

“Hay muchos factores que favorecen el desgaste de las enfermeras”

EL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE GIPUZKOA ESTRENÓ EN FEBRERO OREKAGUNE, UN ESPACIO PARA TRATAR LA SALUD EMOCIONAL DE LOS PROFESIONALES DE MANERA GRUPAL

Un reportaje de **Asier Oiarbide**

El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) estrenó el pasado mes de febrero Orekagune, un servicio de apoyo emocional dirigido a enfermeras y enfermeros del territorio que, apenas un mes después de su puesta en marcha, ya ha despertado un notable interés entre los profesionales. La iniciativa busca ofrecer herramientas frente al desgaste emocional que con frecuencia acompaña al ejercicio de la enfermería.

El proyecto comenzó a funcionar el 23 de febrero en la sede del Colegio, en Donostia, con sesiones grupales mensuales y la posibilidad de acompañamiento individual. Según explica la coordinadora del programa, Pilar Tazón, enfermera especialista en Salud Mental y psicóloga, “la acogida inicial ha superado las expectativas”.

“Cuando presentamos el programa no sabíamos realmente la respuesta que iba a haber y nos habíamos puesto como objetivo arrancar con un grupo como máximo de 15 personas”, señala. Sin embargo, la respuesta fue inmediata, y el grupo se llenó en los primeros días.

El formato del programa combina dos vías de apoyo. “Lo que creamos fueron dos espacios, uno individual y otro grupal”, explica Tazón. En el caso del grupo, el planteamiento inicial contempla cinco sesiones, una al mes, tras las cuales se realizará una valoración conjunta para decidir cómo continuar.

PRIMERAS SESIONES Tras las primeras sesiones la sensación ha sido positiva. “La gente vino con muchas ganas de tener un espacio donde poder compartir el cúmulo de situaciones que van viviendo”, apunta la coordinadora. Uno de los aspectos que más ha llamado la atención en este primer grupo es el perfil de las participantes. Lejos de tratarse principalmente de profesionales jóvenes, la mayoría cuenta con una larga trayectoria en la profesión.

“La media del grupo es bastante alta. Hay alguna persona joven que acabó sus estudios hace poco tiempo, pero el resto son personas con una trayectoria profesional de entre 20 y 30 años”, explica, dejando claro que el desgaste que sufre un enfermero no tiene que ir ligado a su trayectoria.

Este dato, reconoce Tazón, le sorprendió inicialmente, porque esperaba la inscripción de más jóvenes: “Me llamó la atención encontrarme personas de 50 años y con más de 20 años de desarrollo profesional, y eso habla del gran esfuerzo que se va haciendo a lo largo de los años”.

Según explica, muchas de estas profesionales han tenido que adaptarse a cambios profundos en el sistema sanitario y en la sociedad. “Los que nos formamos hace 30 o 40 años nos encontramos con una sociedad muy diferente para la que no nos prepararon, y hemos tenido que ir aprendiendo a base de ensayo y error”, afirma. Con el paso del tiempo, ese proceso puede generar un desgaste progresivo, y cree que “a la larga se va generando un desgaste que cuando tienes cierta edad asumes y eres capaz de compartir”.

La presencia de distintas generaciones dentro del grupo, según Tazón, “está siendo enriquecedora”. A su juicio, las personas con mucha experiencia aportan mucho recorrido profesional y, las más jóvenes aportan otra frescura y otra forma de ver la profesión. En cualquier

caso, todas comparten una necesidad común: “Necesitamos herramientas para enfrentarnos a todo el malestar que reciben, tanto de los pacientes como de las familias o de la propia organización”.

El programa parte precisamente de la constatación de que la práctica enfermera se desarrolla en un contexto cada vez más complejo. Para Tazón, detrás de los conflictos que se producen en el día a día sanitario influyen múltiples factores. “Hay factores sociales, de inmediatez, de poca tolerancia a la frustración y de expectativas muy altas, de que nos lo tienen que resolver todo”, señala.

RELACIÓN PROFESIONAL-PACIENTE A ello se suma el cambio en la relación entre profesionales y pacientes. “Antes los profesionales éramos los que teníamos el conocimiento y lo poníamos al servicio de las personas. Ahora, las personas ya vienen con información y cuestionan muchas más cosas”, explica. Este nuevo modelo, más centrado en la corresponsabilidad del paciente, exige también nuevas habilidades pro-

fesionales: “Hay que aprender a manejar esas situaciones, porque muchas veces no aceptan nuestra visión y eso, a quienes nos formamos en un modelo más paternalista, nos cuesta”.

En este contexto, Orekagune pretende ofrecer un espacio seguro a los profesionales, donde puedan analizar estas situaciones y aprender a gestionarlas. Las sesiones grupales no siguen un temario cerrado. “Es un grupo abierto donde cada persona comparte la situación que está viviendo”, explica Tazón. A partir de ahí, el grupo reflexiona de manera conjunta sobre posibles herramientas para afrontarlas.

Junto al trabajo grupal, el programa también contempla el acompañamiento individual. De hecho, ya se han producido las primeras consultas. “Ha habido personas que estaban viviendo alguna situación concreta y necesitaban analizarla, aclararla o ser escuchadas, porque a veces no hace falta mucho más”, señala la coordinadora.

Con este proyecto, el COEGI busca reforzar el cuidado emocional dentro de una profesión que a menudo se centra en cuidar a los demás, pero no siempre encuentra espacios para atender su propio bienestar. Apenas un mes después de su puesta en marcha, Orekagune ya ha demostrado que esa necesidad existe y que muchos profesionales estaban esperando un lugar donde compartirla. ●



La coordinadora del programa Orekagune, Pilar Tazón, durante la presentación de la iniciativa. Foto: Coegi