

## Autocuidado y su relación con factores sociolaborales en Psicólogos Clínicos: Un Estudio sobre Prácticas de Bienestar Profesional

**Estela Ortiz Álvarez<sup>1</sup>**

[estelaortizpsicologa@gmail.com](mailto:estelaortizpsicologa@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-3103-6109>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

**Magnolia de Jesús Novillo Cárdenas**

[magnovillo05@hotmail.com](mailto:magnovillo05@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0009-6571-7057>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

**Cindy Marlene González Martínez**

[menchipaz@gmail.com](mailto:menchipaz@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-3476-4222>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

**Laura Diana Jara Gauto**

[laudi\\_jara@hotmail.com](mailto:laudi_jara@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-4335-822X>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

**Esteban Álvarez**

[estebanalvarez09@gmail.com](mailto:estebanalvarez09@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-6044-532X>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

**Ana Clara Santacruz Mendoza**

[santacruzana692@gmail.com](mailto:santacruzana692@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-1282-4720>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

**Ruth María José Doncel Escobar**

[Ruth.mjdoncel@gmail.com](mailto:Ruth.mjdoncel@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0009-9286-345X>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

**Luciana Giménez Ramírez**

[lucianagim1234@gmail.com](mailto:lucianagim1234@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-8091-9078>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

**Ana Beatriz Domínguez Salas**

[ani.beat@hotmail.com](mailto:ani.beat@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0007-5073-2153>

Universidad Técnica  
de Comercialización y Desarrollo

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [estelaortizpsicologa@gmail.com](mailto:estelaortizpsicologa@gmail.com)

## **RESUMEN**

La investigación analizó las pautas de Autocuidado y su relación con factores sociolaborales en Psicólogos Clínicos dentro de la línea de investigación de Prácticas de Bienestar Profesional. Se analizaron variables relacionadas con acciones de autocuidado, patrones de autocuidado según su estado civil, según su antigüedad en la profesión y frecuencia de autocuidado según horas de trabajo. La metodología utilizada es de nivel descriptivo – correlacional con enfoque cuantitativo y de diseño no experimental transversal prospectivo. Se empleó un cuestionario a una muestra de psicólogos clínicos de Asunción y del Departamento Central en Paraguay. Los resultados permiten concluir que la mayoría de los psicólogos clínicos reconocen la importancia del autocuidado y tienden a practicarlo con cierta frecuencia. Sin embargo, se identifican grupos específicos, como los psicólogos separados o divorciados y aquellos con mayor experiencia profesional, son los que dedican menor dedicación por mantener prácticas regulares de autocuidado. Además, se destaca la importancia de brindar recursos y estrategias para equilibrar la carga laboral con el autocuidado en todos los psicólogos clínicos, con el fin de mejorar su bienestar emocional y calidad de vida laboral, lo que a su vez puede impactar positivamente en su capacidad para brindar una atención de calidad a sus pacientes.

*Palabras clave: autocuidado; psicólogos clínicos; factores sociolaborales; bienestar profesional.*

# Self-care and its relationship with socio-labor factors in Clinical Psychologists: A Study on Professional Well-being Practices

## ABSTRACT

The research analyzed the Self-care guidelines and their relationship with socio-labour factors in Clinical Psychologists within the line of research of Professional Well-being Practices. Variables related to self-care actions, self-care patterns according to marital status, seniority in the profession and frequency of self-care according to working hours were analyzed. The methodology used is descriptive-correlational with a quantitative approach and a prospective cross-sectional non-experimental design. A questionnaire was applied to a sample of clinical psychologists at the national level in Paraguay. The results allow us to conclude that most clinical psychologists recognize the importance of self-care and tend to practice it with some frequency. However, specific groups are identified, such as separated or divorced psychologists and those with more professional experience, who dedicate less dedication to maintaining regular self-care practices. In addition, the importance of providing resources and strategies to balance the workload with self-care in all clinical psychologists is highlighted, to improve their emotional well-being and quality of work life, which in turn can positively impact their ability to provide quality care to their patients.

**Keywords:** *self-care; clinical psychologists; socio-labor factors; professional well-being.*

*Artículo recibido 12 agosto 2023*

*Aceptado para publicación: 15 setiembre 2023*

## INTRODUCCIÓN

La psicología como ciencia, se ha convertido en una profesión que conlleva responsabilidades y competencias propias (Amador et al, 2018). El ejercicio de la profesión de psicólogo clínico implica una dedicación significativa hacia la salud mental y el bienestar de los demás. Estos profesionales deben ser competentes para desempeñar y asumir funciones en cuanto al manejo y resolución de situaciones críticas, a través de procedimientos de intervención y tratamientos psicológicos a la población general (Soto y Clemente, 2021). Sin embargo, en la búsqueda de proporcionar el mejor cuidado posible a sus pacientes, a menudo enfrentan una serie de desafíos personales y profesionales que pueden impactar negativamente en su propio bienestar. La mejora de la calidad asistencial ha de estar entre los objetivos fundamentales de toda especialidad sanitaria; este es un fenómeno complejo, conformada por diversas dimensiones o procesos, tales como la accesibilidad, la prevención, la aptitud de las intervenciones de diagnóstico y tratamiento, la coordinación asistencial, la seguridad, la formación continua, y la investigación orientada a un constante mejoramiento (Benítez et al, 2021).

La Organización Internacional del Trabajo, ya ha declarado su preocupación con relación a la posibilidad de aparición de problemas en cuanto a los trabajadores de la salud mental, atendiendo a las exigencias excepcionales que enfrentan en su tarea por el alto volumen de trabajo (Pérez et al, 2020). En este sentido, se debe entender que, en la actualidad, el 40% de la discapacidad en todo el mundo se debe a la depresión y la ansiedad (Gómez et al, 2019), a los cuales los psicólogos clínicos se encuentran constantemente expuestos. Con relación a esto, Restrepo (2021) indica que los problemas de los profesionales expuestos a víctimas o pacientes abarcan cuantiosos síntomas físicos, como depresión, cansancio, ansiedad, dolores, rabia, e imágenes intrusivas; siendo uno de los factores que mayormente producen estrés, la incapacidad de brindar una eficiente ayuda emocional al paciente (Díaz – Avalos, 2019).

Es por esto, que se considera importante que los profesionales de la salud mental reciban una efectiva gestión de sus emociones (Ruíz Díaz Morales, 2021), aún más que intelectualizar, debido a que en su labor cotidiana los mismos están expuestos a situaciones problemáticas (dolor, muerte, duelos y cambios bruscos); lo que conlleva al desarrollo de tristeza, ansiedad, miedo, irritabilidad, y demás síntomas propios del burnout (Álvarez, et al. 2023), por lo cual es importante que en cuanto a las acciones de

orientación psicológica, se deba instruir a estos profesionales, acerca de cómo instrumentarlas de forma constructiva y útil (Pérez et al, 2020). En el caso de que los psicólogos no se predisponen a movilizar todas sus actitudes y aptitudes de modo a desarrollar un eficiente autocuidado, los mismos estarán incurriendo en una falta ética (Romero y Rosado, 2019), exponiendo al paciente a recibir una atención de menor calidad, siendo en ese momento una acción fundamental, el derivarlo a un servicio óptimo (Restrepo, 2021). En este sentido, hay que entender que, en Paraguay, según una investigación realizada por Domínguez et al. (2023), el área de la psicología con mayor demanda es la de psicología clínica, por ende, esto quiere decir que la mayor cantidad de egresados que ejercen la profesión, lo realizan dentro del ámbito hospitalario.

El concepto de "autocuidado" ha ganado prominencia en la literatura científica y en la comunidad de la salud mental como una estrategia fundamental para mantener la estabilidad emocional, la salud física y la satisfacción laboral en el ámbito de la psicología clínica. El autocuidado consiste en los comportamientos orientados a la promoción, prevención y tratamiento de la salud física y mental propia, las cuales pueden minimizar los efectos adversos ante la exposición a situaciones de estrés psicológico o malestar en general (García et al, 2020). Según Ruiz y Castillo (2022), citando a Durruty Bostelmann, (2005) indican que el autocuidado puede definirse como “el conjunto de competencias del psicoterapeuta para promover su salud, bienestar emocional y calidad de vida; además de detectar, enfrentar y resolver las condiciones particulares de desgaste asociadas a su ejercicio profesional” (p.77).

Es necesario considerar que todo profesional de la salud se encuentra obligado al principio del autocuidado, debido a que el servicio de acompañamiento y el cuidado de los pacientes, no estará garantizado (Ortega y Ortega, 2017), si este no posee una estabilidad emocional, física o intelectual adecuada, cuando no se cuenta con los recursos personales óptimos para tal servicio (Restrepo, 2021).

El autocuidado en psicólogos clínicos es de fundamental importancia para salvaguardar la calidad de la atención a sus pacientes, puesto que un profesional con un adecuado bienestar emocional se encuentra en mejor posición en cuanto a brindar un tratamiento terapéutico efectivo y empático (García et al, 2020).

El autocuidado también es considerado como un predictor significativo en cuanto al bienestar y la satisfacción laboral de los psicólogos clínicos (Obando Cabezas, 2020), y esto a su vez puede impactar

positivamente con relación al compromiso con la profesión, y de esta manera, promover la retención de los profesionales, dentro de este campo de la psicología (Pérez et al., 2020). Otro factor asociado al autocuidado de los psicólogos clínicos es que este ayuda a estos profesionales a establecer límites emocionales, debido a los problemas intensos que puede generar la denominada empatía agotadora, ayudando a los mismos a protegerse del agotamiento emocional que se asociado al mismo (Díaz et al, 2021).

El estrés laboral es un desafío frecuente en la práctica clínica (Díaz – Avalos & Velazco, 2019); con relación al mismo, el autocuidado es ideal para que los psicólogos clínicos puedan reducir los efectos negativos de estar expuesto a las experiencias propias de la profesión, y de esta manera evitar el desarrollo del síndrome de desgaste profesional (Fernández et al., 2018).

Dentro del contexto del autocuidado y como recomendación global para mantener una buena salud, la literatura disponible resalta la importancia y eficacia de diversas prácticas, entre ellas, se encuentran las prácticas espirituales, la resiliencia y el bienestar personal, el mindfulness, la imaginación guiada, el Programa Acelerado de Recuperación (ARP) y la incorporación del humor como estrategia para afrontar situaciones, reducir el estrés y dar un nuevo significado a las circunstancias. Estas estrategias son utilizadas por los profesionales de la salud para asistir a sus pacientes en la gestión de diferentes trastornos. Algunas de las técnicas mencionadas incluyen técnicas de relajación, respiración y estiramiento, técnicas cognitivas, meditación, expresión creativa, administración del tiempo, resolución de conflictos, adopción de estilos de vida saludables en cuanto a nutrición y ejercicio, actividades recreativas, reestructuración cognitiva, hipnosis, entre otras (Restrepo, 2021).

Diversos autores, mencionados por Guerra et al. (2011) describen diversas estrategias más concretas y prácticas, las cuales resultan efectivas en cuanto a la prevención y tratamiento del burnout, como ser supervisor los casos clínicos, utilizar el sentido del humor en el lugar de trabajo, dialogar con los colegas acerca de las experiencias personales en cuanto a casos clínico y el participar de diversas actividades recreativas juntamente con los compañeros de trabajo.

Según un estudio de Orozco Ramírez et al (2019) se había identificado que los psicólogos de Tamaulipas (México) consideran fundamental la competencia de desarrollo profesional y personal, lo cual hace que

los mismos estén al pendiente de su autocuidado, como una estrategia para mejorar la calidad del servicio que prestan.

Por otro lado, según los resultados de una investigación de intervención realizada con psicólogos de Cali (Colombia), se encontró que algunos participantes valoraron especialmente ciertas actividades de autocuidado, como automasaje, estiramiento y ejercicios de respiración, las cuales fueron altamente apreciadas por la población estudiada, ya que los mismos informaron una reducción en su nivel de estrés auto-percibido. Además, las actividades educativas en salud también resultaron significativas, ya que generaron una disminución en la percepción del tiempo de espera y en la sensación de "ser importantes" para la Institución Prestadora de Servicio de Salud (Rivera et al., 2020). La práctica de mindfulness, por ejemplo, pueden convertirse en una estrategia eficiente a la hora de que los psicólogos clínicos puedan conectarse con su experiencia interna, de forma a regular el estrés y de esta forma promover el autocuidado (Santos-Ruiz et al., 2018).

Estos comentarios resaltan la importancia crítica del autocuidado en la práctica de los psicólogos clínicos, basados en investigaciones realizadas en diversos países de Latinoamérica. Promover el autocuidado puede tener un impacto significativo en la calidad de la atención que brindan, su bienestar personal y su efectividad profesional en el campo de la psicología clínica.

El presente estudio tiene como objetivo analizar las conductas de autocuidado adoptadas por psicólogos clínicos de la ciudad de Asunción y de Departamento Central, en el cual, se propone analizar cómo las prácticas de autocuidado se correlacionan con la calidad de vida percibida en actividades generales. A través de un enfoque cuantitativo, se identifica las conductas de autocuidado más frecuentes entre estos profesionales, de acuerdo a los diversos estratos de la población estudiada, buscando proporcionar una visión más profunda sobre cómo el autocuidado puede influir en el bienestar general de los psicólogos clínicos y cómo puede ayudar a mitigar los efectos negativos asociados con el agotamiento emocional y el estrés, así como mejorar su logro personal y su satisfacción laboral en la práctica clínica.

A medida que la profesión de psicólogo clínico continúa evolucionando y adaptándose a las cambiantes necesidades de la sociedad (Rodríguez-Riesco y Senín-Calderón, 2022), entender las conductas de autocuidado se vuelve esencial para garantizar una práctica sostenible y efectiva (Farías y Labbé, 2021). Este análisis puede proporcionar valiosas perspectivas para informar programas de formación, políticas

institucionales y prácticas de autocuidado personalizadas, que permitan a los psicólogos clínicos desarrollar una mayor resiliencia y bienestar emocional mientras siguen brindando una atención de calidad a sus pacientes.

En este sentido, la presente investigación se justifica en múltiples aspectos. Desde el punto de vista teórico, existe una carencia de estudios que enfoquen específicamente las conductas de autocuidado en psicólogos clínicos y su relación con diversas dimensiones del bienestar. La investigación contribuirá a llenar este vacío en la literatura científica y proporcionará evidencia empírica sobre la importancia del autocuidado en esta profesión.

En el ámbito social, el autocuidado en psicólogos clínicos es de gran relevancia, ya que estos profesionales juegan un papel crucial en la salud mental de la población. El estudio puede mejorar la calidad de atención en salud mental y promover prácticas profesionales más saludables y sostenibles, beneficiando así a la sociedad en general.

Desde el punto de vista práctico, la investigación tiene implicaciones significativas para el campo de la psicología clínica. Al identificar las conductas de autocuidado más efectivas, se podrán brindar recomendaciones prácticas a los psicólogos clínicos para mejorar su bienestar y calidad de vida laboral. Además, se podrán desarrollar estrategias para prevenir y abordar problemas como el agotamiento emocional y el estrés traumático secundario, mejorando así la calidad de atención para los pacientes.

## **METODOLOGIA**

La investigación es de nivel descriptivo-correlacional, dado que inicialmente se describe el conjunto de pautas de autocuidado adoptadas por los psicólogos clínicos y posteriormente se correlacionan estos datos con los factores o variables sociolaborales. De esta forma, se buscó determinar el patrón de comportamiento en términos de bienestar profesional en este grupo de profesionales.

Además, el estudio se enmarca en un diseño no experimental, específicamente, transversal prospectivo. Esto se debe a que se realizó en un único momento temporal sin intervención o manipulación de variables. En lugar de modificar factores o situaciones, se recolectaron datos de los participantes en el presente para luego analizar su relación con los factores sociolaborales y las prácticas de autocuidado.

La población de estudio estuvo conformada por una muestra intencional de 95 psicólogos clínicos, distribuidos en Asunción y el Departamento Central de Paraguay. Para ser incluidos en el, se tuvo como



criterio de inclusión que los participantes ejercieran la profesión de psicólogos en el ámbito clínico. En consecuencia, se excluyó del estudio a aquellos psicólogos que se desempeñaron en otras áreas o especialidades distintas a la clínica.

Se trajo como técnica de recolección de datos el cuestionario denominado "Escala de conductas de autocuidado para Psicólogos Clínicos (EAP)", desarrollado por Guerra, et al. (2011). Este instrumento consiste en una escala auto aplicada en la que los profesionales deben indicar la frecuencia con la que realizan ciertas conductas de autocuidado, así como la frecuencia con la que su ambiente laboral favorece las condiciones de autocuidado. Las respuestas posibles son: 0 (nunca), 1 (casi nunca), 2 (ocasionalmente), 3 (frecuentemente) y 4 (muy frecuentemente). La EAP proporciona un puntaje global de autocuidado, que es la suma de las respuestas otorgadas a los ítems de la escala.

Los puntajes totales en la escala se interpretan de la siguiente manera: entre 0 y 7 puntos indica que el psicólogo "nunca" practica el autocuidado; entre 8 y 15 puntos se considera que lo practica "casi nunca"; entre 16 y 23 puntos se considera que lo practica "ocasionalmente"; entre 24 y 31 puntos se considera que el profesional lo practica "frecuentemente"; y los puntajes totales entre 32 y 40 puntos indican que el consejero utiliza el autocuidado "muy frecuentemente".

Para llevar a cabo la aplicación del instrumento, se empleó un cuestionario en línea de Google que posteriormente se compartió a través de WhatsApp.

Los resultados obtenidos fueron sometidos a análisis estadísticos descriptivos y correlacionales, utilizando el software SPSS. Posteriormente, se representaron en tablas de frecuencias y porcentajes para facilitar su interpretación.

Durante todo el proceso de investigación, se aplicó las consideraciones éticas correspondientes al trabajo con personas. Se obtuvo el consentimiento informado de los participantes y se garantizó el anonimato y la confidencialidad de los datos recopilados.

## RESULTADOS

**Tabla 1**

Frecuencia en que los psicólogos clínicos practican acciones de autocuidado.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy Frecuentemente	9	10
Frecuentemente	58	61
Ocasionalmente	25	26
Casi Nunca	3	3
Nunca	0	0
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100</b>

Estos resultados indican que la mayoría de los psicólogos clínicos (71%) llevan a cabo acciones de autocuidado de manera frecuente (Muy Frecuente y Frecuentemente). Sin embargo, también se destaca que un porcentaje significativo (26%) solo realiza estas acciones ocasionalmente. Es alentador ver que ninguno de los psicólogos clínicos de la muestra informó nunca practicar acciones de autocuidado, lo que sugiere que tienen algún grado de conciencia sobre la importancia de cuidar su bienestar. No obstante, el porcentaje de psicólogos que practican acciones de autocuidado de manera no muy regular pueden ser propensos a verse afectados en cuanto a su bienestar general y su calidad de vida laboral.

**Tabla 2**

Actividades de autocuidado practicado por los psicólogos (en porcentaje).

	Actividades vinculadas a la psicología, pero fuera de la psicoterapia	Super- visa sus casos	Uso del humor en el trabajo	Dialoga con colegas sobre su experien- cia laboral	Participa de actividades de recreación con compañeros de trabajo	Participa de actividades recreativas extra - laborales	Practica deporte s	Practica actividades de crecimiento espiritual	Alimentación sana	Ambiente de trabajo adecuado
<b>Muy Frecuentemente</b>	18	16	29	14	6	24	14	20	17	35
<b>Frecuentemente</b>	35	30	41	50	15	44	32	28	52	39
<b>Ocasionalmente</b>	35	36	24	24	46	26	29	26	24	16
<b>Raramente</b>	12	16	5	10	24	6	21	17	6	9
<b>Nunca</b>	0	2	1	2	9	0	4	4	1	1

De acuerdo con la tabla, Los datos muestran que las actividades de autocuidado que los psicólogos clínicos de Asunción y del Departamento Central realizan con mayor frecuencia están relacionadas con su ambiente laboral y su bienestar emocional.

El hecho de que trabajar en un ambiente adecuado en cuanto a comodidad, privacidad y calma sea la actividad más practicada (35% de la población encuestada) sugiere que los psicólogos valoran la importancia de tener un espacio de trabajo propicio para su desempeño profesional y bienestar.

El uso del humor en el contexto laboral también se destaca como una actividad de autocuidado significativa, practicada por el 29% de los psicólogos. Esto puede indicar que estos profesionales reconocen el valor del humor como una estrategia para lidiar con el estrés y mantener un ambiente de trabajo positivo.

En cuanto a las actividades realizadas con frecuencia, la alimentación sana es destacada por el 52% de los psicólogos, lo que sugiere una preocupación por mantener hábitos saludables para el cuidado de su bienestar físico y emocional. El diálogo con colegas acerca de sus experiencias en el consultorio también es una actividad frecuente para el 48% de los encuestados, lo que puede indicar la importancia del apoyo y la retroalimentación entre colegas como parte del autocuidado.

Por otro lado, se observa que la participación en actividades de recreación con compañeros de trabajo es la actividad de autocuidado menos practicada, con solo el 6% haciéndolo muy frecuentemente y el 15% frecuentemente. Esto puede reflejar la falta de tiempo o de oportunidades para compartir momentos de ocio con colegas, lo que podría afectar la cohesión y el apoyo social en el ambiente laboral.

Estos datos permiten deducir que los psicólogos clínicos de Asunción y del Departamento Central valoran el autocuidado, especialmente en lo que respecta a su ambiente de trabajo y bienestar emocional. Sin embargo, también sugieren que existen oportunidades para fomentar actividades de autocuidado que involucren la recreación y el apoyo social entre colegas para mejorar su calidad de vida laboral y su bienestar en general.

**Tabla 3**

Patrones de autocuidado entre los psicólogos clínicos según su estado civil.

Estado Civil	Frecuencia de Autocuidado (en %)				
	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Casi Nunca	
Casado/a	-	7	54	34	5
Concubinado/a (con pareja estable)					
Separado/Divorciado	0	87	13	0	
Soltero/a (con compromiso)	27	64	9	0	
Soltero/a (sin compromiso)	5	78	17	0	

En cuanto al análisis de estos datos, se revelan diferentes patrones de autocuidado entre los psicólogos clínicos según su estado civil. Primeramente, en cuanto a los psicólogos casados o en una relación de pareja estable, se observa que este grupo muestra una distribución más equilibrada en cuanto a la frecuencia de autocuidado, donde la mayoría de ellos reporta hacerlo de manera "Frecuente" y un porcentaje significativo lo hace "Ocasionalmente". Esto sugiere que los psicólogos de este grupo tienen una conciencia adecuada sobre la importancia del autocuidado, pero también pueden enfrentar desafíos para mantenerlo de manera más constante debido a las responsabilidades y demandas que conlleva el matrimonio o la convivencia en pareja.

Por otro lado, los psicólogos separados o divorciados representan un alto porcentaje de autocuidado "Frecuente", siendo el que más practica esta frecuencia de cuidado personal. Esto podría indicar que los psicólogos que han pasado por una separación o divorcio han encontrado en el autocuidado una estrategia efectiva para afrontar los cambios y retos emocionales asociados con su estado civil, lo que puede contribuir a su bienestar emocional.

Posteriormente, se infiere que los psicólogos solteros con compromiso muestran una frecuencia alta tanto de autocuidado "Frecuente" como "Muy Frecuente". Esto sugiere que los psicólogos solteros con compromiso valoran el autocuidado y lo practican con mayor constancia en comparación con otros grupos. Es posible que este compromiso con el autocuidado esté relacionado con la estabilidad emocional que encuentran en su relación, lo que les permite dedicar más tiempo y atención a cuidarse a sí mismos.

Finalmente, encontramos a los psicólogos solteros sin compromiso, donde los datos indican que este grupo también presenta una alta frecuencia de autocuidado "Frecuente". Aunque no reportan practicar el autocuidado "Muy Frecuentemente" como los psicólogos solteros con compromiso, muestran una conciencia y práctica significativa del autocuidado. Es probable que los psicólogos solteros sin compromiso encuentren en el autocuidado una manera de mantener su bienestar emocional y enfrentar los desafíos de la vida profesional y personal.

En general, los datos reflejan que la mayoría de los psicólogos clínicos practican el autocuidado con cierta frecuencia, independientemente de su estado civil. Sin embargo, los resultados sugieren que los psicólogos separados o divorciados y aquellos solteros con compromiso podrían beneficiarse de una mayor promoción y atención al autocuidado para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida laboral. Estos datos pueden implicar la implementación de estrategias específicas para fomentar el autocuidado en estos grupos y brindarles herramientas adicionales para enfrentar los desafíos propios de su estado civil.

**Tabla 4**

Patrones de autocuidado entre los psicólogos clínicos según su antigüedad

Antigüedad en la profesión de Psicólogo	Frecuencia de Autocuidado (en %)			
	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Casi Nunca
<b>1 a 5</b>	8	56	32	4
<b>6 a 10</b>	7	57	36	0
<b>11 a 15</b>	14	72	14	0
<b>16 a 20</b>	18	46	18	18
<b>Mas de 20</b>	0	80	20	0

La interpretación de los datos de la presente tabla revela distintos patrones de autocuidado entre los psicólogos clínicos según su antigüedad en la profesión, puesto que los Psicólogos clínicos con 1 a 5 años de experiencia, es un grupo que presenta una distribución relativamente equilibrada en cuanto a la frecuencia de autocuidado, con la mayoría reportando hacerlo "Frecuentemente" y un porcentaje significativo realizándolo "Ocasionalmente". Esto puede indicar que los psicólogos en los primeros años de su carrera están desarrollando conciencia sobre la importancia del autocuidado, pero también pueden

enfrentar desafíos para mantenerlo con mayor consistencia debido a la adaptación y la carga de trabajo en esta etapa inicial de su carrera.

Seguidamente, se encuentra el grupo de los Psicólogos con 6 a 10 años de experiencia, donde también muestran una alta proporción de autocuidado "Frecuente", con un porcentaje considerable practicándolo "Ocasionalmente". Es posible que a medida que los psicólogos adquieren más experiencia en la profesión, encuentren estrategias de autocuidado que se ajusten a su rutina laboral y les permitan enfrentar el desgaste emocional asociado con la práctica clínica, aunque, no obstante, no se evidencia un avance significativo en relación con el anterior grupo.

Por otro lado, dentro del grupo que conforman los psicólogos con 11 a 15 años de experiencia se observa el porcentaje más alto de autocuidado "Frecuente" y el de menor proporción que lo hacen "Ocasionalmente". Esto sugiere que los psicólogos con más experiencia tienden a mantener prácticas regulares de autocuidado en su día a día, siendo el porcentaje más reducido el que puede enfrentar desafíos para mantenerlo con la misma consistencia.

Posteriormente, en cuanto al grupo de psicólogos con 16 a 20 años de experiencia, donde se puede apreciar que en esta categoría se presenta una distribución más variada en cuanto a la frecuencia de autocuidado. Si bien una proporción considerable practica el autocuidado "Frecuentemente", también hay psicólogos que lo hacen "Ocasionalmente" y "Casi Nunca". Esto puede indicar que, con el paso del tiempo, algunos psicólogos pueden enfrentar desafíos adicionales en su autocuidado debido a la acumulación de años de práctica y experiencia.

Finalmente, los resultados indican que los psicólogos con más de 20 años de experiencia presentan una aparente disminución de la intensidad del autocuidado. El hecho de que ninguno de ellos reporte practicar el autocuidado "Muy Frecuentemente" sugiere que esta población puede estar enfrentando desafíos para dedicar tiempo y esfuerzo regularmente a cuidar su bienestar emocional y físico; aunque, el porcentaje de estos psicólogos que practican el autocuidado "Frecuentemente" (80%) es el más alto proporcionalmente. En cuanto al aspecto negativo en este grupo, es que los que realizan actividades de autocuidado "Ocasionalmente" (20%) indica que, si bien algunos psicólogos con más experiencia se preocupan por su autocuidado, también existe un grupo considerable que no lo realiza de manera consistente.

En general, los datos reflejan que la mayoría de los psicólogos clínicos, en todas las categorías de antigüedad, practican acciones de autocuidado con cierta frecuencia, siendo el autocuidado "Frecuente" el más común en todas ellas. Esto sugiere que los psicólogos en diferentes etapas de su carrera son conscientes de la importancia del autocuidado y buscan formas de integrarlo en su práctica profesional para mantener su bienestar emocional y evitar el agotamiento. Sin embargo, también se observa que algunos psicólogos pueden enfrentar desafíos para mantener prácticas constantes de autocuidado a lo largo de su carrera, lo que puede requerir atención y estrategias específicas para promover su bienestar a lo largo del tiempo.

Es importante considerar que la falta de autocuidado de manera "Muy Frecuente" entre los psicólogos con más de 20 años de antigüedad podría estar relacionada con diversos factores, como la acumulación de responsabilidades profesionales, el desgaste emocional a lo largo de su carrera y la falta de tiempo para dedicarse a sí mismos. Estos resultados resaltan la necesidad de prestar atención especial al bienestar de los psicólogos con larga trayectoria profesional y de implementar estrategias que promuevan y fomenten el autocuidado en esta población, pues esto sería esencial para prevenir el agotamiento profesional y para mantener una práctica clínica de calidad, por lo que es importante brindar apoyo y recursos adecuados a los psicólogos con más experiencia para que puedan mantener una buena calidad de vida laboral y personal a lo largo de su carrera.

**Tabla 5**

Frecuencia de autocuidado varía significativamente según el total de horas de trabajo semanal

Total, de horas de trabajo semanal en el área de la psicología	Frecuencia de Autocuidado (en %)			
	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Casi Nunca
Menos de 20 hs.	9	60	29	2
De 20 a 30 hs.	6	72	19	3
De 31hs. a 40 hs	18	47	29	6

Los resultados muestran que la frecuencia de autocuidado varía significativamente según el total de horas de trabajo semanal de los psicólogos clínicos. Los psicólogos con menos de 20 horas de trabajo semanal tienen un alto porcentaje de autocuidado activo y constante. Es notable que el 9% de ellos practica el autocuidado "Muy Frecuentemente", y un 60% lo hace "Frecuentemente". Esto sugiere que,

al tener menos carga laboral, tienen más tiempo y disposición para dedicarse al cuidado personal. Por otro lado, los psicólogos con 20 a 30 horas y 31 a 40 horas de trabajo semanal también muestran un alto compromiso con el autocuidado, aunque con porcentajes ligeramente menores. En ambos grupos, alrededor del 70% o más practica el autocuidado "Frecuentemente" y "Ocasionalmente". Sin embargo, se observa un aumento en el porcentaje de aquellos que lo practican "Muy Frecuentemente" en el grupo de 31 a 40 horas de trabajo semanal (18%), posiblemente debido a que, a pesar de su mayor carga laboral, algunos psicólogos priorizan dedicar tiempo para su bienestar personal.

Es interesante notar que incluso en el grupo con más horas de trabajo (31 a 40 horas), un porcentaje significativo de psicólogos (6%) reporta practicar el autocuidado "Casi Nunca". Esto indica que algunos profesionales enfrentan desafíos para equilibrar su vida laboral y personal y, en consecuencia, pueden descuidar el autocuidado.

## **CONCLUSIÓN**

La presente investigación analizó la frecuencia de autocuidado entre psicólogos clínicos, considerando diversas variables como el estado civil, la antigüedad en la profesión y el total de horas de trabajo semanal en el área de la psicología. Los resultados arrojaron información relevante sobre la importancia y las prácticas de autocuidado en esta población.

En cuanto al estado civil, se observó que los psicólogos casados o en una relación de pareja estable presentan una distribución más equilibrada en cuanto a la frecuencia de autocuidado, con la mayoría reportando hacerlo de manera "Frecuente" y un porcentaje significativo realizándolo "Ocasionalmente". Por otro lado, los psicólogos separados o divorciados mostraron una alta proporción de autocuidado "Frecuente", siendo el grupo con mayor porcentaje en esta categoría. Los solteros con compromiso también tienen una frecuencia alta de autocuidado "Frecuente" y un porcentaje considerable practicándolo "Muy Frecuentemente". En general, se destaca que la mayoría de los psicólogos clínicos, independientemente de su estado civil, practican el autocuidado con cierta frecuencia, aunque se puede notar que los psicólogos separados o divorciados y aquellos solteros con compromiso podrían beneficiarse de una mayor promoción y atención al autocuidado para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida laboral.



En relación con la antigüedad en la profesión, se encontraron resultados diversos. Los psicólogos con menos de 5 años de experiencia presentan una distribución relativamente equilibrada en cuanto a la frecuencia de autocuidado, con la mayoría reportando hacerlo "Frecuentemente" y un porcentaje significativo realizándolo "Ocasionalmente". En contraste, los psicólogos con más experiencia (16 a 20 años) presentan una distribución más variada en cuanto a la frecuencia de autocuidado, con una proporción considerable practicándolo "Frecuentemente", "Ocasionalmente" y "Casi Nunca". Estos hallazgos sugieren que la experiencia profesional puede influir en la dedicación al autocuidado, y se observa una tendencia a mantener prácticas más regulares de autocuidado en los primeros años de carrera.

Respecto al total de horas de trabajo semanal en el área de la psicología, se evidenció una relación entre la carga laboral y la frecuencia de autocuidado. Los psicólogos con menos de 20 horas de trabajo semanal muestran una alta proporción de autocuidado, mientras que aquellos con 20 a 40 horas de trabajo presentan porcentajes ligeramente menores. Sin embargo, es importante destacar que incluso entre aquellos con mayor carga laboral (31 a 40 horas), un porcentaje significativo reporta practicar el autocuidado "Frecuentemente". Estos resultados enfatizan la necesidad de promover el autocuidado en todos los psicólogos, sin importar su carga de trabajo, para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida laboral.

En conclusión, los resultados de esta investigación indican que la mayoría de los psicólogos clínicos reconocen la importancia del autocuidado y tienden a practicarlo con cierta frecuencia. Sin embargo, se identifican grupos específicos, como los psicólogos separados o divorciados y aquellos con mayor experiencia profesional, son los que dedican menor dedicación por mantener prácticas regulares de autocuidado. Además, se destaca la importancia de brindar recursos y estrategias para equilibrar la carga laboral con el autocuidado en todos los psicólogos clínicos, con el fin de mejorar su bienestar emocional y calidad de vida laboral, lo que a su vez puede impactar positivamente en su capacidad para brindar una atención de calidad a sus pacientes.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Ortega, M. J., & Ortega, O. J. (2017). Clima Laboral: Efecto del agotamiento profesional “Burnout” en la calidad de vida en el trabajo. *Revista Empresarial*, 11(41), 6-13.
- Álvarez, L. G. Á., Gallardo, C. D. C. G., & Álvarez, M. T. F. (2023). Síndrome de Burnout y formas de afrontamiento en psicólogos trabajadores de un Hospital Público. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 9389-9412.
- Amador-Soriano, K. A. R. I. N. A., Velázquez-Albo, M. A., & Alarcón-Pérez, L. M. (2018). Las competencias profesionales del psicólogo desde una perspectiva integral. *Revista de educación y desarrollo*, 45(1), 5-14.
- Benítez Ortega, J. L., Venceslá Martínez, J. F., López Pérez-Díaz, Á. G., Rodríguez Gómez, A., Gómez Gómez, V., Martínez Cervantes, R. J., ... & Vázquez Morejón, A. J. (2021). Calidad asistencial de la psicología clínica en el Servicio Andaluz de Salud evaluada por los facultativos. *Apuntes de Psicología*, 39 (3), 143-158.
- Díaz - Avalos, G. L. (2019). Estresores laborales en profesionales de enfermería del Hospital Regional de Pilar. *ScientiAmericana*, 6(2), 47-58.
- Díaz Avalos, G. L., & Velazco, S. I. V. (2019). Atención primaria de la salud: Desafíos de enfermería en la Unidad de Salud de la Familia (USF). Estudio de Caso. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 8, 219-220.
- Díaz, M. S., González, M. L., & Kaucher, M. B. (2021). La importancia del autocuidado en psicoterapeutas desde una perspectiva conductual contextual en tiempos de pandemia: desgaste por empatía y burnout. In *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Domínguez Salas, A. B., Velazco Velazco, S. I., Arrúa Meza, Élide M. L., Barreto Fernandez, L. C., Chavez Rossio, N., Mazacotte De Rodriguez, C., Ortiz De Stankiewicz, R. L., & Romero Vega, J. D. (2023). Factores que inciden en el ejercicio independiente de la profesión del psicólogo en el Paraguay. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 5625-5646

- Farías, G. P. M., & Labbé, H. A. G. (2021). Desgaste profesional, riesgos psicosociales y autocuidado: Tensiones y convergencias en la psicología clínica y psicología organizacional. *Revista Liminales. Escritos sobre Psicología y Sociedad*, 10(20), 41-68
- Gómez, R. A., Reina, L. L., Méndez, I. F., García, J. M., & Briñol, L. G. (2019). El psicólogo clínico en los centros de salud. Un trabajo conjunto entre atención primaria y salud mental. *Atención primaria*, 51(5), 310-313.
- Guerra Vio, C., Mújica Platz, A., Nahmias Bermúdez, A., & Rojas Vidal, N. (2011). Análisis psicométrico de la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos. *Revista latinoamericana de Psicología*, 43(2), 319-328.
- Obando Cabezas, L., (2020) ed. Aportes de la psicología en el ámbito hospitalario: la humanización en los servicios de salud como objetivo prioritario [online]. Santiago de Cali: Editorial Universidad Santiago de Cali. ISBN: 978-958-5147-16-4
- Orozco Ramírez, L. A., Ybarra Sagarduy, J. L., & Romero Reyes, D. (2019). Competencias en la práctica del psicólogo clínico en Tamaulipas. *Revista de psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 10(2), 145-155.
- Pérez, T. I. L., Cintra, M. D. L. C. M., Ros, B. Z., Abreu, M. D. C. L., Serralta, S. G., Caso, C. B., & Fernández, R. M. R. (2020). EXPERIENCIAS DE UN SERVICIO DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA POR WHATSAPP A TRABAJADORES DE LA SALUD Y PRESTADORES DE SERVICIO. *Revista Alternativas cubanas en Psicología*, 8(24), 51-70.
- Restrepo, L. J.T. (2021). Fatiga por compasión y autocuidado en profesionales de la salud. El campo del cuidado y la responsabilidad personal. *El Ágora USB*, 21(2), 726-747.
- García, K. P. V., Tovar, J. G., Montaña, A. H., & Loyo, L. M. S. (2020). Regulación emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicos ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID-19. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 10(1), 6430-6430.
- Rivera Escobar, M.; Obando Cabezas, L. y Galeano Bautista, MC. (2020) Humanización en salud: una reflexión psicosocial sobre el rol del psicólogo de urgencias. En: Obando Cabezas, L. Ed. científica. *Aportes de la psicología en el ámbito hospitalario: la humanización en los servicios*

- de salud como objetivo primario*. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; pp. 53-80.
- Rodríguez-Riesco, L., & Senín-Calderón, C. (2022). Aplicaciones móviles para evaluación e intervención en trastornos emocionales: una revisión sistemática. *Terapia psicológica*, 40(1), 131-151.
- Romero, J. L. M., & Rosado, Z. M. M. (2019). Correlación entre la satisfacción laboral y desempeño laboral. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Ruiz Díaz Morales, D. (2021). Clima laboral en empresas públicas y privadas de Asunción. *Revista internacional de investigación en ciencias sociales*, 17(2), 245-256.
- Santos Ruiz, M. G., & Castillo, L. H. S. (2022). ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO Y CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN UNA MUESTRA DE PSICÓLOGOS CLÍNICOS DE GUADALAJARA. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(24), 69-105.
- Soto-Baño, M. A., & Clemente-Suárez, V. J. (2021). Psicología de emergencias en España: Delimitación conceptual, ámbitos de actuación y propuesta de un sistema asistencial. *Papeles del Psicólogo*, 42(1), 56-66.