

El desgaste en el profesional de la salud

Psic. Cliserio Rojas Santes

Hay algunos conceptos que es importante señalar cuando hablamos del **desgaste del profesional de la salud** o burn-out.

El síndrome de burnout denota **un estado de fatiga física, emocional y mental**, acompañado de una disminución de la capacidad de rendimiento. El término inglés burnout significa estar quemado. Las personas que padecen este trastorno sienten un agotamiento extremo y, con frecuencia, vacío interior, generado por las condiciones laborales en las que se vive. Tres componentes principales son: agotamiento emocional o pérdida de energía; despersonalización o pérdida del entusiasmo; disminución de la autoeficiencia o pérdida de la confianza en uno mismo.

La fatiga por compasión. Es el estrés generado al estar en contacto con pacientes que se hallan en un estado de profundo dolor - físico, psicológico, social y espiritual - y que precisan de un profundo cuidado, de una intervención a nivel físico, psicológico, social y espiritual.

Un tercer aspecto es lo que se ha llamado **satisfacción en la compasión**, que no es otra cosa que la percepción del bienestar personal y profesional derivado de realizar adecuadamente una labor de asistencia; incluye el placer que se obtiene al ayudar a personas en situación de vulnerabilidad, apoyar causas que mejoran la calidad de vida de la persona. Las personas que son más comprometidas con su causa corren el riesgo de que no perciban que están en un riesgo de desgastarse a tal grado que un día ya no encuentran satisfacción en lo que antes era motivación de vida.

Hay otro punto a tomar en cuenta. La forma de aplicar el cuidado y atención al paciente generan crisis en la identidad del profesional al tener que enfrentarse a **desafíos éticos y morales**, creados por las discrepancias que existen entre lo que saben que es lo correcto y lo que es posible realizar en las instituciones de salud, de acuerdo con sus políticas, normas, reglas y recursos; los recursos económicos, siempre limitados provocan en los profesionales de la salud una carga moral compleja, que se denomina **estrés moral**.

El profesional de la salud debe tener una buena dosis de **tolerancia a la frustración** y saber manejar lo que tanto le apasiona: dar dignidad a una persona enferma en una de las crisis más difíciles que se pueda enfrentar.

Es importante **desarrollar la seguridad en uno mismo** pues, así como hay personas que valoran y agradecen la atención, existen otras que ven al personal como verdadero villano.

Conocer las propias cualidades y áreas de oportunidad es una herramienta más para saber cuáles son las tareas pendientes a realizar y realizarlas bien.

No hay que olvidar que **la profesión es sólo una parte de la vida de una persona**, pues mientras más el profesionista atienda todas sus áreas, mejor se sentirá apreciado, valorado y lo llevará a su realización humana.