

CAPITULO 1

La Salud Mental, como parte del equilibrio Humano.

Durante este Capitulo iniciare hablando acerca de la salud mental, por que es el pilar para poder entender y comprender su importancia, no solo desde el punto de vista biológico si no como parte del equilibrio y homeostasis del ser humano, entenderlo como parte de un proceso biológico, social y cultural, es por ello que tener el concepto de Salud Mental es el primer paso para hablar acerca del burnout.

Según la OMS (Organización Mundial De La Salud) La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. (OMS, 3 Junio 2022).

Antes de esta fecha este concepto era completamente diferente y se mencionaba como un completo bienestar psicológico, emocional y social, y que cualquier alteración en uno de los factores antes mencionados, era desencadenante de diferentes trastornos que alteraban la salud mental, al ser este un concepto un tanto complejo y difícil de cumplir en una persona común se decidió modificarlo, por ello en el año del 2022 el concepto de salud mental se cambio con la finalidad de simplificar el concepto, sin embargo las concepciones de salud mental en diferentes fuentes son variadas y se han ido modificando de manera que cada una ha ido aportando nuevos matices y

cambios generando una nueva visión y concepto cada vez, procurando satisfacer las necesidades de la propia sociedad, tomando en cuenta el contexto histórico, la disciplina y necesidades según las exigencias y particularidades de la sociedad y la cultura actual.

De manera clara hay que entender que la salud mental no es solamente la ausencia de enfermedades o trastornos sino, resultante de un complejo proceso donde interactúan factores de diferente índole tomando en cuenta cambios biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación, que pueden llegar a provocar cambios en el equilibrio del ser humano.

Historia de la Salud Mental

A lo largo de la historia, el valor dado a la salud en cada sociedad es fundamental, en su mayoría esta influenciado por ideologías y corrientes de pensamiento de diferentes culturas que han dominado el mundo a través del tiempo en diferentes años y que han tenido importancia respecto a la concepción de la salud. Desde este punto de vista, se puede señalar que las creencias y prácticas para evitar enfermarse, amuletos, talismanes, hechizos, han existido desde los tiempos más primitivos y persisten aún en muchas culturas dentro de ellas las más relevantes son las culturas Greco-romanas, Egipcias y de la antigua Mesopotamia (Ximena Cecilia Macaya Sandoval 2018).

De acuerdo a lo anterior, la salud mental tiene orígenes primitivos que parten desde la antigua edad de piedra donde ya se encontraban enmarcados en las antiguas cavernas dibujos alusivos a esto, sin embargo los primeros relatos

nacen en la antigua Grecia con (Esculapio y Asclepio) en ese entonces considerados como los dioses de la Salud y el ocultismo para muchos, al morir estos sus hijas Panacea conocida como la diosa de la curación e Hygiea de la salud, dieron origen a muchos conceptos que hasta el día de hoy en la actualidad son utilizados en el campo médico de la salud.

Pero fue hasta el origen del concepto de 'teoría de la mente' que se encuentra descrita principalmente en los trabajos pioneros de Premack y Woodruff que se le da un concepto a la palabra (mente) refiriéndose a la habilidad para comprender y predecir la conducta de otras personas, sus conocimientos, sus intenciones, sus emociones y sus creencias. (Premack y Woodruff 1978)

Es decir en simples palabras la mente es el conjunto de capacidades cognitivas que engloban procesos como la percepción, el pensamiento, la conciencia, la memoria, imaginación, entre otras que además hace referencia a algunas de las cuales son características del propio ser humano y otras que son compartidas con otras formas de vida específicamente con algunos Mamíferos de los cuales además compartimos otras características siendo el mono o biológicamente conocido como primates con los que más compartimos características en común, incluso Charles Darwin describió estos procesos en el libro que habla acerca de la Teoría de la Evolución, donde se realizaron estudios acerca de la evolución en diferentes especies en la Isla Galapagos.

Más tarde, durante la Edad Moderna, destacan dos personajes en el recorrido de la salud mental. Uno fue el médico Thomas Willis, considerado padre de la neurología quien tuvo la idea de iniciar la investigación entre la relación mente y cuerpo, porque reconoció la relación entre los nervios cerebrales y las patologías mentales.

El otro fue el filósofo John Locke quien expresó la influencia que podía llegar a tener el cerebro en el uso de los sentidos y la experiencia, el tacto, la vista, el olfato, el gusto y el audio tal y como se conoce hoy en día, la salud mental de un individuo tiene mucho que ver con su contexto vital. (ITA Salud Mental 2017)

A raíz de este nuevo descubrimiento se hace énfasis a la nueva búsqueda y exploración en relación al estudio de la mente y/o los factores desencadenantes que agravan o atenúan esta, dándonos cuenta que la mente funcionaba de la siguiente manera:

La Mente Innata

en la cual ciertos nervios de diferentes estructuras que están insertados en determinadas estructuras cerebrales involucradas en el procesamiento de la información y que son comunes a todas las personas, estos ya vienen determinados en cada individuo y que se desarrollan durante toda la vida, principalmente durante la infancia y adolescencia.

La Mente Adquirida

estas emanan de la esfera social, es decir todo el contexto que rodea a un ser y las cosas que pasan a su alrededor para poder modificar de una forma u otra las formas en que el individuo interactúa con su medio y dependen del contexto socio-económico-cultural del momento y de la autoridad que los establece. Además de que evalúan, ordenan y clasifican la información recibida del entorno para adaptarse a distintas situaciones.

Dentro de este contexto histórico, nace la psiquiatría sin embargo años después es aceptada como una especialidad médica por la comunidad científica y medica.

Ya que hasta antes de este momento las enfermedades correspondientes a la salud mental no eran consideradas tan importantes para ese entonces y no se les daba el enfoque necesario y por lo tanto el diagnostico y tratamiento de estas no estaba tan bien trabajado como hoy en día, si bien La psiquiatría entiende que el origen de los trastornos mentales es genético o neurológico. Hay múltiples teoría que se consolidan durante el siglo XIX y XX, con las teorías de Sigmund Freud.

Sigmund Freud.

Freud es el padre del psicoanálisis, un método que tiene como objetivo el tratamiento de enfermedades mentales. El psicoanálisis freudiano es una teoría que intenta explicar el comportamiento de los seres humanos y se basa en el análisis de los conflictos sexuales inconscientes que se originan en la niñez. Esta teoría sostiene que los impulsos instintivos que son reprimidos por la conciencia permanecen en el inconsciente y afectan al sujeto. (Jhon allen 2015)

El inconsciente no es observable por el paciente: el psicoanalista es quien debe volver accesibles dichos conflictos inconscientes a través de la interpretación de los sueños, los actos fallidos y la asociación libre. (Jhon Allen 2015)

Freud según múltiples fuentes de información es considerado el padre del psicoanálisis porque lo defendía como método terapéutico para las personas con un trastorno o enfermedad mental. Según Freud, el psicoanálisis procura tratar de entender estos a la conciencia como punto de partida para entender la mente y el cuerpo y tratar desde el origen principal las patologías que se desarrollan de manera genética y neurológica y por consiguiente entenderlas mejor, para así liberar al paciente.

La Salud Mental en Mexico.

La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han agravado en los últimos tiempos. (OMS)

En este sentido, lograr que la población conserve la salud mental, además de la salud física, depende, en gran parte, de la realización exitosa de acciones de salud pública, para prevenir, tratar y rehabilitar. Otro aspecto inherente a la política social, es que la salud mental se relaciona al igual que la salud física, con la pobreza, en donde la incidencia de estos padecimientos exige de los afectados mayor proporción de los pocos ingresos que generan, además de lo incapacitantes que resultan, que como consecuencia disminuyen o frenan el potencial de desarrollo de las personas y por tanto de los núcleos familiares. (Ley general de salud Mexico 2017)

En nuestro País dentro de las premisas que rigen las acciones del Sector Salud en Mexico como el único Programa de Salud durante los años 2000-2006 que dentro de el se mencionan distintos puntos a tratar de los cuales cabe recalcar que se mencionan puntos muy importantes como la buena salud como objetivo de desarrollo y condición indispensable para alcanzar igualdad de oportunidades además de tratar a la salud como un conjunto con la educación, ya que es el componente central del capital humano, tratando de Mejorar la salud y asegurar la educación lo que significa fortalecer al individuo y a la sociedad para procurar y acrecentar sus medios de vida debido a esto dado su potencial estratégico, fue necesario dejar de ver a la salud mental solamente como un sector específico de la administración pública y empezar a considerarla también como un objetivo social que todos los sectores pueden y deben seguir.

Ahora si bien a partir del año 2000 en Mexico se empezaron con recomendaciones y se dio un seguimiento a la Salud Mental fue hasta hace un par de años que el tema de salud mental fue reconocido como un tema relevante en nuestra sociedad, ya que al darse cuenta de la gran cantidad de alteraciones que esta podía causar, se tomaron las medidas necesarias para tratarla.

Estadísticas de la Salud Mental

Calculando que el 25% de las personas padecen uno o más trastornos mentales o del comportamiento a lo largo de su vida siendo que los trastornos mentales y neurológicos representan el 14% de la carga mundial de

enfermedades a nivel mundial y el 22% a nivel de América Latina y el Caribe. Además de que alrededor de 350 millones de personas de todas las edades sufre de depresión globalmente y que lamentablemente entre el 60% y 65% de las personas que necesitan atención por depresión en América Latina y el Caribe no la reciben y que aproximadamente Un millón de personas mueren cada año en el mundo por causa del suicidio que es la culminación de no atender a tiempo y de manera adecuada los diferentes trastornos mentales definiendo a la depresión como el trastorno mental que más afecta a la población en el mundo.

Es por ello que hoy en día la salud mental de pasar a ser hasta hace unas décadas un problema considerado por muchos como algo menor, hoy en día es uno de los temas que mas se habla y de los que mas se investiga, para ello son necesarias diferentes investigaciones que ayuden a aportar investigación, información sobre el origen, causa, diagnóstico o tratamiento de todo aquello que se relaciona con la salud mental.

En México, tener algún problema o condición mental es cómo participar en una carrera de obstáculos, durante toda la vida, donde las dificultades son cada vez más grandes y, conforme la edad avanza, la ayuda se achica. Y que sin la atención especializada, las personas que están en esa situación se convierten en sujetos marginados de la salud mental, A raíz de esto y de como funciona la salud mental surge el principal tema del cual se trata investigar y es como es que un problema de salud mental se puede llegar a agravar a punto de tener consecuencias tales como incluso poder acabar con la vida de una persona.

Desde la concepción positivista de la medicina, la salud ha sido siempre concebida como una cuestión individual determinada fundamentalmente por lo biológico, y circunstancialmente por lo psicológico, haciendo desaparecer lo social mediante la introducción de una perspectiva, en Mexico se adoptaron distintos anglicismos, adaptandose a la actualidad, siendo uno de ellos el término Burnout, Bullying o Mobbing, enfocándonos al tema del que se hablara en esta tesis (el Burnout) que se interpreta como el Síndrome de estar quemado, que hace referencia al hecho del extremo cansancio físico y mental que presentan trabajadores y estudiantes por las largas y laboriosas jornadas.

El Burnout

Desde el Nacimiento del Termino en 1974 se han dado diferentes términos sobre el Burnout , iniciando con Herbert Freudenberger que lo definió como un estado de fatiga y cansancio. Burnout ademas traducido al español significa Consumirse o traducido sencillamente como quemarse por fuera (Burn) (Out)

El síndrome de Burnout (SB) o también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo fue declarado, en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre.

Es por ello que el Síndrome de Burnout es un problema de salud pública que va en aumento y que afecta a trabajadores y estudiantes expuestos a altos niveles de estrés.

Diversas fuentes ponen de manifiesto la alta prevalencia de este síndrome mayormente en el personal de la salud, tanto en nuestro medio como en otros países. Este padecimiento tiene consecuencias negativas, no solo para el trabajador sino también para la institución en la que este trabaja, suponiendo un alto costo, tanto a nivel personal, social y económico, para ello muchas empresas y escuelas intentan poner pautas y manejo sobre este tema para reducir así costes y dar una solución a este problema.

En la actualidad el estudio del síndrome de Burnout ha ido tomando importancia en las profesiones y estudiantes del área de salud debido al estrés que enfrentan estas personas que se les exige un compromiso personal y una interacción directa con las personas y familiares a las que atienden y por tanto, suelen estar en relación con aspectos intensos del cuidado del paciente (sufrimiento, ira, frustración, miedo, muerte, etc.). provocando la presencia del estrés físico y mental.

El estrés se puede producir como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas de una situación determinada, siendo reconocible en el ámbito laboral, manifestándose mayormente en trabajadores donde su labor es estar en contacto directo con otras personas. Siendo los profesionistas de la salud los que más se encuentran expuestos ante situaciones provocadas por el burnout, interfiriendo con la atención y calidad de los servicios que prestan.

Estrés Laboral

El estrés laboral es la respuesta, física y emocional, a un desequilibrio entre las exigencias percibidas y las capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias son las respuestas físicas y psicológicas negativas, que aparecen cuando las exigencias del mismo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador, situación que deriva en un deterioro de su salud (INSST 2017)

Se puede inferir entonces, que el estrés laboral causa en la persona un desequilibrio físico y psicológico deteriorando la salud, provocando un bajo desempeño en sus labores profesionales o académicas debido a la sobre carga de trabajo y esto a su vez trae como consecuencias afectaciones en la organización.

En conclusión, el estrés laboral es un proceso que se manifiesta en el cuerpo y el organismo reacciona ante las situaciones estresantes poniendo en marcha un conjunto de respuestas adaptativas, con el fin de mantener un equilibrio. Para ello, utiliza un extraordinario repertorio de reacciones fisiológicas y psicológicas, se puede señalar que cada organismo reacciona de manera diferente.

Estrés escolar.

El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente

el rendimiento de los alumnos organiza y modela toda la vida de un estudiante, su bienestar escolar psicológico y su salud mental son consecuencias personales de su vida. El término estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y compleja descripción. Los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada.(Alejandro Maturana 2015)

Se entiendo por ello que la escuela por tanto es el común denominador y condicionante de toda vida en sociedad. Si bien la escuela puede ser fuente de diversos problemas y sufrimiento también puede ser fuente de placer. Las respuestas psicológicas que dan los alumnos que están asociadas al estrés involucran principalmente aspectos emocionales, somáticos, cognitivos y conductuales

En sus actividades cotidianas el estudiante se encuentra sujeto a respetar varias cuestiones en relación a su vida académica y al mismo tiempo: la organización del tiempo y su vida. Esto puede llegar a alterar de forma impuesta por la institución, la eficacia productiva, la búsqueda de su realización personal, la inserción en un colectivo de trabajo, y la preservación de su salud física, psíquica y mental. Estudiar significa enfrentarse permanente a situaciones como el miedo, aburrimiento, a veces humillación y vergüenza, sentimientos de injusticia, e incluso traicionar sus propias convicciones. Por lo tanto, el sufrimiento así como la satisfacción son algo inherente al estrés escolar. El sufrimiento se experimenta debido a varios factores: las exigencias propias de la tarea, la carga física, psíquica y mental del trabajo derivadas de la carga escolar, que desencadenan el Burnout Escolar.

Desencadenantes del Burnout Escolar y Laboral.

(Gil -Monte y Peiró 2000) identifican cuatro niveles de factores desencadenantes del burnout)

- a) Nivel individual: los sentimientos idealistas y altruistas llevan al médico a involucrarse excesivamente en los problemas de los pacientes, y convierten a la solución del problema en una cuestión de reto personal. Por lo tanto, se sienten culpables de los fallos, propios y ajenos, esto genera un alto grado de agotamiento emocional y disminución de la sensación de realización personal.
- b) Nivel de relaciones interpersonales: las relaciones con beneficiarios y compañeros de trabajo conflictivas, tensas y prolongadas, la falta de apoyo por parte de los compañeros y supervisores, o por parte de la dirección o administración de la organización son fenómenos característicos que aumentan también los sentimientos de quemarse por el trabajo.
- c) Nivel organizacional: los profesionales de la salud trabajan en estructuras que presentan el esquema de una burocracia profesionalizada, que lleva a generar problemas de coordinación entre sus miembros, las dificultades en la libertad de acción, sufren la incompetencia de los profesionales, las respuestas disfuncionales por parte de la dirección a los problemas institucionales. Esto, resulta en estresores del tipo de ambigüedad, conflicto y sobrecarga de rol.

- d) Nivel social: actúan como factores desencadenantes las condiciones actuales de cambio social por las que atraviesan estas profesiones, como el aumento de las demandas cuantitativa y cualitativa de servicios por parte de la población, pérdida de status y/o prestigio de la profesión, aparición de nuevas leyes que regulan el ejercicio profesional, cambios en los perfiles demográficos de la población que obligan a cambios en los roles.

Esto es de suma importancia ya que partir de acá se relaciona el burnout con diferentes trastornos como consecuencia de este, dándose así problemas secundarios que junto con el burnout llegan a alterar el equilibrio del ser humano y del estrés mental pasa a convertirse en estrés físico, con base a lo siguiente: a nivel de las relaciones interpersonales se enfoca que cuando un individuo se enfrenta con cuestiones y relaciones dentro del ámbito escolar o laboral, conflictos con compañeros, amigos, jefes, directores. Etc. El cuerpo cae en una inminente carga de estrés personal por falta de apoyo, compañerismo o incluso respeto , este se hace presente, volviendo uno de los principales factores para desarrollar burnout, a nivel organizacional y es uno de los principales causantes de burnout dentro del personal sanitario es en este punto, es bien conocido que dentro de un hospital o al menos en nuestro país así ocurre el sistema de salud esta colocado de una manera jerárquica que dentro de este se forma una cadena o eslabón que esta ordenada de mayor a menor categoría donde cada uno de los integrantes tienen puestos y roles que determinan cada uno, sin embargo muchas de estas ocasiones, esta jerarquía juega en contra de muchos de los trabajadores de un hospital, donde los maltratos, insultos, e incluso la violencia física o sexual se hace presente, uno de los ejemplos más comunes es en el caso de los internos los cuales en su mayoría viven algo que hoy en día se conoce como mobbing.

El acoso laboral o el acoso moral en el trabajo, también conocido como mobbing, es la situación en la que un trabajador o grupo de trabajadores realizan una serie de acciones violentas psicológicas de forma sistemática (al menos una vez a la semana) durante un tiempo determinado (más de seis meses), sobre una persona en el lugar de trabajo. El acoso laboral puede aparecer en cualquier momento, afecta por igual a hombres y mujeres y no entiende de jerarquías laborales. (Mar Sevilla 2021)

Como bien se menciona el mobbing es una especie de maltrato laboral que engloba tanto al maltrato físico, verbal, e incluso sexual hacia un trabajador, que desencadenan diversos problemas tanto de manera física como mental en un trabajador o estudiante, dentro de un hospital, los internos como son mejor conocidos a los (MIPS) médicos internos de pregrado son quienes mas sufren de ese tipo de acciones por sus superiores, Médicos Residentes o Médicos Adscritos, o incluso por temas personal de salud como son el equipo de enfermería, etc. Haciéndose este presente como una forma de estrés laboral y que no se caracteriza por tener causas relacionadas que involucren directamente a la persona afectada con el desempeño de su trabajo o con su organización. Esto tiene sus orígenes en el tipo de relación que se genera entre las personas que trabajan en una misma área. A la víctima de esto se le empiezan a atribuir más tareas para que realice mal su trabajo. Esto se consigue cuando, por un lado, se le atribuyen cometidos que tienen una sobrecarga cuantitativa. Es decir, el trabajador tendrá mucha demanda de trabajo pero poco control sobre él. Por otro lado, tendrá un déficit cualitativo, se verá obligado a realizar un trabajo que se caracteriza por ser aburrido, inútil y repetitivo. Todo esto origina un estrés que puede ser el factor desencadenante e idóneo para que empiecen a aparecer conflictos y culmine en un tipo de maltrato psicológico, Burnout, ansiedad, Miedo, Suicidio y en algunas ocasiones la muerte.

Los jefes autoritarios, aquellos que buscan optimizar y tener los mejores resultados pero, sin tener en cuenta el factor humano pueden causar también conflictos que desemboquen finalmente en acoso laboral. Cuando una persona realiza siempre las mismas tareas, la monotonía y la repetición constante puede provocar malestar y conflictos entre los miembros del equipo. Si el trabajo no supone un reto para el empleado o no le permita crecer a nivel laboral o personal pueden acabar causando presión, frustración que en muchas ocasiones deriva en que ese trabajador canalice su malestar con alguna forma de acoso hacia otro trabajador.

Una de las conductas que pueden causar esto son aquellas que limitan la comunicación del trabajador o estudiante: a éste no se le da toda la información que debería tener y, por tanto, el acoso va encaminado a disminuir las oportunidades de la víctima para comunicarse adecuadamente con el resto del equipo.

Burnout en Mexico

México se encuentra en el primer puesto de los países con más personas que presentan el síndrome de desgaste profesional, síndrome de estar quemado o mejor conocido como burnout, indicó la Organización Mundial de la Salud (OMS), que reveló que aproximadamente ocho de cada diez empleados del país lo padecen, es decir, un 75% de la población económicamente activa. Esta se presenta específicamente en la población obrera, aquellos que presentan jornadas laborales extremas, las cuales en condiciones laborales de más de 8 horas diarias, sin descansos, sobrecarga progresiva, ambiente insano de entorno, características como falta de ventilación, encierro, carga de objetos

pesados, mal compañerismo, explotación y el abuso pueden desencadenar a que los trabajadores presenten burnout

Esta situación afecta la calidad de vida de los mexicanos en su economía, pues de acuerdo con la consultora AON (administración de riesgos y Consultoría en capital humano) en el año 2018 el burnout provoca pérdidas por 16 mil millones de pesos a las empresas en México, y en su salud, pues les genera problemas físicos y psicológico, en estudios previos a empresa especializada en la digitalización de Recursos Humanos en las empresas se ah enfatizado en que las compañías tienen que enfocar “sus esfuerzos en disminuir o calmar este problema”, para ubicar y medir los factores que generan estrés laboral, mental y físico para así crear una estrategia que genere una nueva cultura de trabajo donde “se privilegie el bienestar de las personas” para lograr diferentes objetivos, dentro de ellos mencionando: realizar estrategias adecuadas que se adecuen a las necesidades de las empresas y sobre todo a la de los trabajadores, por mencionar que se establezcan ciertos criterios basados en derechos humanos para lograr una convivencia sana dentro del ambiente laboral para disminuir el estrés, además de promover el descanso dentro de las empresas para disminuir el estrés físico, colocar áreas de comunicación entre los empleados, promover el compañerismo y el respeto dentro de las instalaciones. A su vez es sumamente necesario lograr que dentro del área de trabajo, se respeten y se velen los derechos de cada uno de los trabajadores con la finalidad de mantener la paz en cada uno de ellos

El burnout tiene causas diversas como la presión, el poco apoyo de superiores o compañeros, los bajos salarios, etc. Sin embargo hay síntomas que permiten identificarlo, tales como agotamiento emocional, falta de energía, conductas negativas hacia otros individuos, sentimientos de baja realización personal e intolerancia al estrés, efectos que se pueden ver día a día en trabajadores de

distintas empresas, enfocados en esto la mayoría de trabajadores enfatizan ciertos puntos, en donde se relatan acontecimientos de maltrato que viven en sus estadios laborales, dentro de ello se relatan historias donde se describe los que la mayoría de trabajadores puede llegar a vivir.

“Al ingresar a un trabajo yo no sabía que el estrés que llegaba a padecer tenía un nombre y que hoy se conoce como burnout, simplemente se creía que lo que yo tenía era algún tipo de depresión, sentía como todos los días me costaba levantarme para ir al trabajo, me sentía demasiado agotado, como si el cuerpo me doliera por completo, tenía pesadez y sobre todo hormigueo en los hombros que con el pasar de los días recorría más partes de mi cuerpo (cabe mencionar que en mi trabajo todos los días cargo cosas pesadas y por las largas jornadas que a veces superaban las 10 horas, el descanso era limitado) Llegó un día en el que simplemente no tenía ganas de ir, fui con el médico ya que realmente creía que mi desmotivación se debía a algunos otros problemas, poco tiempo después los síntomas no mejoraron y al contrario solo se hicieron más fuertes, ya que ahora no solo me sentía desmotivado sino que empecé a tener problemas con mis compañeros de trabajo e incluso con mi jefe, ya que por mi falta de rendimiento laboral empecé a tener problemas que interferían con algunas actividades, llegando a tal punto de no llevarme bien con nadie del trabajo, fue hasta entonces que me di cuenta que mi trabajo y por el estrés que provocaba alteraba mi manera de ser con los demás así que a los pocos días decidí renunciar.” (Relatos Burnout 2019)

la sintomatología del burnout es bastante confusa ya que en su mayoría son síntomas que se pueden llegar a confundir con cualquier otra patología y se refiere es bastante similar a las de otros trastornos, sin embargo lo que más llama la atención es que en el burnout el estrés es el desencadenante de la mayoría de los síntomas ya que indagando un poco más podemos definir que el

burnout es un síndrome relativamente nuevo y que a pesar de que cada día se sabe mas acerca de este, aun muchas personas del ámbito de salud no tienen conocimiento de el y por tal motivo su diagnostico es complejo, por ello se puede llegar a confundir con muchas otras patologías o trastorno en relación a la salud mental.

CAPITULO 2

Como se Presenta el Burnout en los diferentes estudiantes a lo largo de su vida.

Ahora bien ya sabemos el concepto de burnout ademas de conocer que es mas común en los ambientes laborales, sin embargo también se puede llegar a presentar en personas mas jóvenes, en este caso en los estudiantes de diferentes grados académicos, si bien el burnout se relaciona específicamente con el estrés, la escuela es un recurso que puede generar estrés a miles de estudiantes favoreciendo así que puedan llegar a desarrollar burnout, esto debido a que están expuestos a factores desencadenantes que favorecen el desarrollo del mismo como lo pueden ser: demasiadas horas dentro de las instalaciones, la carga excesiva de trabajo, la mala relación con compañeros del propio salón ,una mala relación con el o los profesores o bien con los trabajadores de la institución, que de una u otra forma pueden llegar a crear el ambiente perfecto para que un estudiante desarrolle burnout, ahora bien este se puede llegar a presentar en diferentes grados académicos incluso se puede llegar a observar conductas similares al burnout en niños menores de edad.

El burnout en el Maternal.

En nuestra sociedad moderna, el estrés permanente está causado principalmente por los avances acelerados, la digitalización y el ritmo frenético de la vida cotidiana. Las situaciones de estrés constante pueden provocar un síndrome de burnout y aunque en un principio se creía que el burnout atacaba

únicamente a trabajadores durante el pasar de los años se observo que los estudiantes también lo padecían, primeramente se creía que únicamente los jóvenes de edad mas avanzada como lo eran los estudiantes de medio superior y superior lo padecían. Era un error ya que incluso niños de pocos años podrán igual llegar a presentar síntomas de burnout, en este caso haciendo énfasis en niños menores que asisten a guarderías o maternas. En donde un porcentaje de estos niños menores de tres años que por diversas cuestiones los padres tenían que dejarlos ahí, favorecía a que presentaran estrés por diferentes motivos dentro de ellos las actividades y los estímulos a los que se sometían y que son especialmente importantes para el correcto desarrollo de los niños. los niños que acudían a guarderías podían llegar a presentar síntomas de estrés como lo son: el cansancio, la irritación, fatiga etc. además de tener problemas en el crecimiento y desarrollo, generando problemas para el futuro.

Los psicólogos infantiles también hacen hincapié en la importancia del deporte y otras actividades físicas, que no solo ayudan a los niños a familiarizarse con su propio cuerpo, sino también a experimentar el trabajo en equipo, afrontar la crítica y aprender a ganar y perder. Además, el deporte ayuda a reducir el nivel de estrés. Y es que, aunque el deporte también libera las llamadas hormonas del estrés, como la adrenalina y el Cortisol, el ejercicio frecuente ayuda a regular su liberación, así como las cantidades de estas hormonas. Esto redundo en que las personas que practican deporte suelen reaccionar con más calma en las situaciones de estrés cotidianas. Al mismo tiempo, el deporte parece aumentar la concentración de las llamadas hormonas de la felicidad, como la Serotonina y la Dopamina. (M. Ludowsky 2022)

Dentro de esto podemos entender que desde el nacimiento los recién nacidos se someten a diferentes estímulos, el primer contacto con la piel de su madre, la primer vez que se somete a la lactancia y la gran cantidad de reflejos que el

recién nacido adquiere, además de esto es importante que durante todo su crecimiento el recién nacido sea criado de manera adecuada, importante recalcar que la alimentación con leche materna es durante los primeros seis meses, para seguir con la alimentación complementaria, iniciar con un proceso de adaptación al entorno, El gateo, aprender a caminar etc., durante todos estos procesos es de suma importancia que los padres vigilen adecuadamente esto y sobre todo mantener una relación adecuada, situaciones como la sobreprotección, el sobrecuidado, pueden fomentar a que cuando el niño tenga que cambiar su estilo de vida por situaciones ajenas a él, como el que los padres tengan que ir al trabajo y dejar al niño solo o como que por cuestiones de salud o tiempo los padres no puedan estar junto a él, el niño que está adaptado a estar únicamente con los padres puede que presente cambios que lo pongan ante situaciones de estrés como por ejemplo el ingreso a una guardería o maternal que representa un gran cambio en la vida de un niño desde el proceso de adaptación, que si bien puede llegar a presentar buenos cambios en este, como una relación con otros niños más temprana, una estimulación cerebral más rápida, también puede hacer que el niño presente un cambio y aumento de estrés a nivel mental y físico que puede provocar que el menor este incomodo con el ambiente. Es por ello que los padres deben de estar pendientes de los cambios tanto físicos y mentales.

En este caso M. Ludowsky psicólogo infantil que trabaja directamente con niños menores a tres años que presentan burnout inicio con un seguimiento especializado basado en la microinmunoterapia que es un tratamiento que puede utilizarse además de otras medidas para combatir el estrés y el burnout. Otras medidas importantes para la salud de la psique y el cuerpo son las psicoterapias, la observación de fases de descanso y los ejercicios de relajación específicos, dormir las horas suficientes, seguir una dieta sana y hacer ejercicio al aire libre. Las experiencias y actividades agradables también.

El Burnout en el Preescolar.

Al igual que en los niños que presentan burnout y acuden a guarderías, el burnout en niños de preescolar sucede de una manera similar, este se da por los cambios que el menor presenta, de pasar a estar casi todo el día con los padres (madre o padre) a pasar a un entorno completamente diferente que por cuestiones académicas el niño se tiene que presentar al preescolar para iniciar su educación, durante este proceso la gran mayoría de niños siente un desapego principalmente hacia la madre, que lo pueden llegar a interpretar como abandono, falta de amor, lo que llega a provocar que el menor presente niveles elevados de estrés interpretándose en forma de llanto, miedo, angustia, ira, sobre todo durante el primer día de clases, cuando todo este proceso es evidente, en la mayoría de los niños que ingresan al preescolar, es normal ver que puedan llegar a presentar este tipo de cambios sin embargo con el pasar de los días el niño se adapta al cambio y al entorno y las cantidades de estrés disminuyen, sin embargo en muchos de los casos este proceso de aceptación y adaptación nunca sucede lo que provoca que el estrés en lugar de disminuir se vea aumentado con el pasar de los Días, Semanas o Meses, es ahí cuando los especialistas pueden diagnosticar burnout infantil, ahora bien el desapego emocional hacia los padres no es el único causante de este tipo de burnout, situaciones como el aprender a ir al baño, aprender a comer solo, aprender a vestirse solo, el aprendizaje del preescolar (colorear, dibujar, recortar, etc.) pueden ser factores importantes a considerar al momento de buscar el origen o la causa que desencadena el estrés para posteriormente volverse estrés crónico y finalmente burnout. Psicólogos infantiles han estudiado esto recientemente y aunque no todos los niños que presentan burnout siguen un mismo protocolo se ha identificado que en muchas de las situaciones el patrón ocurre de la siguiente manera:

El niño que presenta un apego demasiado fuerte a sus padres y que en su crecimiento fue sobreprotegido o mimado tiene tres veces más probabilidades de presentar burnout, así mismo los niños que no tienen hermanos o que no acudieron a guarderías de igual manera tienen una mayor probabilidad de presentar burnout, ahora bien en simples palabras se cree que todo aquel niño que en su mayoría no ha convivido con otros niños o es demasiado aislado al resto tiene una mayor probabilidad de presentar algún tipo de estrés al estar en contacto con otros niños, junto a esto el proceso de la educación, aprender nuevas cosas en el preescolar, y que el niño tenga dificultades, pueden aumentar esta probabilidad, ya que es bien sabido que no todos los niños aprenden de la misma manera y que durante este proceso el averiguar la forma de aprendizaje de cada niño puede ser un tanto compleja.

Es por ello que desde una edad temprana se fomenta que un niño tenga compañía con otros niños de su edad o mayores, puede ayudar a que este tenga una mejor facilidad de adaptarse al entorno.

Burnout en Educación Primaria.

Ya hablamos del burnout en maternal y el preescolar, sin embargo es durante la educación primaria donde el porcentaje de niños con burnout aumenta esto es debido a los cambios en el nivel de aprendizaje (cortar, dibujar, pintura o recorta) son actividades que claramente representan una dificultad a la edad los 3 o 4 años, sin embargo al momento de entrar a primaria el nivel educativo aumenta, al igual que la dificultad del aprendizaje, estadísticamente se ha demostrado que durante el primer año de primaria durante la edad de los 5, 6 o 7 años es cuando se representa mayor dificultad, esto debido a que durante el primer año de educación primaria el aprender a escribir y a leer presentan uno

de los retos mas importantes a esa edad, ademas de materias como matemáticas o ciencias que hacen que a algunos niños se les resulte complicado el hecho de aprender cosas diferentes, aprender a aceptar nuevas reglas y comportamientos es difícil a esta edad, durante esta etapas los cambios como el mal comportamiento, y el enojo son mas habituales incluso pudiendo caer violencia física o verbal hacia otros compañeros, sin embargo esto no representa lo mas importante ya que es es indudable que la escuela es uno de los lugares donde los niños pasan más tiempo. En este entorno formal, no sólo adquieren nuevos contenidos, valores y normas que los preparan para la adultez, sino que también crean nuevos lazos con sus compañeros y establecen relaciones de amistad y compañerismo. Además, la escuela supone el primer contacto con figuras de autoridad formales. Ademas de que en primaria sucede uno de los problemas escolares mas comunes y poco tratado de nuestro país (El Bullying) el acoso escolar es aquella conducta de persecución física o psicológica realizada por un alumno (o grupo de alumnos) hacia otro, al que se elige como víctima de ataques reiterados, de modo que la víctima se siente incapaz de salir de esta situación por sus propios medios.

El bullying se diferencia de otras formas de violencia escolar en tres aspectos: es una conducta repetitiva y frecuente, se realiza con la intención de intimidar u hostigar a la víctima y existe un desequilibrio de poder persistente. En este sentido, ser objeto de bullying implica que la víctima puede verse sometida a una gran variedad de comportamientos violentos cometidos por otro estudiante que, por ejemplo: dice cosas desagradables de él, le hace burla, le pone motes; o le ignora completamente, le aísla socialmente, le excluye del grupo de amigos y le aparta de las actividades a propósito; o le golpea, patalea, empuja y amenaza; o cuenta mentiras y falsos rumores y trata de convencer a los demás de que no se relacionen con él. (ANAR 2018)

Es por ello que durante la primaria uno de los causantes del burnout es el bullying ya que como consecuencia de este, la conducta no se limitan al ámbito escolar, la victimización en la escuela supone una importante amenaza para el bienestar psicológico de niños puesto que se trata de una experiencia interpersonal sumamente estresante para la persona. No es de extrañar, por tanto, que la Organización Panamericana de la Salud considere la violencia como un indicador de Salud Pública. Estudios recientes sobre victimización escolar plantean que ser víctima de violencia y acoso escolar tiene graves consecuencias psicológicas y sociales. De hecho, se ha comprobado en numerosas investigaciones que las víctimas de bullying presentan un conjunto de características comunes que, para los profesionales, constituyen señales de alerta a las que debemos prestar especial atención.

En general, la experiencia de ser víctima de bullying se asocia con una baja autoestima, elevados niveles de ansiedad y estrés, así como con una baja satisfacción con la vida y en consecuencia, un alto grado de infelicidad. Además, estos problemas parecen persistir en el tiempo, por lo que muchos de estos estudiantes deben solicitar, finalmente, la ayuda y apoyo de profesionales de la salud mental.

Burnout en niños de Secundaria.

El primer trabajo que abordó el Síndrome de Burnout Estudiantil en Secundaria fue el de Balogum (1995, en Pineiro, 2006); sin embargo, no se tiene conocimiento de que este estudio fuera continuado por otros, por lo que no sería sino hasta el año 2003 en que este síndrome fue estudiado nuevamente en estudiantes. La revisión de la literatura permitió identificar seis investigaciones que toman como sujeto de investigación a los estudiantes:

Aranda, Pando, Velásquez, Acosta y Pérez (2003), Borda, Navarro, Aun, Berdejo, Racedo y Ruiz (2007), Cano y Martín (2005), Carlotto, Goncalves y Borges (2005), Extremera, Rey y Durán (2005) y Martínez y Marques (2005).

Al igual que en los demás grados de estudio, el burnout en niños de secundaria suele ser bastante frecuente debido a problemas relacionados con la escuela pero acá la diferencia es que a aproximadamente durante la edad de los 11 a los 15 años que en us mayoría es cuando cursar la secundaria se viven cambio de acuerdo al desarrollo normal (pubertad y adolescencia):

Pubertad: es el momento de la vida cuando un niño o una niña madura sexualmente. Es un proceso que suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas y entre los 12 y 16 para los varones.

En las niñas: La primera señal de pubertad es por lo general el desarrollo de los senos. Luego comienza a crecer el vello en la zona del pubis y las axilas, la menstruacion (o período) por lo general es el último paso.

En los niños: La pubertad comienza generalmente con el crecimiento de los testículos y el pene. Luego, él vello en el pubis y las axilas. Los músculos crecen, la voz se hace más gruesa y el vello facial aparece siguiendo el proceso de la pubertad. (Academia de pediatría 2016)

Y la Adolescencia: en donde la Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

Durante la secundaria se llevan a cabo parte de estas dos etapas sumamente importantes en la vida de todo ser humano, por que no solo ocurren cambios físicos si no también cambios psicológicos, donde las emociones, cambios de humor y temperamento se ven afectados por estas etapas, debido a esto durante la secundaria el burnout (el nivel de estrés crónico aumenta) y no solo esto si no que otro problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión pueden llegar hacerse presentes y agraviar aun mas esta situación, que de igual manera junto con el bullying o los propios cambios relacionados a la pubertad como el aumento de peso, de vello corporal, acné pueden desencadenar una baja autoestima, aislamiento, rechazo social y aumentar el estrés.

El Burnout en el Medio Superior.

El Sistema Educativo Nacional Mexicano se encuentra estructurado en los siguientes niveles: Media Superior y Superior,(Subsecretaría, 2017). Con la finalidad de regular la educación en el bachillerato, se cuenta con la Secretaría de Educación Media Superior como órgano dependiente de la Secretaría de Educación Pública (SEP) la cual expresa de acuerdo con la página de la SEP que entre sus funciones se encuentra “implementar estrategias enfocadas al establecimiento de normas y políticas para la planeación, organización y evaluación académica y administrativa de la Educación Media Superior en sus diferentes tipos y modalidades, orientada bajo los principios de equidad y calidad, en los ámbitos Federal y Estatal, a fin de ofrecer alternativas de desarrollo educativo congruentes con el entorno económico, político, social, cultural y tecnológico de la nación” (SEP, 2020, s.p.).

Para entender esto el sistema de Educación en Bachiller tiene una duración tres años, durante el cual el ultimo es el que tienen mas cifras elevadas de jóvenes con burnout, este se desencadena por el estrés sometido a diversos factores siendo el mas importante el pensar en su futuro

(Estar en la preparatoria es bastante divertido, vives nuevas experiencias, situaciones y cosas de la vida, todo parece ser bastante bueno al inicio, sin embargo hay cosas que Durante esta etapa suelen ser bastante complejas, el levantarte temprano, ir ala escuela, estar en clase, sacar buenas notas, representa estar frente a situaciones de estrés constantemente que en muchas ocasiones puede volverse estrés crónico

Durante la preparatoria muchos de los jóvenes se someten a grandes cantidades de estrés durante el último año ya que a partir del quinto y sexto semestre la gran mayoría empieza a ponerse a pensar sobre que carrera estudiar e incluso muchos de ellos ingresan a cursos intensivos en donde intentan aprender y obtener informacion importante para sus exámenes de ingreso al nivel superior les genere estrés no solamente mental sino también físico.

Burnout en Universitarios.

Muchos estudiantes logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo que favorecen la consecución de sus objetivos académicos, mientras que otros jóvenes presentan dificultades que sólo se registran en

indicadores de elevado abandono académico. En esta última situación, los estudiantes generalmente experimentan una alta carga de estrés durante su proceso formativo. Algunos estudiantes logran desarrollar estrategias adecuadas para afrontar las exigencias académicas, mientras que otros no lo consiguen, y llegan a sentirse impedidos para modificar la situación problemática, lo cual trae como consecuencia el uso de comportamientos de escape o evitación como formas de afrontamiento que no son necesariamente las apropiadas en esta situación. Como se sabe, los problemas que no se resuelven crecen y se acompañan de un proceso acumulativo de malestar prolongado (Yury Rosales Ricardo 2012)

El estudio del *burnout* en estudiantes universitarios es una línea de investigación novedosa y muy reciente. Los estudios realizados en este sentido han estado dirigidos a la confirmación de la incidencia del síndrome en estas muestras preprofesionales. Las instituciones de educación superior suelen ser lugares altamente estresantes. En dichas instituciones, los alumnos se enfrentan de manera cotidiana a una serie de demandas que bajo su propia valoración se constituyen en situaciones generadoras de estrés. Cuando son prolongadas y frecuentes, estas situaciones pueden conducir al síndrome de *burnout*. En relación con otros tipos de estudiantes, en los universitarios estas situaciones se pueden incrementar pues los programas de estudios de la mayoría de las carreras están considerablemente cargados en volumen de contenido, horas clase, mucho tiempo de auto estudio y realización de trabajos independientes, además del proceso de creación de conocimiento y retroalimentación importante que ocurre en este nivel de enseñanza. Todo esto puede combinarse con los problemas personales, propios de cada estudiante.

El paso de ser preparatoriano a Universitario suele ser bastante difícil y complicado esto por que en la mayoría de las ocasiones, en Mexico los jóvenes

y adolescentes no están acostumbrados a tener una adecuada manera de aprender nueva información, lo que era consigo mismo problemas, se cree que la gran mayoría de jóvenes no suele acostumbrar durante su vida de preparatoria a estudiar o leer con frecuencia, es por ello que cuando cambian de preparatoria a universidad muchos de ellos tienen un significativo problema al momento de adaptarse a su nueva vida académica, dentro de ellos, acatar nuevas ordenes, nuevos reglamentos, nuevos horarios, y someterse a niveles de estrés que en la actualidad para muchos de ellos representa un verdadero problema.

Cuando un adolescente se gradúa de la preparatoria usualmente tiene conflictos personales, estos pueden deberse a que aun no sabe que estudiar o que la carrera que él quería o con la cual soñaba no estaba disponible, no haber pasado los exámenes de admisión a la universidad de sus sueños entre otras cosas, pueden destacar que el joven que egresa de la preparatoria empieza a sentir sentimientos de frustración o enojo con el mismo y con su alrededor, generalmente se cree que cuando un joven de preparatoria cuando termina él ya sepa o tenga una idea sobre lo que quiere dedicarse, lamentablemente en nuestro país, la orientación vocacional no suele tener la importancia que debería tener, en otras ocasiones los jóvenes se dejan guiar por ideas de sus padres, compañeros o amigos, lo que dificulta a que estos tengan una idea clara de donde orientarse o donde seguir. Se menciona esto como un gran dato ya que cerca del 33.7% de los jóvenes mexicanos afirman estar en la carrera equivocada, lo que para ellos significa que es muy probable que el resto de su vida ellos se dedican a algo que realmente no los hace felices, lo que traerá como consecuencia, estrés, frustración, enojo, mal desempeño laboral y muchas otras cosas más, además se menciona que de este 33.7% de jóvenes que no se sienten a gusto con la carrera que estudian la mayoría no la dejaría por cuestiones como el tiempo invertido, el dinero gastado o por el temor a que diga la sociedad. Según varios estudios, el burnout en los

estudiantes universitarios se puede llegar a presentar como: Estrés físico, Estrés mental , Estrés mixto

Lo que traerá consigo problemas como un bajo rendimiento escolar, bajas notas o calificaciones, bajo desempeño, conductas agresivas hacia sus compañeros o maestros, baja autoestima y tener un importante factor de riesgo para padecer otros trastornos mentales y físicos, dentro de ellos se cree que el burnout en la universidad puede llegar a representar un gran problema para la salud de los jóvenes en tres aspectos importantes:

Psicosomáticas: Alteraciones cardiovasculares (taquicardia, HTA), fatiga crónica, cefaleas, alteraciones gastrointestinales, dolores abdominales y musculares, alteraciones respiratorias y del sueño, alteraciones dermatológicas y menstruales.

Conductuales: Abuso de fármacos, alcohol y tabaco, ausentismo a clases, malas conductas alimentarias, incapacidad de relajarse.

Emocionales: Impaciencia, deseos de abandonar los estudios, irritabilidad, dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, depresión, baja autoestima, falta de motivación.

Ademas de no solo eso si no que cierta cantidad de universitarios puede llegar a presentar consecuencias de padecer el síndrome de *burnout* que pueden ser bastante graves.

Se generan consecuencias personales, familiares y laborales, que se encuentran en los estudios que se han hecho previamente sobre el tema. Una vez más, aparecen numerosas discrepancias o altercados entre diversos autores de diversas fuentes con respecto a cuáles son las principales consecuencias que afectan a los estudiantes en su ámbito de escolar. Respecto a las consecuencias personales, destacan la incapacidad para desconectarse de la escuela, los problemas de sueño, el cansancio que aumenta la susceptibilidad a la enfermedad, problemas gastrointestinales, de espalda, cuello, dolores de cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales y respiratorias relacionadas en numerosas ocasiones con el abuso de fármacos tranquilizantes, estimulantes, café, tabaco, alcohol y otras drogas, En la misma línea, algunos autores encuentran que mayores puntuaciones en despersonalización dan lugar a un incremento de los trastornos psicofisiológicos, mientras que otros señalan que un alto nivel de estrés predice problemas de salud física y mental. Esto a su vez ha demostrado que algunos universitarios recaen en el uso y consumo de sustancias tóxicas o nocivas para la salud, tales como el tabaco, alcohol o cierto tipo de drogas o fármacos con la finalidad de aumentar la energía para acudir o estar en la escuela dentro de ellos se encuentra un gran número de sustancias psicoactivas como lo son La cocaína o benzoilmetilecgonina, La MDMA, usualmente conocida como éxtasis o Molly, La metanfetaminas o Crystal solo por mencionar algunos, que lejos de mejorar el rendimiento de los estudiantes, crea alteraciones incluso más graves, además de la adición de algunos de ellos.

CAPITULO 3

El Burnout en el estudiante de Medicina.

Un Estudiante de Medicina es aquel que termina la preparatorio o el nivel Medio Superior para ingresar a la escuela o facultad de Medicina, la duración de esta carrera puede variar dependiendo diversas características, como si la universidad es publica o privada, la modalidad de la propia escuela, la cantidad de materias, entre otras cosas sin embargo en Mexico la duración es de 6 a 8 años, entre los cuales se divide de la siguiente manera, los primeros dos años cursas la carrera con materias básicas e indispensables como lo son Anatomía, Histología, Fisiología, etc., las cuales te ayudan a entender como funciona el cuerpo y sus características principales, después siguen los otros dos años en los cuales empiezas a tener contactos con algunos pacientes y las materias se pueden llegar a volver un poco mas especificas, estos dos años también son conocidos como teórico-practico, ya que al mismo tiempo vez parte de teoría pero al mismo tiempo lo pones en practica, para prepararte a los últimos dos años que son completamente prácticos en donde llevaras a cabo muchas de las cosas aprendidas los años anteriores, estos años son comúnmente conocidos como internado y servicio social, todo esto es sumamente importante, ya que durante todos estos años el estudiante de medicina esta expuesto a un sin fin de cosas dentro de las cuales cabe recalcar que su salud se pone en constantes cambios, que pueden llegar hacer en la mayoría de los casos no tan buenos, eh ahí un dicho que a veces los estudiantes de salud sacrifican su propia salud para mantener la de los demás, el estrés, el cansancio, el insomnio, son solo algunos de los problemas mas comunes que se pueden llegar a presentar, es por ello que en muchas ocasiones sin darse cuenta, muchos de los universitarios que estudian medicina o alguna otra

carrera relacionada con la salud pueden llegar a desarrollar estrés crónica que es el primer paso para al final desarrollar el síndrome de burnout o de hombre quemado, que como se explico en los capítulos anteriores, es el estado de estrés máximo alcanzo por el cuerpo, un estrés no solo mental sino también físico, que aunque se presenta con una gran diversidad de síntomas la mayoría lo refleja como un estado bajo de animo que afecta de manera escolar o laborar sus actividades de la vida diaria, el estrés crónico y el burnout no se presentan de la misma manera clásica que en los trabajadores o que en otras carreras, el burnout en el estudiante de medicina se puede llegar a presentar un poco de manera diferente, esto es debido a las grandes cargas de estrés a las cuales se someten los estudiantes, tomando en cuenta tres factores importantes, la carga escolar, la relación con sus compañeros o profesores, y su vida personal fuera de la escuela.

En México, Terrones Rodríguez y colaboradores reportan una prevalencia de SB (síndrome de burnout) de 89.6% en una muestra de 116 residentes de un Hospital General de Durango. Asencio López y colaboradores en una muestra de 344 alumnos de primero a sexto año de una escuela de Medicina reportaron una prevalencia de 94.1% de SB leve, 27.8% moderado y 8.3% profundo

Los estudiantes de medicina durante su estancia en la universidad para llegar a ser profesionales están continuamente expuestos a factores psicosociales estresantes como, mala adaptación al inicio del curso debido a exámenes de ingreso competitivos, mayor autonomía y responsabilidad, frustración condicionada por la excesiva carga de trabajo, contenido y alto nivel educativo, la falta de tiempo para realizar actividad que anteriormente hacían, pasar tiempo con la familia o estar con sus amigos

Ademas de que otras cosas como el tipo de personalidad de los estudiantes de medicina pueden llegar a edificar el manejo del estrés en cada uno de estos, es

por que ello que no todos los alumnos pueden llegar a presentar burnout, ya que que hay diversos factores que contribuyen o desatribuyen la aparición de este, como la obsesión, el perfeccionismo y la auto exigencia que pueden llegar a jugar un papel trascendente para el incremento de la frecuencia de otras alteraciones con las que se puede llegar a relacionar el burnout, como lo son el suicidio, la depresión, uso de fármacos psicoactivos, problemas con personas que están alrededor de ellos, com o lo son familiares, amigos o pareja, estrés, y disfunción escolar-profesional.

Ademas de que malos hábitos de vida como lo son el consumo de alcohol, inactividad física, dietas poco saludables y el tabaquismo son algunos de los factores causales asociados a desarrollar con mas facilidad el síndrome de burnout, ademas de padecer angustia, ansiedad, presión laboral y agotamiento en estudiantes de medicina.

Ahora bien, sabemos que el burnout no se da de un día para otro, mucho menos de un momento a otro, para desarrollar el síndrome del hombre quemado o síndrome de burnout SB, es necesario que el cuerpo este sometido a cantidades de estrés constantemente, según la institución internacional de salud mental, El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo. Ahora bien una persona puede estar sometida a estrés todos los días, sin embargo no todas las personas que viven con estrés constantemente padecen estrés, ya que como se menciona anteriormente, la personalidad o la calidad de vida de cada persona puede llegar a jugar a favor o encontrar en el manejo del estrés, pero respondiendo a esto ¿que conlleva a que una persona con estrés pueda llegar a desarrollar síndrome de burnout SB?, pues para poder llegar a eso, primeramente es

necesario saber que el estrés es una situación momentánea en la que el cuerpo no puede reaccionar a estímulos del medio que los rodeo, el proceso de dificultad para adaptarse ocasiona que el cuerpo reaccione de manera extraña, ahora bien cuando el cuerpo esta sometido a cambio que generen estrés constantemente. Este es el estrés que puede llegar a presentarse por un periodo de tiempo indeterminado. Muchas personas pueden tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. En el caso de los estudiantes de Medicina el estar en una carrera en la cual todos los días aprendes y tu cerebro necesita estar en constantes cambios, aprendizajes nuevos, leer la mayoría de los días puede llegar detonar que vivas con estrés crónico, Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico.

Cuando te encuentras con una amenaza percibida, como un perro grande que te ladra durante la caminata matutina, tu hipotálamo, una pequeña región en la base de tu cerebro, activa un sistema de alarma en tu cuerpo. A través de una combinación de señales nerviosas y hormonales, este sistema incita a las glándulas suprarrenales, ubicadas encima de los riñones, a liberar una oleada de hormonas, entre ellas, la adrenalina y el cortisol.

La adrenalina aumenta la frecuencia cardíaca, eleva la presión arterial y aumenta los suministros de energía.

El cortisol, la principal hormona del estrés, aumenta los azúcares (la glucosa) en el torrente sanguíneo, mejora el uso de glucosa en el cerebro y aumenta la disponibilidad de sustancias que reparan los tejidos.

El cortisol también limita las funciones que serían no esenciales o perjudiciales en una situación de lucha o huida. Altera las respuestas del sistema inmunitario

y suprime el sistema digestivo, el sistema reproductor y los procesos de crecimiento.

Este complejo sistema de alarma natural también se comunica con las regiones del cerebro que controlan el estado de ánimo, la motivación y el miedo lo que genera lo que comúnmente conocemos como estrés,

Ahora bien, ya sabemos como funciona el estrés, y como cuando una persona esta en constantes cambios que generen estrés este se convierte a estrés crónico, es importante entender esto ya que de esta manera es como se presenta el síndrome de burnout, cuando el estrés crónico se intensifica y pasa de ser un problema que ataca principalmente la mente y empieza a somatizarse con síntomas como, baja energía, pesadez, Astenia o Adinamia, o en general empieza a alterar el estado físico de una persona es cuando pasa de ser estrés crónico a estrés físico, en los estudiantes de medicina al estar sometidos a un estrés crónico constantemente, este se convierte en burnout lo que empieza a alterar el funcionamiento normal de los estudiantes, desmejorándolos, baja su rendimiento escolar etc.

Dentro de los problemas que mas comúnmente se quejan los estudiantes de medicina es la carga de trabajo, ya que la mayoría de jóvenes en su vida preparatoria no están acostumbrados a manejar grandes cantidades de informacion, este cambio inmediato hace que los estudiantes se sometan a estrés, al igual que el entendimiento correcto de los nuevos temas y el tiempo en el que tienen que entéralos, un ejemplo es el siguiente, un estudiante de medicina promedio lleva alrededor de 8 a 12 materias por semestre, materias que tienen una cantidad de horas variadas a la semana estas pueden ser desde una par hasta una decena de horas por semana, el tiempo que pasa un

estudiante de medicina sentado en la escuela, para después nuevamente ir a casa y leer o estudiar mas, la vida de estudiante de medicina durante los 6 o 7 años que dure su carrera se tornara en mayor o menor medida mas estresante

Ahora bien, muchas veces también se habla del grado de estrés que los estudiantes de medicina pasa a travez de los años en la carrera, anteriormente mencionábamos que durante los diferentes años que cursa la carrera llegas ver materias diversas, algunas mas o menos complejas pero que al final todas tienen un grado de dificultad, es por ello que según algunos autores o investigaciones previas se plantean diferentes teorías o argumento en relación a que durante los primeros años de la carrera se cree que el estrés es menor a el estrés que presentan alumnos de grados mas avanzados o que están por culminar la carrera. Ya que se menciona que a pesar que desde el año 1981 se plantearon dos formas de poder definir conceptualmente al Síndrome de Burnout, en base a un constructo tridimensional: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, estas podían tener variaciones y por ello se tomo como punto de investigación a los estudiantes de medicina.

Por ello Se han realizado estudios analíticos de tipo transversal, en el cual se aplican diferentes encuestas autoadministradas a estudiantes de medicina para determinar la frecuencia, características y factores asociados al Síndrome de Burnout. En los cuales Se observa un muestreo no probabilístico tipo censal en donde Se incluyeron a todos los estudiantes matriculados de diferentes grados académicos que van desde tercer al sexto año que cursan las ciencias clínicas y que realizaban o tenían relación con rotaciones hospitalarias durante los meses correspondientes, y que se excluyeron a aquellos que no dieron su consentimiento para participar o en los que las encuestas fueran ilegibles u otras causas que imposibilitaran el análisis de los datos registrados. (Jennifer Vilchez-Cornejo y colaboradores en 2016)

Ahora bien como mencionamos al inicio el burnout en los estudiantes universitarios, específicamente aquellos que se dedican al área de la salud, se comportan de una manera un tanto diferente, esto es por que el burnout afecta tres puntos principales de los cuales cada uno de ellos representa un problema importante en la vida de cada estudiante, estos tres puntos son: el agotamiento, el cinismo y la ineficacia, Se define como una respuesta emocional negativa, persistente, relacionada con los estudios, formada por una sensación de encontrarse exhausto, de no poder más en las tareas como estudiante (agotamiento); una actitud cínica o de distanciamiento con el significado y la utilidad de los estudios que se están realizando (cinismo) y un sentimiento de incompetencia académica como estudiante (ineficacia)

Agotamiento por Burnout en Estudiantes de Medicina.

El Agotamiento también conocido como astenia es el término médico para el cansancio. Es la sensación de falta de energía o vitalidad, mantenida, percibida en reposo y que se incrementa con el ejercicio. Es un síntoma muy frecuente y puede estar desencadenado por muchas enfermedades, algunas de ellas de gran trascendencia. Cuando la astenia es duradera e intensa, suele corresponderse con la existencia de una enfermedad de relevancia.

Debe diferenciarse de la “Debilidad” (incapacidad muscular para realizar un esfuerzo máximo) o la “Sensación de fatiga” (cansancio tras realizar un esfuerzo muscular). la mayor parte de los casos es posible encontrar una causa, sea orgánica o psíquica, para la astenia, pero existe un amplio porcentaje de pacientes en los que no es posible identificar una causa específica.

El síndrome de astenia crónica se define por la existencia de cansancio de más de seis meses de evolución y que produce una reducción mayor del 50% en la capacidad para realizar las labores habituales.(Universidad de Navarra 2018)

Ahora bien el agotamiento se presenta de dos maneras: el agotamiento físico AF o el agotamiento emocional AE, ambos tipos de agotamiento se llegan a presentar en los estudiantes de Medicina, el agotamiento físico es aquel que se deriva de la debilidad muscular, el cansancio o la fatiga, por causas como el insomnio o las pocas horas de sueño que llega a tener un estudiante de medicina, las largas jornadas u horas que se tienen que sentar a estudiar, las malas posturas, encorvamientos, entre otros.

Por otra lado el Agotamiento Emocional es aquel que se caracteriza por un desequilibrio emocional o un mal manejo de las emociones que pueden llegar a causar frustración, angustia y propiamente provocar estrés, el agotamiento emocional suele ser mas común que el agotamiento físico, y se relaciona con la despersonalización del estudiante, problemas con sus compañeros, padres, profesores, y alterar otros aspectos de la vida como pueden llegar a ser experiencias estresantes, los nuevos entornos académicos, cambios en la metodología de enseñanza-aprendizaje, alteraciones significativas del entorno socio-familiar (separación de amigos y familiares, el traslado a una nueva ciudad), así como a variables de tipo individual relacionadas con el nivel de preparación, la falta de una fuente de financiación para su semestre, asumir otros roles de tipo laboral o ser padres a temprana edad. Todo esto es parte del proceso de aprendizaje), la presión de los docentes, la realización de procedimientos y decisiones esenciales que repercuten en el bienestar de otros, así como, asuntos de tipo psicosocial; esto hace que se encuentren sometidos a un ambiente emocionalmente extenuante

Cinismo o Despersonalización en el Estudiante de Medicina.

El trastorno de despersonalización-desrealización sucede cuando sientes en forma persistente o en repetidas oportunidades que te observas a ti mismo desde afuera de tu cuerpo, o sientes que las cosas que te rodean no son reales, o ambos.

Las sensaciones de despersonalización y desrealización pueden resultar perturbadoras y es posible que sientas que estás en un sueño. Muchas personas tienen una experiencia pasajera de despersonalización o desrealización en algún momento de sus vidas. Sin embargo, cuando estas sensaciones siguen apareciendo o nunca desaparecen del todo y afectan tu capacidad de desenvolverte, se considera que padeces un trastorno de despersonalización-desrealización. Este trastorno es mas frecuente en personas que han atravesado experiencias traumáticas. El trastorno de despersonalización-desrealización puede ser intenso e interferir en las relaciones, el trabajo y otras actividades cotidianas.(mayo clinic 2018)

Como se menciona el cinismo o despersonalización es cuando el ser humano o en este caso el estudiante de medicina tiene una sensación de insatisfacción personal en la que tanto el mismo o como su entorno no son el adecuado para el, en su mayoría esto suele suceder por cuestiones como la insatisfacción de no ser tan bueno como el cree, de tener que lidiar con un mal examen, por que le llaman seguido la atención o bien por faltas inexistentes que el mismo puede llegar a crear en su imaginación creada por el propio trastorno.

Ineficacia por el Burnout en Estudiantes de Medicina.

Según la RAE Es la falta de capacidad para alcanzar el éxito esperado o deseado. Lo contrario a eficaz. En el estudiante de Medicina la ineficacia se puede llegar a entender como la falta de actividad o de alcanzar las expectativas necesarias que requiere la carrera y que el estudiante no es capaz de cumplir, esto debido o una falla en la capacidad de recibir la información, de lograr entender los temas, de una falta de interés, de la despersonalización, o como tal propias del estrés y el burnout, los que puede ocasionar que el estudiante de medicina tenga mas exigencias consigo mismo que pueden ocasionar implicaciones en determinados tipos de comportamiento y de patrones relacionales, y pueden reforzar la manifestación de conductas obsesivas y otros patrones de comportamiento poco saludable, Diferentes factores pueden empeorar las dificultades en salud mental en el colectivo de estudiantes de medicina, como la excesiva espera antes de abordar el problema, la automedicación, el sentirse culpable por necesitar antidepresivos, el miedo a las posibles repercusiones en su currículum y carrera, al miedo a la falta de confidencialidad si solicitan ayuda, la posible influencia de las rotaciones en las prácticas o incluso el consumo de tóxico como se había mencionado con anterioridad, es por ello que dentro del síndrome de burnout se trata de indagar sobre los tres puntos mencionados antes y hacer énfasis en cada uno de ellos con la finalidad de averiguar e investigar mas acerca de ellos. Efectos Secundarios del burnout en estudiantes de Medicina.

Como consecuencias, efectos secundarios o adversos del burnout encontramos que en los estudiantes dedicados al área de la salud, no solamente encontraremos bajo rendimiento escolar, estrés físico y mental, agotamiento etc., si no que también hallaremos como consecuencias de este alteraciones de

la mente como diferentes trastornos, entre estos: la ansiedad, la depresión e incluso el suicidio.

La Ansiedad en Estudiantes de Medicina.

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante. A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan. (Universidad de Navarra 2016)

La Ansiedad como problema secundario al burnout en estudiantes de Medicina, es un problema actual y que cada vez mas lo padecen, ahora bien entendemos que la ansiedad es un problema de salud mental, considerado también por muchos como una mezcla de emociones que altera la homeostasis entre diferentes sustancias cerebrales, que altera la mente y cuerpo del individuo, manteniéndolo temerosos, agitado, asustado, ante nuevas experiencias, es normal que todos los seres humanos en diferentes ocasiones por motivos propios del entorno, como conocer a una nueva persona, hablar en publico, tener una situación algo vergonzosa puedan llegar a presentar ansiedad, sin embargo cuando esta se presenta todos los días o ante situaciones que anteriormente no desencadenaban episodios de ansiedad, es cuando se vuelve

patológico y empieza a interactuar con las actividades de la vida diaria de un individuo.

Ahora bien la ansiedad en los estudiantes de medicina se puede presentar de diversas maneras, que van desde episodios de sudoración, escalofríos, aumento en la frecuencia cardíaca (taquicardia), miedo, impulsividad, sentimientos de angustia, ganas de llorar, dolor torácico, opresión en el pecho, sensación de dificultad para respirar o hasta incluso aparición de otros problemas como pérdida de pelo que puede dar inicio a una alopecia, o incluso a presencia la aparición de erupciones cutáneas, la ansiedad cada día es más común que jóvenes del área de la salud presenten este tipo de problemas, que generalmente son desencadenados por exposición a niveles de estrés nuevos, que van en aumento, causando estrés crónico, que luego se convierte en Síndrome de burnout. Y qué se relacionara o desencadenara la aparición de ansiedad. Así vez de igual manera diversos autores mencionan que la aparición de ansiedad se ve altamente relacionada con el avance dentro de carrera, incluso llegando a confirmar diversas hipótesis que argumentan que a mayor medida que más avanzas dentro de la carrera de medicina, estas más expuesto a mayores cantidades de estrés, que finalmente aumentan la probabilidad de alterar la mente y cuerpo.

Depresión como consecuencia del Burnout en estudiantes de Medicina

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos

semanas. Las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.

Ahora bien la depresión según el DSMV se caracteriza por:

Cinco (o más) de los síntomas siguientes que han estado presentes durante el mismo período de dos semanas y representan un cambio del funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es un estado de ánimo deprimido o pérdida de interés o de placer. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (p. ej., se siente triste, vacío, sin esperanza) o de la observación por parte de otras personas (p. ej., se le ve lloroso). (Nota: En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable.) Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días (como se desprende de la información subjetiva o de la observación). Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (p. ej., modificación de más del 5% del peso corporal en un mes) o disminución o aumento del apetito casi todos los días. (Nota: En los niños, considerar el fracaso para el aumento de peso esperado.) Insomnio o hipersomnia casi todos los días, Agitación o retraso psicomotor casi todos los días (observable por parte de otros; no simplemente la sensación subjetiva de inquietud o de enlentecimiento), Fatiga o pérdida de energía casi todos los días, Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada (que puede ser delirante) casi todos los días (no simplemente el autorreproche o culpa por estar enfermo), Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días (a partir de la información subjetiva o de la observación por parte de otras personas). Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas

suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

Según diversas encuestas la presencia de síntomas depresivos y ansiosos en los estudiantes de medicina es un fenómeno que se ha observado en una serie de estudios llevados a cabo en diferentes países del mundo. Se sabe que los estudiantes de medicina tienen con mayor frecuencia síntomas depresivos (12.9%) en comparación con la población general, siendo estos síntomas más comunes en las mujeres que en los hombres (16.1 vs 8.1%).

En México, un estudio realizado por Díaz, et al.5 reveló que el 24.4% de los alumnos de primer ingreso de la licenciatura de la UNAM padecían algún trastorno psiquiátrico. Por su parte, Fouilloux evaluó los probables casos de trastornos mentales en alumnos de los primeros años de la Facultad de Medicina y encontró que el 10.5% de los alumnos sufrían algún tipo de trastorno mental. Los síntomas más frecuentemente reportados por los alumnos fueron disminución de la concentración, estado de ánimo depresivo y ansiedad lo que dio como resultado que estos estudiantes estuvieron frente a procesos como ansiedad, burnout o algún otro trastorno que puede llegar a desencadenar otros problemas como en este caso es en la depresión. Otros autores han observado que los factores estresantes de la vida. De cada estudiante como los son problemas con sus padres, amigos o con su pareja, además de una mal inicio en la calidad de vida, como la falta de ejercicio o los malos hábitos alimenticios están relacionados con las actividades sociales que incrementan la prevalencia de depresión en los estudiantes de medicina.

Se ha visto que el estrés auto percibido por los estudiantes de medicina tiene una correlación negativa con el desempeño académico, que como se observo desencadenara burnout pueden estar dentro de las respuestas generadas por el estrés, y desencadenar otros problemas de salud.

Suicidio como consecuencia del Burnout en el estudiante de Medicina.

El Suicidio según la OMS cerca de cada año, cerca de 703 000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo. Todos los casos son una tragedia que afecta a familias, comunidades y países y tienen efectos duraderos para los allegados de la víctima. Puede ocurrir a cualquier edad, y en 2019 fue la cuarta causa de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años en todo el mundo. Los suicidios no solo ocurren en los países de altos ingresos, sino que es un fenómeno que afecta a todas las regiones del mundo. De hecho, más del 77% de los suicidios ocurridos en 2019 tuvieron lugar en países de ingresos bajos y medianos. Aun tratándose de un grave problema de salud pública, se puede prevenir mediante intervenciones oportunas, basadas en la evidencia y, a menudo, de bajo costo. Para que las iniciativas preventivas de los países sean eficaces, deben aplicar una estrategia multisectorial e integral.

Un estudio realizado en estudiantes de Medicina por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) demostró que uno de cada 10 estudiantes ha tenido un intento de suicidio durante su paso por la carrera. Pero parece ser un patrón común en la población estudiantil de medicina, ya que no solo en México se presenta esta alta incidencia, diversos estudios se han llevado a cabo demostrando esta prevalencia, lo cual coloca a los estudiantes de medicina como una población en alto riesgo de suicidio.

Ahora bien el hecho de ser estudiante de Medicina es un factor de Riesgo para el suicidio, que aquí cabe aclarar que una idea suicida y el suicidio son cosas completamente diferentes, el suicidio habla del hecho de quitarse la vida, mientras la idea suicida solo es el pensamiento sobre el hecho de quitarse la vida, estos surge como en los trastornos anteriores a que el estudiante de medicina esta expuesto a un sin fin de cambios en su vida que de una u otra manera llegan a alterar su percepción, el burnout al ser estrés crónico desencadena que lo estudiantes de medicina se cansen tanto que la aparición de ideas suicidas es bastante común en la mayoría de ellos.

CAPITULO 4

Diagnostico del Burnout en Estudiantes de Medicina

Mencionamos ya que es el burnout, su importancia en la Salud Mental, y de como afecta a los trabajadores y estudiantes de diferentes grados, enfatizando mas en el burnout que llegan a padecer los estudiantes de medicina, pero ahora como sabemos cuando un estudiante, pasa de solo tener estrés crónico a ser diagnosticado con el síndrome de Burnout

Para ello es necesario someter al paciente con probable burnout a diferentes pruebas diagnosticas o test para poder averiguar si lo que realmente tienen es burnout o no, la mayoría de las ocasiones se realizan diferentes pruebas para poder diagnosticarlo ya que no hay una solo prueba diagnostica, método o estudio que diagnosticara el burnout por si solo, si no fue que gracias a el test de Maslach Inventory, el diagnostico del burnout se puede llegar a realizar con mayor facilidad con un solo test.

Todo esto fue gracias a la creadora del test del burnout o como su nombre en ingles, THE MASLACH INVENTORY BURNOUT. Quien fue creado por Christina Maslach, quien busco una manera de poder diagnosticar el burnout de una manera mas sencilla y que fuera eficaz.

Christina Maslach.

Christina Maslach es una psicóloga estadounidense nacida en San Francisco en 1946. Actualmente es profesora del Departamento de Psicología y vicedirectora de pregrado en la Universidad de California en Berkeley. Es conocida como una de las mayores expertas e investigadoras del Síndrome de Burnout y autora del Maslach Burnout Inventory (MBI), el instrumento de investigación más utilizado para la evaluación de este síndrome. En 1991 fue seleccionada como Fellow de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia por su trabajo revolucionario en la aplicación de la psicología social a problemas contemporáneos. (Jackson Susan 2016)

La investigación de la profesora Maslach acerca de esta patología, en estas últimas décadas, la ha llevado a cobrar un gran protagonismo como fenómeno social y científico, ya que ella fue la primera en darle un nombre e importancia. Algo que hoy en día conocemos como burnout, un hecho notable en el desarrollo del burnout es que surge como un problema social identificado por los trabajadores, mucho antes de que se convirtiera en un foco de estudio sistemático por los investigadores.

Estos orígenes populares no académicos del síndrome contribuyeron a etiquetar al fenómeno de forma imprecisa, configurándose un vasto volumen de perspectivas y postulados emergentes que dificultó, en un primer momento, la claridad conceptual del síndrome, cuestión fundamental que la doctora Maslach desentrañó. (Victor Olivarez 2017)

Ahora bien según diversas fuentes de investigación lo que motivo a Cristiana Maslach a investigar acerca del burnout fue la motivación que ella sentía por su profesión, en diversas biografías en la cual diversos investigadores le preguntan a ella sobre su trabajo ella siempre menciona que desde pequeña sabía lo que la apasionaba, ella soñaba con volverse una gran psicóloga, y fue lo que la motivo durante su vida a seguir estudiando, cuando ella se graduó finalmente de la universidad, mencionaba que se sentía como la mujer más increíble y poderosa del mundo, ya que por lo que tanto había soñado y trabajado al fin era realidad, y por ello mismo ella misma empezó a preguntarse de cómo podían haber personas que no estaban a gusto con sus trabajos, por que se sentían desmotivados, lo cual la llevo a iniciar una investigación en base a esto. Aquí surge el inicio de toda una investigación que incluso hoy en día es un tema demasiado importante dentro de nuestra sociedad.

Christina inició sus estudios en trabajadores ya que ella veía que la gran mayoría de los trabajadores cercanos a ella simplemente no eran felices, indagando más sobre factores relacionados al tema se dio cuenta que la mayoría del desgaste, la desmotivación, el agotamiento y otras cosas más estaban relacionadas directamente tanto con la personalidad de cada individuo como con el entorno en el que se desarrollaban cada uno de estos.

Acá fue cuando se dio cuenta que realmente se llegaba a desarrollar un trastorno a partir de esto, que prácticamente era un proceso en el cual la baja autoestima, el estrés y la despersonalización en una persona era, el principal motivo de estudio, y fue acá donde es primeramente llamado síndrome de burnout.

Durante años Christina Maslach estudio al burnout, como se comportaba en diferentes profesiones, que síntomas presentaban, para poder crear alguna manera de diagnosticarlo y posteriormente poder prevenirlo, Para la profesora Maslach el burnout es una enfermedad laboral emergente, que con frecuencia se entiende que es exclusiva de profesionales de ayuda o de servicios. En décadas posteriores logro identificar que el burnout podría llegar a tener una cierta linea de interfase, que podría ocupar para realizar un protocolo de investigación para su diagnostico. Lo que la llevo a determinar que, la mayoría de los trabajadores que sometían a trabajos en donde el esfuerzo físico y mental sobrepasaban sus costumbre, incrementaba de manera abrupta el estrés, estrés que podría manifestarse con síntomas físicos: como lo eran el cansancio y la fatiga, o como estrés emocional.

Finalmente descubrieron que el burnout se podría presentar en todos los trabajos sin importar cual fuera, ya que no era propiamente de trabajos en los que se sometían a largas jornadas que a pesar de que era un factor de riesgo no era un criterio para el diagnostico, y que todo aquel trabajador que se mantuviera en periodos de estrés constante con el pasar del tiempo podría llegar a desarrollar un estrés crónico este era diagnosticado por presentar periodos de estrés que tenían una duración que va desde los 15 días hasta los 3 meses, y que una vez siendo estrés crónico, se necesitaban al menos tres meses mas para que se convirtiera en burnout, que ya era una cronificacion del estrés que alteraba las capacidades físicas y psicosociales de un tratador para intervenir no solo en su trabajo si no también en sus actividad cotidianas de la vida diaria. Una vez teniendo en cuenta como es que se presentaba el burnout y el posible patrón que este tenia, Christina Maslach durante décadas trato de poder identificar cuales eran los síntomas específicos sin embargo esto fue solo un retraso en la investigación , ya que se dieron cuenta que el burnout no tenia síntomas únicos y que todos los pacientes presentaban características diferentes unos a otros, es por ello que únicamente al mencionar burnout se

refiere como una cronificación del estrés que presenta síntomas físicos y mentales. Una vez teniendo esto como base, se trató de crear un método para el diagnóstico del burnout, alguna herramienta que pudiese ser de gran ayuda para poder determinar que pacientes llegaban a desarrollar burnout, tras años de investigación y estudio se dieron cuenta que realmente no existía ninguna prueba que por sí sola lograra determinar que trabajador tenía burnout o no, así que Christina y colaboradores se dieron a la tarea de crear un test que por sí solo pudiera llegar a tener la capacidad de diagnosticar el burnout en los trabajadores y fue así que investigando en diversas fuentes y uniendo diferentes métodos para el diagnóstico de otras enfermedades como lo eran algunos tests de depresión, ansiedad y despersonalización, crearon el test de Inventory Maslach, o el test inventado por Maslach.

Test de Inventory Maslach.

El test de Inventory Maslach creado por Christina Maslach creado en 1981, es un instrumento conformado por 22 ítems, que valoran en una escala de frecuencia de siete grados, los tres síntomas o dimensiones que definen el burnout que, según definen estas autoras, son Agotamiento Emocional (en adelante AE), Despersonalización (en adelante DP) y baja Realización Personal en el Trabajo (en adelante RPT).

En su versión original, la escala para valorar los ítems constaba de dos formas, una de frecuencia y otra de intensidad, donde el individuo debía contestar a cada ítem a partir de preguntas relativas a sentimientos y pensamientos relacionados con el ámbito de trabajo y su desempeño habitual en éste. Sin embargo, en la versión de 1986 no se presenta la forma de intensidad porque Maslach y Jackson consideraron que ambas formas se solapaban, disponiendo

como correlación la más alta entre ambas dimensiones de evaluación ($r = 0,73$ con una media de $r = 0,56$).

La razón de mantener el formato de frecuencia es por su similitud con el utilizado en otras medidas de tipo autoinforme, de actitudes y sentimientos (Victor Olivares 2017)

Este test se divide en tres subescalas que se ajustan a tres factores cada una, denominados: agotamiento emocional (Emocional exhaustion), (9 ítems), despersonalización (Depersonalization), (5 ítems) y realización personal en el trabajo (Personal accomplishment), (8 ítems), obteniéndose en ellas una puntuación estimada como baja, media o alta, dependiendo de las diversas puntuaciones de corte determinadas por las autoras para cada profesión en específico, tomando como criterio de corte el percentil 33 y el 66.

Agotamiento Emocional en el Test de Maslach

Esta sección en el test de Maslach consta de 9 preguntas o ítems que trata de averiguar información sobre como el paciente con probable diagnóstico de burnout tiene o no agotamiento emocional o psicológico, preguntando cosas como si el paciente se siente agotado por su trabajo, si al final de una jornada se siente demasiado cansado, si se siente fatigado todos los días al despertarse antes de ir al trabajo, como es su relación con sus compañeros, amigos o demás personal del trabajo, si en su trabajo tiene que tener contacto o atenciones con la población, como es que se siente o como realiza estas actividades, o si cree que si su participación en el trabajo influye de manera positiva con el entorno o contexto de su trabajo.

Despersonalización según el Test de Maslach Inventory.

Averigua como los trabajadores se han sentido los últimos meses en su trabajo poniendo en perspectiva su desempeño y su satisfacción personal, esto lo hace realizando preguntas como: que tan insensible se ah vuelto con las personas que están a su alrededor, eh cambiado drásticamente mis emociones a tal grado de endurecerme, que tan activo se siente laboralmente, la frustración que ah tenido las ultimas semanas y que tanto cree a ver trabajo los últimos días.

Realización Personal según el Test de Maslach Inventory.

Al igual que en los puntos anteriores, la realización personal del trabajador se realiza realizando preguntas en base a la satisfacción personal del empleado o usuario, con ítems como: la preocupación que tiene sobre su desempeño en el trabajo, el tener que trabajar con otras personas me estresa y no puedo brindar una atención de calidad, mi presencia causa una atmósfera de incomodidad, me siento acabado, siento que causo mas problemas de los que soluciono en mi trabajo.

En conjunto a los 22 ítems que se obtienen al final únicamente respondiendo con un Sí o con un No, se obtiene los resultados, que dependiendo la puntuación de cada paciente se podrá diagnosticar si el paciente tiene o no síndrome de burnout.

El diagnóstico del test de Maslach sirve para identificar aquellos pacientes trabajadores con burnout, en el caso de los estudiantes a pesar de que se utiliza como base la guía del test de Maslach por Cristiana Maslach.

Se modifican ciertos parámetros o ítems para adaptarlo al grupo de investigación , y se adapte a las necesidades, entorno y contexto de los estudiantes, en el caso de los estudiantes de salud, específicamente hablando de los estudiantes de Medicina, el test modifica las preguntas con el objetivo de hacerlas mas afines a la situaciones en las que se enfrenta el estudiante y tocar temas que dia a dia son comunes en el ambiente medica, colocando preguntas sobre insomnio o como se relaciona con los pacientes, esto claramente enfocado a estudiantes que ya están mas avanzados en la carrera o que bien ya tienen clínicas rotativas que les permita una interacción con pacientes u otras personas.

El identificar a un paciente sea trabajador o Estudiante nos permite poder actuar sobre el, para poder interactuar de manera oportuna y evitar que el síndrome de burnout se agrave y que los efectos o daños colaterales a este, aparezcan, ahora bien tratar el síndrome de burnout es otra cosa completamente diferente ya que cada caso es completamente personalizado y se trata de adecuar a cada uno.

Como tratar el Síndrome de Burnout.

El síndrome de burnout al presentarse de manera diferente en cada paciente este debe abordarse de forma única en cada paciente de acuerdo a sus síntomas, con iniciativas que incluyan desde cambios organizativos en la empresa o escuela o incluso hasta tratamiento psicológico. En el plano individual, el tratamiento psicológico de los afectados debe centrarse en los siguientes aspectos:

Psicoeducación y autoconocimiento.

Conocer el burnout y los factores que lo originan, así como las circunstancias que están detrás de cada caso particular es de suma importancia ya que entre mas tiempo halla pasado en el que un estudiante o trabajador tengan burnout mayor será la aparición de síntomas físicos o psicológicos, es por ello que identificar las características del burnout servirá en gran medida al autoconocimiento y será uno de los primeros pasos a identificar para dar un seguimiento y tratamiento adecuado de lo contrario esto puede provocar que el desgaste laboral o escolar y evolucione y alcance otros aspectos como los ideales y la percepción de los logros. A medida que avanza, el trabajador o estudiante puede tener dificultades para resolver problemas y ejecutar tareas que antes le resultaban sencillas y seguir alterando situaciones o el desempeño que normalmente tenia,

Aprender a afrontar el estrés.

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en nuestra vida. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se presente como enojos o estados de irritabilidad, problemas de insomnio o que sufrir dolores de cabeza Una vez que aprendes a reconocer las señales del estrés o identifique las situaciones que pueden provocarle estrés.lo importante es evitar todo aquello que lo desencadena, tomar terapias de relajación o incluso actividades como la yoga, o controlar la respiración pueden ayudar a controlar el estrés Mediante técnicas de relajación y respiración, así como con terapia psicológica cognitivo-conductual, Ajustar las expectativas a la realidad, Mejorar la autoestima., Trabajar la resiliencia y la asertividad, y tener Hábitos saludables. Una alimentación sana, abandonar el tabaco, el alcohol y

otras drogas y la práctica regular de ejercicio físico son fundamentales para afrontar el estrés y contribuyen a la salud mental., En los casos en los que el afectado padezca depresión y ansiedad, deberá someterse al tratamiento farmacológico adecuado a las necesidades de cada paciente.

Prevención

La prevención del síndrome de burnout o del trabajador quemado debe comenzar en la empresa del empleado. La primera medida que hay que tomar es evaluar las situaciones que generan el estrés y la ansiedad en el trabajador y tomar las decisiones y las medidas adecuadas para intentar reducirlo. Para ello, debe mejorar la organización y proveer de herramientas necesarias para que el trabajador pueda realizar sus tareas de forma adecuada y no tenga tanta sobrecarga laboral. Además, el trabajador puede adquirir una actitud asertiva, estableciendo una relación comunicacional, sin discutir, ni someterse a la voluntad del resto de compañeros y defendiendo sus convicciones.

Por otro lado, es recomendable que los trabajadores modifiquen las expectativas que tienen en el trabajo. No se trata de que el empleado renuncie a sus ambiciones y aspiraciones. Simplemente debe buscar un punto intermedio que se ajuste más a la realidad y ver la situación como una oportunidad para aprender y crecer en otros ámbitos diferentes a los que se había propuesto inicialmente.

Es por ello que el equilibrio entre la empresa y el trabajador sea el adecuado, con la finalidad de promover el adecuado trato y mejorar la calidad tanto de los servicios que se ofrecen como el desarrollo y desempeño de los empleados, y en el caso de los estudiantes adecuar de manera organizada y apropiada la enseñanza, horarios y la administración en general, con la finalidad de lograr

que el nivel de estrés al cual están sometidos los estudiantes se reduzca y por consiguiente que los alumnos mantengan un buen desempeño en las actividades escolares, disminuir la probabilidad de desarrollar algún otro trastorno como la ansiedad o la depresión, además de promover de manera orgánica el desarrollo de una mejor calidad de vida, como el deporte o la realización de actividades físicas, y una mejora en la ingesta de alimentos, promoviendo el consumo de alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas, incluso hoy en día muchos institutos educativos a nivel superior incluyendo universidad en las que se enseña medicina la promoción de actividades extraacadémicas que promuevan el bienestar entre sus alumnos, además de siempre tratar de promover mantener una correcta salud mental.

Conclusiones,

El burnout o síndrome del hombre quemado es una enfermedad que actualmente es más común en los jóvenes universitarios que aunque puede llegar a presentarse en todos, es más común en aquellos estudiantes del área de la salud, aun siendo más específicos es estudiantes de la carrera de Medicina, siendo el motivo principal por el cual se desencadena la cronificación del estrés, por al menos aproximadamente 3 meses a partir del diagnóstico del estrés crónico, hablando estadísticamente se sabe que los hombres son más propensos a desarrollar el síndrome del hombre quemado y que aunque las causas exactas aun son desconocidas, esta puede estar relacionado con que los hombres están expuestos a trabajos o situaciones que expongan más al sujeto a episodios de estrés constante, o estar expuestos a situaciones laborales que impliquen un esfuerzo físico y mental más exhaustivo. En México el tema del Burnout era un tanto desconocido hasta hace un par de décadas que gracias a diferentes investigadores con el pasar de los años cada vez se tomó como un tema con importancia no solo científica y psicológica si no también con una importancia social, al ser un tema bastante reciente la información con torno al burnout era bastante desconocida logrando a si que se

desconociera como es que este trastorno funcionaba o el patrón que tenía y que principalmente gracias a Christina Maslach a quien se le atribuye fue la pionera y la primera investigadora en abordar el tema del burnout fue que hoy en día este trastorno tiene un nombre y un método de diagnósticos, seguro y eficaz y que gracias a esto se ha realizado un protocolo para aquellos estudiantes que puedan llegar a padecer del síndrome del hombre quemado, dándoles un seguimiento adecuado y oportuno dependiendo las características y necesidades de cada estudiante, y aunque aun hay muchas cosas que se pueden llegar a modificar para establecer que los parámetros de burnout disminuyan, hay situaciones del entorno que pueden llegar a alterar este desarrollo adecuado, muchas de las personas hoy en día incluso no sabe de la existencia o mejor dicho no saben que la cronificación del estrés con alteraciones mentales y físicas tiene un nombre (Síndrome de Burnout), lo que ocasiona que incluso no tengan idea de que tiene un tratamiento de acuerdo a las alteraciones que se presenten.

Además de que muchas escuelas o empresas ni siquiera cumplen con la ley federal del trabajo y trabajadores, violentando los derechos e ignorando las necesidades de los estudiantes y trabajadores, provocando así que estén expuestas a largas jornadas escolares o laborales, entre otras cosas que aumenten el estrés en el área de estudio.