

# MÁS ALLÁ DE LA VOCACIÓN: EL AGOTAMIENTO EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

*Beyond Vocation: Burnout in Healthcare Professionals*

**AUTOR:** Ignacio Garzón Pauwells<sup>1</sup>;  
Leslie Rachel Raya-Ortiz<sup>1\*</sup>

**Autor de correspondencia:** Leslie Rachel Raya Ortiz

**Correo electrónico:** Leslie.rayao@gmail.com

**<sup>1</sup> Escuela de Ciencias de la Salud, Universidad Anáhuac Querétaro**

El síndrome de burnout, una manifestación debilitante del agotamiento profesional, se ha convertido en un problema alarmante en el campo de la salud. Los médicos y otros profesionales de la salud, se enfrentan a un enemigo invisible que socava su bienestar y afecta negativamente su desempeño. Este fenómeno, exige una atención urgente y soluciones eficaces para preservar tanto la salud de los proveedores de atención médica como la calidad de la atención brindada a los pacientes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el síndrome de burnout se conceptualiza como un resultado del estrés laboral crónico que no ha sido gestionado de manera efectiva. Este síndrome se caracteriza por la presencia de tres síndromes distintivos: el sentimiento de agotamiento físico o disminución de la energía, la distancia emocional hacia el trabajo o la presencia de pensamientos negativos relacionados con el ámbito laboral, y la disminución de la eficacia personal en el desempeño laboral. Es importante resaltar que estos síntomas hacen referencia específicamente a fenómenos relacionados con el contexto ocupacional y no describen experiencias en otras áreas de la vida (1).

Es importante destacar que el agotamiento laboral se manifiesta de diversas formas, aunque existen elementos comunes que se observan con frecuencia en los profesionales de la salud. Estos incluyen la insatisfacción laboral, actitudes negativas hacia el trabajo, falta de interés por el bienestar del paciente, comportamientos de maltrato verbal o físico hacia el paciente, desilusión, indiferencia, interacción despersonalizada, ausentismo laboral, quejas somáticas y trastornos metabólicos, así como trastornos de salud mental, como ansiedad, depresión, irritabilidad, hostilidad e inestabilidad emocional. Además, se pueden presentar dificultades en las relaciones interpersonales, un deseo de cambio de trabajo, falta de atención directa a los pacientes y enfoque excesivo en aspectos específicos de las responsabilidades laborales (2).

En los últimos años, se ha observado un notable incremento de este fenómeno entre los profesionales de la salud, especialmente después

de la pandemia. Aunque cualquier profesional puede verse afectado por este síndrome, los trabajadores de la salud, en particular, se enfrentan a desafíos adicionales debido a su formación exigente, turnos nocturnos ininterrumpidos y largas jornadas laborales (3).

La gravedad del síndrome de burnout se sustenta en una serie de estudios que respaldan este concepto. Entre ellos, se destaca la influencia de la elección y satisfacción de la carrera en el desarrollo de dicho síndrome. Un exhaustivo meta-análisis, que englobó 170 estudios observacionales, reveló que los profesionales de la salud que experimentan burnout tienen tres veces más probabilidades de experimentar insatisfacción con su carrera, arrepentimiento por haber elegido dicha profesión y tener pensamientos de renunciar a su trabajo (4).

Además, es necesario hacer hincapié que dentro de los programas de residencia médica es frecuente encontrar síntomas consistentes con el síndrome de burnout. Se ha observado una mayor prevalencia de este síndrome en especialidades consideradas "complejas", como medicina interna o urgencias, donde se registra la prevalencia más elevada con un 60% de residentes experimentando fatiga emocional y un 84% reportando insatisfacción laboral. Por otro lado, especialidades como medicina familiar o cirugía presentan una prevalencia del 40% y el 30%, respectivamente (5).

Las implicaciones del agotamiento en los profesionales médicos son significativas y representan una amenaza para el sistema de atención médica, incluyendo la seguridad del paciente, la calidad de la atención y los costos asociados. El agotamiento se manifiesta en una disminución en la calidad de la atención, errores en la administración de medicamentos y otros procedimientos, realización de pruebas y remisiones innecesarias, un mayor riesgo de negligencia y posiblemente un aumento en las admisiones y readmisiones hospitalarias. Estudios prospectivos longitudinales realizados en la Clínica Mayo han demostrado que por cada punto adicional en la puntuación de agotamiento, hay un aumento del 43% en la probabilidad de que un médico reduzca su esfuerzo clínico en los siguientes 24 meses (3).

La relación entre el riesgo de agotamiento y otras patologías psicológicas en los profesionales médicos y su nivel de resiliencia ha sido objeto de hipótesis. La resiliencia se ve influenciada por el desafío de manejar demandas inmanejables, la dificultad de conciliar las necesidades y deseos de los pacientes con los recursos disponibles de la organización y su personal, así como por la adopción de decisiones organizativas y departamentales que contradicen los principios científicos y las evidencias. Aunque la resiliencia y el burnout parecen conceptos opuestos, pueden coexistir e interactuar en la vida de una persona (6).

La resiliencia desempeña un papel crucial en la prevención y mitigación del desarrollo del burnout. Las personas resilientes poseen habilidades para afrontar el estrés de manera saludable y mantener un equilibrio adecuado entre su vida personal y profesional. Esto implica establecer límites apropiados, buscar apoyo social y adaptarse eficientemente a las demandas laborales. Fortalecer la resiliencia permite a los profesionales médicos reducir su vulnerabilidad al burnout, promoviendo así una mayor calidad de vida y bienestar en su entorno laboral. En consecuencia, fomentar la resiliencia a nivel individual y organizacional emerge como una estrategia esencial en la prevención del agotamiento en el ámbito médico (6).

---

## REFERENCIAS

- 1 WHO. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. [Internet]. 2019 [Cited 2023 July 09]. Available from: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- 2 Bianchini Matamoros Marylin. El Síndrome del Burnout en personal profesional de la salud. Med. leg. Costa Rica [Internet]. 1997 Nov [cited 2023 July 08]; 13-14(2-1-2): 189-192. Available from: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00151997000200017&lng=en](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151997000200017&lng=en).
- 3 Gardner RL, Cooper E, Haskell J, Harris DA, Poplau S, Kroth PJ, et al. Physician stress and burnout: The impact of health information technology. Journal of the American Medical Informatics Association. 2018;26(2):106–14. doi:10.1093/jamia/ocy145
- 4 Lynes M, Roy-Byrne P. "Unipolar depression in adults: Assessment and diagnosis: UpToDate. [Internet]. 2022. [Cited 2023 July 09]. Available from: [https://www.uptodate.com/contents/unipolar-depression-in-adults-assessment-and-diagnosis?search=burnout%20syndrome&source=search\\_result&selectedTitle=1~87&usage\\_type=default&display\\_rank=1#H39](https://www.uptodate.com/contents/unipolar-depression-in-adults-assessment-and-diagnosis?search=burnout%20syndrome&source=search_result&selectedTitle=1~87&usage_type=default&display_rank=1#H39)
- 5 Vilar Puig, Pelayo, Lavallo Montalvo, Carlos. Manejo de conflictos - Educación médica. Teoría y práctica. Elsevier España, S.L.U. [Internet] 2015 [Cited 2023 July 09]; Capítulo 51, 341-347. Available from: <https://www.clinicalkey.com/student/content/book/3-s2.0-B9788490227787000510#h10000406>
- 6 McCain RS, McKinley N, Dempster M, Campbell WJ, Kirk SJ. A study of the relationship between Resilience, Burnout and coping strategies in doctors. Postgraduate Medical Journal. 2017;94(1107):43–7. doi:10.1136/postgradmedj-2016-134683