

Perfil de estrés y síndrome de *burnout* en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Autónoma de Sinaloa

Guevara García, R. G.;* Millán Ochoa, J. E.;* Padilla Hermosillo, A. M.;* López Silva, D.;* Hernández Sanz, C.*

RESUMEN

La actividad laboral y académica es por sí misma generadora de estrés, ya que determina la exposición del empleado a ciertos estresores, que según como sean vividos, afrontados y resueltos determinarán la respuesta individual, ya sea adaptativa o desadaptativa.

Se ha documentado que la práctica dental es una de las profesiones de las ciencias de la salud que más ansiedad produce y al comparar los factores estresantes externos a la universidad con los factores estresantes asociados a la carrera, los segundos juegan un papel más significativo que los primeros en el aumento del estrés.

Los estudiantes de odontología deben hacer frente a los estresores propios de cursar la carrera, comunes a todos los universitarios, además de enfrentar el estrés implícito que tiene la práctica dental. Por otro lado, se ha observado un mayor nivel de estrés en estudiantes de pregrado que en recién titulados, patrón que probablemente refleja la naturaleza del estudio de la odontología en pregrado.

En términos comparativos, los estudiantes de odontología padecen con más frecuencia ansiedad, depresión, agotamiento y despersonalización que los de medicina; incluso, se ha reportado que muestran mayores índices de consumo de alcohol y drogas, lo que aumenta durante los años de mayor prevalencia del estrés a lo largo de la carrera.

INTRODUCCIÓN

Para los estudiantes de odontología el estrés es un fenómeno aceptado como norma de la carrera, cuya presencia se considera un indicador de esfuerzo o eficiencia; es decir, se tiene la sensación de que el estrés va de la mano del éxito en la carrera y se asume como un factor intrínseco al cumplimiento de los objetivos de las asignaturas.

* Facultad de Odontología de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS).

En general se describe que los aumentos significativos de los niveles de estrés de los alumnos coinciden con las transiciones entre las etapas didácticas, preclínicas y clínicas de la carrera, lo que también se manifiesta en una triplicación de la prevalencia de depresión e ideación suicida; lo anterior, debido a los nuevos desafíos a los que se enfrentan al transitar por cada etapa donde resalta la sobrecarga académica. Pero el aumento drástico del estrés es coincidente con el ingreso a la etapa clínica, momento que, además, concuerda con el punto máximo del descuido de la vida personal.

Existe una correlación directa entre el estrés y los síntomas depresivos: hay niveles más altos de estrés en aquellos estudiantes que tienen dichos síntomas que en aquellos que no los poseen. Se ha descrito que un tercio de ellos presentó de un nivel medio de depresión a uno severo con preponderancia en las mujeres, con síntomas como “variación diurna”, “desvalorización personal” y “confusión”, llegando a niveles comparables con pacientes psiquiátricos hospitalizados. La “rumiación suicida” y el “afecto deprimido”, se relacionaron fuertemente con los índices altos de depresión y se describen como factores para discriminar el nivel de riesgo del suicidio alto del bajo.

SÍNDROME DE *BURNOUT* EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA

El término *burnout* comenzó a utilizarse a mediados de la década de 1970 para referirse al proceso de deterioro en el cuidado y atención prestados a los usuarios de las organizaciones de servicios humanos. En general, el síndrome de *burnout* se ha conceptualizado como un proceso que ocurre entre los profesionales que trabajan con personas o cuyo objeto de trabajo son los individuos.

El agotamiento emocional se caracteriza por la falta de recursos emocionales propios y el sentimiento de que nada se puede ofrecer a otro sujeto; que ya no se puede dar más de sí mismo a nivel afectivo. Se trata de una experiencia de malestar y agotamiento físico, debido al contacto diario mantenido con las personas que son objeto de trabajo. Es considerada la primera característi-

ca del síndrome y a menudo se perpetúa, debido a la insuficiencia de estrategias para afrontarlo, ya que las que se emplean no se centran en la superación del problema, como “retirada social”, “pensamiento desiderativo” y “evitación del problema” sobre estrategias de afrontamiento centradas en la superación del problema, como “resolución del problema” y “reestructuración cognitiva”, lo que contribuye a aumentar una de las causas del mismo. La despersonalización puede ser considerada un mecanismo de autoprotección contra el agotamiento emocional, lo que resulta en una actitud negativa y cínica hacia el paciente, así como en una actitud de desapego. Estos pacientes son vistos por los profesionales de forma deshumanizada, debido a un endurecimiento afectivo. Este es un aspecto fundamental del síndrome de *burnout*, dado que las otras características se pueden encontrar en trastornos depresivos en general. Por último, la falta de realización personal se define como la percepción de que las posibilidades de un logro personal en el trabajo han desaparecido, lo que hace que disminuyan las expectativas individuales y se tenga una autoevaluación negativa, incluyendo un rechazo hacia sí mismo o los logros personales ya alcanzados, así como sentimientos de fracaso y baja autoestima.

En otra investigación, la prevalencia del síndrome de *burnout* en los estudiantes de pregrado era alta en la etapa clínica de los componentes de agotamiento emocional y poca realización personal como resultado del trabajo cercano con pacientes en una etapa de alto estrés académico. Se mencionan también los mecanismos de adaptación como un factor en el desencadenamiento del síndrome de *burnout*, porque estudios muestran que los alumnos con mayores niveles de estrés, depresión y síndrome de *burnout* presentaron altos niveles de afrontamientos disfuncionales, que es una cuestión preocupante debido a que se describe que más de la mitad de ellos no tienen las estrategias adecuadas para contrarrestar el estrés. Por todo lo anterior el conocimiento del estrés y del síndrome de *burnout* entre estudiantes de odontología es importante e, incluso, urgente para efectos de la generación de medidas de prevención y tratamiento.

PERFIL DEL ESTRÉS

Desde el enfoque cognitivo-social, el estudio de la personalidad requiere abordajes en el análisis de los procesos subjetivos y en la instrumentación de su medida. En esta línea, el modelo interaccionista iniciado por Lazarus ha llevado a los investigadores a proponer medidas factoriales de rasgos de personalidad en relación con la respuesta del estrés. Las dimensiones causales no se acaban en su capacidad taxonómica, sino en las decisiones conductuales y en la evaluación de las consecuencias afectivas, ya que estas actúan como mediador entre las cogniciones de los individuos, su conducta y la interacción con el medioambiente.

Así, la relación entre la respuesta del estrés y los eventos a los que cada persona tiene que afrontar ha sido motivo de diversas investigaciones. En el ámbito del trabajo esta interacción se concibe como proceso del estrés laboral donde participan las condiciones ambientales y el potencial humano, cuya respuesta podrá ser adaptativa o de daño.

El perfil del estrés adaptativo, se constituye con recursos protectores confiables, positivos y significativos para la salud, como son los hábitos para la salud (ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición y comportamientos preventivos), redes de apoyo satisfactorias (familiar, social y del trabajo), la fuerza cognitiva (*locus* de control interno), estilo de afrontamiento (valoración positiva, minimización de la amenaza y concentración en el problema) y el bienestar psicológico (emociones afirmativas de autoestima). También se constituye con un buen control en los comportamientos de riesgo al estrés, a las adicciones o a la autovaloración negativa. Diversos estudios han demostrado que el estilo de vida de los alumnos, futuros profesionales que ofrecerán servicios asistenciales, se ve modificado por las exigencias académicas, como preparar sus clases, presentar exámenes, intervenir en clases, exponer temas, hablar con profesores y administrar su tiempo; por tanto, en su formación se les somete al estrés y en la mayoría de las veces se determina la adquisición de comportamientos de riesgo para la salud (exceso en el consumo de cafeína, tabaco, estimulantes o

tranquilizantes; ingesta hipercalórica, hipersódica o hiperlipídica). Este estilo de vida los convierte en sujetos vulnerables a alteraciones, tanto a nivel fisiológico, cognitivo-afectivo, como conductual; generando cansancio emocional como la expresión básica del *burnout* que se relaciona directamente con el estrés académico.

OBJETIVO

Identificar la relación entre el estrés académico, *burnout* y rendimiento escolar en estudiantes de la Facultad de Odontología de la UAS.

METODOLOGÍA

La realización de esta investigación tiene un enfoque mixto, cuantitativo y cualitativo. Respecto a la contextualización del universo de estudio, se llevó a cabo en cuatro grupos de tercer semestre de la Facultad de Odontología de la UAS. Los participantes fueron 327 sujetos de estudio, conformados por 95 alumnos del género masculino y 232 del género femenino.

RESULTADOS

Sí existe relación, porque al efectuar un análisis descriptivo encontramos que el aprovechamiento de los estudiantes fue bajo, ya que el índice de reprobación fue alto en dos materias; asimismo, con un promedio bajo en las mismas en aquellos que sí aprobaron, refieren los encuestados, de mayor a menor incidencia, dolor de espalda, diarrea, dolor de cabeza, además de estar tensos, contrariados, alterados y angustiados. Entre otros síntomas, en un análisis comparativo observamos que existe una diferencia significativa en los síntomas del estrés, encontrándose que en los grupos 3, 4 y 6 hubo diferencias de deserción y bajas, así como reprobación, siendo diferentes entre ellos.

CONCLUSIÓN

Finalmente, la investigación realizada arroja que sí existen síntomas del estrés en relación con el

aprovechamiento escolar. El objetivo planteado en este estudio, se demuestra por medio de una correlación de Pearson (síntomas del estrés con las tres dimensiones del *burnout*).

BIBLIOGRAFÍA

- Akbari, M., Nejat, A., Dastorani, S., & Rouhani, A. (2011). Evaluation of Stress Level and Related Factors among Students of Mashhad Dental School (Iran) in Academic Year of 2008-2009. *J. Mash. Dent. Sch.*, 35(3), 165-176.
- Cano, F., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Spanish Version of the Coping Strategies Inventory. *Actas I Esp. Psiquiatr.*, 35(1), 29-39.
- Carlotto, M. S., González, S., & Brazil, A. M. (2005). Predictores del síndrome de *burnout* en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Persp. Psicol.*, 1(2), 195-205.
- Divaris, K., Polychronopoulou, A., Taoufik, K., Katsaros, C., & Eliades, T. (2012). Stress and Burnout in Postgraduate Dental Education. *Eur. J. Dent. Educ.*, 16(1), 35-42.
- Polychronopoulou, A., & Divaris, K. (2010). A Longitudinal Study of Greek Dental Students' Perceived Sources of Stress. *J. Dent. Educ.*, 74(5), 524-530.
- Prinz, P., Hertrich, K., Hirschfelder, U., & Zwaan, M. (2012). Burnout, Depression and Depersonalisation – Psychological Factors and Coping Strategies in Dental and Medical Students. *GMS Z. Med. Ausbild.*, 29(1), 10.
- Serrano, C. (2012). Diagnóstico de clima educacional, carrera de Odontología, Universidad de Concepción. *Rev. Educ. Cienc. Salud*, 9(1), 43-49.
- Sudhakara, R., Lavanya, Ramesh, T., Vijayalaxmi, N., Swapna, L. A., & Rajesh, S. (2014). Burnout among Dental Faculty and Students in a Dental College. *Indian J. Public Health Res. Dev.*, 5(1), 64-68.
- Takayama, Y., Miura, E., Miura, K., Ono, S., & Ohkubo C. (2011). Condition of Depressive Symptoms among Japanese Dental Students. *Odontol.*, 99(2), 179-187.