R. (2011). Medicina de especies menores con énfasis en cirugía Escuela Superior de Medicina Veterinaria de Hannover.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Larrazabal Fernández, A., & Ramos Noboa, M. I. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador)*. Ajayu: Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología, 17(2), 269–282.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200003.

Lee, S. P., Sung, I. K., Kim, J. H., Lee, S. Y., Park, H. S., & Shim, C. S. (2015). The effect of emotional stress and depression on the prevalence of digestive diseases. *Journal of neurogastroenterology and motility*, 21(2), 273.

Loja, S. (2021) *Nivel de bienestar psicológico en adultos mayores durante el confinamiento por COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Repositorio Digital Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11077/1/16615.pdf>

Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell stress*, 5(6), 76.

Machuca Ferrada, R. N. (2022). Efectos del estrés en el desarrollo del dolor tipo fibromialgia (Doctoral dissertation, Universidad de Talca (Chile). Escuela de Tecnología Médica.).

Matabanchoy Tulcán, S. M., Eraso Paz, C., Romero Arturo, J. A., & Arteaga Benavides, M. C. (2024). Percepción de riesgo laboral y autocuidado de médicos veterinarios. *Revista de Medicina Veterinaria*, 1(48), 15.

- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3531.
- Melnyk, B. M., Hoying, J., Hsieh, A. P., Buffington, B., Terry, A., & Moore, R. M. (2022). Effects of a cognitive-behavioral skills building program on the mental health outcomes and healthy lifestyle behaviors of veterinary medicine students. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 260(7), 789-795.
- Moir, F. M., & Van den Brink, A. R. K. (2020). Current insights in veterinarians' psychological wellbeing. *New Zealand veterinary journal*, 68(1), 3-12.
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4778.
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor-González, I., & López-Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista De Psicología*, 30(1), pp. 1–12.
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55410>.
- Neubauer, V., Gächter, A., Probst, T., Brühl, D., Dale, R., Pieh, C., & Humer, E. (2024). Stress factors in veterinary medicine—a cross-sectional study among veterinary students and practicing vets in Austria. *Frontiers in Veterinary Science*, 11, 1389042.
- Pohl, R., Botscharow, J., Böckelmann, I., & Thielmann, B. (2022). Stress and strain among veterinarians: a scoping review. *Irish Veterinary Journal*, 75(1), 15.

- Prado, R. G. S., Romero, N. R. R., Vera, M. P. G., Apolo, F. F. M., & Prado, R. E. S. (2024). Factores de Riesgo Asociados a la Aparición del Síndrome de Burnout en Estudiantes de las Ciencias Agrarias: Una Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 4603-4616.
- Reaño, E. Y. U. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262.
- Remor, E. (2006). *Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS)*. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93.
<https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>.
- Reyna, C., Mola, D. J., & Correa, P. S. (2019). Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 138–147.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Romanelli, A., & Villegas, I. C. (2024). “Mindful vets”: Intervención basada en atención plena (mindfulness) para reducir el estrés académico en medicina veterinaria. *FAVE Sección Ciencias Veterinarias*, (23), 1-7.
- Rodríguez-Galán, M., Martín-Babarro, J., & Alonso-Ferres, M. (2024). *Daily time spent on screens and psychological well-being: A longitudinal study with adolescents*. *Preventive Medicine Reports*, 40, 102457.

- Sánchez, A. E. M., Morales, V. V. V., Gallegos, N. A. G., Garibay, O. L., Torres, L. P. L., & Bahena, A. I. A. (2024). Perspectiva sobre bienestar psicológico de trabajadoras y trabajadores de una empresa manufacturera transnacional en Guadalajara, Jalisco, México. *Investigación Permanente de la Región Norte de Jalisco*, 1(11), 75-91.
- Scoresby, K., Journey, C., Fackler, A., Tran, C. V., Nugent, W., & Strand, E. (2023). Relationships between diversity demographics, psychological distress, and suicidal thinking in the veterinary profession: a nationwide cross-sectional study during COVID-19. *Frontiers in Veterinary Science*, 10, 1130826.
- Steffey, M. A., Griffon, D. J., Risselada, M., Buote, N. J., Scharf, V. F., Zamprogno, H., & Winter, A. L. (2023). A narrative review of the physiology and health effects of burnout associated with veterinarian-pertinent occupational stressors. *Frontiers in Veterinary Science*, 10, 1184525.
- Stetina, B. U., & Krouzecky, C. (2022). Reviewing a decade of change for veterinarians: past, present and gaps in researching stress, coping and mental health risks. *Animals*, 12(22), 3199.
- Simoens, S., Huylenbroeck, G. V., & Reheul, D. (2013). The mental health of veterinarians: A systematic review. *Journal of Veterinary Internal Medicine*, 27(3), 682–690. <https://doi.org/10.1111/jvim.12034>
- Ticona Mamani, M., Vásquez Machicao, L., Ortega Achata, O. A., & García Bedoya, N. M. (2022). Gestión emocional y estrés en tiempos de crisis sanitaria una mirada a los actores. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(25), 1714-1728.

Valdivia Valdivia, M. J. (2023). Influencia del bienestar psicológico en las habilidades sociales en trabajadores de Salud Amazonas, 2023.

-Van Dierendonck, D. (2005). *The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being*. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629–643. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3).

Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26).

Villegas, S. H. (2017). Eutanasia en animales de compañía Dilemas, encuentros y desencuentros. *Revista Colombiana de Bioética*, 11(3), 74-108.

Viera, A. O., López, S. S., & Barrenechea, A. V. (2024). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7(1/2), 34-39.

Wallace, J. E. (2019). Meaningful work and well-being: a study of the positive side of veterinary work. *Veterinary Record*, 185(18), 571-571.

Wells, J., Watson, K., E. Davis, R., Siraj A. Quadri, S., R. Mann, J., Verma, A., et al. (2021). Associations among stress, anxiety, depression, and emotional intelligence among veterinary medicine students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3934.

Whitnall, V. M., & Simmonds, J. G. (2021). Occupational stress and coping strategies in experienced Australian veterinarians. *Veterinary record*, 189(2), no-no.

9. ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Relación entre bienestar psicológico y estrés emocional en médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas veterinarias del cantón Cuenca provincia del Azuay, periodo enero-junio 2025.

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	N. de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador principal	Janneth Andrea Tepán Mora	0105565188	Universidad Politécnica Salesiana

¿De qué se trata este documento?

De manera respetuosa, le invitamos a participar en nuestra investigación que se llevará a cabo en la ciudad de Cuenca en la provincia del Azuay durante el año 2025. Este documento, conocido como "consentimiento informado" tiene como propósito explicarles las razones para realizar el estudio, su participación en el mismo, y los posibles riesgos y beneficios asociados. Después de revisar detenidamente esta información y aclarar todas las dudas, tendrá la capacidad de tomar una decisión sobre su participación.

Introducción

Esta investigación busca comprender la relación entre bienestar psicológico y estrés emocional en médicos veterinarios dedicados a especies menores en clínicas veterinarias del cantón Cuenca provincia del Azuay, periodo enero-junio 2025. Se seleccionó a los médicos veterinarios como población de estudio debido a la relevancia de la problemática en esta muestra específica. La participación de la población ofrece una oportunidad única para realizar estas dinámicas y su contribución será fundamental para avanzar en el conocimiento científico sobre este tema.

Objetivo del estudio

Se busca conocer si existe una relación entre estrés emocional y bienestar psicológico en dicha población.

<p>Descripción de los procedimientos</p> <p>En esta investigación, se llevarán a cabo mediante la aplicación de escalas psicológicas para luego obtener la información mediante análisis estadísticos para correlacionar los datos recopilados. La participación será voluntaria, y se mantendrá la total confidencialidad de la información y sobre todo el anonimato del participante. Es importante mencionar que el tiempo estimado de participación será discutido con cada participante antes de su compromiso.</p>
<p>Riesgos y beneficios</p> <p>Los riesgos asociados incluyen la posible incomodidad y falta de interés en querer participar debido a la aplicación de dos instrumentos psicológicos lo que puede tomar tiempo, este riesgo será minimizado adaptándose al tiempo de cada participante.</p> <p>Los beneficios incluyen contribuir en el enriquecimiento académico y científico de la relación entre estrés emocional y bienestar psicológico en la población seleccionada, así como facilitar posibles estrategias de prevención e intervención más efectivas.</p>
<p>Otras opciones si no participa en el estudio</p> <p>Podrá liberadamente abandonar la participación en el estudio cuando le parezca conveniente. No tendrá ninguna consecuencia el participante.</p>
<p>Derechos de los participantes</p> <p>Usted tiene derecho a:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Recibir la información del estudio de forma clara; 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas; 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio; 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted; 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento; 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario; 7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio; 8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede; 9) El respeto de su anonimato (confidencialidad); 10) Que se respete su intimidad (privacidad); 11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador; 12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten; 13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede; 14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean

<p>manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;</p> <p>15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.</p>
<p>Información de contacto</p> <p>Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor contactarse mediante correo electrónico a jtepanm@est.ups.edu o andreatepanm@hotmail.com que pertenece a Andrea Tepán investigador principal.</p>
<p>Consentimiento informado</p> <p>Entiendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar mediante un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participación y me entregaron una copia de este formulario por tanto acepto de manera voluntaria participar en esta investigación.</p>

Nombre y Apellido del participante	Firma del participante	Fecha
---	-------------------------------	--------------

Nombres completos del investigador	Firma del investigador	Fecha
---	-------------------------------	--------------

ANEXO 2

Ficha sociodemográfica

Fecha: _____

Nombres: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Tiempo de profesión: _____

ANEXO 3

PSS 14

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

ANEXO 4

Cuestionario de Bienestar Psicológico

ADAPTACION ESPAÑOLA DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 29 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Nº	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
ANEXO 5							
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
14.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

16.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
24.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
Sumatoria:							
Puntuación Total:							

ANEXO 5

Autonomía y Autoconocimiento

<p>Llenar cada frase de forma espontánea.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Necesito... 2. Quiero... 3. Me gusta... 4. Me importa... 5. Me enoja... 6. Me agrada... 7. Mi meta... 8. Lo conseguiré... 	<ol style="list-style-type: none"> 10. Yo elijó... 11. Mi persona favorita... 12. Cuando hablan mal de mi... 13. Yo tomo mis decisiones en el momento... 14. Me da miedo...
---	--

9. Yo soy...

Elaboración propia.

ANEXO 6

Gestionar el Tiempo

PLANIFICACION DE METAS

Detallar metas propuestas en orden jerárquica, que hacer y los resultados.

META 1

META 2

META 3

META 4

Elaboración propia.

ANEXO 7

Gestionar el tiempo

PLANIFICACION SEMANAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Elaboración propia.

ANEXO 8

TABLA DE SOLUCION DE PROBLEMAS

Identificar los problemas

-
-
-

Prioriza y elige un problema

-

Identifica posibles soluciones

-
-
-
-

Examina aspectos positivos de las posibles soluciones

-
-
-
-

Examina aspectos negativos de las posibles soluciones

-
-

Elige una solución

-

Detalla los puntos que se aplicara la solución

-
-
-

Elaboración propia.

ANEXO 9

Reestructuración cognitiva

Situación	Pensamiento automático	Emociones
•	•	<ul style="list-style-type: none"> • Emocional • Conductual • Pensamiento

Elaboración propia.