

ESTRATEGIAS DE MAYOR FRECUENCIA UTILIZADAS EN LA
PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT POR LOS
ESTUDIANTES DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE BARRANQUILLA, EN EL PERIODO
ACADÉMICO 2021-1

LAURA BARRIOS GIL.

GABRIELA CASTAÑEDA GUTIERREZ.

DANIEL CASTRO PADILLA.

RONALDO RAMOS YANES.

MARÍA TRONCOSO RECUERO.

KYSAY VILLANUEVA MOLINA

Trabajo de Investigación como requisito para optar el título de Médico

Tutores

JOSÉ LUIS LARIOS.

RESUMEN

El síndrome de Burnout es definido como un trastorno adaptativo, crónico, asociado con el inadecuado afrontamiento de las demandas psicológicas del trabajo que altera la calidad de vida de la persona que lo padece y produce un efecto negativo en la calidad de la prestación de los servicios médicos asistenciales. Este artículo busca identificar las estrategias de mayor frecuencia utilizadas en la prevención del Síndrome de Burnout (SBO) por los estudiantes de una universidad privada de Barranquilla, en el periodo académico 2021-1. Se determinó que presenta un alcance transversal descriptivo; este es un tipo de estudio que tiene como fin estimar la magnitud y distribución de una enfermedad o condición de salud en un momento dado. Se realizó una encuesta para la recolección de datos a la población estudiantil y se realizó un alfa de Cronbach para mirar la correlación entre las variables y la confiabilidad

Antecedentes:

El Síndrome de Burnout también conocido como “síndrome del desgaste” o agotamiento físico y mental, es un problema que adquiere mayor importancia cada día en los estudiantes universitarios de todo el mundo.

Entre los desarrollos conceptuales sobre el síndrome de burnout se encuentran, en primer lugar, el Modelo Multidimensional de Maslach (1982, 1993, 2009), el cual es un referente obligatorio cuando se estudia este fenómeno. Pueden mencionarse también el Modelo Existencial de Pines (1993), el Burnout desde el sentido existencial, de Längle (2003); los planteamientos de Cox, Kuk y Leiter (1993); el Modelo del burnout socialmente inducido de Bakker, Demerouti y Schaufeli (2006); los planteamientos de Dworkin (1987) y Gil-Monte (2005, 2007) sobre el Síndrome de Quemarse por el Trabajo.

En los últimos 40 años se han realizado numerosas investigaciones desde diferentes aproximaciones sobre el síndrome de burnout, las cuales han intentado, inicialmente, delimitar el concepto y generar modelos explicativos, pasando posteriormente a un acentuado interés por la evaluación y el diagnóstico de esta problemática, lo que permitiría finalmente generar estrategias eficaces de prevención e intervención.

La investigación propuesta tiene como principal propósito evaluar la presencia de métodos de mayor frecuencia utilizados en la prevención del Síndrome de Burnout de una universidad privada de Barranquilla en el periodo académico 2021-1, esto con la finalidad de valorar la efectividad real de estas estrategias para prevenir que se presente este síndrome.

Las personas que padecen este síndrome se ven abocadas a sobrecargarse y desgastarse emocionalmente y es por esto que algunos buscan la manera de mitigar estos sentimientos negativos y por supuesto, encontrar una solución a su problema.

A lo que a los rasgos de la personalidad se refiere, estos, tienen un papel fundamental en la prevención o predisposición del SB, es decir, en función de la personalidad una persona, además de las estrategias de afrontamiento, se va a sufrir o no los síntomas generados por los elevados niveles de estrés, llevando al agotamiento, o bien, se adaptará sin consecuencias físicas o mentales.

Además del manejo de la personalidad, existen otras estrategias que podrían ayudar a la prevención de dicho síndrome, tales como: terapias psicosociales, compromiso y aceptación; así como también el entrenamiento de resistencia. A lo que se refiere este último en particular, es en el tratar de encontrar estrategias que le permitan al paciente

reaccionar de manera adecuada según sea la situación dada, lo que más adelante se le llamaría como confrontación del problema y búsqueda de soluciones para este mismo.

A pesar de existir gran cantidad de bibliografía en distintas bases de datos a la cual todo tipo de población puede acceder, la prevención ante el SBO es un tema al que no se le da la importancia necesaria. Teniendo en cuenta la población afectada y la gran incidencia de este padecimiento debería ocupar un lugar de gran importancia en los distintos artículos y bibliografía ofrecida. Además, la gestión de estrategias que contrarresten las manifestaciones del SBO y rutas de atención, son prácticamente inexistentes.

Objetivos:

Objetivo General.

Identificar las estrategias de mayor frecuencia utilizadas en la prevención del Síndrome de Burnout (SBO) por los estudiantes de una universidad privada de Barranquilla, en el periodo académico 2020-2.

Objetivos Específicos.

- Examinar las técnicas de relajación, respiración, cognición y manejo del tiempo como indicadores de manejo en individuos con riesgo a desarrollar SBO.
- Distinguir las diferencias existentes entre las técnicas preventivas del Síndrome de Burnout.
- Detallar la importancia de técnicas de relajación, cognición y manejo del tiempo como variables vitales en la prevención del SBO

Materiales y Métodos:

El estudio es de carácter descriptivo y transversal; En cuanto a los criterios de selección, la población cuenta con estudiantes de sexo masculino y femenino pertenecientes a una universidad privada ubicada en la ciudad de Barranquilla, distribuidos en el desarrollo completo de la carrera profesional, pertenecientes al área de la salud. Cuentan con edades promedio entre los 16 a 24 años y un estrato socioeconómico del 1 al 4.

Para la recolección de la información se utilizó un formulario tipo encuesta en donde permitía a cada uno de los estudiantes escoger entre varias opciones la respuesta más acertada para ellos. Esta recopilación de datos determina cómo se encuentra la salud mental de dichos estudiantes.

Este proyecto fue llevado a cabo con todas las medidas y protocolos de bioseguridad necesarios para el bienestar tanto de la población en estudio como los autores del mismo.

Las encuestas realizadas se presentaron al público de manera exclusivamente virtual, en conjunto con las instrucciones explicadas al inicio del documento que le permitía al lector seguir los pasos de manera clara y concreta para responder dicho formato; Cumpliendo así protocolos de bioseguridad, ya que no se tenía contacto con el

encuestado y no existía formación de aglomeraciones que pudieran ocasionar hacinamiento.

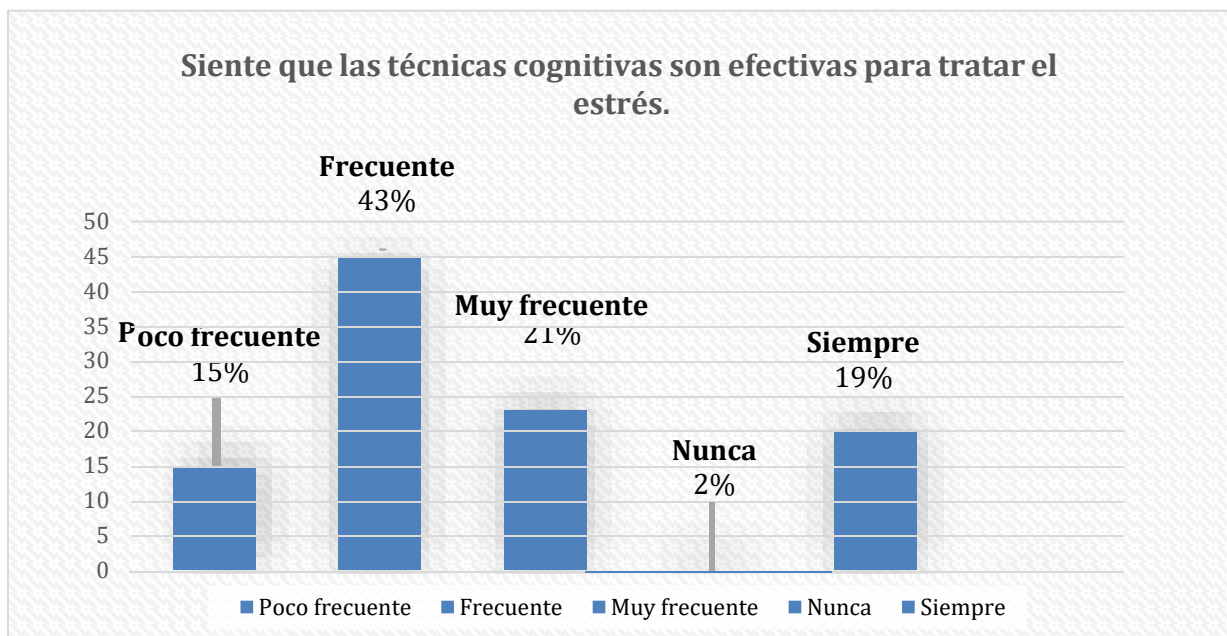
El formulario tipo encuesta consta de 12 ítems que indican las 3 variables categóricas de la ansiedad y de la depresión, que son síntomas somáticos, síntomas emocionales y síntomas cognitivos, las cuales reflejan las características más comunes e importantes en el Síndrome de Burnout.

La aplicación de la encuesta a dichos estudiantes fue secundaria a la firma del consentimiento informado por parte de ellos, en el cual se le explicó con detalle el proceso de investigación, la encuesta a realizar y cada duda que desarrollaron.

El Alfa de Cronbach es un coeficiente que sirve y es usado para conocer la fiabilidad de Test o una escala. Este coeficiente se expresa como la media de las correlaciones entre las variables que forman parte de la escala. El Alfa de Cronbach oscila entre 0 y 1, cuánto más se aproxime a su valor máximo, 1, mayor es la fiabilidad de la escala. Esto quiere decir que la fiabilidad de la encuesta aplicada es alta porque el puntaje arrojado por El coeficiente Alfa de Cronbach es 0.8, además en determinados contextos y por tácito convenio, se considera que valores del alfa superior a 0.7 o 0.8 son suficientes para garantizar la fiabilidad de una escala

Resultados:

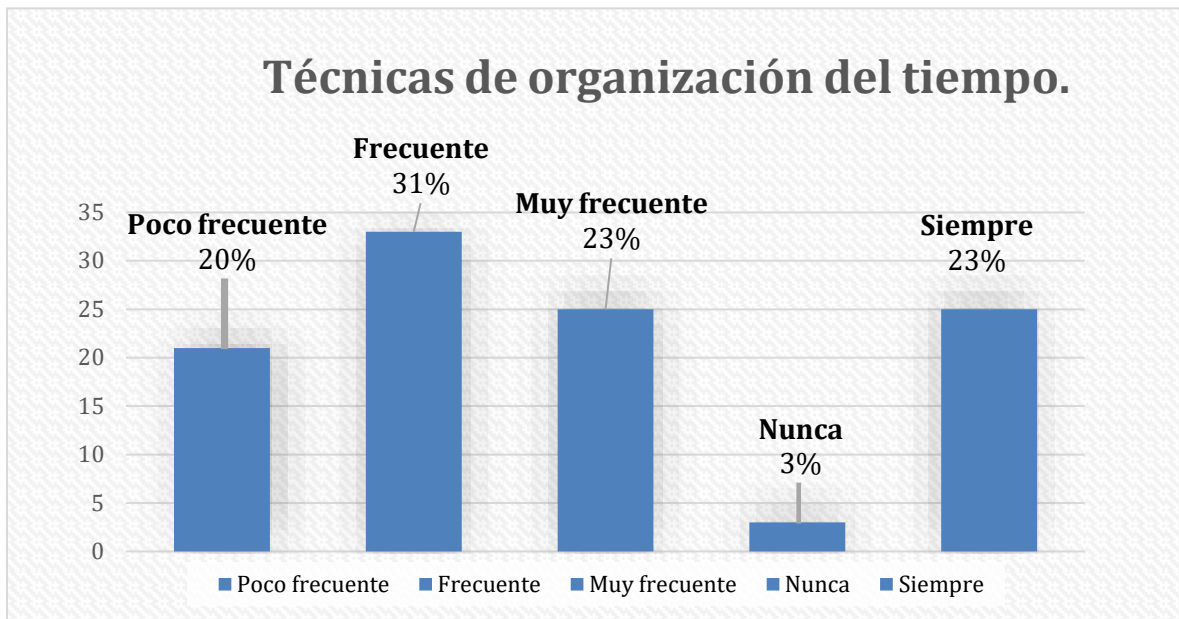
Gráfica 1.



Fuente de elaboración propia a partir de la elaboración del instrumento.

La gráfica permite determinar que 105 personas, de una población total de 107 personas, sienten que las técnicas cognitivas son efectivas para tratar el estrés. Al igual, se logró identificar que 2 personas no sentían lo mismo.

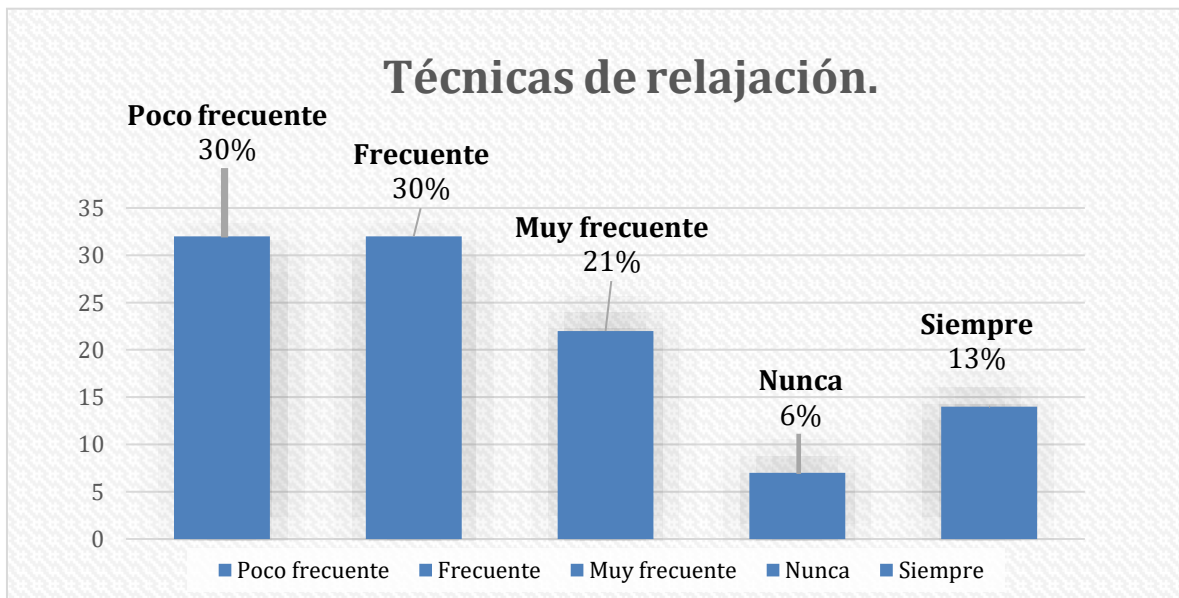
Gráfica 2



Fuente de elaboración propia a partir de la elaboración del instrumento.

Con esta gráfica se demostró que 104 personas, de una población total de 107, utilizan técnicas de organización del tiempo. Al igual, se logró identificar 3 personas no las utilizaban nunca.

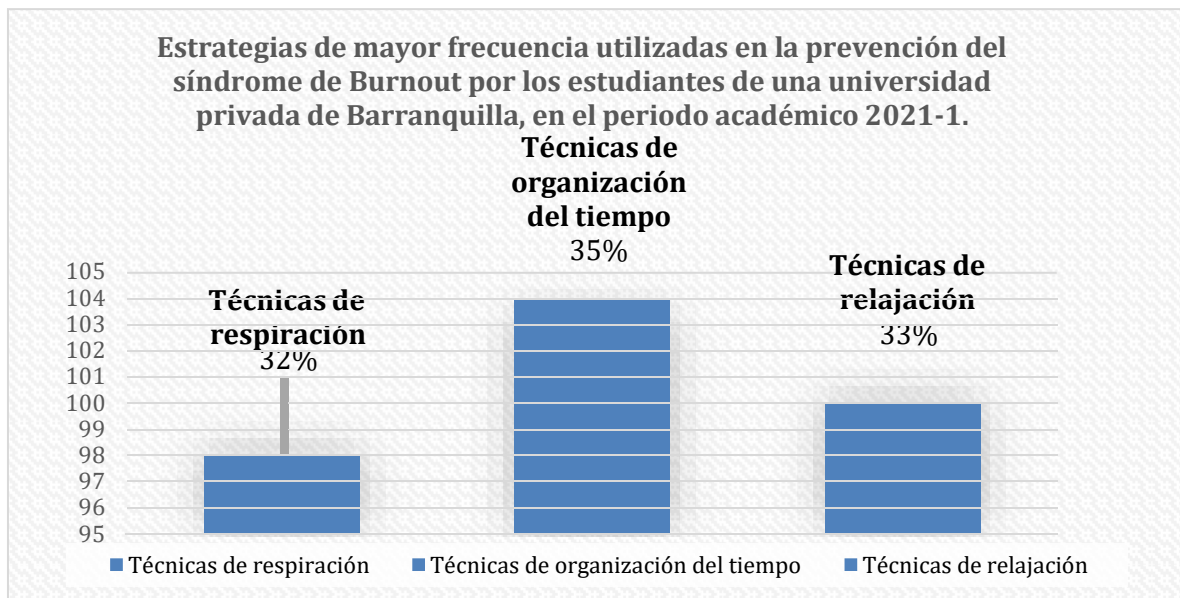
Gráfica 3



Fuente de elaboración propia a partir de la elaboración del instrumento.

Con esta gráfica se demuestra que 100 personas, de una población total de 107, utiliza técnicas de relajación para prevención del estrés. Al igual, se logró identificar que 7 personas no las utilizaban.

Gráfica 4



Fuente de elaboración propia a partir de la elaboración del instrumento.

Con esta gráfica se demuestra que la técnica contra la prevención del estrés más utilizada son las técnicas de organización del tiempo, y por otro lado, la técnica menos utilizada sería las técnicas de respiración.

Conclusiones:

Finalmente, es posible afirmar que se lograron identificar las estrategias de mayor frecuencia utilizadas en la prevención del Síndrome de Burnout (SBO) por los estudiantes de una universidad privada de Barranquilla, en el periodo académico 2021-1, siendo estas las técnicas de organización del tiempo, seguidas por las técnicas de relajación.

Así mismo, Examinar las técnicas de relajación, respiración, cognición y manejo del tiempo como indicadores de manejo en individuos con riesgo a desarrollar burnout y distinguir las diferencias existentes entre las técnicas preventivas de este síndrome

Palabras clave: Burnout, respiración, relajación, manejo del tiempo.

ABSTRACT

Burnout syndrome is defined as a chronic, adaptive disorder associated with inadequate coping with the psychological demands of work that alters the quality of life of the person who suffers from it and produces a negative effect on the quality of service provision. assisting doctors. This article seeks to identify the most frequent strategies used in the prevention of Burnout Syndrome (SBO) by students of a private university in Barranquilla, in the 2021-1 academic period. It was determined that it presents a descriptive transversal scope; This is a type of study that aims to estimate the magnitude and distribution of a disease or health condition at a given time. A survey was conducted to collect data from the student population and Cronbach's alpha was performed to look at the correlation between the variables and the reliability.

Background:

The Burnout Syndrome, also known as "wasting syndrome" or physical and mental exhaustion, is a problem that acquires greater importance every day in university students around the world.

Among the conceptual developments on burnout syndrome are, firstly, Maslach's Multidimensional Model (1982, 1993, 2009), which is a mandatory reference when studying this phenomenon. We can also mention the Existential Model of Pines (1993), the Burnout from the existential sense, of Längle (2003); the approaches of Cox, Kuk and Leiter (1993); the Socially Induced Burnout Model by Bakker, Demerouti and Schaufeli (2006); the approaches of Dworkin (1987) and Gil-Monte (2005, 2007) on the Syndrome of Burning at Work.

In the last 40 years, numerous investigations have been carried out from different approaches on the burnout syndrome, which have initially tried to delimit the concept and generate explanatory models, later moving on to a heightened interest in the evaluation and diagnosis of this problem. which would finally make it possible to generate effective prevention and intervention strategies.

The main purpose of the proposed research is to evaluate the presence of more frequent methods used in the prevention of Burnout Syndrome in a private university in Barranquilla in the academic period 2021-1, this in order to assess the real effectiveness of these strategies to prevent this syndrome from occurring.

People who suffer from this syndrome are forced to become emotionally overloaded and exhausted and that is why some seek a way to mitigate these negative feelings and of course, find a solution to their problem.

Regarding personality traits, these have a fundamental role in the prevention or predisposition of BS, that is, depending on the personality a person, in addition to coping strategies, is going to suffer or not the symptoms generated by high levels of stress, leading to exhaustion, or, it will adapt without physical or mental consequences.

In addition to personality management, there are other strategies that could help prevent this syndrome, such as: psychosocial therapies, commitment and acceptance; as well as resistance training. What the latter refers to in particular is in trying to find strategies that allow the patient to react appropriately according to the given situation, which later would be called as confrontation of the problem and search for solutions for it. .

Despite the existence of a large amount of bibliography in different databases to which all types of population can access, prevention of SBO is an issue that is not given the necessary importance. Taking into account the affected population and the high incidence of this disease should occupy a place of great importance in the different articles and bibliography offered. In addition, the management of strategies that counteract the manifestations of SBO and attention routes are practically non-existent.

Objective:

General objective.

Identify the most frequent strategies used in the prevention of Burnout Syndrome (SBO) by students of a private university in Barranquilla, in the academic period 2020-2.

Specific objectives.

- Examine relaxation, breathing, cognition, and time management techniques as management indicators in individuals at risk of developing SBO.
- Distinguish the differences between preventive techniques for Burnout Syndrome.
- Detail the importance of relaxation, cognition and time management techniques as vital variables in the prevention of SBO

Materials and Methods:

The study is descriptive and cross-sectional; Regarding the selection criteria, the population has male and female students belonging to a private university located in the city of Barranquilla, distributed in the complete development of the professional career, belonging to the health area. They have an average age between 16 to 24 years and a socioeconomic stratum of 1 to 4.

To collect the information, a survey type form was used where each of the students was allowed to choose the most accurate answer for them from among several options. This data collection determines how the mental health of these students is doing.

This project was carried out with all the necessary biosafety measures and protocols for the well-being of both the study population and the authors.

The surveys carried out were presented to the public exclusively virtual, together with the instructions explained at the beginning of the document that allowed the reader to follow the steps clearly and concretely to answer said format; Thus complying with

biosafety protocols, since there was no contact with the respondent and there was no formation of agglomerations that could cause overcrowding.

The survey-type form consists of 12 items that indicate the 3 categorical variables of anxiety and depression, which are somatic symptoms, emotional symptoms and cognitive symptoms, which reflect the most common and important characteristics in Burnout Syndrome.

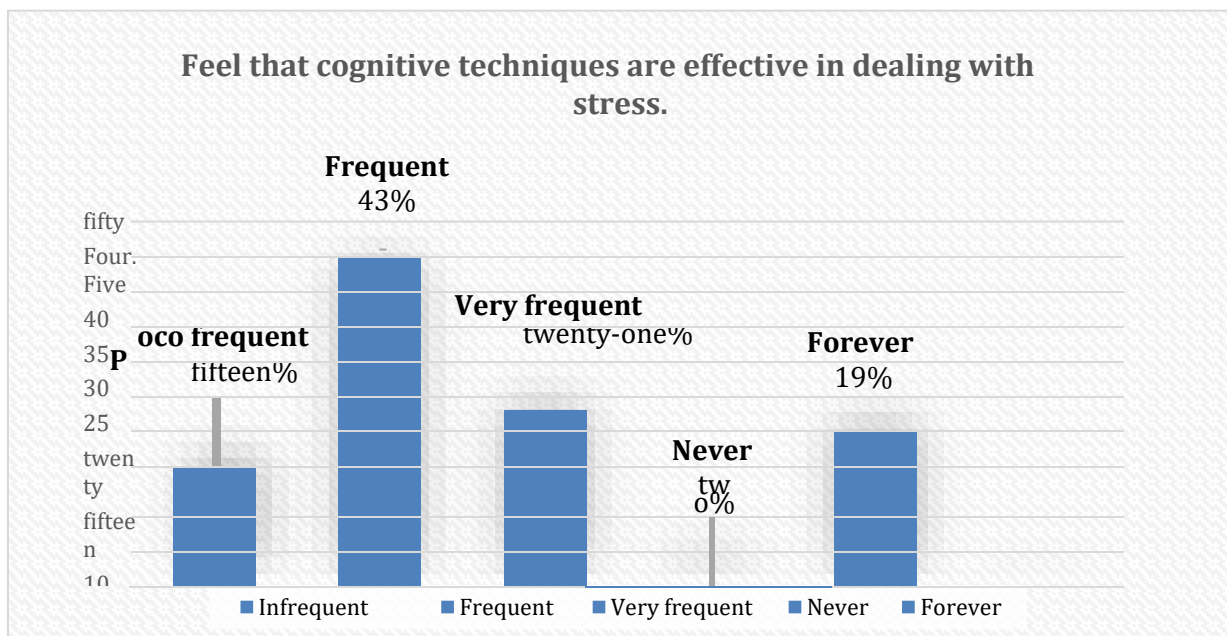
The application of the survey to these students was secondary to the signing of the informed consent by them, in which the research process, the survey to be carried out and each doubt that they developed was explained in detail.

Cronbach's Alpha is a coefficient that is useful and is used to know the reliability of a Test or a scale. This coefficient is expressed as the mean of the correlations between the variables that are part of the scale. Cronbach's Alpha ranges from 0 to 1, the closer it is to its maximum value, 1, the greater the reliability of the scale. This means that the reliability of the applied survey is high because the score given by Cronbach's Alpha coefficient is

0.8, also in certain contexts and by tacit agreement, alpha values greater than 0.7 or 0.8 are considered sufficient to guarantee the reliability of a scale

Results:

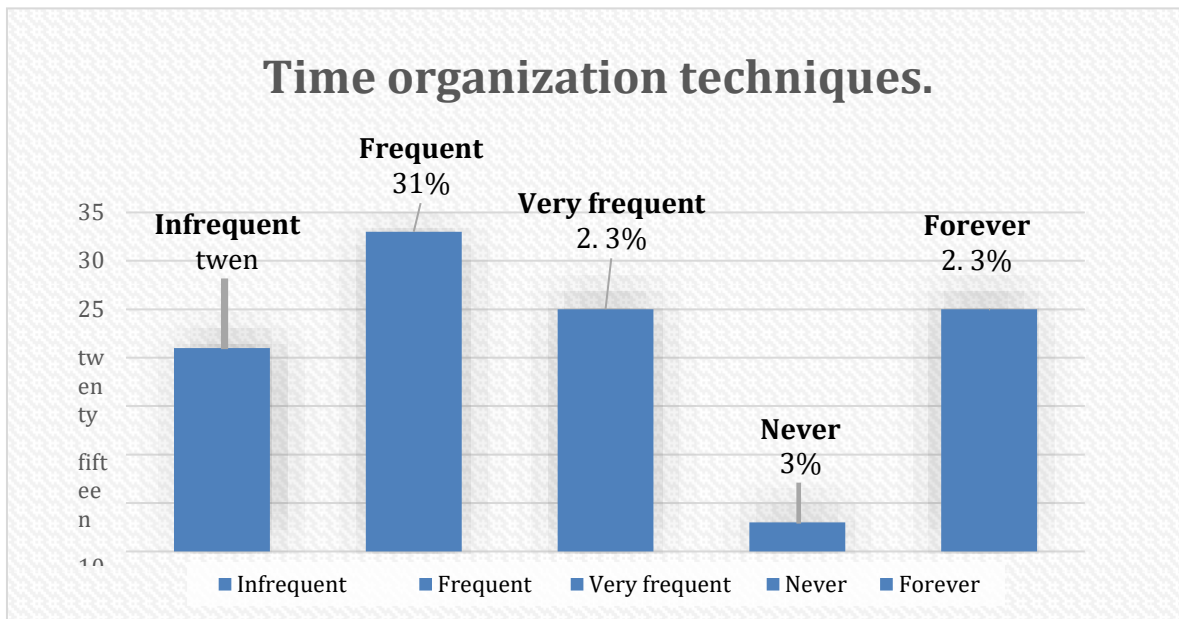
Graph 1.



Source of own elaboration from the elaboration of the instrument.

The graph allows determining that 105 people, out of a total population of 107 people, feel that cognitive techniques are effective in treating stress. Likewise, it was possible to identify that 2 people did not feel the same.

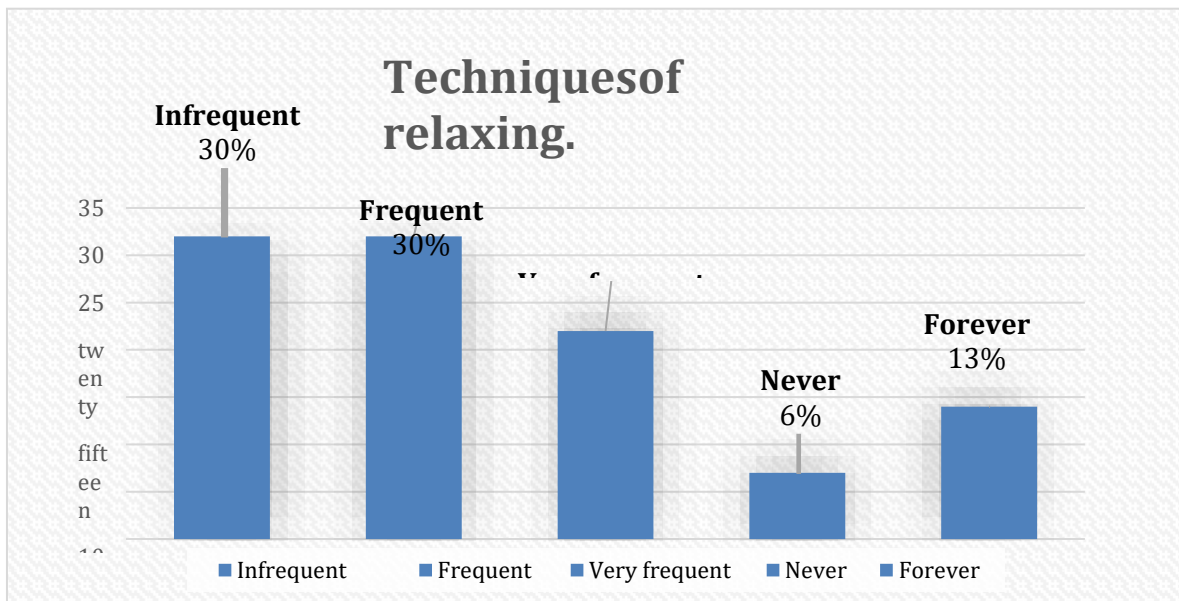
Graph 2



Source of own elaboration from the elaboration of the instrument.

With this graph it was shown that 104 people, out of a total population of 107, use time organization techniques. Likewise, it was possible to identify 3 people who never used them.

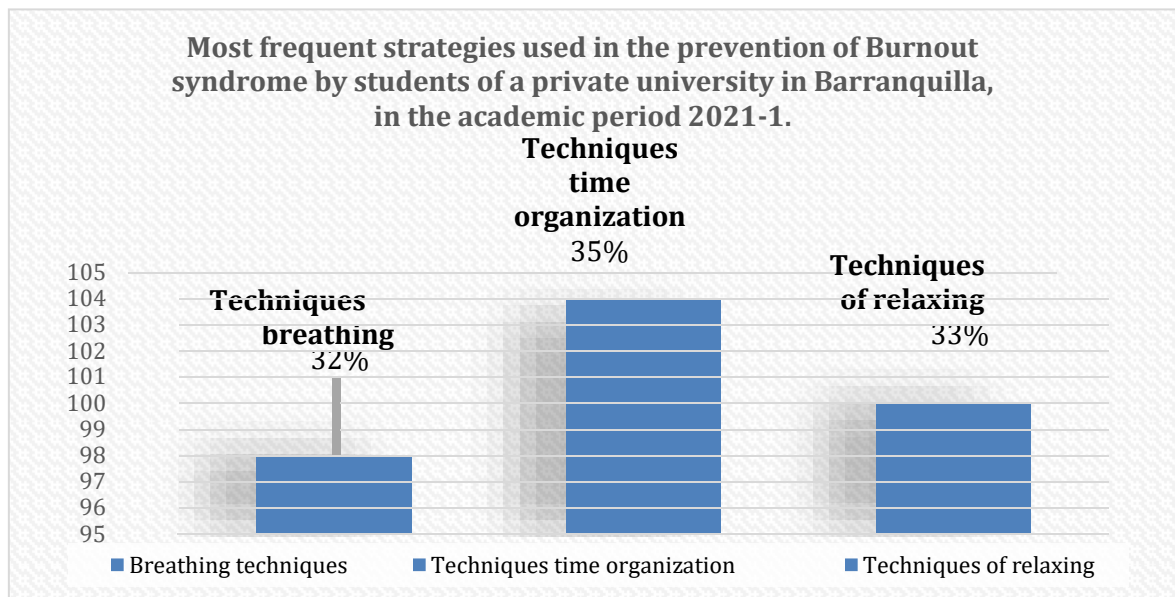
Graph 3



Source of own elaboration from the elaboration of the instrument.

This graph shows that 100 people, out of a total population of 107, use relaxation techniques for stress prevention. Likewise, it was possible to identify that 7 people did not use them.

Graph 4



Source of own elaboration from the elaboration of the instrument.

This graph shows that the most used anti-stress prevention technique is time organization techniques, and on the other hand, the least used technique would be breathing techniques.

Conclusions:

Finally, it is possible to affirm that it was possible to identify the most frequent strategies used in the prevention of Burnout Syndrome (SBO) by students of a private university in Barranquilla, in the academic period 2021-1, these being the organization techniques of the time, followed by relaxation techniques.

Likewise, Examine the techniques of relaxation, breathing, cognition and time management as indicators of management in individuals at risk of developing burnout and distinguish the differences between the preventive techniques of this syndrome.

Keywords: Burnout, breathing, relaxation, time management.

REFERENCIAS

1. Martínez Plaza C. El estrés laboral como factor de riesgo de suicidio (I). *Gestión Práctica de Riesgos Laborales* [Internet]. 2010 [citado 25 Octubre 2020];(74):12-21. Disponible en: <http://pdfs.wke.es/2/8/5/1/pd0000052851.pdf>
2. Arango Agudelo, Santiago, Castaño Castrillón, José Jaime, Henao Restrepo, Carlos Jader, Jiménez Aguilar, Diana Paola, López Henao, Andrés Felipe, Páez Cala, Martha Luz, Síndrome De Burnout Y Factores Asociados En Estudiantes De I A X Semestre De La Facultad De Medicina De La Universidad De Manizales (Colombia), 2009. *Archivos de Medicina (Col)* [Internet]. 2010;10(2):110-126. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273819503002>
3. Cano-Langreo M., Cicirello-Salas S., López-López A., Aguilar-Vela M.. Marco actual del suicidio e ideas suicidas en personal sanitario. *Med. segur. trab.* [Internet]. 2014 Mar [citado 2020 Oct 25];60(234):198-218. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2014000100015&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2014000100015>.
4. Salazar, G, Kenyi Y, Rojas R, Percy A. 2018. Clima Educativo Hospitalario Y Síndrome De Burnout En Internos De Medicina De La Región Lambayeque – 2018. *Medico Cirujano. Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”*.
5. Zuin D, Peñalver F, Zuin M. Síndrome de burnout o de agotamiento profesional en la Neurología argentina. Resultados de una encuesta nacional. *Neurología Argentina* [Internet]. 2020 [citado 25 Octubre 2020];12(1):4-12. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-avance-resumensindrome-burnout-o-agotamiento-profesional-S1853002819300680>
6. Guillén-Graf A, Flores-Villalba E, Díaz-Elizondo J, Garza-Serna U, López-Murga R, Aguilar-Abisad D et al. Incremento de síndrome de burnout en estudiantes de Medicina tras su primer mes de rotación clínica. *Educación Médica* [Internet]. 2018 [citado 25 Octubre 2020];(6):376-379. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-avance-resumen-incremento-sindrome-burnout-estudiantesmedicina-S1575181318302626>
7. Arrogante O, Aparicio-Zaldivar E. Síndrome de burnout en los profesionales de cuidados intensivos: relaciones con la salud y el bienestar. *Enfermería Intensiva* [Internet]. 2020 [citado 25 Octubre 2020];(2):60-70. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-intensiva-142-avance-resumensindrome-burnout-profesionales-cuidados-intensivosS113023991930046X>

8. Macía-Rodríguez C, Martín Iglesias D, Moreno Díaz J, Aranda Sánchez M, Ortiz Llauradó G, Montaña Martínez A et al. Síndrome de burnout en especialistas de medicina interna y factores asociados a su desarrollo. *Revista Clínica Española* [Internet]. 2020 [citado 25 Octubre 2020];(6):331-338 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0014256519302978>