

El velo de la apatheia: profesionalidad emocional como respuesta al síndrome de burnout en el personal de enfermería

Anarkelis Delgado

Estudiante de la licenciatura en Enfermería, Universidad Interamericana de Panamá

Resumen— El síndrome de burnout constituye un riesgo psicosocial relevante en el personal de enfermería debido a las exigencias del entorno sanitario. Este estudio analizó la profesionalidad emocional como estrategia adaptativa frente al desgaste profesional en 34 enfermeros en Panamá mediante un enfoque cuantitativo descriptivo basado en las dimensiones de Maslach. Los resultados evidencian estrés, fatiga y sobrecarga laboral. Se concluye que la regulación emocional y el autocuidado son factores protectores esenciales que requieren apoyo institucional.

Abstract— Burnout syndrome is a significant psychosocial risk for nursing staff due to healthcare demands. This study examined emotional professionalism as an adaptive response in 34 nurses using a quantitative descriptive approach. Findings show stress and workload pressure. Emotional regulation and self-care were identified as protective factors; however, institutional mental health support is necessary to prevent professional exhaustion and ensure sustainable healthcare practice.

I. INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout es un fenómeno multicausal derivado del estrés laboral crónico que afecta la integridad biopsicosocial del personal de enfermería [1]. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo categoriza en la CIE-11 como un problema asociado al empleo, caracterizado por agotamiento de recursos energéticos y distanciamiento mental [3]. En el contexto hospitalario de Panamá, la presión asistencial y la exposición continua al sufrimiento humano demandan competencias que trascienden la habilidad clínica: la gestión emocional profesional [4]. Este artículo examina cómo el concepto de apatheia actúa como un mecanismo de defensa que preserva la operatividad del sistema sanitario. Su relevancia radica en comprender los mecanismos que permiten al personal mantener la estabilidad emocional y generar evidencia útil para programas de prevención del burnout, integrando la profesionalidad emocional y el concepto filosófico de apatheia en la salud ocupacional moderna.

II. MARCO TEÓRICO

A. El modelo tridimensional de Maslach y Jackson

El síndrome de burnout es un proceso progresivo de desgaste profesional que afecta la salud emocional del personal de enfermería. Según Maslach, se manifiesta en agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Estas dimensiones se intensifican por la carga asistencial y la falta de apoyo emocional en el entorno hospitalario.

B. La apatheia como regulación cognitiva y profesionalidad

El concepto de apatheia, tomado de la filosofía estoica, se interpreta como una competencia de profesionalidad emocional. No implica indiferencia, sino una reevaluación cognitiva que permite al enfermero procesar el dolor del paciente desde un enfoque técnico y objetivo. Este distanciamiento terapéutico protege contra la fatiga por compasión. Así, se mantiene la operatividad clínica sin afectar la integridad psicológica del cuidador.

III. METODOLOGÍA

Se empleó un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo. La muestra consistió en 34 profesionales de enfermería en áreas de alta criticidad (UCI, Urgencias, Hospitalización). Se administró un instrumento de 28 ítems, validado mediante escala de Likert, enfocado en medir la frecuencia de síntomas de desgaste y la efectividad de las tácticas de afrontamiento. El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva e inferencial básica para identificar correlaciones entre variables demográficas y niveles de estrés.

El proceso de recolección de datos se realizó durante marzo de 2026 mediante distribución digital del cuestionario. Los criterios de inclusión contemplaron profesionales activos en atención clínica directa. Se garantizó la participación voluntaria, el anonimato y uso académico de los datos conforme a principios éticos de investigación en salud.

IV. RESULTADOS

El análisis descriptivo de la muestra revela que el 47 % de los profesionales se ubica en el rango etario de 31-40 años, segmento que reporta la mayor susceptibilidad a la sobrecarga laboral debido a la convergencia entre la máxima productividad técnica y las responsabilidades clínicas. Los hallazgos se detallan a continuación conforme a las dimensiones del síndrome y los factores del entorno:

- **Análisis de estresores:** El 58 % de los participantes identificó el déficit de recurso humano como el estresor primario en la práctica asistencial, lo cual impacta directamente en la dimensión de agotamiento emocional.

- Factores protectores: A pesar de la fatiga reportada, se observa una resiliencia significativa vinculada a la vocación profesional; este sentido de realización personal actúa como un factor mitigador del desgaste total.
- Contención emocional: El 61 % de la muestra señaló el apoyo social entre pares y colegas de turno como la herramienta de regulación emocional más efectiva ante crisis operativas.

Para una visualización integrada de estos datos, la Fig. 1 presenta la prevalencia de las dimensiones del burnout y los factores críticos identificados.

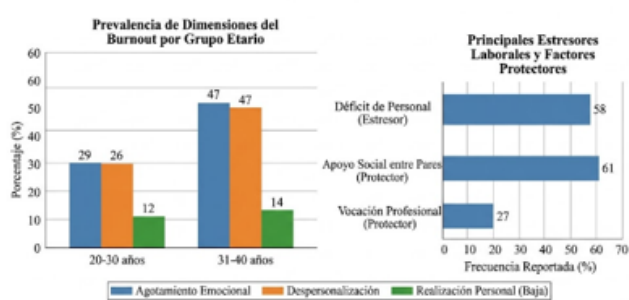


Fig. 1 Análisis de dimensiones del síndrome de burnout y factores críticos en enfermería (N=34).

V. DISCUSIÓN

A. Etiología estructural del desgaste en Panamá

La evidencia empírica sugiere que el burnout en el contexto sanitario local posee raíces predominantemente estructurales. El déficit de recurso humano, reportado por el 58 % de la muestra, impone una praxis orientada a la tecnificación, desplazando el acompañamiento emocional. Este fenómeno genera un conflicto ético-profesional: el enfermero debe elegir entre la eficiencia procedimental y la calidad humanística, una dicotomía que acelera el agotamiento de los recursos afectivos [1].

B. Riesgos del distanciamiento crónico

Si bien la apathea clínica surge como una herramienta de supervivencia psíquica necesaria en unidades de alta criticidad, su permanencia presenta riesgos latentes. Si este "velo" se vuelve rígido por la ausencia de soporte institucional, la regulación adaptativa puede derivar en una despersonalización patológica. Los hallazgos subrayan que la resiliencia individual es un recurso finito; aunque la vocación actúa como un ancla motivacional, no puede sustituir la necesidad de entornos laborales seguros y pausas de salud mental programadas. Estos resultados coinciden con Woo et al. [7], quienes identificaron que el agotamiento emocional constituye el predictor más significativo del abandono laboral en enfermería. Asimismo, Dall'Ora et al. [8] destacan que la regulación emocional actúa como variable mediadora entre las demandas organizacionales y el desgaste profesional, reforzando los hallazgos del presente estudio

sobre la profesionalidad emocional como mecanismo adaptativo esencial.

C. Limitaciones del estudio

El estudio presenta limitaciones relacionadas con el tamaño reducido de la muestra y el diseño transversal, lo cual limita la generalización de los resultados. Asimismo, el uso de instrumentos auto reportados puede introducir sesgos de percepción. Futuras investigaciones deberían considerar muestras más amplias y análisis longitudinales que permitan evaluar la evolución del burnout a largo plazo.



Fig. 2 El velo de la apathea: profesionalidad emocional como respuesta al síndrome de burnout en el personal de enfermería. Generada con IA

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El estudio identifica el agotamiento emocional (47 %) como la dimensión predominante del síndrome de burnout en el personal de enfermería, especialmente en el grupo etario de 31 a 40 años. Los resultados evidencian que la profesionalidad emocional, conceptualizada mediante el "velo de la apatheia", funciona como un mecanismo de regulación cognitiva necesario para afrontar estresores estructurales como el déficit de personal (58 %).

No obstante, la resiliencia individual resulta insuficiente sin el apoyo organizacional adecuado. Se recomienda fortalecer programas institucionales de salud mental preventiva, promover el apoyo social entre profesionales (61 %) y desarrollar competencias de autorregulación emocional dentro de la formación clínica.

El bienestar del personal de enfermería debe considerarse un indicador clave de la calidad asistencial y la seguridad del paciente. Finalmente, el estudio aporta una perspectiva conceptual al integrar el enfoque filosófico de la apatheia dentro del análisis del burnout, destacando la profesionalidad emocional como una estrategia adaptativa que favorece la estabilidad psicológica y el desempeño profesional sostenible.

REFERENCIAS

- [1] A. Delgado, "Instrumento de medición del síndrome de burnout en personal de enfermería," Trabajo de investigación, Universidad Interamericana de Panamá (UIP), Panamá, 2026.
- [2] C. Maslach and S. E. Jackson, "The measurement of experienced burnout," *Journal of Occupational Behavior*, vol. 2, no. 2, pp. 99-113, 1981.
- [3] World Health Organization, "Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases," Geneva, Switzerland, 2019.
- [4] J. J. Gross, "The emerging field of emotion regulation: An integrative review," *Review of General Psychology*, vol. 2, no. 3, pp. 271-299, 1998.
- [5] L. Stein, "Mecanismos de defensa en el entorno clínico," *Revista de Enfermería*, 2024.
- [6] Organización Panamericana de la Salud (OPS), "Informe sobre la salud mental de los trabajadores en las Américas," Washington, D.C., 2025.
- [7] T. Woo, R. Ho, A. Tang, and W. Tam, "Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review
- [8] C. Dall'Ora, J. Ball, M. Reinius, and P. Griffiths, "Burnout in nursing: A theoretical review," *Human Resources for Health*, vol. 18, 2020.