

Incremento de los síntomas del Burnout asociado al uso indiscriminado de las redes sociales



Kenneth Michelle Ramírez Ponce
ADEMEN
23206958@uan.edu.mx

El Síndrome de Burnout es un fenómeno psicológico a nivel social como resultado del sometimiento crónico de situaciones que generan estrés y no ha sido gestionado de manera adecuada. Está compuesto de tres grandes dimensiones: sentimiento de agotamiento o falta de energía, la distancia mental que existe ante el trabajo y la disminución de eficacia personal; lo que finalmente deriva al padecimiento crónico de trastornos como ansiedad y depresión (1).

El personal de salud se ha establecido como una de las poblaciones con mayor riesgo a presentar este síndrome debido a las características de sus horarios sin importar si son estudiantiles, laborales o ambos; inclusive por la interacción que existe con los pacientes y por su entorno familiar. La sensación de agotamiento puede ser derivado por la gran carga académica o laboral asignada a una persona, suele ser muy común en estudiantes que realizan su internado médico de pregrado, pues sus guardias llegan a durar hasta 36 horas, sin espacios para el descanso o tiempos para comer.

La distancia mental establecida ante el trabajo surge por el exceso de responsabilidades que implican las prácticas clínicas, las constantes evaluaciones que se les aplican, así como las barreras emocionales que surgen a partir de la exposición prolongada al sufrimiento y enfermedad que enfrenta cada paciente al que atienden.

Por otro lado, la disminución de eficacia personal se debe principalmente a la fatiga mental, emocional y física luego de largas jornadas de clase, estudio independiente y estancias en clínica; pues el cansancio es una limitante para la concentración y la capacidad de resolución de distintas tareas.

Por otra parte, hay que considerar que la exigencia de hiperproductividad a la que nos someten también juega un papel en la aparición del sentimiento de ineficacia, pues mientras más extensa es la lista de responsabilidades mayor es la posibilidad del surgimiento de ese sentir. Además, la cultura de la comparación y competencia de manera tóxica establecida entre estudiantes de medicina, puede alimentar la percepción de que somos insuficientes para la carrera. Sin embargo, hago énfasis en que lo anterior no es correcto, pues no todos los procesos serán lineales más debemos aprender a disfrutar el camino que conlleva buscando un equilibrio saludable.

Las redes sociales fueron desarrolladas para postear en formatos de fotos o vídeos, en este medio, existe la interacción con distintos usuarios basándose en un algoritmo para conocer la preferencia de contenidos de cada espectador. No obstante, múltiples estudios han asociado el uso de los dispositivos electrónicos con el aumento en síntomas de ansiedad y depresión, incluso puede contribuir a la comparación de los estilos de vida que lleva cada persona.

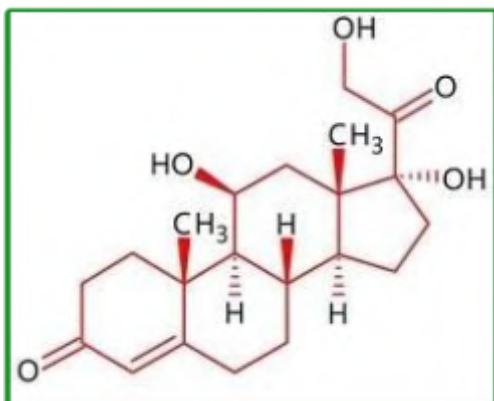
La dopamina contra el cortisol:

Diversos estudios han señalado que, el consumo del contenido de las redes sociales, provoca la liberación de dopamina, conocida como la hormona del placer; aunque otras funciones que desempeña son el aprendizaje, cognición y la memorización.

La dopamina también se libera al realizar actividades como el ejercicio, escuchar música, etc. Por lo que existe una gran diferencia en la manera en que es liberada la dopamina durante el ejercicio a la del uso de redes sociales; debido a que el diseño de estas últimas, esto sucede porque estimulan la liberación hormonal mediante la cantidad de información que puede llegar a ofrecernos en poco tiempo y por la validación social obtenida de terceros.

La suspensión de las redes sociales desencadena un episodio similar al del síndrome de abstinencia, ocurriendo un pico de liberación de hormonas como la noradrenalina y el cortisol, popularmente nombradas como hormonas del estrés.

Al atravesar situaciones estudiantiles estresantes, el sistema endocrino reacciona a través del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA) y del eje hipotálamo-hipófisis-tiroideo (HPT), iniciando la secreción de hormonas como la adrenocorticotrópica. (1)



C32.1. Estructura química del Cortisol

En mi experiencia personal, he tenido episodios de irritabilidad, problemas para la memoria y aprendizaje, irritabilidad, ansiedad y algunas veces problemas para dormir; dichos episodios me llevaron pensar que se debía a la cantidad de estrés generada por el Burnout adicionando la ansiedad por la suspensión del uso del celular cuando debía estudiar y sobre todo porque solía pasar de 10 a 12 horas haciendo el uso de los dispositivos para ver los distintos tipos de contenidos que me ofrecían en línea pero que no estaban asociados a mi tarea o temas a estudiar.

¿Cómo llevar a cabo una desintoxicación digital y disminuir las afecciones por el Burnout?

Algo que me ha servido bastante para reducir mi uso en redes sociales, es establecer un rango de horarios para el uso del celular. Un ejemplo de ello es suspender su uso a la hora de mis comidas o cuando estoy con mis amigos o familia y sólo usarlo si es algo muy urgente, así como desactivar temporalmente mis cuentas de redes sociales y desinstalar las aplicaciones para que no estén ocasionando la tentación de reactivar las cuentas.

Al principio es difícil porque desde mi vivencia, experimenté el síndrome de abstinencia al suspender gradualmente su uso, pero aprendí a lidiar con ello y actualmente he logrado un mayor enfoque en las actividades de mi vida diaria, la calidad de mi sueño ha mejorado y si bien aún sigo bajo constante estrés, he lidiado mejor con él.

En toda esta travesía para descubrir cómo establecer un equilibrio entre mis estudios y el uso responsable y saludable de las redes sociales, logré establecer que, si bien existen diversas actividades de nuestras vidas cotidianas que generarán estrés y por consiguiente la liberación de cortisol, podemos encontrar maneras de que este suceso no aumente aún más. Ya sea a través de leer cosas ajenas a la universidad, salir a hacer ejercicio, conviviendo con los demás. Al final no es malo hacer uso de las redes sociales, simplemente debemos aprender a controlarlo y establecer límites.



C32.2. Redes sociales en tendencia