Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. **SALUD Y VIDA**
Volumen 10. Número 20. Año 10. Julio-Diciembre. 2026
Hecho el depósito de Ley: FA2016000010
ISSN: 2610-8038
FUNDACIÓN KOINONIA (F.K).
Santa Ana de Coro, Venezuela.

Jairo Villasmil-Ferrer

https://doi.org/10.35381/racji.v11i21.5499

Resiliencia y Autocuidado como necesidad para el personal de las Ciencias de la Salud

Podemos iniciar este texto con una reflexión profunda y necesaria para poder atender y prestar asistencia, investigar, innovar y transformar, el personal sanitario debe estar sano**.** Y es que cuidar al paciente requiere necesariamente, que primero aprendamos a cuidar de nosotros mismos.

Numerosos estudios han documentado de manera exhaustiva el impacto del estrés crónico en el organismo. No obstante, en la práctica clínica cotidiana, con frecuencia se asume que el profesional de salud son inagotables, inmunes al desgaste emocional que implica enfrentar el sufrimiento, la muerte y las expectativas de los pacientes. La realidad, es diametralmente opuesta. El Síndrome de Burnout (reconocido por la OMS como un fenómeno ocupacional) no es simplemente el cansancio natural tras una guardia extenuante; sino mas bien un proceso de profundo desgaste que afecta a la misma la identidad del profesional.

Al analizar este síndrome se pone de manifiesto una tríada devastadora. En primer lugar, un Agotamiento Emocional que se manifesta con insomnio, fatiga crónica y una sensación de "no tener más energía que dar". En segundo lugar, una Despersonalización que aparece como mecanismo de defensa y hace que el profesional desarrolle una actitud cínica, con fríaldad e insensibilidad hacia los pacientes, tratándolos como "casos" o números, y asi poder protegerse del dolor ajeno. Finalmente, una Baja Realización Personal, en la que el profesional se siente incompetente, experimenta el síndrome del impostor y pierde la percepción de que su trabajo tiene un impacto positivo.

Al ser el entorno sanitario indudablemente un caldo de cultivo para este desgaste, debido a la sobrecarga laboral, las jornadas interminables, la escasez de recursos, la burocracia excesiva y la alta demanda emocional, se crea un escenario donde el margen de error es mínimo y la presión es llevada al máximo. Las consecuencias son alarmantes no solo para el profesional (ansiedad, depresión, abuso de sustancias), sino para los pacientes (errores diagnósticos, menor empatía) y para el sistema en general (ausentismo, "presentismo" y la alta rotación de personal).

Frente a este desalentador panorama, se plantea una vision hacia la resiliencia, que entendida como esa armadura invisible, no implica la ausencia de sufrimiento, sino la capacidad de reconocer el desgaste y contar con las herramientas para iniciar el proceso de recuperación.

A nivel individual, el autocuidado es una estrategia de supervivencia profesional. Partiendo de establecer límites claros, aprender a delegar, priorizar el descanso y practicar técnicas de relajación y *mindfulness* como pasos fundamentales. De igual forma, para manejar el fracaso terapéutico y las emergencias se requiere un cambio de mentalidad que implica aceptar que la medicina no es omnipotente y que el objetivo no siempre es curar, sino aliviar y acompañar. Técnicas como la respiración táctica, el *debriefing* post-emergencia y los rituales de cierre son herramientas prácticas que permiten gestionar el estrés agudo y permitir el duelo necesario ante las pérdidas.

Sin embargo, este autocuidado individual es insuficiente si no va acompañado de un cambio a nivel estructural. El Burnout es una crisis con causas muy arraigadas en el sistema sanitario. Por ello, las instituciones tienen la obligación ética de promover una cultura de apoyo, optimizar las cargas de trabajo, ofrecer recursos de apoyo psicológico y fomentar un tipo de liderazgo que escuche y valore a su equipo. El Burnout no es una debilidad individual, sino una respuesta

comprensible a un entorno laboral extremadamente demandante. Identificarlo, prevenirlo y tratarlo es, por tanto, una necesidad operativa y ética para garantizar la sostenibilidad de los sistemas de salud. Un profesional resiliente no es el que no sufre, sino el que reconoce su desgaste, usa herramientas para recuperarse y puede seguir ejerciendo su vocación con compasión y humanidad.

Invitamos a nuestros lectores, investigadores, docentes y profesionales en formación, a reflexionar sobre esta especie de invisible armadura. Cuidar de quienes cuidan es el primer paso para transformar la investigación y la acción en un sistema de salud más humano, justo y sostenible. Incluso cuando el camino es arduo, la resiliencia nos recuerda que somos la esperanza para otros y la fuerza para nosotros mismos.

Dr. Jairo Ramón Villasmil Ferrer. Ph.D

jaravife2004@yahoo.com.mx

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, Santa Ana de Coro, Falcón Venezuela

https://orcid.org/0000-0002-5535-3132