

Perfil de MPSS que realizan *home office* durante la pandemia por COVID-19

MPSS Cortés Hernández Indra Yamili, MPSS Flores Bárcenas Diana, MPSS Martínez Maya José Fernando, MPSS Pérez Falcón Omar Antonio, MPSS Vargas Ibáñez Gloria Estefani, Dr Alpuche Hernández Amilcar, Dra Durán Cárdenas Cassandra, Dr López León Erick.

Centro de Enseñanza y Certificación de Aptitudes Médicas. Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México

Introducción

El Síndrome de Burnout es un estado de agotamiento mental, físico y emocional secundario a sobrecarga laboral crónica.

Planteamiento del problema:

Debido al confinamiento durante la pandemia por COVID-19, los MPSS que realizan *home office* viven estresores laborales que aumentan la predisposición a desarrollar desgaste físico y emocional.

Objetivo

Conocer el perfil que presentan los MPSS con Síndrome Burnout en dos momentos: al inicio del estudio y al concluir los períodos designados para la realización de la intervención con actividad física y meditación.

Metodología

Se realizó un estudio de tipo descriptivo no experimental, con un diseño correlacional de casos, de tipo casos y controles.

La muestra fue conformada por 30 MPSS que se encuentran inscritos en Programas Universitarios de la Facultad de Medicina, que están realizando *home office*, y que respondieron un cuestionario inicial (MBI) enfocado a determinar la presencia de Síndrome de Burnout.

Se empleó la Escala Maslach modificada (Maslach Burnout Inventory (MBI)), la cual consta de 26 afirmaciones que van en una escala de 0 a 6, donde el 0 es nunca y 6 es todos los días.

Se aplicó un cuestionario sobre aspectos sociodemográficos, así como la escala MBI a 30 participantes con la finalidad de conocer la prevalencia de Síndrome de Burnout. Posteriormente la muestra se dividió en 3 grupos autoseleccionados que realizaron diferentes actividades durante 30 minutos diarios por dos semanas. Un grupo realizó meditación; otro ejercicio físico; y otro no realizó ninguna actividad. Esto fue guiado a través de una aplicación informática y monitoreado por medio de bitácoras. Después de este periodo se aplicó nuevamente la escala MBI para evaluar posibles cambios.

Resultados

Se recabaron 25 cuestionarios, de los cuales el 72% corresponden a mujeres y el 28% a hombres; con edades entre 21 y 27 años, una media de 24.42 años y desviación estándar de 1.39. Estos se dividieron en 3 grupos: 15 pertenecen al grupo de actividad física, 5 al grupo de meditación y 5 al grupo control.

	HOME OFFICE		Reactivo	Interpretación	Puntaje
	1.00 SI	2.00 No			
R1	-76.213	-49.684	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío/a	Una vez al mes o menos.	2,48
R2	32.424	18.351	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de actividades me siento fatigado/a	Cinco veces o más al mes	3,12
R3	51.808	29.758	Siento que puedo organizar mi tiempo fácilmente para realizar las actividades asignadas	Una vez o más a la semana	3,68
R4	46.111	24.027	Siento que trabajar todo el día con objetos electrónicos me cansa	Una vez o más a la semana	3,08
R5	-32.658	-14.465	Siento que resuelvo con mayor facilidad las actividades que me asignan	Cinco veces o más al mes	3,48
R6	73.025	35.805	Siento que mi trabajo me está desgastando	Cinco veces o más al mes	2,80
R7	33.502	22.955	Siento que las actividades que estoy realizando van a influir positivamente en otras personas	Tres veces o más a la semana.	4,52
R8	32.601	12.681	Me siento frustrado en mi trabajo.		3,52
R9	169.561	88.032	Me preocupa que este trabajo no esté teniendo utilidad	Cinco veces o más al mes	3,44
R10	-119.558	-53.707	Me siento estimulado después de haber realizado mis actividades.	Una vez o más a la semana	4,72
R11	152.543	87.123	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	Una vez al mes o menos.	2,40
R12	-58.978	-29.486	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma inadecuada.	Una vez al mes o menos.	,76
R13	143.828	78.085	Me siento frustrado en mi trabajo.		3,08
R14	7.739	5.294			1,44
R15	21.307	14.477		Una vez en los últimos 3 meses	1,04
R16	-162.527	-81.552			3,04
R17	-28.862	-7.960			3,72
R18	272.264	136.463	Me siento estimulado después de haber realizado mis actividades.	Una vez o más a la semana	3,56
R19	-226.021	-118.394	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	Una vez al mes o menos.	1,72
R20	106.602	42.113	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma inadecuada.	Una vez al mes o menos.	2,40
R21	71.468	39.833			
R22	-150.937	-72.611			
Constante	-721.672	-260.876			

Análisis de resultados

No encontramos diferencias significativas en la reducción de la puntuación de la MBI posterior a la intervención en ningún grupo.

Esto pudo deberse al tamaño reducido de cada grupo, a la diferencia de horas diarias de *home office* o al periodo heterogéneo que tienen en esta modalidad desde el inicio del confinamiento.

En el perfil estadístico de los MPSS en *home office* obtenido del MBI preintervención, encontramos mayor probabilidad de que eligieran reactivos relacionados con motivación, organización y control sobre sus actividades laborales diarias con una puntuación alta y, no obstante, aquellos vinculados con fatiga y frustración crónicas con una puntuación media.

	Puntuación asignada						
	0	1	2	3	4	5	6
Reactivos de la MBI		Siento que realmente no me importa lo que ocurra con mis actividades realizadas	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de actividades me siento fatigado	Siento que puedo organizar mi tiempo fácilmente para realizar las actividades asignadas	Siento que las actividades que estoy realizando van a influir positivamente en otras personas (cursos, infografías, diseño de prácticas, etc.)	
			Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	Siento que resuelvo con mayor facilidad las actividades que me asignan	Siento que trabajar todo el día con objetos electrónicos me cansa		
			Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma inadecuada	Siento que mi trabajo me está desgastando	Me siento estimulado después de haber realizado mis actividades		
				Me preocupa que este trabajo no esté teniendo utilidad			

	Puntuación asignada						
	0	1	2	3	4	5	6
Reactivos de la MBI			Me siento frustrado en mi trabajo	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo		
			Siento que realmente no me importa lo que ocurra con mis actividades realizadas	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	Siento que puedo organizar mi tiempo fácilmente para realizar las actividades asignadas		

Asimismo, en el perfil estadístico postintervención observamos una mayor probabilidad de que asignaran una puntuación media a reactivos relacionados con frustración, agotamiento y falta de importancia a sus labores; además de aquellos orientados a la organización de sus actividades y a la percepción de recompensa con su trabajo, con una puntuación ligeramente mayor.

Conclusión

Existió una mayor prevalencia de Síndrome de Burnout en MPSS que realizan *home office*, así como los que realizaron actividad física ya que experimentaron más estrés y ansiedad que los participantes que realizaron meditación o no realizaron ninguna actividad.

La intervención utilizada en este estudio no mostró evidencia de que, al detectar el Síndrome de Burnout, existiera una disminución de la sintomatología después de la aplicación del programa. Atribuimos como posible causa una falta de organización de los horarios laborales, por lo que en estudios posteriores recomendamos: mantener un estilo de vida saludable, apoyo interpersonal y mayor organización en las jornadas de trabajo.

Bibliografía

- Rodríguez A.(2018). Prevalencia del síndrome de burnout en el personal de salud en áreas críticas y su asociación con ansiedad y depresión. An Med (Mex). Vol 63 (4). pag (246-254)
- Beltrán C. y Pando M. (2016). Confiabilidad y validación de la escala Maslach Burnout Inventory (Hss) en trabajadores del Occidente de México. Salud Uninorte. Vol 32(6). P-p 218-227.
- Edgar F. (2018). Análisis del Burnout y sus Escalas de Medición. Praxis Investigativa Redie. Vol 11 (20). P-p 106-124.
- García C. L.(2018). El uso de terapias mente-cuerpo en el Burnout profesional (Trabajo de final de grado).Universidad Autónoma de Madrid.
- Sanches L., Santos J., Lins W.(2019). Yoga para Manejo e Reducao da Síndrome de Burnout em Profissionais da Saúde. Rev Bras Terap e Saúde, 9(2):1-7. OmniPax Editora. Brasil.



Facultad de Medicina

