

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

Conductas de autocuidado en profesionales de la Salud Mental de Argentina.

Mayochi, Marcos, Garcia Rossi, Mariana Lucia y Rodriguez De Behrends, Marisa.

Cita:

Mayochi, Marcos, Garcia Rossi, Mariana Lucia y Rodriguez De Behrends, Marisa (2024). *Conductas de autocuidado en profesionales de la Salud Mental de Argentina. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/78>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/vaw>

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>.

CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL DE ARGENTINA

Mayochi, Marcos; Garcia Rossi, Mariana Lucia; Rodriguez De Behrends, Marisa
Universidad Católica Argentina. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo fue analizar algunos indicadores de conductas de autocuidado en una muestra de profesionales de la salud mental en Argentina según género y edad. Las conductas de autocuidado se definen como “un conjunto de conductas específicas que al ser emitidas generan un mismo efecto” (Guerra et al., 2008, p. 68). En la presente investigación se trabajó con una muestra de 156 psicólogos clínicos y psiquiatras, residentes en la CABA y GBA (República Argentina). Estuvo conformada por 121 mujeres (77.6%) y 35 varones (22.4%). El rango de edad estuvo comprendido entre los 23 y 78 años ($M = 40.88$; $DE = 12.574$). Se observó un leve aumento en la frecuencia de participación en actividades laborales vinculadas a otras áreas de salud mental, pero diferentes de la psicoterapia, y en actividades recreativas con compañeros del trabajo a medida que aumenta la edad de los profesionales. A su vez, se halló una mayor participación de dichas actividades en los hombres. Por último, se observó que las mujeres supervisan con mayor frecuencia su práctica clínica que los hombres. Y una ligera tendencia hacia una mayor frecuencia en la supervisión entre los grupos de mayor edad.

Palabras clave

Conductas de autocuidado - Psicoterapia - Psicología Clínica - Profesionales de la salud

ABSTRACT

SELF-CARE BEHAVIORS IN MENTAL HEALTH PROFESSIONALS IN ARGENTINA

The main purpose of this research was to analyze some indicators of Self-care Behaviors in a sample of mental health professionals in Argentina according to gender and age. Self-care Behaviors are defined as “a functional operant, that is, a set of specific behaviors that when performed, generate the same effect” (Guerra et al., 2008, p. 68). This research included a sample of 156 clinical psychologists and psychiatrists residents of CABA and GBA in Argentina. The sample consisted of 121 women (77.6%) and 35 men (22.4%). The age range was between 23 and 78 years ($M = 40.88$; $SD = 12.574$). A slight increase in the frequency of participation in work-related activities connected to other areas of mental health, but different from psychotherapy, and in recreational activities with coworkers was observed as the age of the professionals increased. Furthermore, a higher

participation in these activities was found among men. Lastly, it was observed that women supervise their clinical practice more frequently than men, with a slight trend towards a higher frequency of supervision among older age groups.

Keywords

Self-care behaviors - Psychotherapy - Clinical Psychology - Mental health professionals

INTRODUCCIÓN

La teoría actual del autocuidado nace con la enfermera estadounidense Dorothea Orem en 1971 (Solar et al., 2014). Desde lo planteado por Orem, el autocuidado se puede definir como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior (Naranjo Hernández et al., 2017). Las conductas de autocuidado comprenden, de esta manera, todas las actividades que se llevan a cabo para mantener un funcionamiento vivo y sano, y así continuar con el desarrollo personal y bienestar (Solar et al., 2014). Dichas conductas benefician la salud personal, ya que tiene como efecto la reducción del impacto de las afecciones futuras, por lo que también resulta en una disminución de la necesidad de tratamiento en el sistema de salud pública (Rodríguez de Behrends et al., 2023). Abarcan desde las acciones más básicas que se aprenden desde la niñez, hasta otras más conscientes y desarrolladas que se realizan en la vida adulta (Naranjo Hernández et al., 2017). En profesionales de la salud mental cobran una importancia relevante al desempeñarse como mecanismos protectores frente al desgaste profesional, redundando en beneficio para sus propias vidas y las de sus pacientes (Muñoz Otero et al., 2016). Entre las conductas de autocuidado que pueden realizar los psicólogos clínicos y psiquiatras se encuentran el ejercicio físico, una alimentación balanceada, contar con tiempos de ocio y pasatiempo, fomentar una vida interior y/o espiritual, mantener relaciones interpersonales saludables a nivel familiar, social y laboral, asistir a psicoterapia (Valdez García et al., 2020). Sumado a estas conductas, otras más enfocadas a la esfera profesional serían, por ejemplo, la supervisión de casos clínicos (Díaz Joga., 2022), utilización del sentido del humor en el ambiente de trabajo, dialogar con los compañeros sobre las experiencias personales en el trabajo clínico o participar en actividades recreativas con compañeros de trabajo y actividades de ocio con las redes

extralaborales (Ruíz y Castillo, 2022). En el presente trabajo se define al autocuidado como “una operante funcional, es decir, como un conjunto de conductas específicas que al ser emitidas generan un mismo efecto” (Guerra et al., 2008, p. 68). En un estudio realizado por Fabiani y Lucero (2018) se investigó la relación de la edad y las conductas de autocuidado en psicólogos clínicos. En el mismo se observa que los psicólogos clínicos mayores a 37 años indicaron realizar con más frecuencia que los jóvenes dichas acciones. Particularmente, en las actividades en las que se encontró mayor diferencia fueron en realizar actividades diferentes a la atención clínica de pacientes, recurrir al sentido del humor en el ámbito laboral y realizar actividades de crecimiento espiritual como religión o yoga. En este mismo trabajo también se indagó la relación con el género. En base a los resultados obtenidos se observa que hay una diferencia según esta variable en la ejecución de conductas de autocuidado, siendo las mujeres las que las realizan en mayor cantidad y frecuencia. También las mujeres aseguraron supervisar sus casos clínicos con mayor frecuencia, y mantener contacto con otros colegas, tanto en el diálogo sobre cuestiones laborales, como también en actividades recreativas fuera del hospital Fabiani y Lucero (2018). En función de lo expuesto, el objetivo general de este trabajo es comparar algunas variables de la Escala de Autocuidado de Guerra y colaboradores (2008) según género y edad en una muestra de psiquiatras y psicólogos clínicos de CABA y GBA, Argentina. Los objetivos específicos son: comparar la frecuencia de actividades vinculadas a la psicología y psiquiatría, pero diferente a la psicoterapia, la supervisión del trabajo clínico y las actividades recreativas dentro y fuera del trabajo según género y edad.

Método

Participantes

Se trata de un estudio correlacional, con diseño transversal. Se estableció una muestra no probabilística de 156 psicólogos clínicos y psiquiatras, residentes en CABA y el GBA. La muestra quedó conformada por 121 mujeres (77.6%) y 35 varones (22.4%). El 94.7% (N= 140) psicólogos y 7.3% psiquiatras (N=11) de entre 23 y 78 años (M = 40.88; DE = 12.574). Con respecto a la cantidad de pacientes que atendían por semana, el 18,6% (N=29) entre 1 y 10, el 34, % (N=53) entre 11 y 20, el 32,7% (N=51) entre 21 y 35 y por último, el 14,7% (N=23) más de 35 pacientes semanales. A fin de realizar un análisis de la variable edad, la misma fue recategorizada en los siguientes rangos: entre 18 años y 30 años se encuentra el 28,2 % de la muestra (N=44), entre los 31 años y 45 años el 32,7% (N=51) y con más de 46 años, el 39,1% (N=61).

Instrumentos

Encuesta Sociodemográfica. Mediante este instrumento se relevaron datos sobre la edad, sexo, lugar de residencia y profesión. *Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos* (Guerra et al., 2008). Es una escala de auto reporte dirigida a cuantificar la frecuencia en la que realizan algunas de las conductas de autocuidado. Consta de 10 ítems cuyas posibilidades de respuestas varían entre 0 (nunca) y 4 (muy frecuentemente). El coeficiente alfa de Cronbach es de 0,79 (Guerra et al., 2008). En el presente trabajo se presenta información de algunos de los ítems de la escala.

Procedimiento

Los datos fueron recolectados a través del método bola de nieve por redes sociales que se distribuyó entre contactos de personal de salud vía on-line a través de *Google Forms*. Los participantes fueron voluntarios/as y no recibieron retribución alguna por su colaboración. El formulario contenía en su portada como campo obligatorio aceptar el consentimiento, en el que se le aseguraba al participante el anonimato de sus datos y su uso exclusivo para investigación.

Análisis de datos

Los datos fueron sistematizados y analizados mediante el programa estadístico SPSS-26.0 (Statistical Package for the Social Sciences, 2019). Como paso previo al análisis se realizó una depuración de la base de datos a través de la identificación de datos perdidos. En cuanto al análisis de los datos para los objetivos propuestos, se utilizaron estadísticos descriptivos de frecuencias absolutas y relativas (medidas de tendencia central) y tablas cruzadas.

Resultados

En el análisis de la participación en actividades laborales vinculadas a otras áreas de la salud mental pero diferentes a la psicoterapia, se observa una distribución variada entre los géneros. Del total de profesionales de género femenino encuestados, se observó que el 10.8% “Nunca” y “Casi Nunca” han participado de otras actividades vinculadas con la psicología, el 22.3% “Ocasionalmente”, el 66.9% “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”. Por otra parte, entre los participantes de género masculino, se refleja que el 5.8% “Nunca” y “Casi Nunca” ha participado en tales actividades, el 31.4% responde que “Ocasionalmente” y, el 62.9% “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”.

En la tabla 1 se presenta la información sobre la frecuencia en la que participan de este tipo de actividades laborales vinculadas a otras áreas de la salud mental según la edad.

Tabla 1: Frecuencia de actividades laborales vinculadas a otras áreas de la psicología por rango de edad.

Edad	Nunca / Casi Nunca	Ocasionalmente	Frecuentemente / Muy Frecuentemente	Total
Entre 18 y 30	5 (11.4%)	12 (27.3%)	27 (61.4%)	44 (100%)
Entre 31 y 45	8 (15.7%)	9 (17.6%)	34 (66.7%)	51 (100%)
46 años o más	2 (3.3%)	17 (27.9%)	42 (68.9%)	61 (100%)

En relación a la frecuencia en la que supervisan casos clínicos, de 121 profesionales de género femenino, el 6.6% “Casi Nunca” supervisa, el 38.8% “Ocasionalmente”, el 54.5% “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”. Así mismo, de los 35 hombres que conforman la muestra, el 14.3% “Casi Nunca” supervisa, 34.3% “Ocasionalmente”, 48.5% “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”. La tabla 2 muestra la frecuencia en que los profesionales realizan la supervisión de sus casos clínicos en función de la edad, reagrupada en rangos.

Tabla 2: Frecuencia de supervisión de su trabajo clínico según rango de edad.

Edad	Nunca/ Casi Nunca	Ocasionalmente	Frecuentemente/ Muy Frecuentemente	Total
Entre 18 y 30	5 (11.4%)	17 (38.6%)	22 (50.0%)	44 (100%)
Entre 31 y 45	3 (5.9%)	18 (35.3%)	30 (58.8%)	51 (100%)
46 años o más	6 (9.8%)	24 (39.3%)	31 (50.8%)	61 (100%)

Tomando en cuenta la participación de actividades recreativas con compañeros de trabajo, el 35% del género femenino ha descrito qué “Nunca” y “Casi Nunca” participa de este tipo de actividades, el 34.7% “Ocasionalmente”, mientras que el 30.6% “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente” comparten estas actividades. Asimismo, entre los encuestados de género masculino se ha observado que el 31.5% “Nunca” y “Casi Nunca” participa, el 28.6% “Ocasionalmente”, el 40% “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”.

En la comparación entre los grupos de edad y la frecuencia de participación en actividades recreativas con compañeros de trabajo, se observa lo siguiente: para la categoría “Nunca” y “Casi Nunca”, el grupo de 18 a 30 años tiene el mayor porcentaje con un 43.2%; seguido por el grupo de 46 o más años con 34.4%, y finalmente el grupo de 31 a 45 años con 25.5%. En la categoría “Ocasionalmente”, el grupo de 31 a 45 años es el mayoritario con 45.1%, seguido por el grupo de 18 a 30 años con 34.1%, y el grupo de 46 o más años con 23%. En cuanto a la categoría

“Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”, el grupo de 46 o más años destaca con el 42.6%, seguido por el grupo de 31 a 45 años con 29.4%, y el grupo de 18 a 30 años con un 22.7%. Por último, ante la participación en actividades recreativas por fuera del trabajo, sea con amigos y/o familiares, se observa que el 2.5% de los profesionales de la salud mental de género femenino “Casi Nunca” realizan este tipo de actividades; el 11.6% “Ocasionalmente” y, el 85.9% “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”. Por otro lado, entre los participantes del género masculino se ha reportado que el 5.8% “Nunca” y “Casi Nunca” ha participado de actividades recreativas por fuera del trabajo, el 11.4% “Ocasionalmente”, y el 82.9% “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”. Finalmente, el análisis de esta misma variable en relación al rango de edad, para la categoría “Nunca” y “Casi Nunca”, el grupo de 18 a 30 años tiene el mayor porcentaje de respuestas con el 11.4%, seguido por el grupo de 46 o más años con 9.8%, y finalmente el grupo de 31 a 45 años con 5.9%. En la categoría “Ocasionalmente”, el grupo de más de 46 años es el mayoritario con 39.3%, seguido por el grupo de 18 a 30 años con 38.6%, y por último el grupo entre 31 a 45 años con 35.3%. En cuanto a la categoría “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”, el grupo de 31 a 45 años representa el 58.8%, seguido por el grupo de 46 años o más con 50.8%, y el grupo de 18 a 30 años con un 50%.

Conclusiones

En primer lugar, a partir del análisis de los datos estudiados se observa que, en su mayoría, los profesionales de ambos géneros de esta muestra realizan actividades laborales vinculadas a otras áreas de la salud mental, distinta a la psicoterapia. Por otra parte, los datos sugieren que independientemente de la edad, existe una tendencia a participar de este tipo de actividades con una alta frecuencia, aunque se observa el incremento del porcentaje según aumenta la edad. Estos resultados son coincidentes con el estudio de Fabiani y Lucero (2018), en el cual se puede observar que a medida que aumenta la edad también aumentan la frecuencia en que realizan estas actividades. En segundo lugar, ambos géneros muestran una tendencia a supervisar casos clínicos con regularidad, pero las mujeres tienen una tendencia ligeramente mayor, dato que también concuerda con el estudio realizado por Fabiani y Lucero (2018). En relación a la edad, el grupo que con mayor frecuencia supervisa es el comprendido entre 31 a 45 años, luego le sigue el de 46 años o más, y por último el grupo de 18 a 30 años. Aunque se observa una ligera tendencia hacia una mayor frecuencia en la supervisión entre los grupos de mayor edad, más de la mitad de los participantes en todos los grupos lo hacen frecuente o muy frecuentemente; lo que indica la importancia de ello en todas las edades. Esto concuerda con la información encontrada por Díaz Joga (2022) en la que se acuerda que la supervisión del propio trabajo profesional es considerada como un factor protector de afecciones laborales.

En tercer lugar, aunque en general, tanto hombres como mujeres, participan en actividades recreativas con compañeros de trabajo, los hombres muestran una tendencia levemente mayor a participar en estas actividades que las mujeres. Asimismo, un ligeramente mayor porcentaje de mujeres en comparación con los hombres reporta que “Nunca” o “Casi Nunca” participan de ellas. Este resultado no coincide con el estudio de Fabiani y Lucero (2018), en el cual observó mayor cantidad de conductas de autocuidado que en la población femenina. En relación a la edad, el grupo de 18 a 30 años tiene el mayor porcentaje en la categoría de “Nunca” y “Casi Nunca”, mientras que, el grupo de 46 años o más tiene el mayor porcentaje en la categoría de “Frecuentemente” y “Muy Frecuentemente”. Estos datos marcan la tendencia que, a medida que aumenta la edad, la participación en actividades recreativas con compañeros de trabajo tiende a incrementarse dato que coincide con el estudio de Fabiani y Lucero (2018).

Tanto hombres como mujeres muestran una tendencia a participar frecuentemente en actividades recreativas fuera del ámbito laboral, sea con familia y/o amigos, asimismo, en todos los grupos de edad, la frecuencia de la participación en estas actividades es alta. Esto sugiere que este tipo de actividades son valoradas independientemente de su género y edad.

Cabe considerar ciertas limitaciones inherentes a la presente investigación. En primer lugar, no se logró conformar una muestra balanceada respecto al género, edad y profesión. La segunda limitación del estudio radica en que la muestra seleccionada no es representativa de toda la población argentina, ya que se compone exclusivamente de habitantes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y del Gran Buenos Aires.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Díaz Joga, R. (2022). El papel de las variables profesionales en niveles de burnout y fatiga por compasión en psicólogos.
- Fabiani, V., & Lucero, M. (2018). Conductas de autocuidado y estilos de personalidad en psicólogos clínicos. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/708>
- Guerra C., Rodríguez K., Morales G., & Bretta R. (2008). Validación Preliminar de la Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos. *PSYKHE* Vol. 17, N° 2, 67- 78. ISSN 0717-0297.
- Muñoz Otero, E. (2016). Influencia del Autocuidado en la aparición del desgaste profesional en psicólogos clínicos y sanitarios. Pontificia Universidad Comillas Madrid. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/13036/TFM000416.pdf?sequence=1;influencia>
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larrey-naga, M. (2017). La teoría Déficit de Autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 89-100. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Rodríguez de Behrends M., Trovero A. y Eidman L. (2023). Análisis de las propiedades psicométricas de la Escala de Autocuidado para Argentina. *Ciencias Psicológicas* enero-junio 2023; 17(1), e-2922. DOI: 10.22235/cp.v17i1.2922
- Ruíz, M. G. S., & 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.
- Solar, L. A. P., Reguera, L. M. G., & Gómez, N. P. (2014). La teoría Déficit de Autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Rev. Med. Electron.* vol.36 no.6 Matanzas nov.-dic. 2014. versión On-line ISSN 1684-1824. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004
- Valdez García, Karla Patricia González Tovar, José Hernandez Montaña, Alicia Sánchez Loyo, Luis Miguel (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* Vol. 10 Núm. 1 Pág. 6430-6430. 10(1): e-6430. junio 2020, doi: <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2020.6430>