PSICÓLOGOS

El desgaste emocional de los psicólogos: “Necesitamos cuidarnos para poder cuidar a otros”

La exposición continuada al sufrimiento humano, el aumento de la demanda tras la pandemia y la alta carga emocional sitúan a los psicólogos clínicos ante un riesgo real de burnout y fatiga por compasión, un reto que el propio colectivo reivindica abordar con medidas estructurales y autocuidado

Accidente de Adamuz: “Las intervenciones psicológicas en las primeras 24 a 48 horas son muy significativas”

Cuidar a los que nos cuidan: “El PIR tendría que incluir la salud mental de los residentes”

Rosa Ramos Torio, psicóloga Especialista en Psicología Clínica y Vicesecretaria del Consejo General de la Psicología - COP

El **sufrimiento ajeno** forma parte del **día a día de miles de consultas** en España. Detrás de cada intervención hay profesionales acostumbrados a escuchar relatos de traumas, violencia, enfermedades o duelo. Sin embargo, quienes sostienen ese espacio terapéutico no son inmunes al **impacto emocional de su trabajo**. El bienestar psicológico de los propios psicólogos se ha convertido en

una cuestión prioritaria dentro del sector sanitario, que hoy abordamos en ConSalud.es con motivo del Día Mundial de la Psicología.

“El ejercicio del profesional de la psicología clínica **implica una exposición continuada al sufrimiento humano**, experiencias traumáticas y una alta demanda emocional”, explica **Rosa Ramos**, coordinadora del Ejercicio Privado de la Profesión, Defensa de la profesión y Contra el Intrusismo Profesional del Consejo General de la Psicología, en una entrevista concedida a este diario. Esta realidad, añade, “incrementa el riesgo de desarrollar **burnout**, **estrés laboral y fatiga por compasión**”.

NUEVO OMODA 5 SHS-H

224CV, máxima eficiencia y dos modos de conducción que se adaptan a ti.

El síndrome de burnout se manifiesta a través de “**agotamiento emocional**, despersonalización y una disminución de la realización personal”, y puede afectar tanto a la salud del profesional como a la calidad de la atención clínica. Lejos de tratarse de una percepción subjetiva, los datos empiezan a dibujar un **escenario preocupante**. En España, señala la Dra. Ramos Torio, existen estudios recientes que evidencian que los psicólogos clínicos no están exentos de este fenómeno.

> **“El ejercicio del profesional de la psicología clínica implica una exposición continuada al sufrimiento humano”**

Uno de ellos, realizado con 358 terapeutas especializados en trauma, mostró que el **27% de la muestra presentaba síntomas compatibles con diagnóstico de estrés traumático**. Además, la mayoría registraba agotamiento emocional y despersonalización laboral. Otro estudio demostró que niveles elevados de satisfacción por compasión que se refiere al bienestar derivado de ayudar a

otras personas, actuaron como un factor protector frente al desgaste emocional y al estrés traumático secundario. “El **incremento de la demanda asistencial** durante y después de la pandemia, supone un factor de riesgo si no sabemos situarnos adecuadamente ante ella”, apunta la experta.

No todos los **ámbitos profesionales** presentan el mismo **nivel de desgaste**. Aquellos perfiles que se enfrentan a situaciones de altísima demanda emocional son los más vulnerables. La Dra. Ramos Torio enumera las emergencias en todas sus manifestaciones, los casos de abusos en la infancia, la violencia hacia la mujer y sus hijos, la violencia psicológica y todo tipo de maltrato. También añade el trabajo con pacientes con intentos autolíticos, depresiones severas, la psicooncología infantil, el estrés postraumático mantenido en el tiempo y no tratado, las realidades sociales de gran desprotección en menores, las adicciones o el acompañamiento a pacientes al final de la vida.

¿CÓMO PROTEGER SU SALUD MENTAL?

Frente a este escenario, existen **factores protectores**. “Los factores que nos protegen son la satisfacción por compasión, que se asocia a menores niveles de **agotamiento emocional y estrés traumático secundario**”, subraya. A nivel organizativo y profesional, la supervisión clínica regular resulta clave, ya que “facilita la elaboración emocional y reduce el aislamiento profesional, disminuyendo el riesgo de burnout”. Del mismo modo, el apoyo organizacional, mediante un clima laboral positivo y reconocimiento profesional, amortigua el impacto de las demandas emocionales. Mantener un equilibrio entre trabajo y vida personal, establecer límites claros con los pacientes y garantizar un descanso adecuado son pilares básicos para **preservar la salud mental del terapeuta**.

La **evidencia** también apunta al valor de **actividades ajenas al ámbito asistencial**. La Dra. Ramos Torio recuerda que incluso la OMS reafirma y recomienda “entrar en contacto con la naturaleza, la belleza, el arte, la música o el humor, ya que producen respuestas equilibrantes ante la carga mental”, generan emociones positivas que amplían los recursos cognitivos, fortalecen la resiliencia y reducen el estrés y el burnout, mejorando el funcionamiento profesional.

En la **gestión de casos de alto impacto** (como suicidio, violencia, abuso o duelos complicados), la especialista aconseja mantener contacto con otros profesionales para compartir situaciones de elevado estrés, organizar las agendas equilibrando pacientes con alta carga emocional y aquellos que ya muestran mejoría, y observar la aparición de síntomas de despersonalización para reducir temporalmente la demanda asistencial si es necesario. Además explica: “Cuando un profesional de la psicología está atravesando una crisis de pareja no podrá trabajar bien con esa población, lo mismo si existe una alta conflictividad con hijos adolescentes, u otras realidades, un duelo por pérdidas personales, que nos afectan y con las que no podremos intervenir en ese tipo de casuística, hasta no recuperar el equilibrio personal o mantener una alta supervisión con otros compañeros”.

“Los factores que nos protegen son la satisfacción por compasión”

En cuanto a los **recursos disponibles para estos profesionales**, la experta explica que la Red Internacional de Psicología de Emergencias (RIPE), impulsada por el Consejo General de la Psicología, cuenta con guías y materiales formativos para apoyar a los psicólogos que intervienen en crisis y emergencias, facilitando recursos de autocuidado y buenas prácticas. Tras eventos como la DANA de Valencia, el Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana implementó un plan que incorporó protocolos de autocuidado y sesiones grupales para apoyar a los propios intervinientes. Aunque no son programas terapéuticos individuales, sí ofrecen herramientas específicas para manejar el impacto emocional en contextos de alta demanda. “En algunas comunidades autónomas se han **implementado programas de apoyo emocional dirigidos a profesionales sanitarios** incluidos los psicólogos y al personal sociosanitario”, añade la psicóloga.

En el Día de la Psicología, la Dra. Ramos Torio lanza un mensaje claro: **“Necesitamos cuidarnos para poder cuidar a otros”**. La experta recuerda que debemos **“detectar a tiempo y revisarnos ante reacciones que pueden ser señales de alarma**, que somos capaces de detectar en nuestros pacientes, pero,

que, en ocasiones, podemos presentarlas nosotros y no prestarles la suficiente atención adecuada”. Para ello concluye: “Es clave tener en consideración las actitudes que nos protegen y recurrir a otros profesionales que nos ayuden, conseguir que la organización para la que se trabaja ofrezca climas laborales adecuados a nuestras necesidades, saber poner límites adecuados con los pacientes, y compaginar la vida personal y laboral de manera que podamos seguir desarrollando nuestra vida personal, permitiéndonos entrar en contacto con otro tipo de estímulos, deseos y, a su vez, **que no nos supere el agotamiento**”.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

Psicología *Burnout* *Salud Mental*

Te puede interesar

PSICÓLOGOS

Los decanos de Psicología plantean a Universidades eliminar el "negocio" del máster habilitante: "Es discriminatorio"

Manuel Gamarra

PSICÓLOGOS

Nueva decana de Psicología en la UNED: “Nuestro modelo hace que tengamos a alumnos entre los mejores PIR”

Manuel Gamarra

PSICÓLOGOS

Psicología Clínica pide datos propios en el SNS: “La ausencia de indicadores es una anomalía del sistema”

Diego Domingo

Lo + leído

1

Las carencias en el abordaje de los sarcomas: “Dar voz a los pacientes es clave para corregir errores estructurales”