

Burnout y salud mental entre veterinarios: el papel de la autocompasión y los factores de riesgo asociados

Burnout and mental health among veterinarians: the role of self-compassion and associated risk factors

Luis Alberto Henríquez-Hernández¹  0000-0003-3237-0316

¹Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, España.

Correspondencia · Corresponding Author

Luis Alberto Henríquez-Hernández
luis.henriquez@ulpgc.es

Coordinadora de la sección

Eva González-Menéndez  0000-0002-2354-9421
Escuela Superior de Ingeniería y Tecnología, Universidad Internacional de La Rioja, Logroño, España.

Entrevista con Luis Alberto Henríquez-Hernández

1. ¿Cuál es la procedencia, especialización y áreas de trabajo de los autores del artículo? ¿Qué características le parecen más destacables de este grupo de trabajo?

El estudio se desarrolló en el marco de un Trabajo Fin de Grado del Grado en Veterinaria de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). La primera autora del trabajo era la estudiante, que obtuvo la máxima calificación en la defensa, y los otros dos autores ejercimos de tutores. Ambos somos profesores titulares adscritos al Departamento de Ciencias Clínicas, veterinarios de formación, e impartimos docencia en la asignatura de Deontología y Veterinaria Legal, que pertenece al noveno semestre del grado. La asignatura se imparte, por tanto, en el primer cuatrimestre del último curso del grado.

Además, ambos pertenecemos al Grupo de Investigación en Medio Ambiente y Salud del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS) de la ULPGC, que aglutina a muchos investigadores de diferentes áreas y tiene abiertas múltiples líneas de investigación. La principal es la relativa a los efectos de los contaminantes ambientales sobre la salud de las personas, los animales y el medio ambiente en general. Este entorno laboral es realmente estimulante y nos permite ser muy creativos a la hora de iniciar trabajos como este.

2. ¿Cómo se ha financiado el estudio?

El estudio no contó con financiación alguna. Por el diseño experimental, basado en la recogida de datos a través de una encuesta específica, no se necesitaba ningún tipo de financiación. Es una estrategia que solemos emplear para la consecución de los Trabajos Fin de Grado, pues es muy complejo contar con financiación ad hoc para trabajos de investigación puntuales. El principal gasto derivado del estudio fue el relativo a los gastos de publicación, pero, en nuestro caso, la ULPGC está bien dotada al respecto y contamos con la cobertura económica necesaria.

3. ¿Qué problema pretende abordar este estudio y dónde radica su interés o relevancia para la seguridad y salud en el trabajo?

El estudio aborda la alarmante prevalencia de burnout —“síndrome del quemado”— y el deterioro de la salud mental en el colectivo de profesionales veterinarios, una profesión expuesta a niveles críticos de estrés ocupacional. En la provincia de Las Palmas no se tenía evidencia concreta de la dimensión del problema hasta la realización y publicación de este estudio.

Su relevancia para la seguridad y salud en el trabajo radica en que visibiliza una crisis silenciosa, caracterizada por altas tasas de ansiedad, depresión y el consumo no prescrito de psicofármacos. Al identificar factores de riesgo demográficos y el papel protector de la autocompasión, el trabajo trasciende el diagnóstico descriptivo, ofreciendo una base empírica indispensable para diseñar estrategias de intervención efectivas que garanticen el bienestar psicológico y la sostenibilidad laboral de los profesionales veterinarios.

4. ¿Qué aporta este estudio de novedoso o destacable en relación al resto de producción científica sobre el problema estudiado?

La originalidad de este trabajo reside en trascender el análisis descriptivo clásico del burnout veterinario, integrando, de forma complementaria, tres pilares poco explorados hasta ahora. Primero, aportamos evidencia sobre el valor protector de la autocompasión como constructo psicológico frente al agotamiento y el cinismo en este sector, entendiendo este último no como una actitud negativa per se, sino como el mecanismo de defensa deshumanizante —ese distanciamiento emocional y frialdad hacia el paciente y el cliente— que el veterinario adopta de forma inconsciente para intentar protegerse frente a una carga de estrés emocional que, de otro modo, resultaría insoportable en su práctica diaria. Segundo, documentamos una realidad clínica a menudo invisibilizada: el preocupante consumo de benzodiacepinas entre los profesionales veterinarios, con un dato alarmante sobre su uso sin prescripción médica, lo que sugiere mecanismos de automedicación ante la precariedad del apoyo psicológico. Finalmente, al contextualizar estas variables en un entorno sociodemográfico específico (veterinarios de la provincia de Las Palmas), no solo confirmamos tendencias previas, sino que delineamos un perfil de vulnerabilidad —especialmente en mujeres y profesionales con menor experiencia— que es fundamental para ir de la mera observación epidemiológica a la implementación de estrategias de prevención primaria y bienestar ocupacional basadas en la evidencia.

5. ¿Se han encontrado con alguna dificultad o contratiempo para el desarrollo del estudio?

El desarrollo del estudio contó con la inestimable colaboración del Ilustre Colegio Oficial de la Profesión Veterinaria de Las Palmas, que facilitó la difusión de la encuesta entre sus colegiados, garantizando una tasa de respuesta superior en términos relativos a otros estudios de mayor alcance geográfico.

No obstante, toda investigación de este tipo enfrenta limitaciones intrínsecas. El diseño transversal, al ofrecer una "instantánea" temporal, impide extraer conclusiones causales. Asimismo, somos conscientes de los posibles sesgos de selección: desde el efecto del trabajador sano —que puede subestimar la prevalencia al no incluir a quienes abandonaron la profesión por agotamiento— hasta la autoselección, donde la participación puede estar condicionada por la intensidad de la vivencia personal. Pese a ello, la robustez de nuestra muestra y el uso de escalas validadas consolidan la fiabilidad de nuestros hallazgos, aportando una base pionera para futuras intervenciones en los profesionales de la provincia de Las Palmas.

6. ¿Se han obtenido los resultados esperados o se ha producido alguna sorpresa?

Más que una sorpresa, nuestros resultados han supuesto una dolorosa confirmación de lo que ya sospechábamos. Lamentablemente, los datos no nos han ofrecido un escenario optimista, sino que han validado las tendencias que se observan a nivel global: la alta prevalencia de burnout, la marcada vulnerabilidad de las profesionales mujeres y el mayor impacto en los compañeros más jóvenes y menos experimentados.

La verdadera llamada de atención, y quizá el hallazgo más inquietante, no fue la existencia del síndrome, sino la magnitud del uso de benzodiacepinas. Descubrir que casi un 20% de los encuestados las consume y que la mitad lo hace sin prescripción facultativa es un dato revelador y alarmante. Esta automedicación, en un colectivo con acceso a fármacos, no es solo un indicador de malestar, sino un riesgo crítico para la salud pública y la propia seguridad del profesional. Debe tenerse en cuenta que el colectivo veterinario es uno de los que mayor riesgo de suicidio presenta, según estudios previamente publicados.

7. ¿Cómo ha sido el proceso de publicación? ¿Han sufrido alguna incidencia?

Veterinary Record es una revista indexada, con índice de impacto asignado y revisión por pares. Pertenece a la editorial Wiley y se encuentra en el cuartil 2 de su área de especialización (Veterinary Sciences). No hemos sufrido incidencia alguna con ella. De hecho, tienen una muy buena comunicación periódica con los autores, y nos informan de cómo van las lecturas y citaciones del trabajo. Nos ha sorprendido saber que el estudio es uno de los más citados del año 2025. En ese sentido, estamos contentos de haber contribuido a visibilizar un problema que, lejos de ir a menos, se irá agravando con el paso del tiempo salvo que se tomen medidas serias y comprometidas al respecto.

8. ¿Qué implicaciones tiene este estudio para la prevención de riesgos laborales? ¿Cuál sería la recomendación para mejorar la práctica profesional en relación al problema estudiado?

Desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales, este estudio trasciende el ámbito individual para situarse como un problema de salud pública y seguridad laboral colectiva. No podemos seguir considerando el burnout como un mero desgaste profesional que el individuo debe gestionar. Se trata de una patología derivada de condiciones organizativas y estructurales que requieren una intervención urgente.

Nuestra recomendación es clara: el abordaje debe ser multidisciplinar y sistémico. La labor de los Colegios Profesionales, aunque esencial como primer punto de apoyo, es insuficiente ante la magnitud de la crisis. Es imperativo que las administraciones públicas se involucren activamente, no solo mediante guías de buenas prácticas, sino mediante la inversión directa en programas de salud mental y vigilancia de la salud adaptados a las particularidades de la clínica veterinaria. Debe resaltarse en este punto que el burnout afecta de forma muy severa a otros colectivos sanitarios como el de los médicos o los enfermeros, con las consecuencias nefastas que eso tiene para el conjunto de la sociedad.

La salud mental es un activo crítico que debe preservarse a toda costa. Ignorar este deterioro supone hipotecar la sostenibilidad del sector y, en última instancia, pagar un precio muy caro en términos de seguridad del paciente, calidad asistencial y, lo más grave, vidas humanas. La intervención debe empezar en las aulas, integrando herramientas de gestión emocional en la formación de los futuros profesionales, pero debe consolidarse en los centros de trabajo mediante políticas públicas de apoyo que garanticen una práctica profesional digna, segura y sostenible.

Resumen⁽¹⁾

La profesión veterinaria, aunque vocacional, se enfrenta a una crisis de salud mental que, a menudo, permanece oculta bajo la exigencia del cuidado animal. Nuestro estudio nace de la necesidad de poner cifras y rostro al burnout (o síndrome del quemado) en la provincia de Las Palmas, analizando qué ocurre cuando el desgaste emocional supera los límites.

A través de una encuesta realizada a los profesionales del Ilustre Colegio de la Profesión Veterinaria de Las Palmas, hemos analizado de qué manera la experiencia profesional, la edad y el género condicionan el modo en que los veterinarios afrontan el estrés y el agotamiento en su práctica diaria. Los resultados son reveladores: un elevado porcentaje de profesionales experimenta niveles críticos de agotamiento y cinismo, entendiéndolo como ese distanciamiento emocional necesario para sobrellevar la dureza del trabajo diario.

Uno de los hallazgos más preocupantes es la estrecha relación entre la falta de autocompasión y el deterioro de la salud mental. Hemos detectado que casi uno de cada cinco profesionales convive con ansiedad o depresión, y lo que es más alar-

mante, un número significativo recurre al consumo de benzodiacepinas, a menudo sin supervisión médica. La bibliografía existente sitúa a la veterinaria como una profesión con alto riesgo de suicidio, por lo que el seguimiento de la salud mental del colectivo, altamente influida por el desarrollo profesional, es determinante. El acceso de los veterinarios a medicación psicotrópica —ansiolíticos, hipnóticos o anestésicos— supone un riesgo añadido.

Este trabajo no es solo un análisis puntual de la situación en el colectivo, es una llamada de atención urgente. La salud mental veterinaria no puede depender exclusivamente de la buena voluntad del profesional o del apoyo puntual de su colegio. Se requiere que las administraciones públicas se involucren e inviertan en la vigilancia de la salud. Preservar el bienestar de quienes cuidan de nuestras mascotas es un pilar esencial para la seguridad y la sostenibilidad de todo el sistema sanitario.

Referencias

1. Hernández-Esteve, I., Zumbado, M., Henríquez-Hernández, L.A. Burnout and mental health among veterinarians: The role of self-compassion and associated risk factors. *Veterinary Record*. 2024, e4960. <https://doi.org/10.1002/vetr.4960>