

# **EL IMPACTO DEL BURNOUT EN LOS HIGIENISTAS DENTALES Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN: UN ENFOQUE PSICOLÓGICO.**

**Autor: M<sup>a</sup> de los Ángeles Repiso Becerra**

**Psicóloga e Higienista Dental**

## **Resumen**

El síndrome de burnout es un problema creciente en múltiples profesionales, entre ellos los profesionales de la salud, incluidos higienistas dentales, quienes se enfrentan diariamente a altos niveles de estrés debido a la carga laboral, la presión del tiempo y/o la atención al paciente. Este artículo analiza los principales factores de riesgo asociados con el burnout en higienistas dentales, las consecuencias sobre su bienestar físico y mental, y las estrategias basadas en la evidencia para su prevención y manejo. Se revisan intervenciones como la terapia cognitivo conductual (TCC) y el mindfulness, que han demostrado ser efectivas para mejorar la resiliencia y reducir el estrés en entornos sanitarios.

## **Abstract**

Burnout syndrome is a growing problem among many professionals, including healthcare professionals, including dental hygienists, who face high levels of stress daily due to workload, time pressure, and patient care. This article analyzes the main risk factors associated with burnout in dental hygienists, the consequences on their physical and mental well-being, and evidence-based strategies for its prevention and management. Interventions such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and mindfulness, which have been shown to be effective in improving resilience and reducing stress in healthcare settings, are reviewed.

**Palabras clave:** burnout, estrés laboral, higienistas dentales, terapia cognitivo-conductual, mindfulness.

El síndrome de burnout es un trastorno psicológico caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la práctica profesional (7). En el ámbito de la salud, este síndrome es prevalente debido a las altas exigencias laborales y la constante exposición a situaciones estresantes (11). En el caso específico de las higienistas dentales, la sobrecarga de trabajo, el contacto con pacientes con altos niveles de ansiedad y la postura en el trabajo, contribuyen significativamente a la aparición del burnout (2).

Diversos estudios han señalado que el burnout en profesionales de la odontología no solo afecta su bienestar personal, sino que también repercute en la calidad de la atención brindada a los

pacientes, aumentando el riesgo de errores en consulta y disminuyendo la satisfacción laboral (3). A pesar de su relevancia, la investigación de este fenómeno en higienistas dentales es aún limitada, lo que subraya la necesidad de profundizar en su estudio y en la implementación de estrategias efectivas para su prevención.

El objetivo de este artículo es analizar los principales factores de riesgo del burnout en higienistas dentales, sus consecuencias y las estrategias de intervención psicológica basadas en la evidencia, con herramientas como la terapia cognitivo conductual (TCC) y el mindfulness para la reducción del estrés laboral.

Los factores de riesgo del burnout en higienistas dentales se desarrollan como resultado de múltiples factores laborales y personales. Entre los principales desencadenantes se encuentran: la sobrecarga laboral, se espera que atiendan a numerosos pacientes en poco tiempo. Este ritmo puede generar una sensación de falta de control en el trabajo, aumentando la fatiga y el agotamiento emocional (4). La exposición a pacientes con miedo y ansiedad por tener que acudir a consulta, algo que es bastante frecuente. Tranquilizar al paciente además de realizar la labor profesional puede generar estrés adicional (9). El trabajo prolongando, movimientos repetitivos, ocasiona problemas musculoesqueléticos, aumentando la fatiga y disminuyendo la tolerancia al estrés (6). En algunas ocasiones, los higienistas dentales pueden percibir una falta de valoración por parte de sus jefes o de algunos compañeros, lo que de alguna forma contribuye de manera negativa a su motivación y satisfacción laboral. Así mismo, la limitada autonomía en la toma de decisiones en algunos aspectos clínicos puede ocasionar frustración e insatisfacción (6).

Por tanto, el burnout no solo afecta la salud mental y física de los higienistas dentales, sino que también tiene un impacto significativo en el entorno laboral y en la calidad de su trabajo odontológico. Se asocia con un mayor riesgo de ansiedad, depresión y trastornos del sueño, junto con otros síntomas como fatiga crónica, cefaleas, dolor muscular y esquelético (2). Todo ello puede afectar a la concentración y al rendimiento laboral, provocando insatisfacción en los pacientes (12). Por ese motivo, el estrés laboral prologando puede afectar las relaciones personales y la calidad de vida de los higienistas dentales, generando dificultades en la conciliación entre la vida laboral y personal (10).

Por tanto, es crucial implementar estrategias basadas en la evidencia que ayuden a mejorar la regulación del estrés y la resiliencia psicológica.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser una herramienta eficaz para reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar psicológico en profesionales de la salud. Esta técnica se centra en la identificación y modificación de patrones de pensamientos disfuncionales, promoviendo estrategias de afrontamiento más adaptativas (1). En el contexto de los higienistas dentales en la odontología, la TCC puede ayudar a gestionar la ansiedad relacionada con la carga laboral y a mejorar la percepción de autoeficacia.

Asimismo, el mindfulness es una herramienta que permite desarrollar una mayor conciencia del momento presente y reducir la actividad emocional frente al estrés. Numerosos estudios han demostrado que la práctica regular de mindfulness disminuye los niveles de agotamiento emocional y mejora la regulación emocional en profesionales sanitarios (5). Incorporar la meditación en la rutina laboral puede ayudar a los higienistas dentales a manejar la presión y prevenir el cansancio.

Sin embargo, sería interesante destacar que además de las intervenciones individuales, es esencial que las clínicas dentales adopten medidas para reducir el riesgo de burnout, fomentando descansos adecuados durante la jornada laboral, mejorando la ergonomía del puesto de trabajo para reducir la fatiga física, promoviendo un ambiente laboral de apoyo y reconocimiento, etc.

En conclusión, el síndrome de burnout es un problema significativo en los higienistas dentales, con consecuencias que afectan tanto a su bienestar personal como a la calidad del servicio odontológico. La implementación de estrategias como la TCC y el mindfulness, junto con mejoras en las condiciones laborales, puede ser clave para reducir el impacto del estrés y mejorar la satisfacción profesional. Es fundamental seguir investigando este fenómeno y promover medidas de prevención que favorezcan un entorno laboral más saludable y equilibrado.

## Referencias

1. Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
2. Gorter, R., et al. (2000). Preventing occupational stress in dental professionals: Evidence-based interventions. *Journal of Dental Research*, 79(5), 1081-1085.
3. González, P., & Ramírez, R. (2020). El impacto del burnout en profesionales de la salud dental: Un enfoque integral. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(4), 456-465.

4. Hakanen, J. J., et al. (2019). Work stress and burnout among dental professionals: A review. *Journal of Dental Research*, 98(6), 617-624.
5. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
6. Leggat, P. A., & Smith, D. R. (2006). Occupational health problems in the dental profession: A review. *Australian Dental Journal*, 51(1), 75-80.
7. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(1), 99-113.
8. Myers, D. E., & Myers, L. B. (2004). Occupational stress among dental hygienists: A review. *Work*, 22(1), 11-21.
9. Pohlmann, K., et al. (2005). The relationship between burnout and patient care in dental professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(2), 105-118.
10. Rada, R. E., & Johnson-Leong, C. (2004). Stress and burnout in dental professionals: A review of the literature. *Journal of Dental Education*, 68(11), 1143-1152.
11. Shanafelt, T. D., et al. (2017). Burnout and medical errors among American surgeons. *Annals of Surgery*, 266(4), 638-645.
12. Sofola, O., & Jeboda, S. (2006). Burnout among Nigerian dental students and dentists: A study of stress and work-related mental health. *Journal of Dentistry*, 34(4), 265-27