



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD DE MEDICINA

PROYECTO DE TESIS

**SÍNTOMAS CARACTERÍSTICOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS
MÉDICOS PASANTES DE CHIAPAS.**

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

PRESENTA

LOURDES DEL CARMEN ARCOS CALVO

ASESOR:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS, MÉXICO

Objetivo general:

Analizar las causas y consecuencias, así como los factores que influyen en el desarrollo del síndrome de burnout en el personal médico con la finalidad de desarrollar recomendaciones para mejorar su desempeño laboral dentro del contexto del área de la salud.

1. Objetivo específico:

Identificar los factores de riesgo para desarrollar síndrome de burnout en los médicos.

2. Objetivo específico:

Evaluar las consecuencias del síndrome del burnout en la salud mental y física en el personal médico.

3. Objetivo específico:

Examinar las estrategias de prevención y el manejo del síndrome del burnout en el personal médico.

**SÍNTOMAS CARACTERÍSTICOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT
EN LOS MÉDICOS PASANTES DE CHIAPAS.**

INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que va a ser causado por un exceso de estrés crónico en el ambiente laboral.

Para conocer más sobre este problema de salud en el mundo tenemos instituciones mundiales que nos dan a conocer las cifras que se manejan desde lo mundial a lo nacional, las cuales son las siguientes: según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 22% de los trabajadores experimentan burnout (OMS, 2019). Siendo esto que Estados Unidos, el 28% de su población de empleados reportan sentirse agotados en el trabajo (Gallup, 2020).

Ahora con un enfoque más continental en América Latina, el 35% de los trabajadores sufren de burnout (Universidad de Chile, 2018) y con un enfoque más profundo a nuestro territorio donde abarcara esta investigación llegamos a México con el 28% de los trabajadores experimentan burnout (INSP, 2020). Abarcado estas cifras lo trabajadores del sector salud los más afectados, con un 32% de burnout (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología, 2019).

Es por esto por lo que los médicos pasantes, debido a la naturaleza demandante de su trabajo, van a ser particularmente vulnerables al desarrollo de este síndrome ya sea por el exceso o carga de trabajo que no solo es durante su pasantía como médicos pasantes sino también por el acumulo del estrés durante toda la carrera de medicina humana, que va a ser un detonante importante también para adquirir este síndrome.

En esta tesis vamos a identificar los síntomas que van a hacer característicos del síndrome de burnout en los médicos pasantes de igual forma se va a explorar de manera profunda de qué forma este síndrome puede llegar afectar en la calidad de la atención médica que los médicos pasantes brindan a los pacientes, es decir entonces las consecuencias que puede traer de forma laboral y para la salud del paciente que va ser atendido por el medico pasante, así mismo sin olvidarnos de como este afecta al bienestar personal del médico pasante y a su vida interpersonal.

Debemos saber que va a ser fundamental reconocer estos síntomas que van a ser abarcados en esta tesis para poder proporcionar el apoyo y los recursos adecuados y necesarios para los médicos pasantes, tanto dentro de su área de trabajo como fuera de esta, de igual forma analizar y buscar la forma de la creación de planes de prevención del síndrome de burnout.

Este trabajo va dirigido con toda la finalidad de promover un entorno laboral saludable para obtener el equilibrio entre la vida laboral y personal del médico pasante y busca ser una investigación que contribuya a la comprensión del síndrome de burnout en este grupo en específico e informar de estrategias para mitigar sus efectos negativos.

Planteamiento del problema

En años atrás el síndrome de burnout ha sido reconocido por el mundo como un problema de salud ocupacional significativo. Mundialmente hablando la OMS lo incluyó en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un fenómeno ocupacional, subrayando su impacto en la salud mental y física de los médicos pasantes.

A nivel mundial, el burnout no solo va a afectar la salud y el bienestar de los individuos, sino que también repercute de forma económica y social. Los médicos pasantes que presentan síndrome de burnout tienden a tener una menor productividad, con mayores tasas de ausentismo y una mayor rotación laboral. Esto, a su vez, se ve reflejado en la eficiencia y competitividad de las organizaciones a las que pertenece el médico pasante.

Para saber el gran impacto que este síndrome puede tener en la vida de quien lo padece debemos conocer un poco sobre las generalidades del burnout principalmente se define como un estado de agotamiento físico, emocional y mental crónico que se produce como resultado de un estrés prolongado y persistente en el trabajo o en la vida personal. Sus características principales o síntomas también llamados se pueden dividir en tres que son:

1. Agotamiento emocional: en este va a abarcar todos aquellos sentimientos de vacío, cansancio y falta de energía.
2. Despersonalización: este si bien también abarca lo emocional se presenta con actitud negativa y cínica hacia el trabajo o las personas.
3. Falta de realización personal: son sentimientos de ineficacia y falta de logros.

Si bien es importante destacar que no todos los síntomas deben estar presentes, en cada paciente puede variar la sintomatología y no tiene por qué llevar un patrón marcado.

De igual forma en investigaciones se ha clasificado a este síndrome en tres:

1. Burnout emocional: donde específicamente se centra en el agotamiento emocional y falta de energía que la persona puede presentar.
2. Burnout cognitivo: se va a ver afectado la capacidad cognitiva de la persona con una disminución de la capacidad para pensar y tomar decisiones.
3. Burnout conductual: este meramente se centra en las conductas o los cambios en el comportamiento, como absentismo o tardanzas.

El burnout puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género, ocupación o nivel socioeconómico. Sin embargo, algunos grupos serán más propensos a experimentar como lo serían los siguientes profesionales:

1. Médicos y personal de salud
2. Enfermeras y auxiliares de enfermería
3. Docentes y educadores
4. Abogados y profesionales del derecho
5. Ejecutivos y gerentes
6. Trabajadores sociales y de servicios humanos
7. Policías y bomberos
8. Personal de emergencias y servicios de rescate

Esto se debe a distintos factores, pero para fines de esta investigación se ha recopilado las más destacadas y notorias en estos trabajadores que son 8 puntos claves:

1. Altas demandas laborales
2. Bajo control sobre su trabajo
3. Poca recompensa o reconocimiento
4. Alto estrés crónico
5. Pobre ambiente laboral
6. Falta de apoyo social
7. Trabajo a turnos o nocturno
8. Exposición a situaciones traumáticas

Conociendo ya los factores que influyen para desarrollar este problema de salud también debemos saber que el burnout puede ser atendido por varios profesionales de la salud, esto va depender de la gravedad y las necesidades específicas de cada individuo que lo presente; pero algunos ejemplos de estos profesionales son: los psicólogos clínicos que están especializados en la evaluación y tratamiento de los problemas emocionales y psicológicos, los terapeutas ocupacionales que son expertos en ayudar a las personas a manejar su estrés mejorando así su calidad de vida, médicos de familia, estos puedes ayudar a la evaluación clínica y poder referirlo a los anteriores especialistas mencionados.

Es importante saber reconocer los factores de riesgo para estar pendiente de los grupos vulnerables y saber o poder reconocer los síntomas clínicos cuando se presenten; para evitar consecuencias graves las cuales podemos dividir.

- Consecuencias físicas: fatiga crónica, dolor de cabeza y muscular, problemas de sueño, disminución de la función inmunológica, enfermedades cardiacas, hipertensión y problemas digestivos.

- Consecuencias emocionales: depresión, ansiedad, pérdida de motivación e interés, sentimientos de vacío y desesperanza, disminución de la autoestima y aislamiento social total.
- Consecuencias laborales: hay una disminución de la productividad, ausentismos y tardanza, conflictos entre colegas.
- Consecuencias personales: problemas para relacionarte con familiares y amigos, disminución de la calidad de vida, pérdida de interés en pasatiempos, disminución de la creatividad, sentimientos de culpa y responsabilidad en su vida, disminución de la confianza en si mismo en general problemas de salud mental a largo plazo.
- Consecuencias sociales: aislamiento social, disminución de la calidad de vida familiar, impacto negativo en la economía de la sociedad.

Conociendo ya todo lo anterior mencionado, debemos saber que en América Latina, el 35% de los trabajadores sufren de burnout (Universidad de Chile, 2018). Se entiende entonces que la región tiene una de las tasas más altas de burnout en el mundo, debido a factores como la inestabilidad política, la economía que lleva a la falta de recursos en las áreas de trabajo y para con los médicos pasantes. Es decir, entonces que el burnout no solo se queda con la afectación de la salud de quien lo padece si no también afecta negativamente la economía y la sociedad en América Latina.

En México, el 28% de los trabajadores experimentan burnout (INSP, 2020). Abarcado estas cifras lo trabajadores del sector salud los más afectados, con un 32% de burnout (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología, 2019). Al igual que mundial y continentalmente el burnout en México se relaciona con factores como lo son la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos y la inestabilidad política.

Uno de los estados con afectación de este síndrome va a ser Chiapas. En Chiapas, el 32% de los trabajadores del sector salud sufren de burnout (Universidad Autónoma de Chiapas, 2020). El estado enfrenta desafíos adicionales como la pobreza, la falta de acceso a servicios básicos y la violencia, afectando aun más a la vida de los médicos pasantes y su día a día afectando negativamente la calidad de vida de los trabajadores y la atención a la salud de la población en general.

En los estudios mas recientes que se tienen en el estado de Chiapas se ha observado que los trabajadores del área de la salud son los mas afectados con el síndrome de burnout en un 32% durante toda su vida laboral, lo que plantea las interrogantes sobre las maneras de mejorar el diagnóstico para síndrome de burnout y su prevención, para potenciar la mejoría en la calidad de vida de los médicos pasantes.

El estudio de este tema es necesario para poder comprender los desafíos que los médicos pasantes pueden enfrentar en su entorno laboral para con sus pacientes y la atención que les brindan. Del mismo modo en como afecta en su calidad de vida fuera de sus horarios laborales. Los resultados de esta investigación buscan ayudar a mejorar el diagnóstico para síndrome de burnout y generar estrategias donde su enfoque principal sea la prevención de dicho síndrome.

Esto me llevo a cuestionarme: ¿Cuáles son las causas y consecuencias que trae consigo el síndrome de burnout en los trabajadores del sector salud en Chiapas, México, y cómo estos pueden ser abordados a través de estrategias de prevención e intervención?

Este estudio se centrará en estudiantes de medicina que están cursando la pasantía como médicos internos de pregrado (MIP) en el ciclo actual julio 2024- julio 2025 en las diversas instituciones de salud del estado de Chiapas.

Justificación

¿Cuál es el problema que se investiga?

El problema que se investiga en esta tesis va centrado en las causas, consecuencias y factores que influyen en que haya un desarrollo del síndrome de burnout en el personal médico y su desempeño laboral dentro del contexto del área de la salud.

¿Cuál es la emergencia del problema del estudio?

La emergencia de esta investigación surge a partir de observaciones en el área de salud y de haber tenido la oportunidad de platicar con médicos pasantes que están haciendo su residencia medica en este ciclo julio 2024-julio 2025 y notar la inadecuada atención que se le da a la salud mental y emocional durante su pasantía con la sobre carga de trabajo, dado que estas pasantías son de carácter obligatorio para poder obtener la titulación de un médico pasante.

¿Qué tan viable es la realización de la investigación?

La realización de esta tesis es completamente variable, ya que se cuenta con los recursos para la obtención de información acerca de este problema, así como el acceso a las instituciones y a los médicos pasantes del estado de Chiapas quienes facilitarían el acceso mas detallado de los datos que se tenga que recopilar para poder analizar al síndrome de burnout en dicho grupo de personas de forma detallada.

¿A que segmento de la población beneficia el estudio?

Esta tesis beneficiara principalmente a los médicos internos de pregrado del estado de Chiapas, al identificar las causas y factores de riesgo que son claves para presentar síndrome de burnout y así mismo proponer medidas para prevenir este problema de salud. Así mismo busca beneficiar a las instituciones de salud para que hagan ajustes para tener un mejor rendimiento de sus médicos internos de pregrado

para que puedan ofrecer una mejor atención a los pacientes que acuden a las instituciones.

¿Qué beneficios metodológicos tiene el estudio?

Metodológicamente este estudio aporta un enfoque de forma integral, que combina métodos cuantitativos que son los análisis estadísticos por las distintas instituciones de Chiapas y el método cualitativos con entrevistas y encuestas directamente a los médicos internos de pregrado, lo que permite una mejor comprensión de las causas y de los factores del desarrollo del síndrome de burnout. además, que proporciona una herramienta para poder llevar a cabo medidas preventivas y que a futuro se sigan implementando para los trabajadores del área de salud donde seguirían entrando nuestro grupo de investigación.

¿Qué beneficio personal, profesional o disciplinario se obtendrá al realizar este estudio?

A nivel personal y profesional este estudio me permite conocer como es el ambiente del que se rodea una persona durante la formación de medico en Chiapas y como será de forma laboral en las instituciones. Desde un punto de vista disciplinario, la investigación contribuirá al desarrollo de formas de diagnóstico para el síndrome de burnout, así mismo abrirá nuevas estrategias para poder prevenir dicho síndrome.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los factores y causas que se relacionan con el desarrollo del síndrome del burnout en los médicos pasantes del estado de Chiapas y como estos pueden ayudar a desarrollar estrategias de prevención y de intervención?

Hipótesis alternativa

El burnout se debe a la combinación de factores como la alta carga laboral y el bajo control del estrés laboral crónico, sumando la falta de apoyo de las instituciones hospitalarias.

Hipótesis nula

No existe ninguna correlación significativa entre la carga laboral y el estrés para el desarrollo del síndrome del burnout en los médicos pasantes de Chiapas.

Marco teórico

Índice

1. Síndrome de burnout

1.1 Definición

2.Sintomas del burnout

2.1 Clasificación

3.Factores de riesgo en médicos pasantes

3.1 Medidas preventivas en el área de trabajo del médico

3.2 Pautas de tratamiento del síndrome del burnout

1.Síndrome de burnout

El síndrome de burnout es una respuesta del ser humano hacia los niveles altos de estrés que día con día debe pasar el trabajador en su entorno laboral que incluso puede llegar afectar a su entorno social fuera de esa área de trabajo. Según (Freudenberger, 1974).⁴ "El burnout es un síndrome de desgaste emocional, físico y mental, caracterizado por la pérdida de energía, motivación y capacidad para enfrentar los desafíos laborales".

Este síndrome ha revolucionado la forma en la que las instituciones van manejando el estrés laboral de la misma forma en como se manejan los recursos para ofrecer atención a la salud mental que con el paso de los años se ha comprobado que el resultado de una mala salud mental puede afectar al desarrollo en el entorno laboral y en la atención que se ofrece a quienes acuden a las instituciones en este caso nos referimos a hospitales pues nos enfocamos en el síndrome de burnout en el personal médico.

1.1 Definición

(Maslach y Jackson, 1981, p. 100)⁵ Definen al síndrome de burnout como aquel estado de agotamiento donde se van a involucrar distintos factores como lo es el estado emocional, donde quien lo padece sufre de una despersonalización y esto conlleva a una reducción de la realización personal de quien padece este síndrome, que al final va a ser el resultado de una exposición prolongada al constante estrés laboral.

"El burnout es un proceso de desgaste gradual que afecta la salud mental y física de los individuos, debido a la sobrecarga laboral y la falta de recursos para enfrentarla" (Schaufeli y Buunk, 2003).⁶ Para este punto ya debemos tener en claro cómo se define el síndrome de burnout y todo lo que va a englobar a quien lo padezca y sobre todo es importante destacar el papel fundamental que juega la salud mental en el entorno laboral que muchas veces no es tomado en cuenta para tener una buena relación de área laboral con el trabajador.

2.Sintomas del burnout

Maslach y Jackson (1981)⁷ nos mencionan algunos de los síntomas que se estudiaron y encontraron en personas con este síndrome son aquellos principalmente que tienen que ver con la sobrecarga de trabajo estos pueden incluir el agotamiento emocional que va a abarcar un estado de ánimo tanto desde la tristeza o desmotivación hasta enojo o frustración que se ven reflejado en la atención que se le da en este caso a los pacientes que llegan en busca de atención médica.

Estos mismos síntomas se llegan a manifestar con cansancio crónico que no desaparece aun después de tener descansos habituales, pues el síndrome de burnout no solo abarca un estado físico de cansancio si no principalmente de cansancio mental que va acompañado de un desinterés por presentarse al área de trabajo o de llevar acabado sus obligaciones e incluso en su vida social se ve afectada las actividades que realizaba por disfrute propio.

- "Los síntomas de burnout pueden incluir cambios en el estado de ánimo, como depresión, ansiedad e irritabilidad, así como problemas físicos como dolor de cabeza, fatiga y trastornos del sueño" (Schaufeli y Buunk, 2003).⁸

Se debe tener en cuenta que si bien afecta principalmente el estado de ánimo de quien lo padece no debemos olvidarnos que la salud mental se verá reflejada en la salud física, es por eso que se puede encontrar síntomas como cefalea ocasionada por el exceso de estrés y la sobre estimulación, de igual forma podemos encontrar pacientes fatigados y en donde va ser mas notorio es en los hábitos de descanso donde se encontraran trastornos del sueño que puede ir desde que no haya un descanso correcto o hasta que haya un descanso en exceso, que lo aísla de su entorno social y de quienes lo conforman.

2.1 Clasificación

Maslach y Jackson (1981)⁹ sugieren una forma de clasificar a este síndrome y se basan en la afectación más notoria de quien lo padece, es por eso que mencionan al burnout emocional, burnout de despersonalización y burnout de reducción de la realización personal, si bien todos se deben a la misma causa por exceso de estrés o cansancio crónico como se mencionó en la definición su afectación será distinta en cada persona.

Es decir en el burnout de despersonalización que se manifiesta como frialdad o distanciamiento de su entorno social, en el burnout emocional se verán afectadas todas las emociones que puede llegar a sentir la persona e incluso se puede presentar como una sobre estimulación que puede desencadenar a sufrir ataques de ansiedad severos o ataques de pánico y por último en esta clasificación el burnout de reducción de la realización personal se manifiesta como una pérdida de interés hacia el cumplimiento de metas o sueños que quizás antes era motivación de la persona o que abarcaban un papel fundamental en su vida.

También se tiene otras formas de clasificar como por la severidad de los síntomas, como cito a continuación:

- "El burnout puede clasificarse en tres niveles: burnout leve, burnout moderado y burnout severo, según la gravedad de los síntomas" (Schaufeli y Buunk, 2003).¹⁰

3. Factores de riesgo en médicos pasantes

Schaufeli y Buunk (2003)¹¹ sugiere que factores de riesgo para que una persona pueda llegar a presentar síndrome de burnout se deben a distintos factores, el hace mención a una clasificación donde abarca distintos puntos de la vida de la persona que podrían ser un factor de riesgo, hace mención a los factores individuales donde este apartado abarca a tres puntos específicos como lo son la personalidad de cada individuo que es factor importante para reconocer los nuevos cambios hacia su comportamiento y así poder diagnosticar dicho síndrome, la edad por lo general se tiene una media catalogada como personas de mayor riesgo y esta va desde los 30 a 50 años donde la población ya lleva un tiempo en un trabajo fijo que le implica responsabilidades en cada área donde se desenvuelva,

El género es un factor que va involucrado dentro de este apartado pues es más frecuente que lo padezcan las mujeres según un estudio realizado por la (Organización Panamericana de la Salud, 2018).¹² Donde se menciona lo siguiente Un estudio realizado en Latinoamérica encontró que el 43,1% de las mujeres y el 31,4% de los hombres experimentaban burnout, esto debido a la sobrecarga de trabajo en el área laboral, las complicaciones de género a las que se pueden llegar a enfrentar o también debido a que algunas al ser madres tienen responsabilidades extras fuera del área del trabajo y genera una sobrecarga extra.

Otro punto que abarca este autor son los factores organizacionales donde al igual se abarcan tres puntos de suma importancia como lo son la cultura donde se entiende el papel que como sociedad se le da a las personas en este caso al ser las mujeres el género donde es más frecuente este síndrome como cultura se tiene que la mujer no debe compartir las labores domésticas o de cuidado de los hijos y sumarle a esto cumplir con el horario laboral de su área de trabajo, en

caso de los hombres de igual forma la cultura en la sociedad le pone como meta ser el pilar de la familia generando que tenga que tomar incluso horas extra de trabajo para poder llevar una buena economía a su hogar, el liderazgo también se menciona como un punto clave pues el líder en las instituciones o áreas de trabajo serán factor importante para que los trabajadores tengan una buena relación y balance con su vida personal y laboral sabiendo como líder identificar o dar los medios para un buen manejo y coordinación de las tareas laborales y junto con este punto se abarca la carga de trabajo que quien sea el líder deberá saber compartir con todos los trabajadores de forma equitativa las tareas laborales y en tiempos coordinados para evitar la sobrecarga de trabajo en los individuos.

Como ultimo apartado que hace mención el autor tenemos a los factores ambientales donde se abarca el principal factor predisponente a padecer este síndrome que es el estrés que va ser el resultado de las sobrecarga de trabajo de los individuos llevando a desarrollar una serie de síntomas que abarcan al síndrome de burnout y es donde entra también el último punto de este apartado que es el apoyo social donde se refiere al apoyo que tanto la institución donde se labora debe dar a sus trabajadores, como medidas para el manejo de estrés hasta el apoyo que debe recibir de su circulo social cercano y la forma en la que lo recibe o si es que tan siquiera lo recibe.

3.1 Medidas preventivas en el área de trabajo del médico

- "La implementación de programas de bienestar y apoyo emocional en el lugar de trabajo puede reducir significativamente los niveles de burnout en médicos" (West et al., 2018).¹³
- "La promoción de un ambiente laboral saludable, con políticas claras de trabajo y descanso, puede ayudar a prevenir el burnout en médicos" (Maslach y Leiter, 2017).¹⁴
- "La promoción de la autonomía y el control sobre el trabajo puede ser efectiva en la prevención del burnout en médicos" (Hackman y Oldham, 1980).¹⁵

Si bien hasta este momento ya debemos entender lo que es el síndrome de burnout, cuáles son las características o los síntomas que pueden llegar a manifestarse en quien lo padezca y como este se puede clasificar ya sea por su gravedad de los síntomas o por como se presenten estos síntomas en el individuo.

Pero si bien también es importante hacer mención cuales pueden ser las medidas preventivas que se pueden tomar en las instituciones que como en esta tesis se hace mención sería en hospitales o centros de salud donde los médicos internos de pregrado desenvuelvan su papel en atención con los pacientes.

Algunas de las medidas que si bien es la más importante a destacar es el apoyo emocional pues es donde principalmente se verá reflejado este síndrome, en las emociones que puede experimentar en el día a día un médico, es importante destacar la creación o el desarrollo de programas de bienestar para el medico dentro de su área de trabajo.

Todas estas medidas de prevención deben ir acompañadas de un reglamento interno donde se abarque políticas que favorezcan un ambiente laboral y social entre los médicos, donde se abarquen puntos de horarios de descanso y sobre todo que se respeten para poder sobre llevar la carga de trabajo que implica el estar pendientes de pacientes enfermos que acuden a la ayuda del médico también para su recuperación.

Junto a estas políticas debe ir acompañado un seguimiento del trabajo del estrés del medico que las instituciones deben proporcionar de manera gratuita como lo sería un psicólogo clínico quien ayudaría a entablar un balance de las emociones del médico dentro de su área laboral y como estas emociones se puede llegar a reflejar en su entorno social, ya sea con su familia o amigos.

Es importante mencionar que estas medidas preventivas deben estar presentes desde el momento que se inicia el trabajo del médico en dicha institución hospitalaria pues de no ser así se verá afectado la atención que este le brinde a sus pacientes viéndose afectada la calidad de vida no solo del medico tratante si no la del paciente que puede tener consecuencias graves tales como la muerte.

El trabajo de un medico en la sociedad es de manera específica importante para el correcto manejo de enfermedades pero también es importante recordar que no se esta exento de padecer también dichas enfermedades como lo es el síndrome de burnout que afecta tanto la salud mental como la salud física del médico por ende la atención que este brindara y es por eso que se deben tomar en consideración la importancia del desarrollo de los programas de apoyo que se mencionaron en los párrafos anteriores de este apartado.

El manejo y las medidas correctas de las políticas de las instituciones hospitalarias van a hacer fundamental para la prevención del desarrollo del síndrome de burnout.

3.2 Pautas para el tratamiento de síndrome de burnout

- "La terapia cognitivo-conductual puede ser efectiva en el tratamiento del burnout, ayudando a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos" (Beck et al., 1977).¹⁶
- "El apoyo social y la conexión con otros pueden ser fundamentales en el tratamiento del burnout, ya que ayudan a reducir la sensación de aislamiento" (Cohen et al., 2015).¹⁷
- "La reestructuración del trabajo y la implementación de políticas de bienestar en el lugar de trabajo pueden ser efectivas en la prevención y tratamiento del burnout" (Maslach y Leiter, 2017).¹⁸

El tratamiento del síndrome del burnout abarca muchas pautas desde la terapia hasta el uso de fármacos recordando siempre que estas medidas deben estar reguladas por especialistas que se encargan de igual forma al tratar dicho síndrome.

Algunos autores mencionan como pauta importante para el manejo del burnout es la terapia en este caso una terapia que vaya enfocada en lo cognitivo y en la conducta de quien lo padezca ayudando así de manera eficaz encontrar un balance adecuado entre sus conocimientos, su forma de actuar, pensar y desarrollarse en su ambiente laboral dentro de las instituciones hospitalarias

donde realicen sus pasantías en este caso refiriéndonos específicamente de los médicos internos de pregrado.

Como bien se mencionaban el apoyo social va a ser clave para el desarrollo adecuado del individuo es importante destacar que el apoyo social de quien rodea al medico interno de pregrado ayudara con la conexión de sus emociones y a identificar en que áreas está afectando el estrés laboral que puede llegar a permitir el desarrollo del burnout, es decir entonces que el apoyo social de su círculo cercano puede llegar a reducir la sensación de aislamiento que pueden llegar a sentir los médicos.

Sin olvidarse de un seguimiento de tratamiento con fármacos que deben ser estrictamente regulados por especialistas, pues en ocasiones la terapia no será suficiente para tratar algunos padecimientos que el síndrome de burnout genera en el individuo que lo padece pero que con un manejo y con las pautas de tratamiento correctas se puede mejorar.

Metodología

Tipo de investigación

La presente tesis se centrará en un estudio de tipo cualitativo, ya que se busca explorar las experiencias subjetivas, se busca identificar patrones de comportamiento y de sintomatología que se puede presentar en los individuos.

Enfoque de la investigación

Esta tesis utiliza un enfoque cualitativo dado que se enfoca en reconocer emociones, pensamientos y comportamientos que se desarrollan al padecer este síndrome y así encontrar patrones de su presentación clínica.

Diseño de investigación

El diseño de investigación que se usará será transversal y no experimental esto debido a que los datos se van a obtener en un solo momento y no se van a manipular ninguno de los datos obtenidos con las variables. El objetivo es analizar los síntomas que presentan los pacientes con síndrome de burnout sin alguna intervención de los participantes.

Población y muestra

La población de este estudio está compuesta por médicos internos de pregrado (MIP) de las distintas instituciones del estado de Chiapas. La muestra será mediante muestreo no probabilístico para asegurar resultados cualitativos.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos, se aplicarán un cuestionario 20 ítems diseñados para evaluar a los pacientes con síndrome de burnout.

Procedimiento

Los datos se recopilarán mediante encuestas enviadas en línea que serán enviados a distintos MIP de las distintas instituciones del estado de Chiapas, ellos podrán contestar de manera anónima. La recolección de datos durara dos semanas.

Técnicas de análisis de datos

Lic. a este apartado no le entendí 😞 disculpé.

Bibliografía

4. *Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. Journal of Social Issues, 30(1), 159-165.*
5. *Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99-113.*
6. *Schaufeli, W. B., y Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research. Journal of Occupational Health, 5(2), 145-162.*
7. *Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99-113.*

8. Schaufeli, W. B., y Buunk, B. P. (2003). *Burnout: An overview of 25 years of research*. *Journal of Occupational Health*, 5(2), 145-162.
9. Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
10. Schaufeli, W. B., y Buunk, B. P. (2003). *Burnout: An overview of 25 years of research*. *Journal of Occupational Health*, 5(2), 145-162.
11. Schaufeli, W. B., y Buunk, B. P. (2003). *Burnout: An overview of 25 years of research*. *Journal of Occupational Health*, 5(2), 145-162.
12. Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Burnout en América Latina y el Caribe*.
13. West, C. P., et al. (2018). *Physician well-being and professionalism: Improving resilience and reducing burnout*. *Journal of the American Medical Association*, 320(12), 1243-1244.
14. Maslach, C., y Leiter, M. P. (2017). *Burnout: A multidimensional perspective*. En C. Cooper (Ed.), *The Cambridge handbook of workplace well-being* (pp. 355-376). Cambridge University Press.
15. Hackman, J. R., y Oldham, G. R. (1980). *Work redesign*. Addison-Wesley.
16. Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B. F., y Emery, G. (1977). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
17. Cohen, S., et al. (2015). *Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk*. *PNAS*, 112(16), 5935-5944.
18. Maslach, C., y Leiter, M. P. (2017). *Burnout: A multidimensional perspective*. En C. Cooper (Ed.), *The Cambridge handbook of workplace well-being* (pp. 355-376). Cambridge University Press.

19.20