

Elegir una Carrera en Emergencias: Entre el Compromiso, el Desgaste Emocional y la Pasión.

Lic. Alicia Galfasó¹

¹ Psicóloga de Emergencias. Psicooncóloga. Coord. De red PAE (Primeros Auxilios Emocionales) Trainer Internacional de Equipos de 1ºRespuesta. Directora Curso de Postgrado Primeros Auxilios Emocionales en Urgencias, Emergencias y Desastres. Fac. de Medicina. Universidad de Buenos Aires. 1º Oficial de Bomberos Voluntarios de La Boca. Argentina

Elegir estudiar y dedicarse profesionalmente al ámbito de las emergencias —ya sea en la salud, la psicología, el rescate, los cuerpos de bomberos, la atención prehospitalaria o la gestión de crisis— no es una decisión menor. A diferencia de otras profesiones, aquí no solo se adquieren competencias: se construye un modo particular de vivir.

Trabajar en emergencias supone comprender que uno interviene donde la vida y la muerte muchas veces se cruzan, donde la rutina se detiene, donde las personas atraviesan experiencias límite. Quien elige este camino no solo

debe preguntarse qué quiere hacer, sino también quién está dispuesto a ser. Y, sobre todo, qué precio emocional, familiar y personal está dispuesto a asumir, sabiendo que ese precio viene acompañado de recompensas humanas que rara vez se encuentran en otros ámbitos.

Esta profesión tiene un magnetismo singular: atrae a quienes sienten el llamado a estar donde otros no pueden, pero también exige claridad, formación sólida y una identidad profesional que se construya con fundamento y no solo con impulso vocacional.

1. La realidad emocional del trabajo en emergencias: un costo que se paga con el cuerpo y la mente

La literatura en psicotraumatología, neurociencias y cuidado emocional coincide en un punto esencial: los profesionales de las emergencias están expuestos a niveles de estrés y sobrecarga emocional significativamente superiores al promedio de la población laboral.

Cada intervención implica entrar, literalmente, en la vida íntima de una familia en el peor día de su historia. Se ven escenas que desorganizan, se escuchan gritos que quedan resonando durante días, se toma contacto con emociones intensas como pánico, culpa, desesperación, impotencia y miedo.

A lo largo del tiempo, esta exposición puede generar

- **Anestesia emocional:** una serie de reacciones asociadas a silenciar el dolor emocional
- **Trauma vicario:** absorber el dolor ajeno sin haberlo vivido en carne propia.
- **Fatiga por compasión:** cansancio emocional por empatizar de forma continua con quienes sufren.
- **Agotamiento emocional:** agotamiento derivado de la presión constante de "estar disponible".
- **Estrés postraumático secundario:** síntomas de intrusión, evitación, hiperalerta, insomnio oirritabilidad.
- **Disociación como mecanismo adaptativo:** para seguir funcionando, el sistema nervioso "desconecta" aspectos sensoriales y afectivos.
- **Enfriamiento Emocional:** las reacciones iniciales se convierten en síntomas crónicos

que llevan a diferentes patología y comorbilidades asociadas

Estas consecuencias no se limitan al ámbito profesional; se trasladan al hogar y en la vida social. Muchas familias de primeros respondientes relatan:

- Dificultad para comprender los silencios después de un turno complejo.
- Cambios de humor repentinos.
- Dificultad para "volver a la vida cotidiana".
- Falta de horarios regulares.
- Sensación de convivir con un ser querido que siempre tiene una parte de la mente "en otra escena".

Por eso, **elegir esta profesión implica un compromiso no solo individual sino también familiar**. Quien ingresa al mundo de las emergencias arrastra consigo a su círculo íntimo a una vida que requiere paciencia, comprensión y fortaleza vincular.

2. El impacto identitario: esta profesión moldea la forma de ver la vida

La emergencia transforma. Con el tiempo, los profesionales desarrollan:

- Mayor o escasa sensibilidad frente al dolor ajeno (dependerá de variables múltiples)
- Un sentido de urgencia distinto: saben qué es realmente grave y qué no, aunque muchas veces esto no coincide con la mirada de otras personas.
- Un estilo de comunicación más directo y claro, que puede parecer frío y agresivo.
- Una escala de valores menos superficial y más basada en el sentido de la vida

Pero también aparecen desafíos:

- Tendencia a sobreproTEGER.
- Dificultad para desconectarse incluso fuera del trabajo.
- Mayor reactividad emocional ante ciertas situaciones.
- La percepción de que “nadie fuera del ámbito entiende lo que vivimos”.

Por eso, elegir estudiar una carrera vinculada a emergencias es elegir también un proceso de transformación personal. Es entrar en un mundo que impacta en la identidad, modifica prioridades y moldea la forma de relacionarse con uno mismo y con los demás.

3. ¿Por qué entonces elegir este camino?

Si intervenir en emergencias implica un costo tan alto, ¿qué impulsa a miles de profesionales a elegirlo voluntariamente?

La respuesta aparece una y otra vez en investigaciones y testimonios: el profundo sentido de un propósito de vida.

Pocas experiencias generan tanta satisfacción como:

- Ser activo en el caos.
- Acompañar a una persona en shock hasta que pueda respirar de nuevo.
- Sostener una mano que tiembla.
- Diagnosticar, contener, estabilizar, rescatar o simplemente estar.
- Saber que una palabra adecuada cambió una escena.
- Dar esperanza donde parecía no haber opción.
- Rescatar una vida

La emergencia devuelve un sentido vital casi imposible de encontrar en otros trabajos. Es la certeza íntima de saber que *hoy* se hizo una diferencia real en la vida de alguien.

Esa sensación es la que sostiene en los días difíciles. Es lo que permite atravesar duelos, frustraciones y desgaste, porque detrás de cada intervención hay una misión ética: proteger la vida, la integridad y la dignidad humana.

4. Elegir con fundamento: la importancia de una formación seria y basada en evidencia

Uno de los errores más comunes es creer que para trabajar en emergencias alcanza con la vocación. La vocación es el motor, pero no es el volante.

Las emergencias requieren:

- **Neurociencias aplicadas al estrés y la toma de decisiones.**
- **Psicotraumatología y comprensión del impacto de lo crítico.**
- **Técnicas específicas de intervención emocional, médica u operativa.**
- **Comunicación para crisis.**
- **Trabajo interdisciplinario y protocolos de intervención.**
- **Entrenamiento en autocuidado profesional.**

Sin formación sólida, el profesional se expone al riesgo de:

- tomar decisiones impulsivas o ineficientes,
- sobreinvolucrarse,
- dañar sin intención,
- no poder sostener emocionalmente a otros,
- colapsar ante cargas sostenidas de estrés,
- abandonar la profesión de manera precipitada.

Una elección fundamentada protege al profesional, al equipo, a las víctimas y al sistema de respuesta en su conjunto.

5. La responsabilidad institucional: no se puede improvisar en emergencias

Las instituciones formadoras tienen un rol central. Deben garantizar que quienes ingresen al campo lo hagan preparados y no únicamente motivados. Esto incluye:

- Programas actualizados con evidencia científica.
- Prácticas supervisadas.
- Entrenamiento físico y emocional.
- Espacios de reflexión, análisis y acompañamiento.
- Docentes con trayectoria real en intervención.
- Protocolos claros para la gestión del estrés profesional.

El profesional de emergencias trabaja en escenarios donde la improvisación puede costar vidas. Por eso, la calidad formativa no es un detalle: es una responsabilidad esencial.

6. La comunidad también tiene un papel: comprender, sostener y valorar

El profesional de emergencias no existe aislado. Su tarea se inscribe en un entramado social que necesita acompañarlo. La comunidad debe comprender:

- Que detrás del uniforme o de la matrícula

hay un ser humano.

- Que cada intervención deja huellas emocionales.
- Que la salud mental de estos profesionales es un asunto público.
- Que necesitan condiciones laborales dignas, entrenamiento continuo y políticas de cuidado.

Proteger a quienes nos protegen es una obligación colectiva y un reconocimiento necesario.

Heroes vs Profesionales

Dejo para el final un tema que atraviesa a los profesionales de manera transversal y profunda, tanto en lo social como en lo personal e institucional.

En el campo de las emergencias es fundamental abandonar la idea del "héroe" y abrazar la identidad del **"profesional"**. El héroe actúa desde la entrega absoluta, desde la negación del peligro propio y desde un impulso emocional que, aunque noble, puede conducir al agotamiento, al descuido personal y a decisiones impulsivas, que incluyen hasta la propia muerte como un acto de entrega. El profesional, en cambio, interviene con técnica, criterio, límites y conciencia del riesgo. No busca ser excepcional, sino efectivo. No se expone innecesariamente; se cuida para poder seguir cuidando. El héroe suele ir solo, tomando decisiones personales, en cambio el profesional se conduce en equipo y con decisiones grupales. Esta diferencia es crucial: las emergencias no necesitan mártires, necesitan personas preparadas, estables, que puedan sostener su tarea a lo largo del tiempo sin quebrarse. Comprender que no somos héroes sino trabajadores formados es el primer acto de autocuidado y, a la vez, el mayor acto

de responsabilidad hacia quienes dependen de nosotros. *No somos héroes, somos profesionales.*

Conclusión: una decisión que exige coraje, conciencia y sentido

Elegir una carrera vinculada a las emergencias es asumir un compromiso con los otros, pero también con uno mismo. Es aceptar una vida que mezcla adrenalina, dolor, entrega, pasión, cansancio, humanidad y un sentido de misión que pocas profesiones ofrecen.

No es un camino simple. No es un camino para todos. Pero para quienes lo eligen con fundamento, responsabilidad y corazón, es un camino profundamente transformador.

Porque al final del día, el profesional de emergencias es alguien que decidió estar presente donde otros no pueden. Y esa decisión, cuando se toma con conciencia y preparación, se convierte en una de las tareas más nobles que una persona puede ofrecer.

"Que lo que nos apasiona no nos enferme!"

Bibliografía de consulta

Everly, G. & Mitchell, J. (1999). *Critical Incident Stress Management (CISM)*.

Stamm, B. (2010). *Professional Quality of Life (ProQOL) Manual*.

Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. , P. (2017). *Trauma, memoria y reparación..*

Pérez Sales Gestión de la Comunicación e Información en Emergencias y Desastres. Guía para Equipos de Respuesta. OMS, 2009

Psicología y Emergencias. Parada Torres. E. Biblioteca de Psicología, España 2009

Las Trampas de la Emergencia. Cohen Víctor. Mat. De cátedra (Cátedra de medicina Legal UBA)

La Rueda de la Vida, Kübler Ross, E SA Ediciones, España, 1997

Organización Mundial de la Salud (OMS). Informes sobre emergencias, salud mental y primeros respondientes.

De Boer, J. & Dubouloz, C. (2014). *Resilience in First Responders*.