

Revisión narrativa

El autocuidado por parte de los psicólogos

MARIA NIEVES

MARIA NIEVES
Licenciada en Psicología.
Pontificia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul (PUCRS).
Pelotas, R. F. de Brasil.

FECHA DE RECEPCIÓN: 15/02/2024
FECHA DE ACEPTACIÓN: 30/05/2024

CORRESPONDENCIA
Lic. Maria Nieves.
Rua Bento Martins, 1038,
apartamento 403, Centro,
Pelotas, Río Grande del Sur,
R. F. de Brasil;
maria.nievers@outlook.com

Los psicólogos tienen el conocimiento para comprender y tratar a otras personas, sin embargo, a menudo, no aplican este conocimiento al cuidado de sí mismos. El autocuidado profesional específico implica participar en cualquier actividad, estrategia o comportamiento que sea eficaz para reducir el estrés y lograr y mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Por lo tanto, se realizó esta revisión narrativa para recabar lo que se ha producido sobre el tema en los últimos años. La búsqueda de artículos se realizó durante enero de 2024 en PubMed y se seleccionaron 11 artículos. Los resultados mostraron que muchos psicólogos se sienten agotados y se culpan por ello. Como método de autocuidado el más citado fue la terapia, pero también aparecieron estrategias de *mindfulness*, distracción y escritura. Dentro de los enfoques cognitivo-conductuales se vio que la terapia no es una práctica habitual. La pregunta que surge es si, al evitar la terapia en sí, se podría utilizar alguna otra estrategia de autocuidado.

Palabras clave: Psicología clínica – Sobrecarga – Burnout – Estrategias de cuidado de sí.

Self-Care in Psychologists a Narrative Review
Psychologists have the knowledge to understand and treat other people. However, they often do not apply this knowledge to their own care. Specific professional Self-Care involves engaging in any activity, strategy, or behaviour that is effective in reducing stress and achieving and maintaining Work-Life Balance. Therefore, this narrative review was conducted to understand what has been produced on the topic in recent years. The search for articles was carried out during January 2024 in Pubmed and 11 articles were selected. The results showed that many psychologists feel exhausted and blame themselves for it. As a Self-Care method, the most cited was therapy, but mindfulness, distraction and writing strategies also appeared. Within the cognitive-behavioral approaches it was demonstrated that therapy is not wide spread. The question arises whether, in avoiding therapy itself, some other Self-Care strategy could be used.

Keywords: Clinical Psychology – Overload – Burnout – Self-Care Strategies.

Introducción

Los psicólogos por su profesión tienen el conocimiento para comprender, tratar y cuidar a los demás; sin embargo, a menudo no aplican este conocimiento al cuidado de sí mismos [12].

El autocuidado específico para profesionales implica participar en cualquier actividad, estrategia o comportamiento que sea eficaz para reducir el estrés y lograr y mantener un equilibrio entre la vida personal y profesional [4]. Es una ironía que, si bien los psicólogos son excelentes para cuidar de los demás (sus pacientes, amigos, familiares), terminen sin tener tiempo para cuidar de sí mismos. Y no es que los psicólogos estén en contra del autocuidado, sino que simplemente están ocupados, haciendo muchas tareas al mismo tiempo, tratando de ayudar a los demás y muchas veces terminan sin tener el tiempo y la energía para cuidarse a sí mismos [12].

En el estudio de Wong y White [11], se demuestra que los psicólogos son susceptibles de padecimientos tales como estrés, trauma vicario y *burnout* como consecuencia de su ocupación; y que, independientemente de si es pasante o lleva varios años en su carrera, los niveles de estrés y *burnout* son altos entre tales profesionales.

¿Y cuáles serían, si las hubiera, las estrategias de autocuidado para combatir estos altos niveles de estrés? El código de ética profesional del psicólogo [2] del Consejo Federal de Psicología de Brasil, no proporciona explícitamente recomendaciones de autocuidado para los psicólogos. Sólo señala, en el artículo 1, apartado B, que es deber del psicólogo «asumir responsabilidades profesionales sólo en aquellas actividades para las que esté personal, teórica y técnicamente capacitado».

Dado que existen estudios como los de Wong y White [11], que demuestran las con-

secuencias perjudiciales de trabajar como psicólogo, esta revisión narrativa cobra relevancia al buscar estudios que den cuenta de los siguientes interrogantes: ¿Cuidan de sí los psicólogos que ejercen su profesión?, ¿Qué estrategias de autocuidado utilizan? ¿La terapia cognitivo-conductual aborda este problema de alguna forma? ¿Se han realizado estudios sobre este tema en los últimos años? Esta revisión narrativa busca dilucidar estas cuestiones.

Desarrollo

La búsqueda de artículos se realizó durante enero de 2024 en la base de datos PubMed. En primer lugar, el objetivo fue encontrar artículos publicados en los últimos cinco años, sin embargo, como los resultados no fueron exitosos, se seleccionaron artículos más antiguos que aparecían como sugerencia —o que eran citados— en los artículos previamente seleccionados. Se utilizaron como descriptores «*psychologists self-care*» y «*psychologists mental health*». Los artículos citados a continuación provienen de estas búsquedas. También se utilizaron los descriptores «*psychologists and burnout*» y «*(psychologist) and (cbt) and (self-care)*» y no se encontraron artículos. Un total de 11 artículos se obtuvieron para esta revisión narrativa.

Según Ziede y Norcross [12], muchos psicólogos se culpan por sentirse agotados. En el libro *How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth* de Orlinsky, Rønnestad y colaboradores [7], se presentan datos de 15 años de investigación respecto a aproximadamente 5 mil psicólogos de todos los niveles profesionales, profesiones, enfoques y orientaciones teóricas en más de doce países. Estos datos demuestran que «sentirse bendecido» (no en la acepción teológica del término sino emocionalmente) y «sentirse abrumado» resumen el trabajo de los psicólogos. El 20% de los psicólogos entrevistados se sintieron muy

bendecidos y también muy abrumados. Sin embargo, la mayoría (casi el 40%) obtuvo una puntuación más alta en «bendecido» que en «abrumado» [7].

La mayoría de las investigaciones empíricas realizadas sobre los factores estresantes laborales que afectan a los psicólogos se centran en los comportamientos específicos de los pacientes. Los citados como más angustiantes son los discursos y actos suicidas, la agresión contra el psicólogo, las depresiones graves, el abandono prematuro de la terapia y la apatía profunda de los pacientes [12]. Un estudio realizado en 2019 a 339 psicólogos (de 22 a 58 años, en que el 79% eran mujeres y la experiencia laboral oscilaba entre 1 y 35 años) encontró que los psicólogos tienen menos bienestar emocional cuando se dan cuenta de que necesitan ayuda de otros, de que no tienen a nadie en quien confiar y de que su trabajo es complejo; y que el bienestar psicológico se ve afectado cuando los psicólogos perciben la complejidad del trabajo, con su ritmo intenso y no pueden participar en las decisiones [1].

¿Cuáles son entonces las estrategias que podrían utilizar los psicólogos en ejercicio para afrontar las situaciones antes mencionadas: sobrecarga de trabajo, estrés y malestar emocional?

Muchos psicólogos consideran que escribir es una vía útil para el cuidado personal. Algunos prefieren un registro diario estructurado (similar a los que se les da a los pacientes en la clínica, como registros de pensamientos, diarios de alimentos, etc.) y otros prefieren una escritura más narrativa, como diarios de sentimientos y experiencias [12]. Otro método muy común es realizar actividades de distracción; hacerlas regularmente ayuda a los psicólogos a tomar distancia de sus actividades profesionales, al centrar su atención y comportamiento en otra experiencia [12]. Sin embargo, los autores citados no

describieron qué actividades de distracción podrían utilizarse.

Según McMahon [6], estudios internacionales a gran escala ya han demostrado que la mayoría de los psicólogos reciben terapia (entre el 72 y el 87%). Sin embargo, someterse o no a la terapia en sí varía según el enfoque u orientación terapéutica del psicólogo (los que menos acuden son los psicólogos que emplean la terapia cognitivo-conductual (73%); mientras que los que más acuden son los de terapias psicodinámicas —como el Psicoanálisis— (94%)). La explicación de esta diferencia, sugerida por McMahon es que «los terapeutas cognitivo-conductuales no tienen en su formación la tradición de la terapia personal, no considerándola necesaria para una práctica eficaz, a diferencia de los enfoques psicodinámicos, donde es obligatoria» [6, p.1, traducción propia].

Independientemente, tanto la terapia realizada con anterioridad como la actual se asociaron con un menor agotamiento en los psicólogos y una experiencia más larga en terapia fue un predictor de una mayor confianza como terapeuta [6].

Otra estrategia de autocuidado citada en los estudios fue la atención plena. En un estudio de 2017 se seleccionaron psiquiatras, médicos, profesionales de la salud aliados, gestores de casos, farmacéuticos, investigadores o enfermeras, que trabajaban en el Instituto de Salud Mental de Singapur. Lo más cercanos a psicólogos en esta muestra son profesionales de la psiquiatría, sin embargo, al tratarse de un instituto de salud mental, pareció oportuno mencionar que, luego de 6 semanas de intervención del protocolo de *mindfulness* (reuniones semanales de dos horas) hubo un aumento de conductas de no-juicio y autocompasión y una disminución del estrés. Sin embargo, no hubo cambios en los síntomas del *burnout* (agotamiento y desconexión) [10].

En el estudio de Wong y White [11] se seleccionaron 200 psicólogos que ya trabajaban o estudiantes que trabajaban en el sistema de salud australiano. El estudio tuvo como objetivo evaluar en qué medida los psicólogos intentaban y realizaban conductas de autocuidado en diferentes dimensiones: psicológica (actividades basadas en *mindfulness* para reducir el estrés, implementación de terapia, o de una visión humorística de los problemas); espiritual (asistir a congregaciones o meditar); física (caminar, hacer yoga, jardinería, ver películas/series) y social (supervisar, pedir ayuda a compañeros, hablar y realizar actividades de ocio con familiares y amigos).

Los sujetos del estudio informaron niveles más altos de intención de atención psicológica, que de implementación de la misma, puesto que en realidad tuvieron niveles moderados de realización. Lo mismo se encontró en el cuidado físico: la intención fue mayor que la concreción. Mientras que en el ámbito social, tanto la intención como la conducta real fueron elevadas. Por el contrario en el ámbito espiritual tanto la intención como el comportamiento fueron bajos [11]. Es decir, los psicólogos de la muestra se involucraron más en conductas de autocuidado físico, como caminar y yoga, que en autocuidado psicológico y social, como terapia, supervisión, pedir ayuda y pasar tiempo con familiares y amigos.

Alejando el foco de los psicólogos que ya ejercen, el estudio de Pintado [8], realizado con 8 estudiantes del último semestre de una carrera de psicología, demostró que, después de 8 sesiones de *mindfulness* basadas en la reducción del estrés, hubo un aumento en la conciencia del cuerpo y de uno mismo, más sentimientos de calma y bienestar, mayor tolerancia, autocompasión, sincronía con los demás y mayores niveles de compasión, empatía y solidaridad con los otros. Goncher *et al.* [5] sugieren que, durante los cursos de pregrado, se debería ofrecer capacitación sobre cómo

aplicar estrategias apropiadas de autocuidado, de modo que los graduados en psicología tengan mayores posibilidades de utilizarlas durante sus carreras profesionales.

Pensando en el autocuidado como un constructo que necesita ser medible para que 1) exista información basada en evidencia al respecto y 2) sea posible pensar en intervenciones y que se pueda probar su efectividad, se hacen necesarias escalas para medir el autocuidado.

Dorociak y colegas [3], utilizando información obtenida de 422 psicólogos que trabajan en Illinois, construyeron una escala de 21 ítems con 5 factores: apoyo profesional (*Professional Support*), desarrollo profesional (*Professional Development*), equilibrio de vida (*Life Balance*), metacognición (*Cognitive Awareness*) y balance diario/de rutina (*Daily Balance*). Los análisis preliminares mostraron validez en los 5 factores. En un estudio de seguimiento con una muestra de psicólogos clínicos también se validaron los 5 factores. La escala de 21 ítems se llama *Self-Care Assessment for Psychologists* y hasta la fecha no ha sido traducida ni validada en Brasil. La escala fue validada en 2022 en España por Garrido-Macías y colegas [4].

En el estudio de validación, Garrido-Macías *et al.* [4] encontraron —en una muestra de 368 psicólogos españoles— que el autocuidado se asociaba con menores niveles de estrés y agotamiento, y mayores niveles de satisfacción con la vida.

Santana y Fouad [9] propusieron otro instrumento para medir el autocuidado, el *Self-Care Behavior Inventory*. Utilizando una muestra de 232 estudiantes de doctorado, los autores construyeron una escala de 3 factores: cognitivo-emocional-relacional (*Cognitive-Emotional-Relational*), físico (*Physical*) y espiritual (*Spiritual*). Esta escala tampoco está traducida ni validada en Brasil.

Específicamente dentro del campo de las terapias cognitivo-conductuales, no se encontraron estudios sobre el autocuidado de los terapeutas que utilizan este enfoque, a pesar de que el uso continuo del autocuidado ha sido «identificado como una competencia fundamental y funcional para el ingreso a la práctica de psicología profesional» [5, p.54, traducción propia].

Consideraciones finales

Esta revisión narrativa buscó encontrar estudios tanto sobre el autocuidado de los psicólogos en ejercicio; como también sobre las estrategias empleadas para lograr dicho cuidado de sí; y finalmente sobre estudios de terapia cognitivo conductual que analizaran específicamente este tema. Los hallazgos fueron escasos, pero no menos informativos.

Muchos psicólogos se culpan a sí mismos por sentirse agotados y el 20% de los profesionales en una muestra de 5.000 sujetos identifican su trabajo con «sentirse abrumados» [12; 7].

Estudios internacionales a gran escala han demostrado que entre el 72 y el 87% de los psicólogos participan en la terapia como estrategia de autocuidado [6], pero también utilizan la escritura (tanto el registro diario estructurado, como formas más narrativas, tales como los diarios) y asimismo realizan

actividades de distracción [12]. Otra estrategia de autocuidado utilizada fue el *mindfulness* [10; 11; 8].

Dentro de los enfoques específicamente cognitivo-conductuales, el único dato encontrado es que quienes los emplean, son quienes menos acuden a terapia [6]. Ante ese dato la pregunta que sigue es si, al evitar la terapia en sí, se podría utilizar alguna otra estrategia de autocuidado.

Llama la atención la falta de estudios empíricos sobre el tema, lo que deja un espacio vacío que requiere de estudios. Faltan datos sobre qué estrategias se utilizan y por qué, sobre la frecuencia de uso, sobre la existencia o no de diferencias en los niveles de estrés, angustia e incluso ansiedad según el enfoque teórico empleado por los psicólogos. Faltan datos también sobre si los años de experiencia tienen algún impacto tanto en el estrés como en la necesidad de autocuidado y si este se pone en práctica o no. Y, en definitiva, faltan además estudios que validen y adapten las escalas existentes para evaluar este tema.

Aún falta explorar mejor el tema de *quién cuida al cuidador*, o más bien *cómo se cuida el cuidador*, teniendo en cuenta que es necesario que los psicólogos y psicólogas estén bien y funcionales para realizar su trabajo correctamente.

Referencias

1. Barros C; Fonte C; Alves S; Baylina P. Can psychosocial work factors influence psychologists' positive mental health? *Occup Med* (Lond). 2019;69(3):204-10. PMID: 30937454 DOI: 10.1093/occmed/kqz034
2. Conselho Federal De Psicologia. Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília: Conselho Federal de Psicologia; 2005.
3. Dorociak KE, Rupert PA, Bryant FB, Zahniser E. Development of the Professional Self-Care Scale. *J Couns Psychol*. 2017; 64(3):325-34. PMID: 28277686 DOI: 10.1037/cou0000206
4. Garrido-Macías M, Sáez G, Alonso-Ferres M, Ruiz MJ, Serrano-Montilla C, Expósito F. Assessing Self-Care in Psychologists: A Spanish Adaptation of the SCAP Scale. *Psicothema*. 2022;34(1):143-50. PMID: 35048906 DOI: 10.7334/psicothema2021.250
5. Goncher ID, Sherman MF, Barnett JE, Haskins D. Programmatic perceptions of self-

- care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self-care utilization. *Train Educ Prof Psychol.* 2013;7(1):53-60.
6. McMahon A. Irish clinical and counselling psychologists' experiences and views of mandatory personal therapy during training: A polarisation of ethical concerns. *Clin Psychol Psychother.* 2018;25(3):415-26. PMID: 29383791 DOI: 10.1002/cpp.2176
 7. Orlinsky DE; Rønnestad MH, Collaborative Research Network of the Society for Psychotherapy Research. How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth. Washington, DC: American Psychological Association, 2005. DOI: 10.1037/11157-000
 8. Pintado S. Changes in body awareness and self-compassion in clinical psychology trainees through a mindfulness program. *Complement Ther Clin Pract.* 2019;34:229-34. PMID: 30712731 DOI: 10.1016/j.ctcp.2018.12.010
 9. Santana MC, Fouad NA. Development and validation of a Self-Care Behavior Inventory. *Train Educ Prof Psychol.* 2017;11(3):140-5. DOI: 10.1037/tep0000142
 10. Suyi Y, Meredith P, Khan A. Effectiveness of Mindfulness Intervention in Reducing Stress and Burnout for Mental Health Professionals in Singapore. *Explore (NY).* 2017;13(5):319-26. PMID: 28780213 DOI: 10.1016/j.explore.2017.06.001
 11. Wong HJ, White KM. A theory-based examination of self-care behaviors among psychologists. *Clin Psychol Psychother.* 2021;28(4): 950-68. PMID: 33415787 DOI: 10.1002/cpp.2550
 12. Ziede JS, Norcross JC. Personal Therapy and Self-Care in the Making of Psychologists. *J Psychol.* 2020; 585-618. PMID: 32412851 DOI: 10.1080/00223980.2020.1757596