

Editorial

Hablar de enfermería es hablar de vocación, de entrega y de una profesión indispensable para la salud pública. Sin embargo, también significa hablar de largas jornadas, turnos rotatorios, exposición continua al sufrimiento humano y una elevada responsabilidad que, con frecuencia, no recibe el reconocimiento social ni institucional que merece. En este escenario, la salud mental de los profesionales de enfermería se convierte en un eje crítico para garantizar la calidad asistencial y la sostenibilidad del propio sistema sanitario.

En los últimos años, el debate sobre el burnout y la fatiga por compasión ha cobrado una relevancia creciente, especialmente tras la pandemia de COVID-19, que situó a la enfermería en la primera línea de una crisis sanitaria sin precedentes. El burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y disminución del sentimiento de realización profesional, ha sido descrito por la Organización Mundial de la Salud como un fenómeno ocupacional derivado de la exposición prolongada a factores de estrés en el ámbito laboral. A su vez, la fatiga por compasión emerge cuando el contacto continuado con el dolor y la vulnerabilidad de los pacientes erosiona la capacidad empática del profesional, generando sentimientos de vacío, apatía y desgaste. Ambos fenómenos no solo afectan al bienestar de las enfermeras y enfermeros, sino que repercuten directamente en la seguridad del paciente, la calidad de los cuidados y la estabilidad de las instituciones sanitarias.

La salud mental de la enfermería no puede seguir viéndose como un tema secundario o accesorio. Es un derecho laboral y humano que exige políticas firmes y recursos suficientes. No se trata únicamente de implementar programas de autocuidado individual, como la práctica de mindfulness o la promoción de hábitos saludables, aunque estos resulten beneficiosos. Se trata de avanzar hacia un cambio estructural que reconozca los factores de riesgo psicosocial y los aborde desde una perspectiva preventiva. La sobrecarga de trabajo, las ratios inadecuadas enfermera-paciente, la falta de conciliación familiar, la precariedad contractual y la ausencia de espacios de escucha constituyen elementos que multiplican la vulnerabilidad psicológica del colectivo.

Un editorial como este invita a reflexionar sobre la responsabilidad compartida. El compromiso con la salud mental de los profesionales de enfermería no recae únicamente en cada trabajador. También compete a los gestores hospitalarios, a las administraciones sanitarias y a los colegios profesionales. Invertir en programas de apoyo psicológico, implementar protocolos de detección temprana de desgaste emocional y garantizar plantillas adecuadas son medidas que pueden marcar la diferencia. A ello se suma la importancia de fomentar una cultura organizacional que normalice hablar de emociones y dificultades, eliminando el estigma que todavía pesa sobre la salud mental en el ámbito sanitario.

El liderazgo enfermero también juega un papel clave. Supervisores y coordinadores de unidad pueden convertirse en figuras de referencia, capaces de identificar señales de alarma y generar entornos de trabajo más humanos. El fomento de la comunicación abierta, la distribución equitativa de tareas y el reconocimiento del esfuerzo diario son gestos que, aunque sencillos, repercuten en la percepción de bienestar y en la cohesión de los equipos.

Asimismo, la formación continua debe integrar competencias emocionales y de autocuidado como parte del desarrollo profesional. Resulta imprescindible que los futuros enfermeros, desde las aulas universitarias, reciban herramientas que les permitan gestionar el estrés, identificar síntomas tempranos de desgaste y acudir a redes de apoyo cuando sea necesario. Preparar a los profesionales no solo en técnica, sino también en resiliencia, constituye una inversión estratégica para un sistema que requiere profesionales fuertes, motivados y emocionalmente estables.

No se debe olvidar el papel de la investigación. Estudiar el impacto del burnout y la fatiga por compasión, evaluar intervenciones psicosociales y generar evidencia científica robusta permitirá diseñar estrategias eficaces y sostenibles. La enfermería, como disciplina científica, no solo cuida de los demás: también se investiga a sí misma, analiza sus retos y propone soluciones.

Cuidar la salud mental de quienes cuidan es, en última instancia, un acto de justicia social. Es reconocer que detrás de cada uniforme hay una persona con emociones, límites y necesidades. Es entender que el bienestar de los profesionales repercute en el bienestar de los pacientes y en la calidad de todo el sistema sanitario. Y es, sobre todo, un recordatorio de que la compasión no puede seguir pagándose con el precio del agotamiento.

Hoy, más que nunca, se hace necesario un compromiso colectivo y decidido. Porque garantizar la salud mental de la enfermería no es un lujo ni un añadido: es una condición indispensable para cuidar mejor, para sostener la profesión y para construir un sistema sanitario más humano y resiliente.

Isabel Rosa Galera Pérez

Directora