

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, Buenos Aires, 2021.

# **La importancia del autocuidado en psicoterapeutas desde una perspectiva conductual contextual en tiempos de pandemia: desgaste por empatía y burn out.**

Díaz, María Soledad, González, Mariana Luján y Kaucher, María Belén.

Cita:

Díaz, María Soledad, González, Mariana Luján y Kaucher, María Belén (2021). *La importancia del autocuidado en psicoterapeutas desde una perspectiva conductual contextual en tiempos de pandemia: desgaste por empatía y burn out*. 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, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/653>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/qEe>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO EN PSICOTERAPEUTAS DESDE UNA PERSPECTIVA CONDUCTUAL CONTEXTUAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA: DESGASTE POR EMPATÍA Y BURN OUT

Díaz, María Soledad; González, Mariana Luján; Kaucher, María Belén

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología - Pontificia Universidad Católica de Argentina. Facultad de Psicología - Centro Argentino de Psicooncología y Psicoterapias Contextuales - ACBS Chapter Argentino. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha representado un desafío a nivel mundial y continúa produciendo cambios en el ámbito de la salud psicológica. El objetivo de este trabajo es analizar relaciones entre Desgaste por Empatía, Burn Out y Conductas de Autocuidado e identificar estrategias para ser utilizadas por profesionales de la salud psicológica frente al contexto de pandemia COVID 19. Este conjunto de estrategias serán tomadas de la Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y de la Terapia Analítico Funcional (FAP), para que los psicoterapeutas puedan relacionarse de otra manera con el contexto y el malestar, priorizando su salud psicológica. El autocuidado será pensado como un factor protector de la salud psicológica en el ejercicio profesional, debido a que el Síndrome de Burn Out y el Desgaste por empatía provocan malestar psicológico y social, producto de una prolongada exposición a un estrés crónico en un determinado ambiente socio laboral. El establecimiento de conductas de autocuidado se dirige a realizar acciones de promoción de la salud psicológica, prevención de estrés y de sus consecuencias. Resulta importante prevenir dicho Desgaste por Empatía o Síndrome de Burnout para fomentar mayor flexibilidad psicológica.

## Palabras clave

Autocuidado - Desgaste por empatía - Burn Out - Terapias contextuales

## ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF SELF-CARE IN PSYCHOTHERAPISTS FROM A CONTEXTUAL BEHAVIORAL PERSPECTIVE IN PANDEMIC TIMES: COMPASSION FATIGUE AND BURN OUT

The COVID-19 pandemic has been a global challenge and continues to bring about changes in the field of psychological health. This work has the objective to analyze relationships between Compassion Fatigue, Burn Out and Self-Care Behaviors and to identify strategies to be used by psychological health professionals in the context of the COVID 19 pandemic. This set of

strategies will be taken from Acceptance Therapy and commitment (ACT) and Functional Analytical Therapy (FAP), so that psychotherapists can relate in another way with the context and discomfort, prioritizing their psychological health. Self-care will be considered as a protective factor of psychological health in professional practice, since Burn Out Syndrome and Compassion Fatigue cause psychological and social discomfort, as a result of prolonged exposure to chronic stress in a given social and work environment. The establishment of self-care behaviors is aimed at promoting psychological health and preventing stress and its consequences. It is important to prevent Compassion Fatigue and Burnout Syndrome in order to promote greater psychological flexibility.

## Keywords

Self-care - Empaty burnout - Contextual therapies

## Introducción

La salud psicológica se ha convertido recientemente en una preocupación mayor a nivel internacional. Durante el período de pandemia por COVID - 19, el Síndrome de Burnout (BO) y el Desgaste por Empatía han adquirido gran relevancia entre la comunidad científica, y se han convertido en un tema de investigación de amplio interés.

Las exigencias emocionales del trabajo ponen a los psicoterapeutas en riesgo de agotamiento físico y emocional, a menudo en detrimento del terapeuta, los clientes y la profesión de la psicoterapia (Maslach, 2007). Existen muchas dificultades dentro del ejercicio laboral del psicólogo en esta época de pandemia mundial, su impacto en la vida personal y cotidiana. Se evidencia una serie de conductas en las que la agenda de turnos está sin espacios, o se intenta completar la misma realizando cursos de formación, posgrados a modo de “aprovechar” la modalidad online. Nos podemos referir a una gran mayoría que pasa por esta situación, y como en la otra cara de la moneda se encuentran aquellos colegas que se encuentran rearmándose en su

actividad clínica en medio de un contexto en donde prevalece la incertidumbre. Desde hace un año y medio nos encontramos en este contexto en el cual han aumentado significativamente las consultas con modalidad de videollamada utilizando diversas plataformas virtuales para llevarlo a cabo. Según observaciones clínicas, se hizo frecuente oír en el ámbito laboral expresiones como las siguientes: “*estoy cansado/a*”, “*estoy quemado/a*”, “*no tengo ganas de seguir trabajando*”, “*hoy no puedo más, estoy rendido/a, todo me da lo mismo*”. Cuando se trabaja con seres humanos, y más concretamente con el sufrimiento, este tipo de manifestaciones son más frecuentes y más evidentes.

El malestar sufrido por profesionales psicólogos, involucrados en el manejo de situaciones altamente estresantes, emocionalmente demandantes y/o traumatizantes a nivel secundario, puede identificarse con diferentes términos: Desgaste por Empatía y Burn Out.

### Marco Teórico

El trabajo se abordará desde una perspectiva conductual contextual donde se tomarán conceptos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) desarrollado por Steven Hayes en los años ochenta, y de la Psicoterapia Analítico Funcional (FAP), que surgió en los años noventa elaborado por Mavis Tsai y Robert Kohlenberg.

Uno de los principales términos es el de Flexibilidad Psicológica el cual se refiere al modelo del funcionamiento humano y la posibilidad del cambio conductual, está formado por seis procesos centrales dentro de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) que contribuyen a la adaptabilidad del ser humano a las dificultades en la vida mediante el desarrollo de la atención dirigida al momento presente en consistencia con los valores personales y con acciones comprometidas. Los otros procesos implicados son: el yo como contexto, la defusión y la aceptación. La capacidad de tomar perspectiva con respecto a los contenidos del pensamiento permite entrar en contacto con un sentido más profundo del yo. Esto repercute en que el ser humano puede elegir cómo relacionarse con las experiencias que surgen dentro del contexto interno y externo. El modelo de la flexibilidad psicológica postula que el dolor es inevitable, es una consecuencia que forma parte de la experiencia de vivir.

Como contrapartida, la rigidez psicológica se relaciona al sufrimiento porque el ser humano se fusiona con contenidos del pensamiento (narraciones/reglas verbales) en el marco de un patrón evitativo de ciertas experiencias que provocan malestar. La inactividad e incluso la impulsividad pueden corresponderse además con este patrón evitativo e implica el alejamiento de la atención consciente.

Si se piensa en relación a la labor como profesionales de la salud psicológica en este contexto actual de pandemia, podemos advertir que clarificando qué tipo de terapeuta queremos ser frente a la experiencia de la atención clínica ya sea en forma virtual o presencial, se estará dando un paso hacia lo importante

para cada uno. Podemos estar frente a las experiencias dolorosas o de sufrimiento de nuestros consultantes y al mismo tiempo podemos elegir cómo relacionarnos con esto, guiarnos por nuestros valores que son los pilares de nuestro ejercicio laboral y nos ayudan a mantenernos en la dirección vital e importante de nuestro camino. Esto va a repercutir en nuestra vida cotidiana y personal ya que no podemos escindir las áreas vitales del psicoterapeuta. El autocuidado considerado como esas acciones que aportan calma, nos conectan con el entusiasmo, nos energizan y/o nos dan alivio, pueden potenciar el desarrollo de repertorios conductuales frente al estrés de nuestra labor que a su vez implica acompañar a nuestros consultantes a cambiar conductas problemáticas y sus funciones (consideradas obstáculos para el desarrollo de una vida con sentido) para alcanzar comportamientos alternativos asociados a sus propios valores. Desde el marco de las terapias conductuales contextuales, la Terapia Analítico Funcional (FAP), hace énfasis en cómo la relación terapéutica es motor de cambio conductual. Es un tipo de análisis de la conducta clínica cuyo fin es incrementar la posibilidad de que las personas puedan conectarse con otros seres humanos, con ellos mismos y con el medio que los rodea desarrollando la capacidad de la intimidad emocional en un contexto determinado y en función de una historia de aprendizaje. Por lo tanto, el terapeuta conductual puede observar su propio comportamiento y sus funciones en el contexto de la sesión y notar así el impacto que tiene en la conducta del paciente.

Dentro del modelo FAP son tres los procesos que contribuyen a un repertorio conductual flexible:

1. el estar consciente del momento presente y a lo importante que forma parte de esto
2. la valentía para estar frente a situaciones de incomodidad a nivel emocional y mantenernos despiertos frente a tales experiencias
3. el amor, que implica responder en forma compasiva a las necesidades del otro, en este caso de nuestros consultantes para crear un mayor acercamiento emocional y desarrollar esto mismo en cada uno de los integrantes de la relación terapéutica.

Estos tres factores ayudan a aumentar la receptividad de las contingencias del ambiente moldeando acciones efectivas que les permitan cuidarse y vivir una vida valiosa.

### Objetivos

Analizar relaciones entre Desgaste por Empatía, Burn Out y Conductas de Autocuidado e Identificar estrategias o Conductas de Autocuidado para ser utilizadas por profesionales de la salud psicológica frente al contexto de pandemia COVID 19.

### Metodología

Este trabajo responde a un diseño predominantemente cualitativo. Se apuntará a dar una descripción, explicación, e interpre-

tación de los datos recogidos. Tomaremos como población de interés a profesionales psicólogos. Una vez analizadas distintas investigaciones en el campo de la salud psicológica y las terapias contextuales, se buscará relacionar la información a fin de dar sostén a conductas de autocuidado para terapeutas.

### Desarrollo

Sin dudas, el escenario laboral al cual se enfrentan los profesionales de salud mental es muy complejo. Por ello se tendrán en cuenta distintos conceptos.

Para empezar, el Síndrome de Desgaste por Empatía es un término en evolución dentro de la Psicotraumatología. Se asocia con el “costo de cuidar” de otros que padecen sufrimiento emocional (Figley, 1982). Se lo conoce también como fatiga por compasión. Es lo que sucede en las profesiones de la salud, especialmente con aquellos profesionales que están en contacto constante con pacientes que están o han sufrido experiencias altamente estresantes. Es una consecuencia por el residuo emocional de tratar con personas que han o están pasando por situaciones de trauma. Algunos de los síntomas que pueden experimentar los profesionales que están en constante interacción con personas que han vivido hechos traumáticos, son los siguientes: la reexperimentación, es decir, la aparición de experiencias traumáticas relacionadas con el paciente, rumiación y *flashbacks* del suceso. Además, la evitación: irritabilidad, frustración, saturación, descuido de relaciones interpersonales, dejar de visitar sitios vinculados al hecho traumático. También la hiperactivación como culpa, vergüenza, ansiedad o fatiga, dificultad para concentrarse o dormir, pánico.

Por otro lado, retomando a Maslach, Jackson & Leiter (1986) podemos definir al Burn Out (BO) como una respuesta inadecuada a un estrés crónico, que se caracteriza por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y falta o disminución de realización personal en el trabajo. Como resultado, se produce un trastorno adaptativo producto del agotamiento y desgaste de los recursos psicológicos para poder afrontar las demandas en el ámbito laboral, derivando en síntomas conductuales, afectivo emocionales, físicos, motivacionales y cognitivos.

Las consecuencias más representativas en la presencia del síndrome de Burn Out (SBO) son amplias y se traducen en diversas alteraciones psicofisiológicas relacionadas con el estrés. En las alteraciones físicas se puede presentar falta de apetito, cansancio, insomnio, dolores corporales; en las afectaciones psicológicas se encuentran aspectos como ira, irritabilidad, ansiedad, depresión, frustración y respuestas rígidas e inflexibles en el ambiente de trabajo; mientras que en las alteraciones conductuales se presentan expresiones de hostilidad, dificultad para concentrarse en el trabajo, contacto mínimo tanto con los usuarios de sus servicios como con los miembros de su equipo de trabajo, aumento de las relaciones conflictivas con los demás compañeros y ausentismo.

Es de destacar que se reflexionará sobre una posible definición

de Autocuidado. Este puede definirse como las competencias del psicoterapeuta para promover su salud, su bienestar emocional y calidad de vida, y para detectar, enfrentar y resolver las condiciones particulares de desgaste asociadas a su ejercicio profesional (Yañez, 2005, por Durruty 2005). También puede interpretarse como la evidencia de una mayor conciencia del desgaste asociado al trabajo de ayuda.

En tiempos de COVID-19 las principales recomendaciones a la población en términos de autocuidado se enfocaron hacia áreas como: la comunicación, el contacto por vías alternativas (redes sociales, teléfono), el consumo de información a través de fuentes confiables y oficiales, y el apoyo emocional. El mantenimiento de la higiene, la reorganización y replanteo de metas personales y familiares se establecieron como las principales consideraciones profesionales en torno al autocuidado. Algunas de las recomendaciones que podríamos mencionar para gestionar el Desgaste por Empatía serían las siguientes: capacitación sobre manejo del estrés, habilidades comunicativas y gestión de conflictos. También se tendrá en cuenta trabajar en red siempre que sea posible o pedir apoyo. Se considera fundamental supervisar profesionalmente los casos de pacientes si es necesario. A su vez el armado de red de colegas posibilita el autocuidado, y se puede mencionar como ejemplo al modelo de Supervisión Portland dentro del modelo ACT que permite al profesional compartir estrategias de intervención dentro de un grupo que forma parte de la comunidad de las terapias conductuales contextuales.

Desde FAP también se sugiere realizar supervisiones con un terapeuta más experimentado o entrenador en el modelo e incluso realizar encuentros de supervisión de tipo grupal para practicar recursos y practicar la consciencia.

Nuestro trabajo puede resultar solitario si no nos encontramos trabajando en un equipo, a su vez nuestra forma de trabajar está condicionada por la propia historia e incluso esto puede ser un obstáculo al momento de evocar o discriminar conductas clínicamente relevantes del consultante y tectar las propias conductas problemáticas del terapeuta en las sesiones. La supervisión grupal o individual ayuda a ensayar diversas formas de evocar y reforzar.

Son muchas las condiciones que influyen en nuestro comportamiento como profesionales: estar expuestos a situaciones estresantes, estar privados de sueño/descanso o alimento, atravesar una enfermedad física o una crisis vital, tener dificultades económicas, etc. Al mismo tiempo aceptar nuestras limitaciones permitirá alejarnos de la sobrecarga de trabajo y aceptar que existen casos que no se puedan manejar en forma efectiva, lo que permitirá potenciar autocuidado y el tiempo libre. Otra de las recomendaciones se orientará a la búsqueda de recursos como el mindfulness o conciencia plena.

Recientes investigaciones, sustentan que el trabajo en prevención servirá para aprender a detectar inicialmente nuestras propias señales individuales de que algo nos está sobrepasando para poder abordarlas.

Según el Informe de la OPSA (Etchevers, et al, 2020), en cuanto a las *conductas saludables*, los hallazgos muestran que más de la mitad de la población no realiza las actividades que se consideran saludables en los tres períodos considerados.

Norcross y VandenBos (2018) mencionan categorías grandes de estrategias de autocuidado para psicólogos clínicos, tales como el cuidado del cuerpo, el mantenimiento de un amplio red de apoyo social, la práctica de pasatiempos relajantes, el manejo adecuado del ambiente laboral (ej. evitar la sobrecarga de casos) y asistir a terapia personal. Por consiguiente, se ha demostrado que una práctica más frecuente de estas estrategias de autocuidado se asocia con menores tasas de desgaste por empatía y también, de Burn Out (Betta et al., 2007).

Sin embargo, Killian (2008) menciona que la mayoría de terapeutas refieren no haber recibido ningún entrenamiento previo en cuanto al autocuidado, siendo aquella un área ignorada durante su formación académica y profesional. Múltiples factores parecen aumentar el riesgo de Burn Out entre las muestras revisadas de psicoterapeutas, incluyendo: edad más joven; menos experiencia laboral; creencias y personalidades perfeccionistas; implicación excesiva en los problemas de los clientes, y uso de afrontamiento centrado en la emoción o en la evitación (Simionato, G. 2018). Debido a una menor recorrido, los terapeutas más jóvenes pueden tener menos mecanismos para hacer frente a las demandas de la terapia, por lo tanto, aumenta su susceptibilidad a un mayor estrés relacionado con el trabajo y el agotamiento posterior. (Simionato, G., 2018; Giménez, S. B et al, 2018)

El Burn Out y el Desgaste por empatía en los profesionales de la salud psicológica es un problema creciente.

### Conclusión

Finalmente, adoptar conductas de autocuidado resulta fundamental para manejar el Desgaste por empatía y el Burn Out. En las conductas que forman parte del mismo interfieren las prácticas cotidianas y experiencias basadas en un sistema social y de salud. Es una práctica social, por lo tanto requiere cierto grado de conocimiento y construcción, genera intercambios y establece nuevos vínculos. La efectividad de las acciones en la promoción de salud y cuidados implica generar la participación de las personas en general, desde la responsabilidad social individual y colectiva. Si bien se tomaron en cuenta los conceptos de Desgaste por Empatía y Burn Out, se decidió no enfatizar en sus diferencias y repensarlos de forma global, observándose un incremento de los mismos en los psicoterapeutas en tiempos de pandemia. Se propone que futuras investigaciones indaguen la interacción entre flexibilidad psicológica, conductas de autocuidado en trabajadores de la salud psicológica y posibles dispositivos en los que se brinden estrategias de autocuidado a profesionales de la salud psicológica. Desde un enfoque conductual contextual se sugiere que el terapeuta pueda observarse en relación con lo que acontece en su actividad clínica y note

el impacto de su propio comportamiento (en sí mismo y en sus consultantes) para mantenerse en contacto con sus valores y con el sentido del rol profesional.

### BIBLIOGRAFÍA

- Acinas, M. P. (2012). Burn-Out y Desgaste por Empatía en profesionales de cuidados paliativos. *Revista Digital. Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia S.E.M.P. y P. ISSN: 2253-749X* Vol. 2, n.º 4.
- Betta Olivares, R., Messerer, G., Ureta R., K., y Vio Guerra, C. (2007). La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés traumático secundario y de depresión en psicólogos clínicos. *Universidad del Mar (Chile). Pensamiento Psicológico*, Vol. 3, N°9, 2007, pp. 9-19.
- Barnett, J. (2018) Distress, therapist burnout, self-care, and the promotion of wellness for psychotherapist and trainees: Issues, Implications and Recommendations. *Society for Psychotherapy*.
- Costas-Muñoz, R., Mendoza-Contreras, L.A., Calderillo-Ruiz, G., y Meneses-García, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población general. *Gaceta Médica*, 156, 298-305.
- Etchevers, M. J., Garay, C. J., Putrino, N., Grasso, J., Natalí, V., & Helmich, N. (2020). Salud Mental en Cuarentena. Relevamiento del impacto psicológico de la pandemia en cuatro momentos del aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) de Argentina. Buenos Aires, Argentina: Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes>.
- Figley, C. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Psychotherapy in practice*, 58(11): 1433-1441.
- Giménez, S. B., Gilla, M. A., Morán, V. E., & Olaz, F. (2018). Burnout y sintomatología psicopatológica en profesionales argentinos de la salud mental. *Psiciencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10, doi: 10.5872/psiciencia/10.3.22.
- Hayes S., Strosahl K., Wilson K. (2014) *Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. 2da edición. Editorial Descleé de Brouwer.
- Norcross, J., & Guy J., (2018) *Leaving the office. A guide to psychotherapist self-care*. New York: Guilford.
- OMS (2020) *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada*.
- Polanski, T. (2018) *El uso del autocuidado y el desgaste por empatía en Psicólogos Clínicos de Quito, Ecuador*. Universidad Central del Ecuador.
- Simionato, G.K. (2018) *Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: A systematic review of the literature*.
- Valdés García, K. P., González-Tovar, J., Hernández Montaña, A., Loy, 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*.
- Valero Aguayo, L., y Ferro García, R. (2015). *Psicoterapia Analítica Funcional. El análisis funcional en la sesión clínica*. Editorial Síntesis.