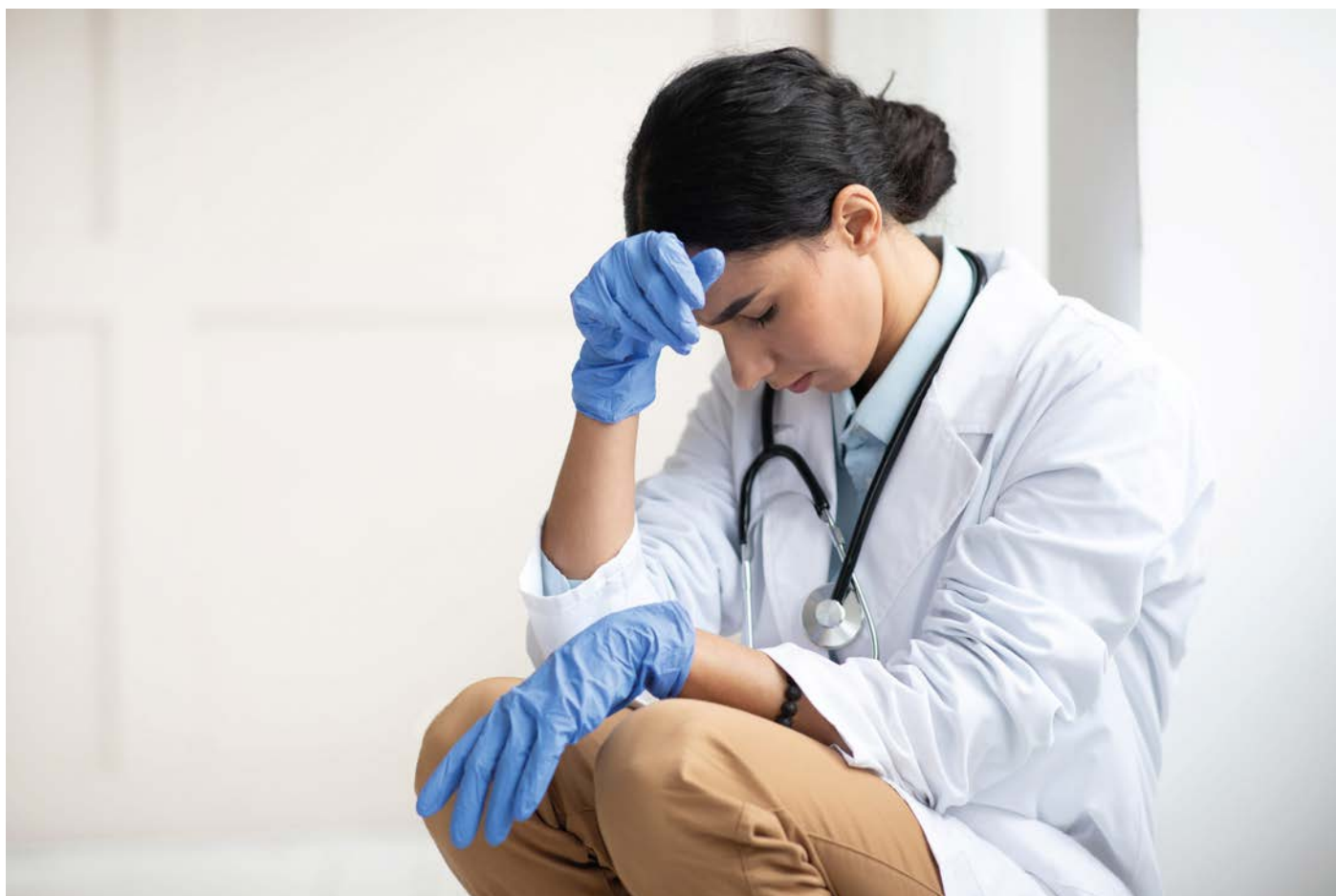


¿Estrés o *burnout*?

MÁS ALLÁ DE LA ATENCIÓN CLÍNICA, EL VETERINARIO SE ENFRENTA HOY A UNA CRECIENTE CARGA EMOCIONAL QUE, SOSTENIDA EN EL TIEMPO, PUEDE AFECTAR DE FORMA SIGNIFICATIVA A SU BIENESTAR Y FAVORECER LA APARICIÓN DE FENÓMENOS COMO EL ESTRÉS CRÓNICO O EL *BURNOUT*.

Por: INÉS SERRA Y DEBORAH BLASCO. PSICÓLOGAS DE DUELO ANIMAL Y FORMADORAS EN DUELO, AUTOCUIDADO Y BIENESTAR. RAÍCES ETERNAS
www.raiceseternas.es



Que la profesión veterinaria sigue experimentando una transformación sociológica sin precedentes, es un hecho. El cambio de paradigma familiar coloca a los profesionales en una posición algo más vulnerable, pues ya no solo gestionan patologías, sino el tejido emocional de los tutores.

Así pues, el profesional veterinario hoy actúa como cirujano, comunicador de malas noticias y, a menudo, como soporte en crisis. Esta exposición constante al sufrimiento ajeno, sumada a la toma de decisiones éticas complejas (como la

eutanasia por motivos económicos), genera una carga que sobrepasa los recursos propios.

¿Qué factores impulsan el burnout?

- La transferencia de expectativas, ya que los tutores proyectan en el veterinario una responsabilidad omnipotente. La presión por ‘salvar’ a un miembro de la familia eleva los niveles de estrés agudo debido a la carga de responsabilidad y la intolerancia al error.
- La existencia de la fatiga por compasión.
- La invisibilidad y exposición al duelo, que provoca que el veterinario absorba dolor y, en ocasiones, trauma secundario.
- Los dilemas éticos y ‘distrés moral’ promovido por la acumulación de decisiones que contradicen el juramento vocacional.
- La carga financiera y el ‘precio de la Vida’, una presión que siente el sector veterinario por justificar el costo de sus servicios, lo que genera una fricción constante que siempre está presente.
- La sobrecarga de trabajo debida a horarios extensos, falta de personal o la cultura de disponibilidad a la que suelen verse sometidos.
- La hipervigilancia con la que viven y que tanto acelera el desgaste. Este estado se activa por el desequilibrio existente entre lo que la profesión demanda y los recursos que disponemos para gestionar dichas demandas.

Estrés vs Burnout

A menudo escuchamos a profesionales referirse al desgaste cuando están inmersos en etapas de alto estrés. Si bien no es un término incorrecto, sí requiere ciertos matices; pues conviene diferenciar cuando alguien está en cuadro de estrés severo o en cuadro de burnout. El estrés laboral se define como una respuesta fisiológica y psicológica ante demandas ambientales que superan los recursos del individuo. Es una reacción de ‘lucha o huida’. Y es TRANSITORIO; es decir, cuando el estresor desaparece, el organismo regresa a su equilibrio (homeostasis). El síndrome de Burnout (desgaste profesional), según la OMS (CIE-11), es

TABLA COMPARATIVA ESTRÉS VS BURNOUT

Característica	Estrés laboral	Burnout (síndrome de desgaste)
Definición	Respuesta fisiológica a una presión excesiva.	Estado reactivo de alienación y agotamiento.
Cómo te sientes	Hiperactividad y reactividad emocional.	Desmotivación, desamparo y ‘vacío’.
Cómo lo gestionamos (de primeras)	Con sobre-implicación: nos esforzamos más y tratamos de controlar todas las variables.	Nos desconectamos; ponemos distancia con clientes y emociones para ‘sobrevivir’.
Relación con tu trabajo	Lo percibes como una ‘etapa o racha difícil’.	Hay pérdida de la vocación, el trabajo carece de propósito.
Somatización fisiológica	Daño físico (cansancio, tensión).	Daño emocional y pérdida de valores.
Riesgos/futuras complicaciones	Puede derivar en trastornos de ansiedad o enfermedades psicosomáticas.	Puede derivar en depresión mayor, abuso de sustancias o ideación suicida (extremo).
Solución/Tratamiento	El fin del proyecto traerá alivio.	No se ve salida ni sentido al trabajo. Se requiere trabajo interno.

un fenómeno ocupacional resultante de un estrés crónico en el lugar de trabajo que no ha sido gestionado con éxito. No se cura con un fin de semana de descanso. Es una respuesta prolongada a estresores emocionales e interpersonales crónicos que termina por romper el vínculo del veterinario con su vocación, sus pacientes y su equipo. Es frecuente utilizar la tríada de Maslach para definirlo con más detalle:

1. *Agotamiento emocional*: Sensación de no poder dar más de sí mismo a nivel afectivo.
2. *Despersonalización (Cinismo)*: Desarrollo de actitudes distantes, frías o incluso crueles hacia los pacientes y tutores como mecanismo de defensa.
3. *Baja realización personal*: Sentimiento de ineffectividad y fracaso profesional.

¿Cómo podemos diferenciarlos fácilmente?

Para distinguir estos dos conceptos, debemos observar la dirección que toma la energía del profesional. El estrés laboral se manifiesta como una hiperactivación: el veterinario está ‘sobre-implicado’, su respuesta emocional es reactiva y su cuerpo sufre las consecuencias de un estado de alerta constante. En este escenario, aunque el agotamiento es físico y agudo, la empatía y la vocación permanecen intactas; sintiendo que si se logra controlar las demandas externas o tener un descanso reparador, se puede recuperar el equilibrio. Por el contrario, el burnout no es un exceso de energía mal gestionada, sino una erosión del espíritu profesional. Se caracteriza por una des-

EL BURNOUT NO ES UN EXCESO DE ENERGÍA MAL GESTIONADA, SINO UNA EROSIÓN DEL ESPÍRITU PROFESIONAL

conexión defensiva donde la ansiedad da paso a la apatía y al cinismo (despersonalización). Aquí, el daño es cualitativo. Se pierde el sentido de la profesión, se percibe a los pacientes como objetos y se sufre una pérdida profunda de su realización personal. A diferencia del estrés, el *burnout* no se resuelve con tiempo libre, pues el descanso no repara la quiebra de la identidad ni la sensación de que el trabajo ha perdido su propósito.

Así pues, una manera clara de diferenciar ambos términos es entender que el estrés es una crisis de recursos ("no tengo tiempo o energía suficiente") y el *burnout* es una crisis de sentido ("nada de lo que hago importa"). Y al identificarlo correctamente podremos saber cómo gestionar cada estado. El estrés requiere gestión del entorno, pero el *burnout* exige una intervención profunda en la estructura emocional y organizacional del veterinario. En esta tabla tenéis una versión extendida y detallada, categorizada por dimensiones de impacto:

Autodiagnóstico: ¿En qué punto te encuentras?

Si te preguntas en qué momento estás de tu salud profesional, te aconsejamos que te respondas a estas preguntas. Solo auto-escaneándote podrás identificar qué te sucede e intervenir:

- ¿Sientes que si tuvieras un par de días libres podrías 'ponerte al día' y recuperar tu energía?
- ¿Te sientes exhausto incluso antes de empezar la jornada, como si tu batería interna ya no fuera capaz de retener la carga, sin importar cuánto descanses?
- ¿Te sientes irritable con los tutores difíciles, pero mantienes el entusiasmo por el bienestar de tus pacientes?
- ¿Has empezado a ver a los animales como 'objetos de trabajo' o 'números de caso'? ¿Sientes que te has vuelto cínico, frío o indiferente ante el dolor del cliente para evitar que te afecte?
- ¿A pesar del cansancio, sientes orgullo cuando una cirugía sale bien o un tratamiento tiene éxito?
- ¿Sientes que tu trabajo ya no tiene sentido? ¿Te invade la sensación de que, hagas lo que hagas, no marcas ninguna diferencia real en la vida de tus pacientes?

Las preguntas a, c, e se vinculan con el estrés.

Las preguntas b, d y f, con el *burnout*.

Estrategias de intervención: hacia una salud sostenible

Para paliar las consecuencias del *burnout*, la intervención debe ser sistémica. No podemos pedirnos que a nivel individual reparemos el daño si estamos inmersos en un ambiente tóxico. Por eso, como siempre aconsejamos, lo más justo es abordarlo desde los planos persona, equipo e institución. Aquí os proponemos algunas medidas que siempre deben ser contrastadas con cada realidad para ver si aplican o no.

A nivel persona

El objetivo aquí es promover un autocuidado activo y las claves serán:

- Entender e identificar las emociones que nos invaden.
- Respetar ciclos vitales.
- Higiene en la salud, sueño y límites. (Esto implica entrenar la capacidad para desconectar)
- Buscar supervisión profesional y auto-habilitar espacios de terapia para procesar y limpiar la mochila emocional.

A nivel de equipo

La salud a nivel equipo se mide por conceptos tan poderosos como la seguridad, protección y validación. Sentir que trabajas en un espacio que te per-

mite vaciar tus emociones es esencial. Algunas iniciativas que pueden contribuir a eso y a cerrar episodios negativos o reducir estrés son:

- Debriefings o reuniones cortas que validen las emociones del equipo tras alguna situación complicada.
- Rotación de tareas para evitar que las mismas personas gestionen siempre las situaciones más desgastantes,
- Protocolos de comunicación interna asertiva, empática y compasiva.

A nivel institucional (cambio estructural)

Ya sea a nivel clínica o a nivel organizacional, la activación de protocolos, espacios y el rediseño de valores pueden contribuir a entornos profesionales más relajados donde el profesional pueda conectar más con el bienestar:

- Protocolos de bienestar: más que implementar programas de asistencia al empleado, debería acercarse la salud profesional al día a día y replantear distribución de tareas, de tiempos y espacios.
- Revalorización del tiempo: Respetar los ratios de descanso es fundamental.
- Espacios de ventilación: Y sí. Nos referimos a habilitar áreas físicas de descanso real, libres de ruido, que sean respetados por el equipo y te permita ritualizar un cierre, descansar de la exigencia o simplemente estar en silencio.

A modo de conclusión, el *burnout* no debería ser visto como una debilidad individual, sino como un fallo en el diseño del sistema de trabajo y gestión de expectativas emocionales. Reconocer la vulnerabilidad del sector es el primer paso, pero debe venir seguida de medidas que promuevan un bienestar real y más psicoeducación para que a nivel individual se apueste por buenas prácticas desde el primer día. 🐾

