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.

TUTOR: JOSÉ LUIS LARIOS.

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR,
Sede Principal, Carrera 59 No. 59-65.

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

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.

PALABRAS CLAVES

Burnout, respiración, relajación, manejo del tiempo.

INTRODUCCIÓN

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.

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.

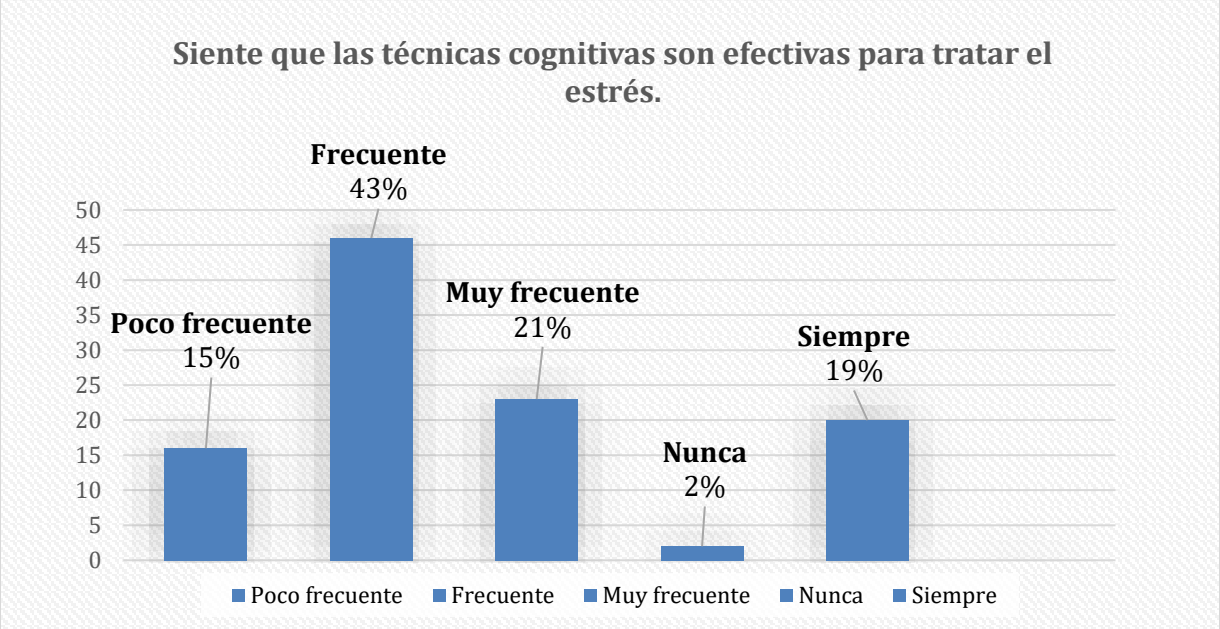
El formulario tipo encuesta consta de 12 ítems que indican las 3 variables categóricas de la ansiedad y de la depresión, que son síntomas somáticos, síntomas emocionales y síntomas cognitivos, las cuales reflejan las características más comunes e importantes en el Síndrome de Burnout.

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

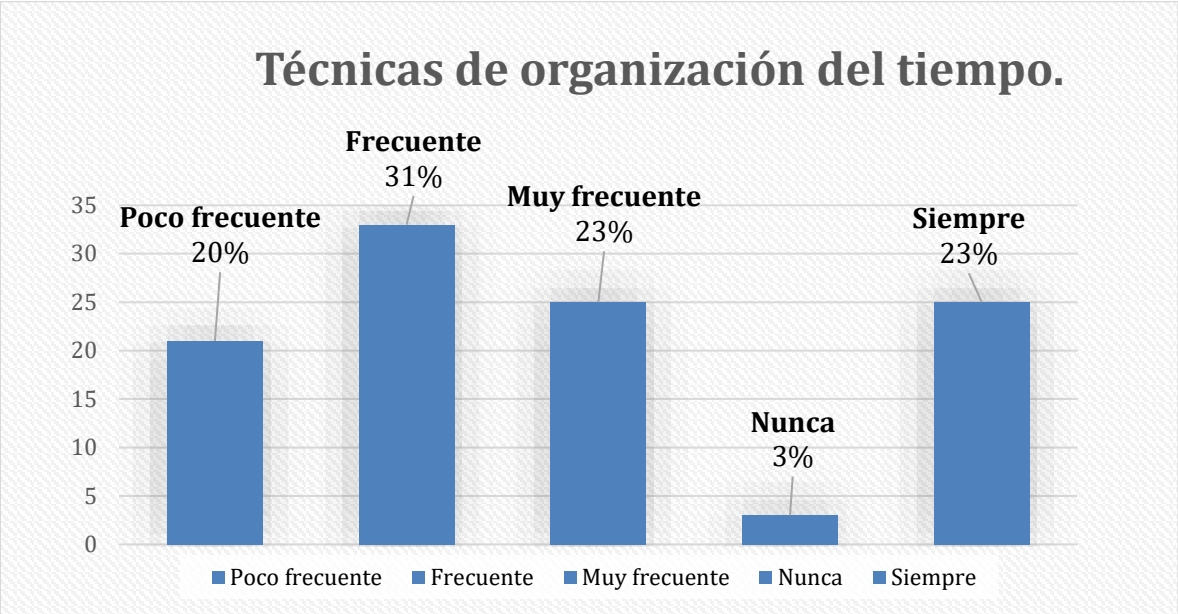
Gráfica 1.



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.

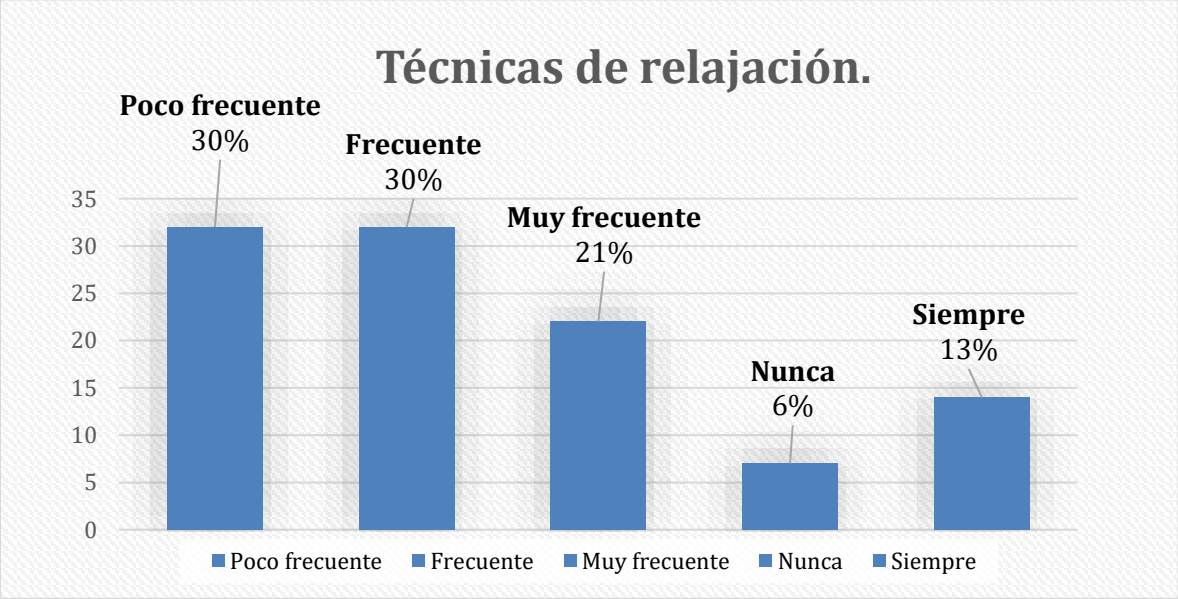
Gráfica 2



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.

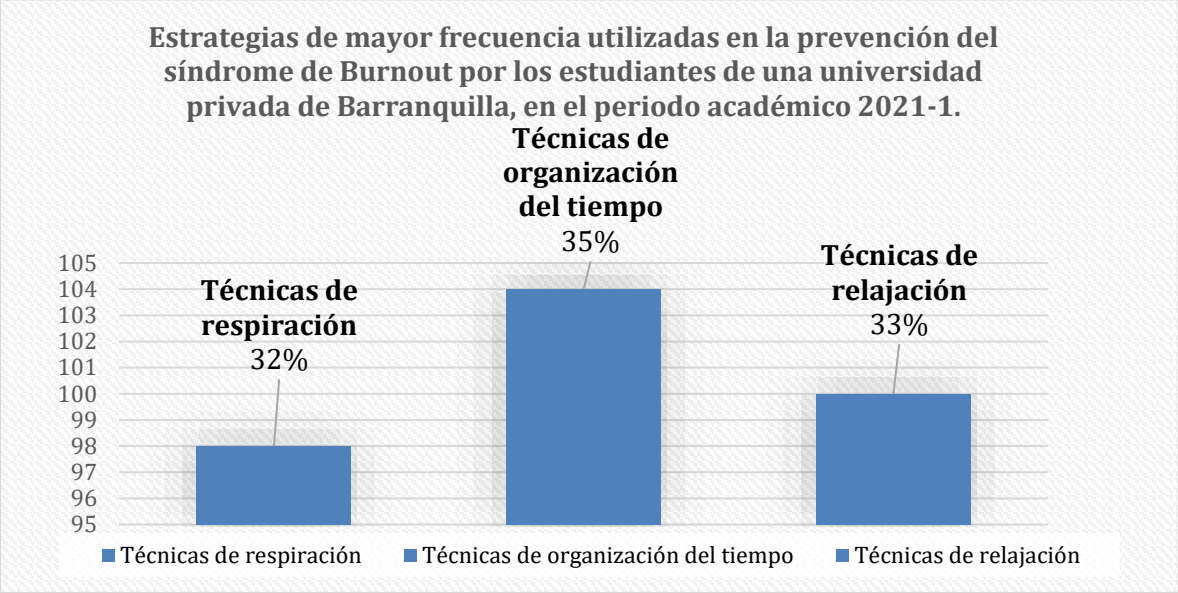
Gráfica 3



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.

DISCUSIÓN

Existen variedad de técnicas o estrategias de prevención que utilizamos los seres humanos ante situaciones estresantes. Sin embargo, se evidencia que la estrategia de afrontamiento "organización y planificación del tiempo", muestra una relación significativa con una disminución de la presentación del síndrome de Burnout; esto permite comprender, que cuando los estudiantes no elaboran u organizan diversas acciones, para poder hacer frente a las situaciones que percibe como estresantes (Carver et al., 1989), esto repercute en su estado emocional, percibiendo que aquellas actividades que deben realizar, sobrepasan sus capacidades (Maslach y Leiter, 1997), generando actitudes negativas que afectan sus relaciones interpersonales y que repercuten además, en las metas que tienen, percibiendo un futuro negativo, considerando que no poseen los recursos adecuados para hacer frente a las demandas. Esto, se asemeja a lo encontrado por Caballero et al., (2017) que en su investigación, encontró que cuando los estudiantes tienen una visión negativa sobre sus capacidades para hacer frente a las dificultades, esto repercute en sus acciones académicas.

En la presente investigación se tomaron en cuenta 3 estrategias para la prevención del síndrome de Burnout, las cuales fueron técnicas de relajación, técnicas de respiración y técnicas de organización del tiempo. Con los resultados obtenidos logramos evidenciar que la técnica más frecuentemente utilizada, con un 35%, es la técnica de organización del tiempo, sin excluir el uso de las demás antes mencionadas, las cuales arrojaron un porcentaje de 33% (técnicas de relajación) y un 32% (técnicas de respiración). Esto, apoyado en lo que comentaban los autores, se toma la idea de que es la de mayor frecuencia porque nos ayuda a prevenir las situaciones de estrés con mayor anterioridad que las otras encuestadas. Ya que, al tener un manejo correcto del tiempo, el individuo puede tener una visualización a futuro de su rutina u horario, lo cual corta o disminuye el margen de error que, en este contexto, se entendería como un estudiante sobrecargado de ocupaciones, situación que provocaría un agotamiento físico y emocional, acompañado de ideas negativas y de incapacidad sobre su persona, provocando así, que este presente el síndrome.

Resulta más factible el utilizar estrategias preventivas que prometan un resultado perdurable en relación con el factor tiempo, que estrategias que constituyan un alivio momentáneo a los síntomas, como lo serían las técnicas de respiración y de relajación. Esto, sin desmeritar el hecho de que sean efectivas en cuanto a la prevención del síndrome. La importancia de prevenir la presentación de estos síntomas se resume en la idea de Barraza, Carrasco y Arreola (2009) acerca de la vida universitaria. En términos generales según los autores, la vida universitaria origina una serie de desencadenantes que para muchos estudiantes son percibidos como estresantes y afectan principalmente su capacidad para la comprensión, afectado su desempeño académico y sus relaciones interpersonales. Esto, se asemeja a lo encontrado por Alva y Yánac (2017) en los estudiantes de la Escuela Profesional de psicología, de Tarapoto, quienes determinaron, que cuando se es capaz de evitar los síntomas del Burnout, a través de estrategias de prevención adecuadas, esto permite que puedan tener mejores relaciones con sus compañeros, docentes, cumplir con sus responsabilidades y tener un buen desempeño en las aulas.

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.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS por brindarnos la oportunidad de vivir, por permitirnos disfrutar cada momento de nuestra vida y guiarnos por el camino que ha trazado para nosotros, en este ámbito que es la salud.

A nuestros padres por darnos la vida y apoyarnos en todo lo que nos hemos propuesto. Por ser un apoyo muy grande durante nuestra educación universitaria, ya que sin ellos no hubiéramos llegado a donde estamos ahora.

El presente artículo fue realizado bajo la supervisión de LIC. José Luis Larios Ruiz, a quien nos gustaría expresar nuestros más profundos agradecimientos, por hacer posible la realización de este artículo aun en medio de circunstancias difíciles y nuevas, Gracias por su apoyo, por ser parte de la columna vertebral del trabajo.

A nuestros amigos, por ser parte de nuestra vida, de momentos tristes, y alegres, por apoyarnos, por nunca dejarnos caer, por estar siempre ahí.

A nuestros maestros, que comparten con nosotros sus conocimientos para convertirnos en profesionales, por su tiempo, por su dedicación y por su pasión por la actividad docente.

BIBLIOGRAFÍA

1. Martinez 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-resumen-sindrome-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-estudiantes-medicina-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-resumen-sindrome-burnout-profesionales-cuidados-intensivos-S113023991930046X

8. Macía-Rodríguez C, Martín Iglesias D, Moreno Diaz J, Aranda Sánchez M, Ortiz Llauradó G, Montaño 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