

Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Burnout en Psicólogos.



Alba, P. Vargas Espín y Maria, A. Reyes Silva.

Universidad Internacional SEK, Quito, Ecuador

Programa: Desarrollo y Transformación Social

Línea: Ciencias Psicológicas

Fecha de defensa: 02 de septiembre de 2019.

Director del proyecto: Erick Arguello, M.A., M.Ed., Psy.D., CMPC

Tutor Principal: Anna Costales, Magister Psicología Social, Ph.D. Psicología General, Historia de la Psicología y Psicología de la personalidad.

PALABRAS CLAVE

Estrategias de Afrontamiento,
Síndrome de Burnout,
Psicólogos

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo el relacionar las Respuestas de Afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout en psicólogos, se analizaron los niveles de burnout y las características de las estrategias de afrontamiento en los psicólogos. La muestra con la que se trabajó son psicólogos quienes laboran en el sector público y privado, en procesos terapéuticos; para lo cual se aplicó un Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE y para medir el Síndrome de Burnout, se utilizó la escala de Maslach Burnout Inventory (MBI), posteriormente se realizó el análisis de datos mediante estadística descriptiva y análisis factorial. Este estudio es correlacional ya que tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre las Respuestas de Afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout en un contexto en específico, cuya modalidad es de campo.

Los resultados de la investigación arrojan la diversidad de estrategias que el grupo de individuos utilizan en sus prácticas laborales cotidianas, así como la relación para la incidencia y prevención del síndrome de burnout; por lo que el presente estudio contribuirá a visibilizar posibles estrategias para mejorar la formación del personal, así como implementar procesos preventivos, de cuidado y autocuidado para los profesionales y de esta manera su rendimiento profesional

KEYWORDS

Strategies improve

Burnout Syndrome

Psychologists

Abstract

The objective of the following study is to relate Stress Coping Responses and Burnout Syndrome in psychologists. The sample used are psychologists who work in the public and private sector in therapeutic processes; for the which was applied a CAE Stress Coping Questionnaire and for measuring Burnout, the Maslach Burnout Inventory (MBI) scale was used. Afterward, the analysis of data through descriptive statistics and factual analysis was realized. This study is correlational in that the purpose is to know the relationship or degree of association that exists between Stress Coping Responses and Burnout Syndrome in a specific context, whose modality is field.

The results of the investigation show the diversity of strategies that the group of individuals use in their daily work practices, as well as the relation for the incidence and prevention of burnout syndrome; therefore, the present study will help visualize possible strategies for staff training, as well as implement preventative measures of care and self care for professionals and in this way, improve their professional performance.

Introducción

Trabajar en el área de atención de la salud mental en sus múltiples manifestaciones, sin lugar a duda abarca y lleva al profesional en psicología a enfrentar diariamente diversos y complejos testimonios de una realidad cruda (Ojeda, 2006); quienes brindan esta atención también están vulnerables a la exposición de graves consecuencias en su salud, debido a que en el Ecuador no existe un programa para el autocuidado del profesional (Puhl, Izcurdia, Oteyza, Escayol, 2016).

A diferencia de otras profesiones, los psicólogos y psicólogas, alcanzan su vínculo y anclaje profesional, al iniciar una relación terapéutica desde el inicio mismo de su intervención, por ello la importancia indelegable e irrenunciable de adquirir habilidades para mantener y ser un profesional empático (García y Rodríguez, 2005); tomando además en consideración que dentro del proceso de aprendizaje universitario, no es suficiente para habilitar el ejercicio profesional psicoterapéutico frente a las múltiples realidades que deberá enfrentarse, pues el abordaje de estas problemáticas, no es ajena a la realidad propia como ser humano de quien figura la profesión del psicólogo (Echeburúa, Salaberría, Corral y Cruz-Sáez, 2012). , varias de las causas que desencadenan estrés, agotamiento emocional, burnout, en las profesiones relacionadas a la salud y el trabajo social son entre otras los salarios bajos, los turnos o exceso de horas laborables no

compensadas, los problemas asociados con las personas atendidas, los cambios imprevistos de personal, y concordando con la realidad del Ecuador, incluso la ambigüedad que existe en la permanencia o no del contrato, el poco reconocimiento a la labor y en ocasiones puede relacionarse a la sobrecarga de responsabilidades administrativas que el profesional puede estar desarrollando en el lugar y que ofrece su espacio laboral para realizar los procedimientos que se delegan al funcionario y por supuesto el mantener una postura ética, neutral e imparcial, ante las múltiples situaciones que se ventilan en esos espacios; estos recursos que el psicólogo posea tanto cognitivos, emocionales e incluso materiales, hace que se transforme en hechos actitudinales al momento de la atención (Richardsen y Burke, 1991).

Las respuesta de afrontamiento al estrés y el síndrome de Burnout, no son ajenos a los psicólogos Ecuatorianos, el abordaje e intervención terapéutica, así como el trabajo con niños, niñas y adolescentes en situaciones de riesgo y vulnerabilidad propias de la praxis profesional, añadiendo a esto los procesos administrativos y judiciales, factores que pueden incidir en el incremento de los niveles de estrés y que los profesionales utilicen estrategias de afrontamiento adaptativas o no adaptativas, o a su vez se encuentre atravesando por el síndrome de burnout y cómo esto influye en la realización eficaz de su trabajo, al investigar cuál es el grado de

afección de una persona, pues el rol del psicólogo es la de un acompañante terapéutico. Kuras y Resniki, 2004, (como se citó Reyna, 2011), indican que las funciones del psicólogo es contener al paciente, ofrecerse como referente, orientar, y muchas de las veces es también intervenir con la familia, por ende, el desgaste es más probable, ya que el contacto es directo.

Materiales y métodos

La presente investigación será de carácter cuantitativo con un enfoque correlacional, de procedimiento transversal, no experimental. La modalidad es de campo. La muestra es de Psicólogos que trabaja en el sector público y privado en procesos terapéuticos en distintas provincias del Ecuador, la población para este trabajo son psicólogos que trabajan en su mayoría de la sierra, que laboran en diferentes ámbitos relacionados con la salud y educación. Para medir las variables se ha empleado el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y el Inventario de Maslach Burnout.

Para cumplir los objetivos se procesa los datos con el programa Statgraphics Centurion, se utilizará estadística descriptiva y análisis factorial.

Como hipótesis de la presente investigación se considera que existe una relación entre la variable de burnout “agotamiento emocional” y la variable de las estrategias de afrontamiento “focalización en la solución del problema”.

Resultados

Como podemos ver en la tabla 1, la media y la mediana son bastante similares, así que, tomando en cuenta los otros datos, se optó por centrarse en la descripción de la media, la mínima y la máxima

Tabla 1. Estadística descriptiva de las variables de Burnout y Estrategias de Afrontamiento

	<u>CA</u>	<u>DPZ</u>	<u>RP</u>	<u>FSP</u>	<u>AFN</u>	<u>REP</u>	<u>EEA</u>	<u>EVT</u>	<u>BAS</u>	<u>RLG</u>
Media	18,22	6,55	35,83	16,17	7,20	15,28	6,85	11,09	12,86	6,98
Mediana	18,00	5,00	38,00	17,00	7,00	16,00	7,00	12,00	13,00	6,00
Moda	21,00	0,00		18,00	9,00		5,00		14,00	0,00
Standard deviation	11,62	5,42	9,59	4,27	4,29	4,00	3,96	4,67	5,11	6,13
Coeff. Of variation	0,64	0,83	0,27	0,26	0,60	0,26	0,58	0,42	0,40	0,88
Standard error	1,44	0,67	1,19	0,53	0,53	0,50	0,49	0,58	0,63	0,76
Mínima	0,00	0,00	8,00	6,00	0,00	5,00	0,00	2,00	2,00	0,00
Maxima	47,00	22,00	48,00	24,00	16,00	24,00	19,00	21,00	24,00	24,00
Rango	47,00	22,00	40,00	18,00	16,00	19,00	19,00	19,00	22,00	24,00
Std. Skewness	1,84	2,60	-3,16	-1,21	0,36	-0,45	1,67	-0,43	0,39	1,36
Std. Kurtosis	0,03	0,15	0,71	-0,74	-1,23	-0,08	0,35	-1,33	-0,42	-1,31

Nota: Cansancio Emocional (CA), Despersonalización (DPZ), Realización personal (RP), Focalizado en la solución del problema (FSP), autofocalización negativa (AFN), reevaluación positiva (REP), expresión emocional abierta (EEA), evitación (EVT), búsqueda de apoyo social (BAS), y religión (RLG).

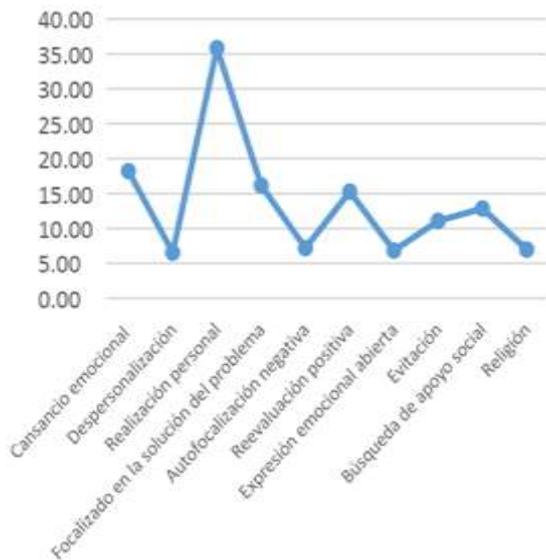


Figura 1. Medias de las variables de burnout y estrategias de afrontamiento

Se considera las categorías de contenido de las variables de burnout y estrategias de afrontamiento según la media (ver Figura 1). Obteniendo como resultado “Cansancio emocional” 18,22, “Despersonalización” 6,55, “Realización personal” 35,83, “Focalización en la solución de problemas” 16,17, “Autofocalización negativa” 7,20, “Reevaluación positiva” 15,28, “Expresión emocional abierta” 6,85, “Evitación” 11,09, “Búsqueda de apoyo social”, 12,86 y “Religión” 6,89.

En el Inventario de Maslach Burnout las puntuaciones están divididas en alto, medio, bajo los resultados obtenidos en “Cansancio emocional” (18,22) está dentro del rango de bajo, en “Despersonalización” (6,55) está dentro del rango medio y “Realización personal” (35,83) está dentro del rango medio.

Con respecto a las estrategias propuestas en el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) los niveles de medición son bajo, medio y alto obteniendo las puntuaciones “Focalización en la solución de problemas” (16,17) está dentro del rango medio, “Autofocalización negativa” (7,20) se encuentra dentro del rango medio, “Reevaluación positiva” (15,28) se encuentra dentro del rango medio, en “Expresión emocional abierta” (6,85) se encuentra dentro del rango bajo, “Evitación” (11,09) está dentro del rango bajo “Búsqueda de apoyo social”, (12,86) está dentro del rango medio y religión (6,89) que se encuentra dentro del rango bajo.

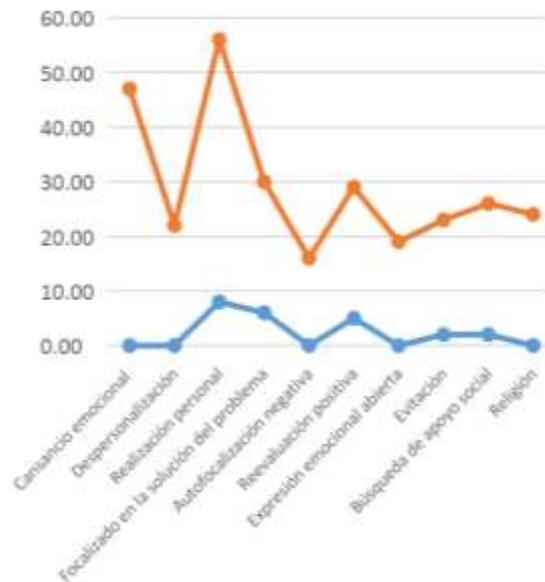


Figura 2. Mínimas y máximas de las variables de burnout y estrategias de afrontamiento.

De los psicólogos evaluados destacamos que existen puntuación bastantes variadas (ver figura 2):

-Las puntuaciones máximas son: “Cansancio emocional” con una puntuación de 47,00 que corresponde a un rango alto; en “Despersonalización” 22,00 rango alto; en “Realización Personal” 48,00 rango alto; en “Focalización en la solución del problema” 24,00 correspondiente a rango alto; en “Auto focalización negativa” 16,00 dentro del rango media; en “Reevaluación positiva” 24,00 rango alto; en “Expresión emocional abierta” 19,00 rango alto; en “Evitación” 21,00 rango alto; en “Búsqueda de apoyo social” 24,00 rango alto y en “Religión” 24,00 en rango alto.

-Por otro lado, las puntuaciones mínimas son “Cansancio emocional” con una puntuación de 00,00; en “Despersonalización” 00,00 en “Realización Personal” 08,00 mismas que se encuentran en rangos bajos.

Las mínimas de Estrategias de afrontamiento se visualizan todos en un rango bajo: “Focalización en la solución del problema” 06,00, en “Auto focalización negativa” 00,00, en “Reevaluación positiva” 05,00, en “Expresión emocional abierta” 00,00, en “Evitación” 02, 00, en “Búsqueda de apoyo social” 02,00, y en “Religión” 00,00.

Con el objetivo de encontrar si existe una relación entre las variables de burnout y estrategias de

afrontamiento se realizó el análisis factorial. Como podemos observar en la tabla 2, el primer factor está compuesto por las variables: “Autofocalización negativa” (0,8), “Expresión emocional abierta” (0,75), “Evitación” (0,7) y “Religión” (0,6); y se llamó a este factor “estrategias pasivas”. El segundo factor está compuesto por las variables: “Realización

personal” (0,67), “Focalización en la solución del problema” (0,86), “Reevaluación positiva” (0,79) y “Búsqueda de apoyo social” (0,56); tiene por nombre “estrategias activas”. El tercer factor está compuesto por las variables: “Cansancio emocional” (0,88), “Despersonalización” (0,82); y tiene por nombre “agotamiento profesional”

Tabla 2: Análisis Factorial de las Variables de Burnout y Estrategias de Afrontamiento.

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>	<u>Factor 3</u>
Cansancio emocional	0,0858107	-0,0376627	0,887714
Despersonalización	0,230915	-0,207653	0,821933
Realización personal	-0,448779	0,675019	-0,204001
Focalizado en la solución de problemas	-0,108743	0,865067	-0,143958
Autofocalización negativa	0,812808	-0,0400194	0,291575
Reevaluación positiva	0,344978	0,798483	0,0439992
Expresión emocional abierta	0,759256	-0,165648	0,287901
Evitación	0,723297	0,173688	0,201144
Búsqueda de apoyo social	0,431635	0,56631	-0,131866
Religión	0,643118	0,175426	-0,315439

Nota: Factor 1-Estrategias pasivas, Factor 2-Estrategias activas, Factor 3-Agotamiento profesional.

Conclusión

En cumplimiento al objetivo general planteado, los objetivos específicos y la hipótesis de trabajo, se analizaron los niveles de burnout y las características de las estrategias de afrontamiento en los psicólogos, así mismo, se ha estudiado la literatura científica que relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout.

El grupo estudiado muestra puntuaciones variadas en los factores de Burnout, por lo que suponemos que no existe un indicador de burnout desarrollado, además, se encuentran personas con datos bastante dispersos en la distribución, por tanto, los indicadores nos muestran datos que nos indican que hay especialistas con diferentes niveles de burnout y estrés y con diferentes necesidades de acciones protectoras para la prevención.

Al medir las Respuestas de Afrontamiento al estrés, se encontró variedad de recursos empleados por

los psicólogos ante situaciones críticas, unas orientadas a la resolución del conflicto y al acercamiento al mismo para la modificación y otros más bien al alejamiento del conflicto, evitación, mismos que están relacionados con altos niveles de estrés percibidos, tal como consta autofocalización negativa, que involucra a verse de manera negativa a sí mismo; la expresión emocional abierta, la cual existe una expresión fluida de las emociones en torno al problema; la evitación; que es alejarse del problema realizando otras acciones que ayude a ignorar lo que le causa malestar.

Podemos descartar la hipótesis inicial del trabajo: la variable de burnout “agotamiento emocional” y la variable de las estrategias de afrontamiento “focalización en la solución del problema” – no están en relación estadísticamente comprobable en el grupo estudiado. A pesar de esto, se ha encontrado otro tipo de relación entre las

estrategias de afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout, las cuales han generado 3 factores llamados: Estrategias pasivas, estrategias activas y agotamiento profesional.

En el grupo de profesionales que se ha tomado para este estudio, estos factores variados, indican que se está utilizando de manera frecuente distintas estrategias, que dan resultado para la adaptación y en ciertos casos la resolución de problemas; la tendencia bastante alta en cuanto a la realización personal puede estar relacionada a los años de experiencia, pues se encuentran en una etapa de logros importantes al mantener actividades de inicio profesional entre los 3 - 5 años, o también con el rol central que los especialistas pueden otorgar a su labor, lo cual podría generar condiciones de burn out, por lo que es necesario, abrir la posibilidades de nuevas investigaciones que corroboren lo presentado.

Bibliografía

1. Flores, C., Fernández, A., Juárez, Arturo., Merino, S. y Guimet, M. (2015). Entusiasmo por el trabajo (engagement): un estudio de validez en profesionales de la docencia en Lima, Perú Liberabit., Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68643124003.pdf>.
2. García, A. y Rodríguez, J. (2005). Factores personales en la relación terapéutica. Revista de la asociación española de neuropsiquiatría. recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n96/v25n4a03.pdf>
3. Echeburúa, E., Salaberría, K., Corral, P. y Cruz. Funciones y ámbito de actuación del psicólogo clínico y del psicólogo general sanitario; Una primera reflexión. Universidad del País Vasco. Recuperado de ://cms.ual.es/idc/groups/public/@centro/@psicologia/documents/documento/funciones_primreflex.pdf
4. Hernández, Jorge. (2003). Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. Revista Cubana de Salud Pública, 29(2), 103-110. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000200002&lng=es&tlng=es.
5. Lazarus, S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
6. Macías, M., Orozco, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe, 30 (1), 123-145.
7. Martínez, J. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 31 (1), 1-9
8. Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). Maslach burnout inventory. Manual Palo Alto. C.A.: Consulting Psychologists Press.
9. Ojeda, T (2006). El Autocuidado de los profesionales de la Salud que Atienden a Víctimas de Violencia Sexual. Violencia basada en género. Recuperado de http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/desgas/dpa_aron2.pdf
10. Olivares, V y Gil-Monte, P. (Septiembre, 2011). Análisis de las Principales Fortalezas y Debilidades del "Maslach Burnout Inventory" (MBI). Ciencia y Trabajo, (33). 160-197.
11. Puhl, S., Izcurdia, M., Oteyza, G., y Escayol, M (2016). Síndrome de burnout en profesionales que asisten a víctimas de violencia familiar. Facultad de Psicología UBA, anuario de investigaciones. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369152696023.pdf>.
12. Quinceno, J. y Vinaccia, S. (20017). Burnout: Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). Acta Colombiana de Psicología, 10 (2). P. 117-125.
13. Reyna, C. (2011). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en acompañantes terapéuticos. Revista IIPSI, 14(2), 31-45
14. Rico, N (1996). Mujer y Desarrollo, violencia de género: un problema de derechos Humanos. Recuperado de: <https://www.cepal.org/mujer/noticias/paginas/3/27403/violenciadegenero.pdf>
15. Río, C., Flores, N., y González-Gil, F. (2007). Síndrome de burnout y afrontamiento en

trabajadores de acogimiento residencial de menores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (1), 107-121.

16. Richardsen, A., Burke, J. (1991). Occupational stress and job satisfaction among physicians: Sex differences. *Social Science & Medicine*. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0277953691902344?via%3Dihub>

17. Sandín, B. y Charot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8 (1), 39-54