

La WSAVA pone el foco en el estrés y el burnout

LOS DESAFÍOS DE LA PRÁCTICA VETERINARIA Y LA IMPOSIBILIDAD DE LLEVAR A CABO UNA CARRERA SATISFACTORIA, JUNTO CON LA FALTA DE MEDIOS ACCESIBLES PARA ALIVIAR ESTAS CIRCUNSTANCIAS, LLEVA A MUCHOS VETERINARIOS A ABANDONAR LA PROFESIÓN EN LOS PRIMEROS TRES O CUATRO AÑOS.

Una encuesta sobre la fuerza laboral veterinaria en Australia, realizada por la Australian Veterinary Association (AVA), en 2018, mostraba una elevada tasa de deserción entre los profesionales, con cerca del 20% de los veterinarios considerando dejar el trabajo a lo largo del año. Para tratar de entender y paliar esta situación, la World Small Animal Veterinary Association (WSAVA) ha publicado el informe *Pautas de bienestar profesional de WSAVA*, con el que quiere poner el foco en la situación de la profesión veterinaria, la salud mental de los trabajadores, las dificultades y desafíos a los que se enfrentan y cómo todo ello redundará, negativamente, en su trabajo diario. Porque, en muchas ocasiones, la incapacidad de proporcionar la atención más adecuada al paciente, el elevado coste emocional de tratar de cuidar y curar a los animales, junto con el hecho de que, en ocasiones, los clientes se muestran insatisfechos por el coste de los servicios, puede redundar en una combinación estresante y angustiosa para los miembros del equipo veterinario.





Un problema de gran calibre que ha llevado a los organismos profesionales veterinarios de países como Estados Unidos, Reino Unido y Australia a desarrollar programas para apoyar el bienestar profesional. Así, Vetlife en el Reino Unido, el Programa de Mentoría para Graduados en Australia (Australian Veterinary Association Healthy), así como los programas y recursos de bienestar proporcionados por la Asociación Americana de Medicina Veterinaria (AVMA), en Estados Unidos, son algunas de las iniciativas puestas en marcha para apoyar la salud mental de los veterinarios y los equipos veterinarios. Porque tanto la profesión veterinaria como el equipo veterinario se han convertido en un foco importante para la investigación en salud mental, debido a la prevalencia de la morbilidad en esta área. De tal manera que las diversas investigaciones buscan tener una mejor comprensión de los retos a los que se enfrenta la profesión, así como al desarrollo de programas centrados en la prevención o el tratamiento de sus peores efectos.

En 2018, la WSAVA realizó una encuesta mundial sobre salud mental con el objetivo de definir el alcance de los desafíos en este ámbito en la comunidad veterinaria mundial. Los resultados mostraron que, si bien existen algunas diferencias en los factores de riesgo en las diversas industrias veterinarias a nivel global, se trata de un problema que afecta no solo a los individuos sino a equipos veterinarios completos. Debido a factores de estrés que tienen que ver con la interacción con los clientes, la relación con otros colegas veterinarios, cuestiones de ámbito organizativo, gestión del tiempo y la carga de trabajo, o temas relacionados con el salario. En este sentido, las Directrices Globales de las Guías de Bienestar Profesional han sido desarrolladas por el Grupo de Bienestar Profesional (PWG) de WSAVA para describir los desafíos que enfrenta la profesión, ofrecer asesoramiento y apoyo, e identificar y evaluar los recursos más adecuados para prevenir o aliviar estos desafíos, proporcionando una visión general de los factores que pueden afectar a la salud mental veterinaria, cómo abordar esos problemas y, en definitiva, mejorar su bienestar.

Factores externos

Especial mención requiere, también, el denominado “medioambiente” o ecosistema veterinario. Según las Directrices Mundiales para el Bienestar Profesional de la WSAVA, el “medioambiente” hace referencia a todos los lugares de trabajo ve-

terinarios, así como su entorno físico, es decir, la región geográfica donde vive y trabaja, el entorno social que proporcionan. Con ello, se pretende ofrecer una visión general de los factores sociales y laborales que pueden afectar al bienestar de los veterinarios, explorando aquellos factores estresantes más comunes en el lugar de trabajo. Diversas investigaciones han abogado por la necesidad de garantizar un entorno de trabajo en el que las personas sientan que encajan, que les ayuden a mejorar su experiencia como profesionales y que dispongan de oportunidades de crecimiento profesional. La encuesta de Vet Futures de 2015 a los miembros de la BVA reveló que, si bien para la mayoría de los veterinarios seniors (59%), su vida laboral había igualado o superado sus expectativas, un gran porcentaje de ellos (41%) mostró su decepción debido a las escasas oportunidades de progresión profesional. Un conjunto de factores estresantes en el lugar de trabajo que se asientan en algunos pilares, que vamos a ver a continuación. Es el caso de la carga de trabajo y horas extras de trabajo que redundan, negativamente, en la posibilidad de que los profesionales veterinarios tengan la posibilidad de llevar una “vida familiar y social normal”. El estudio *Merck Animal Health Veterinary Wellbeing Study - 2020* mostró que un equilibrio entre el trabajo y la vida personal es un factor clave para la satisfacción laboral, aparte de que trabajar, constantemente, más de 46 horas a la semana se asocia con un alto agotamiento que, combinado con los problemas de productividad y la elevada rotación de personal, hacen que la situación resulte mucho más difícil.

Otro factor clave tiene que ver con el hecho de que los veterinarios, con frecuencia, se encuentran con situaciones relacionadas con la eutanasia, los cuidados al final de la vida, las limitaciones financieras y la prestación inadecuada de cuidados, lo que puede crear dilemas prácticos y morales. Sobre todo, porque las diferencias en cuanto a las responsabilidades del cliente y del veterinario, o la decisión de qué es lo mejor para el animal pueden causar conflictos éticos, según un informe de 2018 que señalaba que el 77% de los veterinarios ha experimentado niveles de moderados a severos de estrés debido a dilemas éticos, mientras que el 70% ha tenido poca o ninguna capacitación sobre cómo resolver estos problemas. A su vez, un ambiente de trabajo con una cultura tóxica tiene un impacto negativo en el bienestar de los profesionales veterinarios, ya que las relaciones interpersonales son parte integral de cualquier lugar de trabajo y son cruciales para mejorar el trabajo en equipo.

El informe de bienestar profesional de WSAVA también aborda cómo los factores sociales pueden afectar a cómo nos comportamos en determinadas situaciones y la repercusión que tienen en el entorno de los profesionales veterinarios. Porque hay que tener en cuenta que los veterinarios

**EXISTEN FACTORES SOCIALES
Y LABORALES QUE PUEDEN AFECTAR
AL BIENESTAR DE LOS VETERINARIOS
EN SU LABOR DIARIA**

contribuyen a la sociedad de varias maneras: con el fomento del vínculo humano-animal; apoyando a los agricultores; protegiendo el medioambiente; garantizando la Salud pública y la seguridad alimentaria, y, por último, informando y educando a los dueños de mascotas, en particular, y a la población, en general. Por este motivo, los propios veterinarios indicaron numerosos factores positivos asociados tanto a su trabajo como a su bienestar y cómo esos factores pueden resultar muy gratificantes a la hora de desempeñar su labor. En este sentido, en una encuesta realizada en 2019 en Reino Unido, los veterinarios encuestados citaron que las mejores cosas de trabajar en la profesión eran trabajar con animales, la satisfacción laboral y los desafíos, estímulos y retos a los que se enfrentaban. Asimismo, algunas características inherentes a su trabajo, como desarrollar su potencial, ayudar a los demás (animales o personas), el sentido de pertenencia (a un equipo o profesión) y realizar un trabajo relevante eran aspectos positivos que redundaban en el bienestar de los veterinarios. Por el contrario, según la Encuesta RCVS de 2014, casi el 90% de los veterinarios encuestados consideró que el trabajo veterinario era estresante, aunque más del 80% mostró su satisfacción laboral. A pesar de que el bienestar profesional entre los veterinarios más jóvenes y menos experimentados era peor que el de los profesionales de mayor edad. Un hecho que se da, asimismo, entre las mujeres veterinarias pues, según el informe de la BVA de 2018, las veterinarias tienen una probabilidad significativamente mayor que sus colegas de mayor edad de haber sufrido personalmente algún tipo de discriminación en el desempeño de su labor.

Programas tutelados

Para tratar de paliar esta situación, el informe *Pautas de bienestar profesional de WSAVA* destaca una serie de iniciativas de apoyo y prevención que ya se están aplicando en todo el mundo para hacer frente a los retos que plantean las circunstancias únicas de la profesión veterinaria. Así, por ejemplo, se aboga por la formación acerca del bienestar de los estudiantes universitarios, sobre todo, porque muchas instituciones de enseñanza veterinaria son conscientes de que sus graduados pueden sufrir un mayor riesgo de tener problemas de salud mental que la población en general. Por ello, se han desarrollado programas para aumentar la conciencia sobre este asunto y otorgar a los estudiantes herramientas que les ayuden a prevenir o gestionar este problema. Es el caso de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Murdoch, en Australia, que ha integrado un curso en el plan de estudios de pregrado de veterinaria denominado Vida Profesional Veterinaria (VPL), que capacita a los estudiantes en habilidades de autoconciencia, psicología y comunicación. A su vez, la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universi-

ORGANIZACIONES COMO AVMA Y AVA HAN CREADO PROGRAMAS PARA PROMOVER CENTROS DE TRABAJO SALUDABLES Y SOLIDARIOS

dad Estatal de Carolina del Norte (EE.UU.) ofrece un programa integral de bienestar para los estudiantes de veterinaria, mientras que la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Florida dispone de una web sobre salud y bienestar que proporciona enlaces a recursos sobre atención plena y el manejo del estrés. Finalmente, reconociendo que tanto el agotamiento como la deserción son problemas importantes en la profesión veterinaria, la Escuela Universitaria James Cook de Australia ha desarrollado un programa para fomentar la resiliencia mediante la adquisición de conocimientos y estrategias prácticas para hacer frente al estrés.

Aunque no solo hay que prestar atención a los estudiantes durante su etapa formativa y universitaria. Los recién graduados en veterinaria

CONTINUO DE LA SALUD MENTAL



Fuente: WSAVA professional wellness guidelines

CUIDAR A PACIENTES Y CLIENTES PUEDE SER MUY SATISFACTORIO, PERO TAMBIÉN PUEDE TENER UN COSTE MUY ELEVADO PARA LOS VETERINARIOS

también se enfrentan a otra serie de problemas en su profesión en comparación con sus colegas más experimentados debido, entre otros aspectos, a que pueden tener una carga adicional en su trabajo motivado por la falta de experiencia, el aislamiento profesional y social, o la baja remuneración. Una serie de problemas muy acuciantes que hace que algunos veterinarios consideren dejar la profesión en la que han invertido mucho tiempo, energía y recursos. Así, con el objetivo de hacer frente a estos riesgos en el bienestar de los recién graduados en veterinaria, la AVA ideó un Programa de Tutoría para Graduados que ofrecía apoyo durante sus años de formación en la profesión. Este programa cuenta con mentores, es decir, veterinarios experimentados, que asesoran a los graduados y les brindan apoyo en toda la etapa de su desarrollo personal, basándose en pilares tan fundamentales como apoyar al equipo veterinario para que lleve una vida satisfactoria, próspera y saludable; proporcionar formación en estrategias de bienestar y resiliencia; brindar recursos y herramientas para el autocuidado o enseñarles a lidiar con determinadas situaciones que pueden ser estresantes como, por ejemplo, la fatiga por compasión.

Centros de trabajo saludables

Como comentábamos a lo largo de este artículo, cuidar a los pacientes y a los clientes puede ser tremendamente satisfactorio, pero, a la vez, tiene un precio, en ocasiones demasiado elevado para estos profesionales. Sobre todo, porque a diferencia del agotamiento, que es causado por el estrés laboral diario, la fatiga por compasión es el resultado de asumir la carga emocional de la agonía de un paciente. De hecho, dentro de las profesiones de cuidados intensivos en las que la empatía, la compasión y el cuidado de los demás están en el centro de la práctica, la fatiga por compasión se reconoce como un riesgo laboral. En este sentido, un estudio realizado en Australia Meridional en 2015 reveló que las veterinarias y los veterinarios más jóvenes eran más propensos a experimentar angustia psicológica de leve a grave y casi la mitad de los participantes experimentaban niveles altos o muy altos de fatiga por compasión. A su vez, en 2014, una encuesta realizada a 11.627 veterinarios de EE. UU. reveló que el 9% tenía angustia psicológica grave, el 31% había experimentado episodios depresivos y el 17% había tenido ideas suicidas desde que salió de la facultad de veterinaria. Asimismo, un estudio alemán de 2020 reveló que el 19,2% de los veterinarios tenía ideas suicidas, en comparación con el 5,7% en la población general. A su vez, el 27,78% de los veterinarios dieron positivo en las pruebas de detección de la depresión, en comparación con el 3,99% de la población general. Un problema que no para de crecer y que resulta importante de atajar, no solo para el propio profesional veterinario que lo sufre sino, también, para las clínicas veterinarias. De hecho, las propias empresas están empezando a evaluar los beneficios, en términos de productividad, que podrían tener el hecho de contar con centros de trabajo en los que se valore el bienestar. Tanto es así, que organizaciones como AVMA y AVA han creado programas para promover centros de trabajo saludables y solidarios, como el programa "Employer of Choice", desarrollado por AVA, que permite certificar que las prácticas cumplen con los estándares de gestión de personal, tales como estrategias efectivas de contratación, compromiso y retención. Un programa que se ha erigido como una excelente oportunidad para que las empresas que valoran dichos estándares obtengan el reconocimiento público por sus esfuerzos. O la iniciativa "Thrive", también de AVA, para mejorar el bienestar de los miembros del equipo veterinario, que ofrece recursos y herramientas y experiencias encaminadas a mejorar el bienestar de los profesionales veterinarios. 🐾