

El agotamiento como señal de cambio

Paula Estefanía González
Co-Directora Escuela Plantando Nutrición

El cansancio se ha vuelto parte del paisaje cotidiano en el mundo de la salud: jornadas extensas, agendas llenas, poco tiempo para atender a los pacientes y una sensación persistente de no estar logrando el impacto que se quisiera, son sólo algunas de las problemáticas más comunes en esta área actualmente.

Por otro lado, durante años, el burnout se ha abordado como un problema individual: falta de autocuidado, de descanso o de gestión personal. Pero esa mirada ya no alcanza. Porque lo que muchos profesionales están experimentando hoy no es solo cansancio personal, es el reflejo de un sistema que no está logrando sostener una práctica de salud coherente, humana ni efectiva.

Hoy, muchos profesionales de la salud experimentan una tensión constante entre lo que saben que sus pacientes o usuarios necesitan, y lo que el sistema les permite hacer. La sobrecarga asistencial no solo limita el tiempo, sino también la calidad del vínculo, la posibilidad de educar y de abordar la salud de manera integral. A esto se suma la fragmentación, donde distintas disciplinas operan en paralelo, sin diálogo real. El resultado: intervenciones parciales para problemas que son profundamente complejos. En ese contexto, el agotamiento deja de ser solo un síntoma. Se transforma en una señal. Una alerta —a veces sutil,



a veces urgente— de que la forma en que estamos entendiendo y practicando la salud necesita cambiar.

Y ahí aparece una oportunidad. Porque cada vez son más los profesionales que están buscando nuevas formas de ejercer: saliendo de los moldes tradicionales para crear espacios más coherentes con su propósito, que integran consultas más largas, trabajo interdisciplinario, programas educativos, acompañamientos grupales, formatos online que permiten llegar a más personas sin perder profundidad, etc. Porque no se trata solo de innovar por innovar, sino de responder a la real necesidad de hacer de la salud un proceso más humano, sostenible y efectivo.

En ese camino, la educación continuase vuelve clave. No solo para actualizar conocimientos clínicos, sino también para adquirir herramientas que históricamente han quedado fuera: como la comunicación, el trabajo en equipo, el diseño de programas y

el ejercicio de un buen liderazgo.

En la Escuela Plantando Nutrición lo vemos a diario. Profesionales que llegan agotados, muchas veces frustrados, y que comienzan a reconstruir su forma de ejercer desde un lugar más alineado con su propósito. Y si bien no siempre es un camino fácil —porque implica incertidumbre, aprendizaje constante y la necesidad de construir nuevas estructuras—, también abre la hermosa posibilidad de ejercer desde un lugar más conectado, más consciente y más sostenible en el tiempo. Y eso, es realmente impagable.

Por eso, quizás el cambio más importante es el de dejar de entender el agotamiento como algo que hay que resistir, y empezar a verlo como lo que realmente puede ser: una señal que nos invita a revisar el sistema completo y a accionar los cambios pertinentes que estén a nuestro alcance.