

EL ARTE DE CUIDAR CUANDO ESTÁS QUEMADO

MARÍA PÉREZ LUNA – LUCÍA GUTIÉRREZ RAMOS – AINHOA DOMINGO GARCÍA

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

INTRODUCCIÓN

Siempre se ha hablado de que la vocación enfermera está dominada por el arte del saber cuidar. Sin embargo, con el paso de los años, tanto la profesión en sí misma como sus trabajadores, han continuado ejerciendo su papel, aún a costo de su propia salud, física y mental. Cuidando a nuestros pacientes sin cuidarnos a nosotros mismos. Sanando sus heridas a expensas de seguir abriendo las nuestras. Esa presión acumulada que ha conseguido quemar a gran parte de nuestro colectivo. Malas condiciones laborales, mala respuesta por parte de la población. Todo eso que nos quema, ha terminado por agotarnos, a más de uno, por completo, obligando a usuarios de nuestro gremio a tomar decisiones al límite.

El objetivo de esta revisión bibliográfica es exponer un análisis de cuatro artículos reflexivos sobre el arte de cuidar en sí misma y como ese dominio y manejo profesional, ha llevado al personal de enfermería a padecer el síndrome de burnout, tan conocido hoy día.

METODOLOGÍA

A la hora de plantear la realización de esta revisión bibliográfica, se ha optado por elegir cuatro artículos que traten ambos puntos clave de la investigación. Seleccionando artículos de 14 años de antigüedad, todos en español, en las bases de datos de ELSEVIER.ES y una revista científica ÁGORA.

- Reflexión teórica sobre el arte del cuidado. Por S. Rodríguez, M. Cárdenas, A.L. Pacheco, M. Ramírez, N. Ferro y E. Alvarado.
- Percepción de la enfermera en el arte de cuidar. Por Rosa Reina, María Hilda Cardenas.
- *Burnout* en enfermería: prevalencia y factores relacionados en el medio hospitalario. Por Raquel Alba Martín.
- Síndrome de *burnout* y riesgo suicida en enfermeras de atención primaria. Por Joaquín Tomás-Sábado, Montserrat Maynegre-Santaulària, Meritxell Pérez-Bartolomé, Marta Alsina-Rodríguez, Roser Quinta-Barbero, Sergi Granell-Navas.



DESARROLLO Y DISCUSIÓN

El estudio del conocido arte de cuidar permite comprender el significado que le asignan al desarrollo cotidiano de la práctica de enfermería, además de darle una visión holística a la práctica del cuidado y su complejidad para cada paciente, favoreciendo el sentirnos protagonistas como agentes de cambio de los modos de cuidar de nuestra profesión.

En contraposición el no desarrollar las funciones de enfermería de forma especializada, en diferentes servicios, se obtiene como resultado el desgaste emocional aumentando la incidencia de depresión y ansiedad, y en casos extremos, riesgo de suicidio, favoreciendo la despersonalización de los profesionales, tanto de manera individual como colectiva, así como un sentimiento de poca realización personal.

CONCLUSIÓN

Frente a la visión histórica del buen cuidado, el cual supone implicación personal por parte del profesional, existe una clara evidencia, al menos en los últimos años, de desgaste físico y mental en las enfermeras. Esto exige un mayor esfuerzo para llevar a cabo las funciones a nivel asistencial y limitando la buena práctica de los cuidados.

Podríamos finalizar entonces, con el hecho de que, para poder cuidar bien a nuestros pacientes, habría que dar, a veces, un paso al lado, y cuidarnos a nosotros mismos. Ya que para poder cerrar sus heridas primero hay que tratar las nuestra.