

Burnout, ¿y tú, cuán quemado estás?

Autor: Pau Flores Martí

- Vicepresidente de la Comisión de Jóvenes Dentistas del CODECS.
- Graduado en Odontología por la Universitat de València.
- Máster de Odontología Clínica Individual y Comunitaria en la Universitat de València.
- Máster en Implantología y Cirugía Oral en el Instituto Valenciano de Implantología Inmediata IVAII.
- Doctorando en Odontología en la Universitat de València.

Tema: resumen del concepto de *burnout* y, en concreto, de la presencia de dicho síndrome entre los estudiantes de odontología en España.

Tras colaborar con la Unidad de Odontología Preventiva y Comunitaria del Departament d'Estomatologia de la Universitat de València, en la elaboración del artículo "**Validation of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey for Estimating Burnout in Dental Students**" Montiel-Company JM, Subirats-Roig C, Flores-Martí P, Bellot-Arcís C, Almerich-Silla JM.

Les presento, un resumen del concepto de *burnout* y en concreto de la presencia de dicho síndrome entre los estudiantes de odontología de nuestro país.

La definición de síndrome de *burnout* más aceptada en la literatura es la de los autores Maslach y Jackson (1981). Ambos consideran que se trata una respuesta inadecuada a un estrés crónico laboral y que se caracteriza por tres dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.

El 'síndrome de estar quemado por el trabajo', Gil-Monte y Peiró (2005), ha sido consolidado como la mejor denominación en castellano para esta patología. De este modo, se permite distinguir este fenómeno de otros como el estrés, el desgaste emocional, la fatiga, la ansiedad, irritabilidad, etc.

Los cuestionarios MBI (Maslach Burnout Inventory) en todas sus versiones: MBI-HSS (MBI- Human Services Survey) Maslach y Jackson 1981, MBI-ES (MBI-Educators Survey) Schwat 1986 y MBI-GS (MBI- General Survey) Schaufeli et al 1996, son considerados los instrumentos de elección para realizar la evaluación psicométrica y el diagnóstico del *burnout*.

Si revisamos la literatura publicada en relación al síndrome del burnout en estudiantes de odontología, observamos la gravedad del tema a nivel internacional.

En 2002 Humphris centró su investigación en siete universidades de Europa, donde los participantes eran estudiantes de primer curso de odontología y sus resultados muestran altos niveles de agotamiento personal.

Por otro lado Pohlmann (2005), que se dedicó a investigar el Síndrome de Burnout en estudiantes de odontología de cuarto y quinto curso de las universidades alemanas y suizas, determinó que una tercera parte de los estudiantes desarrollan el síndrome de *burnout*.

En el estudio realizado en Jordania “Burnout among the clinical dental students in the Jordanian universities”, por Amin et al (2009), donde se compararon los niveles de burnout entre estudiantes de odontología de dos universidades diferentes, Universidad de Jordania (UJ) y en la Universidad de Jordania de Ciencia y Tecnología (JUST), se determinó que los estudiantes de odontología de cuarto curso de la UJ mostraron significativamente grados más altos de *burnout* que sus compañeros de quinto.

A nivel nacional, destacan el estudio “Burnout syndrome among dental students: a short version of the ‘Burnout Clinical Subtype Questionnaire’ adapted for students (BCSQ-12-SS)”, por Montero-Marin and cols. (2011) centrado en la Universidad de Santiago de Compostela y en la Universidad de Huesca, determinó que a lo largo de sus estudios el 10% de los estudiantes de odontología sufre serios niveles de “agotamiento”, un 28% síntomas de “despersonalización” y finalmente, un 17% siente “falta de realización personal”. Por estos motivos, los investigadores aconsejaron que las universidades de odontología deberían incorporar en sus programas la formación en la adquisición de habilidades de manejo del estrés.

Y el reciente artículo “Burnout, depresión e ideales suicidas en los estudiantes de odontología” (Fernando Galán et al., 2014), revela elevados niveles de *burnout* en la muestra analizada. Y en concreto, los estudiantes de odontología en el segundo y cuarto año duplicaban la prevalencia de *burnout* a los de quinto curso.

En el estudio “**Validation of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey for Estimating Burnout in Dental Students**” Montiel-Company JM, Subirats-Roig C, Flores-Martí P, Bellot-Arcís C, Almerich-Silla JM; en primer lugar, se decidió validar un instrumento para posteriormente poder medir el *burnout* en los estudiantes de odontología de nuestro país.

Así bien, tras la adaptación y análisis de la viabilidad, fiabilidad y validez del “*Maslach Burnout Inventory- Human Service Survey*” (MBI-HSS), se difundió online a nivel nacional. Dicho cuestionario consta de veintidós ítems distribuidos en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo. El formato de respuesta utilizado en el estudio fue el de frecuencia. Según este modo de respuesta, los estudiantes valoraban cada ítem del cuestionario con una escala tipo Likert en la que indicaban con qué frecuencia habían experimentado en el último año la situación descrita por el ítem. La escala de frecuencia recorre siete grados que van de 0 (nunca) a 6 (diariamente).

El total de estudiantes de odontología que respondieron el cuestionario fue de 533, procedentes de 15 universidades españolas y un grupo control de 188 estudiantes de medicina.

La puntuación obtenida muestra que los estudiantes de odontología presentan niveles elevados de *burnout*. Y dicho nivel es significativamente mayor si lo comparamos con el grupo control de estudiantes de medicina (50.3% vs. 40.4%). Este hecho ya se

observó en anteriores estudios como el realizado por Patrick Prinz et al. (2012) en la universidad de Erlangen-Nuremberg. En dicho estudio se analizaron los grados de *burnout* en estudiantes de odontología en comparación con los estudiantes de medicina, llegando a la conclusión que los estudios de odontología presentan mayor número de estudiantes con síndrome de *burnout* que los estudios de medicina.

Por otra parte, en nuestro estudio se apreció un mayor grado de *burnout* (mayor despersonalización y agotamiento y menor realización personal) en estudiantes de 4º curso en comparación con los estudiantes de 3^{er} y 5º curso de odontología, que presentaban un menor grado. Una posible explicación a esta diferencia entre cursos, sería que con la implantación del Grado en Odontología, en 4º curso se introducen las prácticas clínicas con pacientes, junto con una alta carga docente con asignaturas anuales además de un gran número de prácticas de laboratorio, lo que hace que sea, con diferencia, el curso más intenso. Coincidiendo con nuestra investigación, en el estudio de Galán et al. (2014), desarrollado en la facultad de Odontología de Sevilla también apreciaron que los estudiantes de cuarto curso presentaban unos niveles significativamente más elevados que los estudiantes de segundo y quinto curso.

Finalmente, los resultados no mostraron diferencias significativas en cuanto a los distintos grados de *burnout* en relación al sexo. Amin WM et al (2009) en dos universidades de Jordania, tampoco observaron diferencias significativas entre sexos en las dimensiones de realización personal ni en la despersonalización. Pero sí que detectaron diferencias significativas en la dimensión de agotamiento, siendo las mujeres las que presentaban mayor agotamiento emocional que los hombres.

Si pasamos a considerar posibles sesgos o limitaciones del estudio, tendríamos que tener en cuenta la posibilidad de que sólo hayan contestado al cuestionario aquellas personas que realmente se sienten quemadas con sus estudios, para expresar así sus sentimientos, y no lo hayan hecho aquellas personas que no se sienten quemadas. También podría haber influido el momento en el que se hizo la difusión del cuestionario, ya que los resultados podrían variar en función de si el estudiante se encuentra en pleno periodo de exámenes o si está al inicio o final del curso académico. Para evitar esto, el cuestionario estuvo abierto 6 meses. Y en cuanto al tamaño muestral, podría no ser una muestra suficientemente representativa para inferir las conclusiones a la totalidad de los estudiantes de odontología de las universidades españolas, si bien nos permite hacer una aproximación que puede dar lugar a un desarrollo más exhaustivo en trabajos posteriores.

Como conclusión y tal como muestran los resultados, un elevado porcentaje de estudiantes de odontología de nuestro país padece *burnout*. Las prácticas clínicas (relación paciente-alumno) junto con la carga docente, son dos factores que aumentan los niveles de riesgo de padecer *burnout* entre los estudiantes de odontología.

Siendo poca literatura relacionada con el síndrome de *burnout* en estudiantes de odontología, todos los estudios coinciden en que presentan una prevalencia de *burnout* considerable debida a sus estudios.

Este hecho pone de manifiesto la necesidad de establecer una serie de medidas preventivas como la reconsideración del plan de estudios tradicional, la orientación profesional individual o la educación sobre la prevención y el manejo del estrés.

Bibliografía

1. Amin WM, Al-Ali MH, Duaibis RB, Oweis T, Badran DH. Burnout among the clinical dental students in the jordanian universities. *J Clin Med Res.* 2009 Oct;1(4):207-11.
2. Galán F, Ríos-Santos JV, Polo J, Rios-Carrasco B, Bullón P. Burnout, depression and suicidal ideation in dental students. *Med Oral Patol Oral Cir Bucal.* 2014 May 1;19(3):e206-11.
3. Gil-Monte, P.R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) : una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)
4. Maslach, C., y Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
5. Montero-Marin J, Monticelli F, Casas M, Roman A, Tomas I, Gili M, Garcia-Campayo J. Burnout syndrome among dental students: a short version of the "Burnout Clinical Subtype Questionnaire" adapted for students (BCSQ-12-SS). *BMC Med Educ.* 2011 Dec 12;11:103.
6. Montiel-Company JM, Subirats-Roig C, Flores-Martí P, Bellot-Arcís C, Almerich-Silla JM. "Validation of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey for Estimating Burnout in Dental Students". *Eur J Dent Educ.* 2016
7. Pöhlmann K, Jonas I, Ruf S, Harzer W. Stress, burnout and health in the clinical period of dental education. *Eur J Dent Educ.* 2005 May;9(2):78-84.
8. Prinz P, Hertrich K, Hirschfelder U, de Zwaan M. Burnout, depression and depersonalisation--psychological factors and coping strategies in dental and medical students. *GMS Z Med Ausbild.* 2012;29(1):Doc10. doi: 10.3205/zma000780.