



¿Superhéroes? No, gracias

**La importancia de aceptar la vulnerabilidad
en las profesiones de ayuda**

Naira Delgado Rodríguez.
Profesora Titular de Psicología Social. Universidad de La
Laguna.

Formando para prevenir, educando para cuidar



Tenerife
Previene

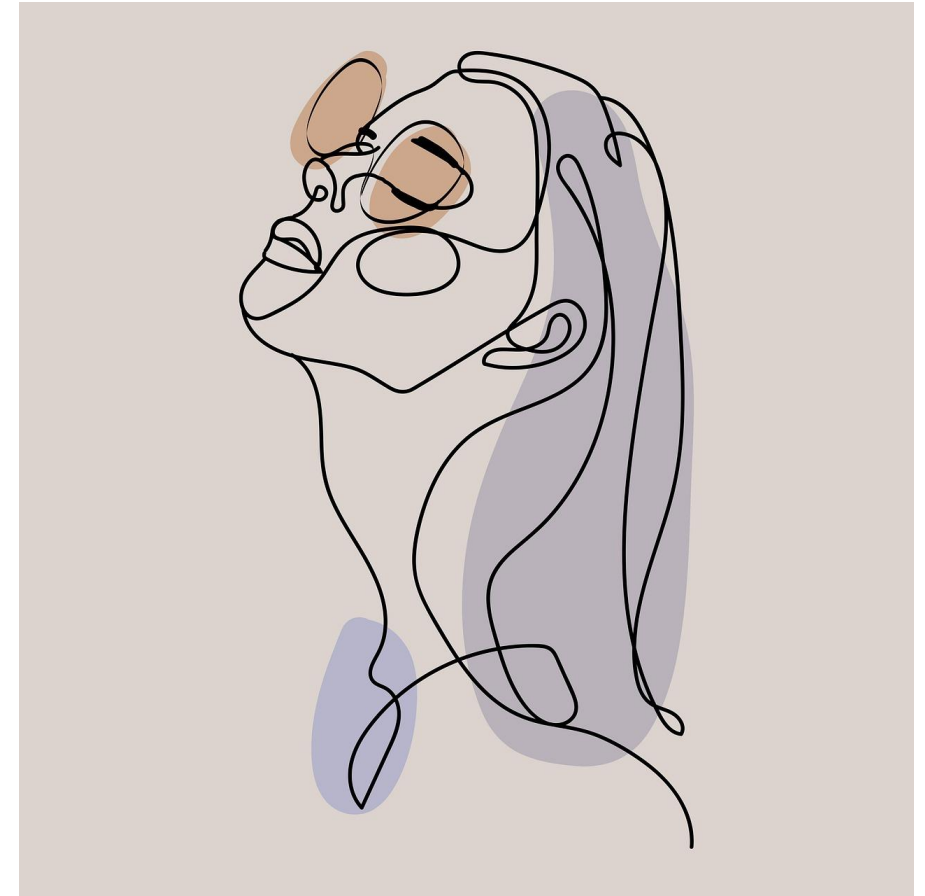


El impacto de los riesgos psicosociales

La OMS cifra en más de 600 millones las personas que sufren estrés y ansiedad en el planeta.

El trabajo es la principal fuente generadora de estrés.

El estrés es responsable de 850.000 muertes en el mundo cada año.





OPINIÓN > | i

E *Evitar el 'burnout' sanitario*

Tan importante es conseguir reducir las listas de espera como el cuidar a sus profesionales

SALUD

Uno de cada cuatro médicos españoles sufre del síndrome de 'burn-out'

El estudio realizado por la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III ha revelado un problema que afecta el rendimiento y la salud del profesional médico, perjudicando la calidad de atención hacia el paciente

El burnout: una crisis silenciosa en el entorno laboral actual

17 octubre 2024 | 7:00 am

Pódcast | Suicidio médico: el oscuro callejón que sí tiene salida

Los facultativos arrastran un estigma adicional por el miedo, la responsabilidad y la presión cosidos a la bata blanca

ADMIN · 28 DE MAYO DE 2024 · INFORME SESPAS, NOTICIAS, SIN CATEGORÍA

El 'burnout' entre el personal sanitario: una "epidemia" que afecta a la calidad asistencial del Sistema Nacional de Salud



A woman with dark hair, wearing blue medical scrubs, is sitting on the floor of a hospital hallway. She has a pained or distressed expression on her face, with her eyes closed or looking down. Her hands are resting on her knees. In the background, a gurney with a white sheet and a black bag is visible, along with the perspective of the hospital corridor with its doors and lights.

Culpabilidad
Fracaso personal
Incomprensión
Soledad
Abandono
Desamparo

Los riesgos de las metáforas



¿SUPERHÉROES?

Vulnerabilidad y rol profesional

La vulnerabilidad y el miedo no encajan en el profesional sanitario "ideal".

Mostrar debilidad se asocia a incompetencia y puede ser castigado o estigmatizado.

La cultura organizacional promueve la autosuficiencia, el sacrificio y la resistencia.

Pedir ayuda o priorizar el autocuidado se percibe como egoísta o débil.

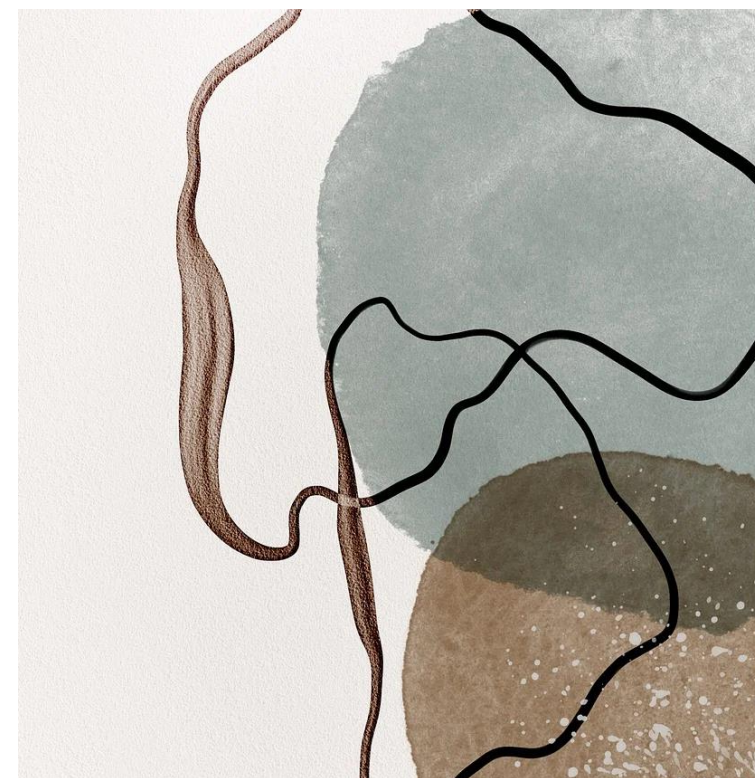


El riesgo de sufrir en silencio

Las estrategias institucionales se centran en la “resiliencia individual”.

Se traslada la responsabilidad del malestar al profesional.

Resultado: más sufrimiento, aislamiento y silencio.



La barrera de la estigmatización



Expresar vulnerabilidad puede generar rechazo y actitudes culpabilizadoras.

Se produce un doble estigma:

ANTICIPADO INTERNALIZADO

Consecuencia: se ocultan los síntomas y se evita buscar ayuda.

Una cultura institucional que refuerza el estigma

El sistema organizacional acaba legitimando el agotamiento como parte del rol profesional.

Los profesionales interiorizan estos valores.



¿Qué podemos hacer?

Reducir el estigma facilita la búsqueda de ayuda y la intervención adecuada.



La vulnerabilidad es parte esencial del cuidado

La vulnerabilidad es un aspecto fundamental en la práctica sanitaria.

Los profesionales sanitarios están expuestos continuamente al sufrimiento, el dolor y la muerte.

Esta exposición diaria recuerda la fragilidad de la vida humana.



La vulnerabilidad es parte esencial del cuidado

Ignorar la vulnerabilidad inherente al trabajo sanitario perjudica tanto a profesionales como a pacientes.

La falta de reconocimiento aumenta el riesgo de burnout, malestar moral y fatiga por compasión.



Reconocer la vulnerabilidad: una oportunidad

Aceptar y expresar la vulnerabilidad puede tener efectos positivos:

- **Favorece la empatía, el respeto y el cuidado genuino hacia los demás.**
- **Permite afrontar mejor las situaciones difíciles y fortalecer los vínculos en los equipos.**
- **Al reconocer la vulnerabilidad compartida, se reducen las actitudes críticas y los sentimientos negativos hacia uno mismo.**

Reconocer la vulnerabilidad: una oportunidad

Aceptar la vulnerabilidad ayuda a humanizar el cuidado y fortalecer la salud mental profesional.

Reconocerla no es una debilidad, sino una fuente de conexión, comprensión y apoyo colectivo.



ALGUNAS CLAVES PARA EL CAMBIO



1. Incluir la vulnerabilidad en la identidad profesional



Vulnerabilidad como parte esencial del ser humano, no como un problema de salud mental.

Aceptar las emociones negativas reduce el estrés y la culpa en los profesionales.

Incluir la vulnerabilidad como rasgo inherente a la identidad profesional sanitaria.



2. Dar el paso de un problema individual a una realidad social

El malestar emocional debe considerarse un riesgo laboral, no un problema individual.

Es necesaria la implicación de múltiples agentes y un abordaje colectivo.



3. Fomentar la expresión emocional y el apoyo mutuo

Las instituciones deben crear climas organizacionales positivos y de apoyo mutuo.

Compartir experiencias y emociones reduce la soledad y el “sufrimiento en silencio”.

Facilitar que los profesionales expresen necesidades y emociones sin miedo a represalias.



4. Conexión social y espacios compartidos



Fortalecer las redes sociales para compartir emociones es clave para reducir barreras.

Foros y grupos multidisciplinares de reflexión mejoran el bienestar y transforman la cultura organizacional.

4. Conexión social y espacios compartidos

Narrar y compartir vulnerabilidad permite normalizarla y generar cohesión profesional.

Las intervenciones más efectivas combinan trabajo emocional y reflexión cognitiva sobre sentido y metas.



5. Responsabilidad institucional y cambio estructural

El bienestar profesional debe ser una responsabilidad compartida y medible.

Los programas de apoyo suelen carecer de recursos y de rendición de cuentas real.



5. Responsabilidad institucional y cambio estructural

Ignorar el bienestar tiene un alto coste humano y organizativo.

Se requiere un compromiso institucional claro, estable y sostenido en el tiempo.





El problema NO es ver que hay un problema...

**... El problema es NO hacer nada para
cambiarlo.**



Portal de la
Investigación



Universidad
de La Laguna

GRUPOS

HuMindLab

Laboratorio de Cognición Social



Naira Delgado Rodríguez

PROFESORA TITULAR EN EL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA COGNITIVA, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL, UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA.



Moisés Betancort Montesinos

PROFESOR TITULAR EN EL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA, PSICOBIOLOGÍA Y METODOLOGÍA, UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA.



Dolores Morera Bello

PROFESORA TITULAR EN EL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA COGNITIVA, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL, UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA.



Lasana T. Harris

PROFESOR DE PSICOLOGÍA Y NEUROCIENCIA, UNIVERSITY COLLEGE OF LONDON.



Yurena Morera Cáceres

PROFESORA CONTRATADA DOCTORA, UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA.



Helena Bonache

PROFESORA AYUDANTE DOCTORA EN EL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA COGNITIVA, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL, UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA.



Enrique Callejas Castro

INVESTIGADOR DOCTOR



Enrique García Marco

PROFESOR AYUDANTE DOCTOR EN EL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EXPERIMENTAL, UNIVERSIDAD DE HUELVA



Elena Lorenzo Sánchez

ESTUDIANTE DE DOCTORADO



Nayra Cernadas Delgado

ESTUDIANTE DE DOCTORADO



Sheila Guerrero Rojas

ESTUDIANTE DE DOCTORADO



GRACIAS





¿Superhéroes? No, gracias

**La importancia de aceptar la vulnerabilidad
en las profesiones de ayuda**

¡Gracias!

Naira Delgado Rodríguez

Dpto. Psicología Cognitiva, Social y Organizacional.
Facultad de Psicología. Universidad de La Laguna.

ndelgado@ull.edu.es

Formando para prevenir, educando para cuidar



Tenerife
Previene

