

Normalización del Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina en México



Crystal Ariel Ek Góngora
CECSQROO
arielekg665@gmail.com

El Síndrome de Burnout se define por la OMS como un trastorno conceptualizado como el resultado del estrés laboral crónico que no ha sido gestionado con éxito, consolidándose como un fenómeno global con importantes repercusiones físicas y emocionales. Pese a la creciente evidencia científica, se sigue romantizando la fatiga, el sobreesfuerzo y la resiliencia en busca del máximo rendimiento académico.¹

Los médicos en formación forman parte de los grupos más vulnerables en presentar Síndrome de Burnout, a consecuencia de las largas jornadas laborales, la carga académica, pero también de la constante interacción con pacientes y familiares, así como la exigencia de brindar siempre una atención de calidad.²

Solo en México, estudios reportan hasta un 70% de médicos que presentan Burnout en el estado de Veracruz³ y un 16.3% en la Ciudad de México.⁴

Adicional a lo anterior, se agregan las dificultades interpersonales derivadas no solo del aspecto familiar, sino también de la convivencia con pares y superiores, como los médicos adscritos, profesores o encargados de enseñanza. En conjunto, todos estos factores generan que los estudiantes de medicina sean más propensos a presentar fatiga crónica.⁵

Si bien en años recientes podemos notar que el Síndrome de Burnout se ha vuelto un tema más estudiado, en las distintas universidades del país sigue predominando una sobrecarga académica, materias en extremo demandantes y evaluaciones continuas que generan estrés crónico en los estudiantes, llevando a normalizar e internalizar la idea de que el agotamiento es un componente obligatorio en la formación de un buen médico, e incluso generando culpa por momentos de recreación y descanso en periodos de evaluación.

De igual manera, la evaluación constante y un sistema que valora el promedio y las calificaciones obtenidas por encima de todo, influyen en las decisiones que se toman como estudiante (desde la elección de horarios y maestros hasta la plaza donde se hará el internado). Esto genera miedo al fracaso y un ambiente de competencia constante que no apoya el crecimiento mutuo ni el compartir conocimientos, y desplaza la motivación y la vocación a meramente sobrevivir académicamente.

Entre las consecuencias que genera el Síndrome de Burnout destacan el incremento en los niveles de ansiedad y depresión, así como sentimientos de ineficacia.

En cuanto a las consecuencias a nivel físico, estas van desde cefalea, dolores musculares, molestias gastrointestinales, insomnio e hipertensión; y en el plano psicológico, se presentan culpabilidad, baja tolerancia a la frustración, irritabilidad, ansiedad y deterioro de las interacciones personales. A nivel organizacional, se observa infracción de normas, retrasos, disminución del rendimiento y del compromiso laboral.⁶

Estos datos nos demuestran que, a pesar de que se suele exigir y romantizar un exceso de esfuerzo y resiliencia tanto culturalmente como en lo representado en series de televisión y redes sociales, los estudios señalan que estos comportamientos resultan contraproducentes y generan afectaciones físicas, emocionales e incluso organizacionales.

Tocando el tema de las redes sociales, podemos observar la presencia de contenido como Study with me – 12 hours, vídeos con personas compartiendo su día. Esto refuerza la narrativa de que el estudiante de medicina puede (y debe) cuidar la salud de los demás, así como la suya, con una precisión milimétrica: desde las horas de estudio en periodos prolongados, clases, tiempo para preparar alimentos saludables, gimnasio, journaling, café, pocas horas de sueño, prácticas clínicas, etc. Todo bajo una atmósfera y canciones que romantizan ese estilo de vida, que si bien no es malo, también se debe reconocer que el camino no es igual para todos, y es válido no ser productivo todo el tiempo, tener momentos de recreación y que no por eso se es peor médico.

Hablando también de los memes o frases de superación como: “Mientras otros duermen, yo estudio” o “El dolor es temporal, el título es para siempre”, se continúa con la misma narrativa de que solo exigiéndonos al extremo se puede ser un buen médico, y quien no es capaz de cumplir esos niveles de exigencia se siente “menos capaz”.

Concluyendo, la normalización del Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina es un reflejo de un sistema educativo y cultural que ha confundido el sacrificio con la excelencia. Como futuros médicos, debemos replantearnos esta postura y reconocer que el descanso, la recreación y la salud mental no son privilegios, sino componentes esenciales de una formación médica de calidad y, sobre todo, de una vida digna.