

Lo que nadie cuenta: burnout en la formación odontológica



Daniel Antonio Arrillaga

ATLAS

202319372@viep.com.mx

El burnout es una realidad dentro de la formación odontológica. Está presente en la vida universitaria de miles de estudiantes que enfrentan exigencias que sobrepasan lo académico. Es el costo invisible de un modelo de formación que normaliza el desgaste como si fuera parte natural del camino profesional.

En esta carrera se exige cumplir con prácticas clínicas, exámenes teóricos y, al mismo tiempo, aprender a tratar pacientes reales bajo la presión de no cometer errores. Todo esto acompañado de la expectativa de mantener un promedio alto, de ser productivos, responsables y resilientes en todo momento. Detrás de esa exigencia hay estudiantes que duermen poco, que viven con ansiedad y que, con frecuencia, asumen como normal una fatiga que no debería formar parte de su vocación.

El burnout no es sinónimo de estar cansado. Se trata de un desgaste físico, mental y emocional que se acumula hasta que estudiar deja de ser un reto y se convierte en una carga insoportable. La motivación se erosiona, las actividades pierden sentido y la carrera que alguna vez fue una elección consciente se transforma en un peso. Lo más grave es que este fenómeno rara vez se nombra. No aparece en las conferencias ni en las aulas, porque hablar de agotamiento aún se percibe como debilidad.

La narrativa dominante dentro de la formación es clara: “si no aguantas, no sirves”. Este mensaje, transmitido de manera explícita o implícita por docentes y compañeros, refuerza la idea de que el sufrimiento extremo es sinónimo de compromiso. Se espera que el estudiante acepte horarios imposibles, que viva bajo presión constante y que no cuestione esas condiciones. El resultado es una generación de futuros profesionales que aprenden a callar antes que a pedir ayuda.

El costo de esta cultura del silencio es alto. Hay estudiantes que desarrollan síntomas de ansiedad, cuadros depresivos y fatiga crónica, pero que siguen adelante como si nada ocurriera. La carrera no se detiene: hay pacientes que atender, requisitos que cumplir y exámenes que presentar. La vida personal se reduce a lo mínimo: dormir menos, comer mal, trabajar para costear la licenciatura y postergar cualquier aspecto que no sea académico. A esto se suma la carga económica que exige la formación odontológica: instrumental costoso, materiales, cuotas de clínicas. El estrés no proviene solo del aula, sino también de la presión financiera que acompaña cada semestre y que incrementa la sensación de desgaste.

Este problema tampoco se limita a los años de formación. Quienes atraviesan un pregrado marcado por el burnout llegan al ejercicio profesional con un modelo de trabajo distorsionado: normalizan jornadas excesivas, minimizan el descanso y arrastran un agotamiento que inició en la universidad. Así, se forman profesionales técnicamente competentes, pero con pocas herramientas para cuidar su propia salud física y mental.

Hablar de burnout en la formación odontológica no es un tema secundario. Implica reconocer que detrás de los estudiantes hay personas que necesitan apoyo, espacios de descanso y un entorno que no vea la salud mental como un lujo, sino como una condición indispensable para aprender y ejercer. El problema no es que la carrera sea exigente; el problema es que esa exigencia se ha transformado en una carga desproporcionada e inhumana. Exigir calidad académica no debería significar ignorar el bienestar del estudiante.

La solución no consiste en bajar los estándares académicos, sino en equilibrar las condiciones. Es urgente implementar programas de apoyo psicológico accesibles y gratuitos, abrir espacios de diálogo real con los estudiantes, ajustar la sobrecarga académica y clínica, y reconocer que el aspecto económico constituye una fuente constante de presión. Formar profesionales preparados exige también garantizar que lleguen al ejercicio con salud, no con un desgaste acumulado que comprometa su futuro.

Este artículo no busca victimizar al estudiante, sino visibilizar un problema estructural que se ha normalizado en silencio.

El burnout no es un asunto individual, es un fenómeno colectivo que refleja fallas institucionales y culturales en la manera en que se concibe la formación. Ignorarlo es perpetuarlo. Callarlo es aceptar que la fatiga, la ansiedad, el endeudamiento y la desmotivación sean vistos como parte del precio de obtener un título universitario.

Lo que nadie cuenta, debemos contarlo. Porque reconocer el burnout en la formación odontológica no es una muestra de debilidad, sino el primer paso para transformar un modelo que, en su estado actual, pone en riesgo tanto la salud de los estudiantes como la calidad del futuro ejercicio profesional.