

Proyecto 'EstarBien | BienEstar' del ICOVV: abordar el *burnout* en el colectivo veterinario

DEBIDO A QUE UN TERCIO DE LOS VETERINARIOS RECONOCE PADECER MALESTAR EMOCIONAL, LA INICIATIVA PIONERA AYUDA A LOS PROFESIONALES A TRAVÉS DE ACOMPAÑAMIENTO GRUPAL, HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y UN ENFOQUE ESTRUCTURAL QUE BUSCA TRANSFORMAR LA PROFESIÓN DESDE DENTRO.



El programa 'EstarBien | BienEstar', desarrollado por el Ilustre Colegio Oficial de Veterinarios de Valencia (ICOVV), surge en un momento en el que el bienestar emocional de los profesionales sanitarios, y en particular del colectivo veterinario, ha pasado a ocupar un lugar central en el debate profesional. En los últimos años, distintos estudios y encuestas internas han evidenciado un aumento del estrés, la ansiedad y el *burnout* en la profesión, poniendo de manifiesto una realidad que durante mucho tiempo permaneció invisibilizada o normalizada.

En este contexto, el ICOVV da un paso adelante al reconocer que el malestar emocional es un fenómeno colectivo que afecta directamente a la calidad asistencial, a la sostenibilidad del ejercicio profesional y a la vida personal de quienes lo ejercen.

Entorno laboral exigente

La iniciativa se enmarca en un entorno laboral caracterizado por una alta carga de trabajo, una intensa implicación emocional y una cultura profesional marcada por la autoexigencia y la dificultad para establecer límites. A ello se suman factores como la relación constante con el sufrimiento animal, la gestión de expectativas de los clientes o la toma de decisiones clínicas condicionadas por aspectos económicos.

Frente a este escenario, 'EstarBien | BienEstar' plantea un enfoque basado en el acompañamiento grupal, la prevención y el desarrollo de herramientas prácticas, con el objetivo de generar espacios seguros donde los profesionales puedan compartir

experiencias, comprender su malestar y construir estrategias que les permitan ejercer su profesión de forma más saludable y sostenible.

Del silencio a la acción

Como explica **María Vitoria Arias**, secretaria del ICOVV y coordinadora del programa, el detonante fue que la realidad del sector *“no era una percepción: era algo que estaba pasando aquí y ahora, también en nuestro propio colectivo”*. La encuesta interna realizada por el ICOVV confirmó que un alto porcentaje de profesionales reconocía encontrarse en un estado emocional negativo, con síntomas sostenidos en el tiempo.

Este punto de partida llevó a replantear el enfoque institucional. En palabras de Arias, *“esto no es un tema individual ni algo secundario, sino una cuestión que afecta directamente a la profesión”*. Por lo tanto, la decisión fue integrar el bienestar emocional dentro de una estrategia más amplia, vinculada a la calidad asistencial, la sostenibilidad laboral y la continuidad del ejercicio profesional.

Causas del ‘desgaste’

El análisis del problema revela una combinación de factores que se potencian entre sí. La práctica veterinaria se caracteriza por una elevada exigencia técnica, una responsabilidad y una exposición constantes a situaciones emocionalmente complejas.

Desde la perspectiva psicológica, la psicóloga sanitaria, instructora ‘mindfulness’ y formadora **Andrea Juste** identifica como un patrón que los profesionales *“se encuentran con una sensación de indefensión, no poder cambiar o no poder parar en el ámbito laboral”*. Esta percepción surge de la carga de trabajo, así como de la dificultad para introducir cambios en dinámicas normalizadas. Entre ellas, destaca la tendencia a asumir jornadas prolongadas y la dificultad para establecer límites. Según señala, *“se ha normalizado trabajar horas extras, estar siempre disponibles y no poder rechazar clientes o pacientes”*, lo que genera un contexto propicio para la aparición de ansiedad, agotamiento y problemas de salud asociados.

A esta realidad se suma un componente emocional especialmente intenso. La veterinaria clínica experta en bienestar emocional **Begoña Bermell**, quien dinamizó junto con Andrea Juste los grupos de apoyo del programa, indica que *“la sobrecarga de trabajo, los conflictos con los clientes, la burocracia, que las de-*



María Vitoria Arias

ciones médicas dependan del nivel económico del cliente o la exposición al sufrimiento” son elementos centrales del desgaste.

Asimismo, introduce como factor clave la actitud del propio profesional. En este sentido, apunta que *“somos autoexigentes, perfeccionistas, nos cuesta desconectar, confundimos vocación con entrega total”*, lo que refuerza dinámicas de sobreimplicación difíciles de sostener en el tiempo.

Señales de alerta

El programa ha permitido identificar las principales manifestaciones del malestar emocional en el colectivo. Se observa que son un conjunto de síntomas persistentes que afectan tanto al ámbito personal como profesional.

La psicóloga sanitaria menciona, entre los más habituales, la *“indefensión aprendida, sensación de estar quemado, ansiedad, problemas de sueño o dificultad para poner límites, ritmos de trabajo y actividad acelerados”*. Los síntomas muestran un exceso de carga, además de una progresiva pérdida de control percibido sobre la propia situación.

Desde la experiencia en los grupos, la veterinaria clínica describe un estado emocional que muchos participantes comparten al inicio del proceso: *“La sensación de ‘no poder más’, agotados emocional y físicamente, desilusionados, con impotencia de no saber cómo mejorar su situación”*. Esto pone de manifiesto la necesidad de intervención temprana antes de que el deterioro se cronifique.



Andrea Juste

El grupo como herramienta terapéutica

Uno de los elementos diferenciales del programa 'EstarBien | BienEstar' es su apuesta por el formato grupal. Las sesiones están diseñadas como entornos de trabajo estructurado donde se combinan herramientas clínicas, dinámicas experienciales y acompañamiento emocional.

Andrea Juste define estos espacios como *"grupos de apoyo mutuo en los que se incluyen relajación, meditación, trabajos de introspección y dinámicas grupales"*. El objetivo no es únicamente aliviar el malestar, sino comprender los procesos internos que lo generan y desarrollar recursos para gestionarlo.

En la práctica, tal y como detalla Bermell, cada sesión comienza con técnicas de regulación fisiológica -respiración consciente, relajación o meditación- orientadas a reducir la activación y favorecer la atención plena.

Posteriormente, se trabajan situaciones reales del entorno clínico, lo que permite trasladar los aprendizajes al día a día profesional. En sus palabras, *"intentamos darle otro enfoque que sea más amable con nosotros mismos"*.

Compartir para comprender

La percepción de soledad, identificada como un factor clave en el malestar, se ve reducida cuando los profesionales descubren que sus experiencias son compartidas. La coordinadora del programa subraya que muchas personas *"lo viven en soledad y aguantan demasiado antes de pedir ayuda"*, lo que incrementa el impacto emocional. Frente a ello, el grupo ofrece un espacio de reconocimiento mutuo.

A su vez, Bermell destaca la importancia de este proceso, afirmando que *"cuando descubres que estás rodeado de personas que te comprenden y que están dispuestos a ayudarte, poco a poco empiezas a aumentar la autoestima y la autoconfianza"*. Este cambio tiene un efecto emocional inmediato y favorece la construcción de redes de apoyo que trascienden las sesiones.

Del mismo modo, Andrea Juste considera que compartir permite *"ver puntos de vista diferentes ante situaciones similares"*, ampliando la perspectiva y facilitando la toma de decisiones más conscientes.

Mejora progresiva de los participantes

Según Arias, en las sesiones *"al principio predomina el desahogo, pero progresivamente hay evolución"*, reflejada en la capacidad de establecer límites, gestionar mejor las relaciones profesionales y tomar decisiones con mayor claridad. Estos cambios son corroborados por Juste, quien asegura que el programa puede generar *"un impacto de cambio posible, incluso para dar giros a su mundo laboral"*. En algunos casos, esto implica modificar condiciones laborales; en otros, transformar la relación con el trabajo.

Por su parte, Bermell observa un aumento en la motivación y en la implicación con el propio bienestar, destacando que los participantes desarrollan una mayor conciencia sobre sus hábitos y necesidades.

Un desafío que va más allá del individuo

A pesar de los avances, las tres profesionales coinciden en que el problema del *burnout* no puede abordarse únicamente desde el plano individual. La dimensión estructural y cultural del fenómeno exige cambios más amplios.

Desde el punto de vista de Arias, el principal obstáculo es que *"sigue muy presente la idea de que hay que poder con todo"*. Esta mentalidad dificulta tanto la prevención como la búsqueda de ayuda.

De esta forma, se hace necesario intervenir en aspectos como las condiciones laborales, la organización del trabajo y el liderazgo dentro de los equipos. Igualmente, resaltan la importancia de actuar de forma preventiva, sin esperar a que el malestar alcance niveles muy altos.

Begoña Bermell



Un cambio de paradigma

Tras más de un año de funcionamiento, el balance del programa es positivo. La consolidación de los grupos, la continuidad en la participación y la apertura progresiva para hablar de estos temas reflejan un gran cambio en la cultura profesional.

Sin embargo, como advierte Arias, *"esto no cambia de un año para otro"*. La intención del ICOVV es garantizar la continuidad del programa y su integración como parte estructural del Colegio. Desde una perspectiva más amplia, el objetivo es contribuir a la sostenibilidad de la profesión. *"Cuando el problema es colectivo, la respuesta también tiene que serlo"*, añade.

Por otro lado, Begoña Bermell introduce una visión complementaria basada en la responsabilidad individual: *"Nada cambia si yo no cambio"*, remarcando la necesidad de compromiso personal dentro de un marco colectivo.

Finalmente, Andrea Juste observa una tendencia hacia la toma de conciencia y el cambio, destacando que cada vez más profesionales se implican activamente en su bienestar.

Más allá de ofrecer herramientas para gestionar el malestar, el programa se propone establecer un modelo centrado en el cuidado, la conciencia y el apoyo mutuo. Así, se abre la puerta a integrar lo emocional como parte esencial del ejercicio profesional. 🐾