

# EL ESTRÉS EN EL PSICÓLOGO CLÍNICO

*María Pereira Calviño<sup>1</sup>, Hipólito Merino Madrid<sup>2</sup>*

**RESUMEN** Este artículo resume los hallazgos de un estudio sobre los profesionales de salud mental en un área sanitaria y los comenta conjuntamente con las publicaciones sobre este tema. Se plantean tres cuestiones: (1) ¿qué situaciones provocan el malestar psicológico de los terapeutas?; (2) ¿qué estrategias de afrontamiento utilizan los psicólogos clínicos?; y (3) ¿qué psicólogos son los más vulnerables?

**PALABRAS CLAVE** Salud mental. Estrés. Afrontamiento. Psicólogos clínicos.

**ABSTRACT** This paper summarises the findings of a study about the mental health professionals in a health region and discusses them in relation to the literature. Three main questions are addressed: (1) what situations are the sources of the distress for the therapists?; (2) what coping strategies are used by clinical psychologists?; and (3) which psychologists are more vulnerable?.

**KEY WORDS** Mental health. Stress. Coping. Clinical psychologists.

## INTRODUCCIÓN

*Durante los últimos años se ha ido acumulando información acerca del impacto del estrés asociado a la actividad laboral en los profesionales de la salud mental, dejando de lado el estudio de aquellos profesionales que, independientemente del estrés asociado a su actividad laboral, sufren de algún tipo de trastorno mental.*

*Es evidente que existen profesionales de la salud mental que presentan trastornos psiquiátricos diagnosticables aunque, afortunadamente para los pacientes, su desequilibrio no siempre afecta a su ejercicio profesional. Creo que todos estaremos de acuerdo en que un terapeuta hipocondriaco, por ejemplo, resulta menos peligroso que un terapeuta paranoico. Por otro lado, también todos hemos observado lo reacios que son los psicólogos, al menos en el campo de la salud mental, a reconocer sus propias dificultades emocionales y la necesidad de tratamiento así como la de una baja laboral cuando es preciso. Al igual que sucede con otros profesionales sanitarios, los psicólogos clínicos son malos pacientes cuando de su salud mental se trata.*

*El tema central de esta mesa es el de los problemas que plantea la salud mental de los psicólogos cuando ejercen su labor profesional. Obviaremos a todos aquellos colegas cuyas alteraciones emocionales no afectan a su labor profesional (por lo menos directamente), para dedicarnos*

*a aquellos otros que sí ven menoscabada su praxis, ya sea por el estrés asociado al trabajo, ya sea por sus propios problemas emocionales.*

*Para abordar este tema haremos referencia a los psicólogos clínicos ya que son el colectivo que mejor conocemos, aunque la mayoría de las cuestiones que abordaremos son prácticamente idénticas en otros ámbitos de aplicación de la Psicología. Nos plantearemos tres cuestiones:*

- 1. ¿Qué situaciones provocan el malestar psicológico del terapeuta?*
- 2. ¿Cómo se afrontan esas situaciones?*
- 3. ¿Qué tipo de personas son más susceptibles de presentar problemas emocionales ante estas situaciones?*

*Presentaremos a continuación algunos de los datos de un estudio (Jacob, 2001) llevado a cabo con profesionales de salud mental del Servicio Gallego de Salud (psiquiatras, personal de enfermería y psicólogos clínicos), aunque aquí nos ceñiremos a los datos correspondientes a los psicólogos clínicos.*

*El objetivo de este estudio fue identificar los estresores laborales específicos percibidos por los psicólogos clínicos y los modos de afrontarlos, conocer su estado de salud general y valorar otras variables como su nivel de satisfacción laboral y el apoyo social percibido. Los datos*

<sup>1</sup> Servicio Gallego de Salud.

<sup>2</sup> Universidad de Santiago de Compostela

se obtuvieron a través de los siguientes cuestionarios: *Escala de Estrés en los Profesionales de Salud Mental de Cushway, Tyler y Nolan*; *Cuestionario de Salud General de Goldberg*; *Lista de Cotejo de Síntomas de Derogatis*; *Cuestionario de Afrontamiento de Moos y cols.*; y *Medida de Satisfacción Laboral de Cooper y cols.* Posteriormente se realizó un grupo de discusión con los psicólogos clínicos participantes en el estudio.

Para finalizar, y a modo de conclusiones, haremos una serie de sugerencias sobre cómo prevenir y afrontar el estrés en los psicólogos clínicos.

### ¿Qué situaciones provocan el malestar psicológico del terapeuta?

Hay muchos estudios sobre este tema y los resultados son bastante coincidentes. Aquí indicaremos las situaciones que Cushway y Tyler (1994) señalaron como más estresantes y que son fruto de varios estudios realizados con los psicólogos clínicos del Sistema de Salud Británico, un sistema sanitario bastante similar al español.:

- Demasiado trabajo.
- Mala dirección por parte de los responsables jerárquicos.
- Hacer demasiadas cosas diferentes.
- Falta de recursos.
- Conflictos de relación y rol con otros profesionales.
- Bajos salarios.
- Incertidumbre sobre el futuro laboral en el sistema nacional de salud.
- Sentirse mal formado.
- Falta de reconocimiento y apoyo.
- Burocracia / papeleo.
- Clientes difíciles y naturaleza estresante del trabajo.

En cuanto a las situaciones difíciles que se presentan en la clínica, existe un estudio interesante en el cual Menninger (1990) preguntó a los asistentes a un congreso de Psiquiatría qué tipo de situaciones de las que se presentan en la clínica les provocaba más ansiedad. Las más frecuentemente señaladas como especialmente ansiógenas fueron las siguientes:

- Conductas suicidas

- Violencia
- Pacientes de difícil manejo por grave perturbación, por litigantes, por actos criminales, hostilidad o falta de colaboración.
- Desafío a la propia competencia profesional por parte del paciente.
- Dudas que el terapeuta se plantea sobre sí mismo.
- Situaciones difíciles como los ingresos hospitalarios no voluntarios.

### ¿Cómo se afrontan estas situaciones?

Aquí también existe bastante consenso entre los diferentes estudios que han intentado responder a esta cuestión.

Pueden distinguirse tres métodos de afrontamiento según Billings y Moos (1981):

1. Afrontamiento cognitivo activo, donde el profesional intenta reconducir su valoración de la situación. Ejemplo: «repequé mentalmente la situación intentando comprenderla».
2. Afrontamiento conductual activo, donde el profesional intenta tratar conductualmente con la situación. Ejemplo: «comenté el problema con mis colegas».
3. Evitación, donde el profesional intenta evitar confrontarse con la situación ansiógena. Ejemplo: «me evadí del asunto durante un tiempo».

En general, las estrategias más frecuentemente utilizadas por los psicólogos clínicos, al igual que por otro tipo de profesionales, son las de afrontamiento activo. Solución de problemas y planificación, y hablar con colegas en el trabajo o con un amigo, son las estrategias más eficaces para enfrentarse a situaciones generadoras de malestar psicológico.

Por otra parte, en todos los estudios se ha encontrado una relación positiva entre malestar psicológico y estrategias de evitación, aunque es necesario señalar aquí que la evitación no tiene por qué ser desadaptativa, siempre y cuando no implique un proceso defensivo de negación (ejemplo: «me negué a creer lo que había sucedido»). Esta es la línea argumental que mantienen autores como Cohen y Wills (1985) cuando hablan de la utilidad de la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento.

## ¿Qué tipo de personas son más susceptibles de presentar trastornos psíquicos ante estas situaciones?

Existen diferencias en características de personalidad y patrones de conducta como la alta afectividad negativa, locus de control externo, patrón de conducta tipo A, introversión o baja autoestima. Se ha dedicado una especial atención a variables como el sexo, ya que las mujeres dicen padecer más malestar psicológico asociado al trabajo que los hombres. También se ha estudiado la calidad del apoyo social (cónyuge o amigos) la cual, cuando está presente, ejerce un papel protector. La edad, y con ella la experiencia profesional, ha sido otra de las variables relevantes ya que en los psicólogos clínicos inexpertos se obtienen puntuaciones más altas de malestar psicológico.

Veamos a continuación los datos concernientes a los psicólogos clínicos de una de las áreas sanitarias del Servicio Galego de Saúde.

El perfil de nuestra muestra es el siguiente: la población de psicólogos clínicos de los diferentes dispositivos de salud mental del área sanitaria es de 17 y se obtuvo una muestra de 14 (82%), cuatro son varones y diez mujeres, la edad media es de 37 años, cuatro son solteros y diez viven en pareja o están casados, siete tienen hijos y otros siete no y tienen una media de diez años de ejercicio profesional; a excepción de uno, todos participan en tareas de formación (tareas propias, P.I.R., Practicum).

En cuanto a su caracterización con respecto a las cuestiones que aquí nos ocupan es como sigue.

Presentan un alto nivel de satisfacción laboral, aunque la mayoría informan de estrés asociado a su actividad laboral, pero nunca han tenido una baja laboral a consecuencia de ello.

Para estos psicólogos clínicos los estresores más importantes tienen que ver con la estructura organizacional, la sobrecarga laboral y las propias dudas profesionales. Las dificultades en la relación con los pa-

cientes, las relaciones con otros profesionales y la escasez de recursos son cuestiones que afectan en menor medida y apenas otorgan importancia a los conflictos hogar-trabajo.

La sintomatología que presentan no es importante, aunque los síntomas depresivos y las somatizaciones son los más frecuentes. Al utilizar un instrumento de filtro como el GHQ, con un punto de corte 2, no se obtiene ningún caso probable.

Es de destacar que se perciben como muy apoyados socialmente, tanto en cantidad como en calidad.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento que utilizan, predominan las cognitivas activas, a continuación las conductuales y con mucha menor frecuencia las de evitación.

Como se puede observar, el panorama es bastante tranquilizador, pero ¿qué sugerencias podemos hacer para prevenir o aliviar el malestar psicológico asociado al trabajo del psicólogo clínico?. Fue éste el tema que más debate suscitó en nuestro grupo de discusión.

### Conclusiones

Más allá de las estrategias de intervención individual que todos conocemos y sobre las cuales la opinión mayoritaria, al menos en nuestro grupo, es que los profesionales no las utilizan de forma conveniente (por ejemplo, ¿cuántos utilizan las técnicas de relajación con regularidad?), la respuesta ha de ser organizacional.

A nivel preventivo, nuestra profesión debe dedicar una especial atención a los riesgos asociados a nuestro trabajo: ya sea el de los psicólogos clínicos como el de aquellos que ejercen en otros ámbitos como el de los servicios sociales o la educación. Se debe hacer una labor educativa informando de los riesgos que conlleva esta profesión y de las estrategias a utilizar para hacer frente a ellos. Quizá el momento idóneo para empezar sea cuando el alumno realiza su practicum ya que es su primer contacto con la realidad profesional.

*A nivel preventivo, nuestra profesión debe dedicar una especial atención a los riesgos asociados a nuestro trabajo: ya sea el de los psicólogos clínicos como el de aquellos que ejercen en otros ámbitos como el de los servicios sociales o la educación.*

Otro grupo de medidas debe incluir el fomentar el apoyo mutuo entre colegas y las tareas de supervisión. En todos los estudios los resultados son consistentes: los profesionales señalan que el encuentro entre colegas es de las estrategias preferidas para afrontar las dificultades del trabajo. Todas aquellas actividades que facilitan el intercambio profesional entran en este grupo: seminarios, sesiones clínicas, jornadas profesionales,...

Si bien este tipo de actividades suelen formar parte del trabajo habitual en el sistema sanitario público y, en menor medida, en el educativo y el de servicios sociales, el sector de la práctica privada carece de estas facilidades a pesar de estar en una situación de mayor soledad y aislamiento en el ejercicio de la profesión. Por todo ello es importante que el Colegio Profesional programe actividades donde el apoyo entre colegas pueda producirse con la frecuencia y accesibilidad necesarias, para lo cual los grupos de formación estables son los más idóneos. Retomar también las prácticas de supervisión propias del modelo psicodinámico y caídas en desuso debido a la menor vigencia del modelo, es otra de las medidas recomendables. También para este tipo de prácticas el aprovechamiento de recursos como Internet es una fuente de información e intercambio cada vez más útil e imprescindible.

A otro nivel, la mejora en los estilos de dirección (coordinaciones o jefaturas de servicio) es otra de las medidas frecuentemente solicitada por los profesionales, así como un mayor reconocimiento profesional de la figura del psicólogo clínico.

Finalmente, las medidas de control de calidad son imprescindibles. Las evaluaciones de calidad nos dan una información muy valiosa no sólo de las condiciones laborales de los profesionales, sino también de su ejercicio profesional cotidiano, detectando anomalías así como indicando qué tipo de medidas correctoras se deben adoptar para la mejora de la calidad del centro y, por ende, de la situación de sus trabajadores.

### Referencias Bibliográficas

BILLINGS, A.G. y MOOS, R.H. (1981) The role of coping resources and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.

COHEN, S. y WILLS, T.A. (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 2, 310-357.

CUSHWAY, D. y TYLER, P.A. (1994) Stress and coping in clinical psychologists. *Stress Medicine*, 10, 35-42.

JACOB, S. (2001) Estrés laboral en los profesionales de salud mental. Trabajo de Investigación. Curso de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad de Santiago.

MENNINGER, W.W. (1990) Anxiety in the psychotherapist. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 2, 232-246.

## Despachos en alquiler

- Por días
- Exteriores
- Aseo
- Individuales
- Amueblados
- Calefacción, etc...
- Primer piso
- Con amplia sala de espera

### Despachos profesionales

En C/. Luis Santangel, nº 27 - 1ª pta. • Valencia - 46005 • 96 333 26 42