



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 los 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 a 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 a ser atendido por el médico 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.