



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y  
SOCIALES

**La salud mental de los profesionales de la psicología:  
una revisión sistemática.**

Autor/a: Isabel de las Heras Relaño

Director/a: Rocío Rodríguez Rey

Madrid

2021/2022

## Resumen

La creciente demanda de atención psicológica a la población que experimentó sintomatología o afectaciones emocionales ante la pandemia por COVID-19 ha sido incuestionable. El propósito de la presente revisión sistemática es ofrecer una visión acerca del impacto en la salud mental de los profesionales de la psicología que hicieron frente a la crisis sanitaria, cómo afrontaron el desafío de la psicoterapia online y analizar la presencia de Burnout como un potencial efecto adverso de la pandemia. Se realizó una búsqueda bibliográfica de la literatura reciente utilizando las bases de datos de: PsycINFO, Google Scholar y PubMed y se seleccionaron un total de 13 artículos para su revisión. Los resultados nos muestran que estos profesionales experimentaron agotamiento, ansiedad, frustración y culpa en relación con la sobrecarga asistencial y la escasez de personal que, se agudizó al encontrarse bajo una situación de emergencia e incertidumbre. Conforme a los resultados, se enfatiza la necesidad de priorizar la salud mental y de promover el autocuidado de los trabajadores de la psicología.

**Palabras clave:** salud mental, psicólogos, burnout, COVID-19, relación terapéutica, autocuidado.

## Abstract

The growing demand for psychological care for the population that experienced symptoms or emotional distress during the COVID-19 pandemic has been unquestionable. The purpose of the present systematic review is to offer an insight into the impact on the mental health of psychology professionals who faced the health crisis, how they dealt with the challenge of online psychotherapy and to analyze the presence of burnout as a potential adverse effect of the pandemic. A literature search was conducted using the databases: PsycINFO, Google Scholar and PubMed and a total of 13 articles were selected for review. The results show that these professionals experienced burnout, anxiety, frustration, and guilt in relation to the overload of care and staff shortages, which were exacerbated by being in a situation of emergency and uncertainty. The results emphasize the need to prioritize mental health and promote self-care among psychology workers.

**Key words:** *mental health, psychologist, burnout, COVID-19, therapeutic relationship, self-care.*

# Índice

<b>1. Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Objetivos .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Método .....</b>	<b>7</b>
3.1 Estrategia de búsqueda .....	7
3.2 Criterios de inclusión y exclusión.....	8
3.1 Selección de estudios.....	8
<b>4. Resultados .....</b>	<b>10</b>
4.1 Impacto de la pandemia en la salud mental de los profesionales de la psicología.....	10
4.2 El desafío de la psicoterapia online en tiempos de pandemia .....	14
4.3 Burnout: Un potencial efecto adverso entre los profesionales de la salud mental .....	16
4.4 La importancia del autocuidado del psicólogo hoy en día .....	18
<b>5. Discusión y conclusiones .....</b>	<b>21</b>
<b>6. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>25</b>

## 1. Introducción

En el contexto actual, la pandemia por coronavirus no sólo ha perjudicado la salud física de los contagiados, sino que de igual modo está suponiendo un importantísimo impacto para la salud mental y el bienestar de las personas en todo el mundo (Cerdá, 2021; Kontoangelos et al., 2020). Si bien es cierto que el campo de la salud mental pertenecía a la zona descuidada y poco abordada de la sanidad pública, a causa de su relativa invisibilidad, hasta la llegada de la pandemia. Que, desde el primer momento se estudiaron y destaparon las consecuencias psicológicas que la sociedad estaba acarreado (Galiano et al., 2020).

Los ciudadanos hemos sido testigos de cómo la enfermedad ha alterado nuestra vida social, personal, laboral y cotidiana (BPS, 2020; Rodríguez-Rey et al., 2020). En España, como en muchos otros países, las restricciones que fueron tomadas para frenar el coronavirus, la pérdida de seres queridos en completo aislamiento y la dura situación a la que hicieron frente enfermos y sanitarios (Rodríguez-Rey et al., 2020); ha dado paso a un largo periodo de incertidumbre, ha reducido los contactos sociales, ha interrumpido las rutinas diarias y ha contagiado un gran temor a enfermarse; todo esto exacerbado por el desconocimiento de la duración y el futuro que nos esperaba (Hernández, 2020; Rodríguez-Cahill, 2020); además de llegar a experimentar síntomas depresivos como la desesperanza, aburrimiento y frustración al perder una rutina, trastornos en el sueño o alteraciones en el apetito (Ribot et al., 2020). Evidenciándose así, el impacto psicológico que comenzaba a pasar factura en forma de altos niveles de ansiedad, depresión y estrés, anticipándose de esta manera la aparición de posibles secuelas psicológicas entre los habitantes (Rodríguez-Cahill et al., 2020).

Por lo tanto, no podemos negar que la salud mental es un elemento clave de nuestro bienestar y que las circunstancias excepcionales causadas por la pandemia también han revelado su fragilidad. La creciente necesidad de apoyo en materia de salud mental no es proporcional con los recursos disponibles, que no han progresado al ritmo adecuado, colocando al sistema de salud pública en una situación de alerta respecto a su capacidad de reacción y resiliencia (Cerdá, 2021; Legido-Quigley et al., 2020).

De acuerdo con un informe reciente (OMS, 2021), las metas en salud mental no han sido alcanzadas: los profesionales de la salud se han visto totalmente desbordados debido principalmente a la urgencia de atención psicológica, la falta de servicios necesarios y la

escasez de profesionales. Esto acompañado con que los servicios ofrecidos estaban condicionados por la excesiva carga de trabajo; paralelamente que, estos profesionales se esforzaban por adaptarse a la “nueva normalidad”.

Asimismo, algunos datos exponen la precariedad ante la que nos enfrentamos, puesto que en España se invierte alrededor del 5% del gasto sanitario a salud mental. Se trata de una cifra insignificante para atender a un país en el que se ha pronosticado que los trastornos mentales se incrementarán cerca de un 20% tras la irrupción de la COVID-19 (Cerdá, 2021). Es por esto que, con el propósito de alcanzar una mayor visibilidad y lograr mejores resultados, es recomendable invertir en servicios psicológicos con el fin de cuidar la salud mental y bienestar de la población (Kang et al., 2020).

Bretón y San Miguel (2020) señalan como principales grupos vulnerables para sufrir problemas psicológicos durante la pandemia a las personas que necesitaron asistencia hospitalaria y a las personas con alguna patología previa. Del mismo modo, las parejas que vivieron el aislamiento separadas, las personas que fueron despedidas durante el confinamiento, las mujeres, los jóvenes y aquellos que están dentro de grupos de población de riesgo como son las personas mayores (Rodríguez-Rey et al., 2020); sin olvidarnos del personal sanitario que estuvo en primera línea bajo numerosos estresores (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020).

Esta crisis sanitaria se plantea como un gran reto psicológico desde los profesionales de la salud hasta la población (Rodríguez-Cahill, 2020). Por ello, la mirada se debe colocar en investigar en profundidad cómo la salud mental afecta no solo a la población general, sino también a aquellos grupos más propensos a desarrollar sintomatología psicológica asociada con el agotamiento por COVID-19 (Hernández, 2020).

Kontoangelos et al., (2020) plantean cómo durante la pandemia el personal sanitario se ha visto afectado por las demandas y la carga excesiva de trabajo en entornos cargados de agitación. La literatura emergente respecto al COVID-19 muestra que la cantidad sin precedentes de estrés a la que se enfrentan estos sanitarios está asociada a un aumento de la morbilidad psicológica (Tsamakis et al., 2020). Por esto es crucial reconocer el impacto psicológico de esta creciente amenaza, al ser considerado un sector extremadamente susceptible a sufrir cansancio físico y mental, estrés, ansiedad, malestar emocional y problemas para dormir; aparte de a soportar una elevada sobrecarga laboral y aislamiento (Kang et al., 2020).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y La Organización Mundial de la Salud (OMS) han desvelado que existe una gran preocupación y deterioro en la salud mental debido principalmente a las condiciones de trabajo estresantes. Se calcula que aproximadamente el 30% de la población a nivel global sufre estrés laboral (Gómez y Calderón, 2017). Aquellos profesionales que tienen contacto directo con el sufrimiento humano no son ajenos; sino que, por el contrario, están altamente expuestos a sufrirlo, por condiciones inherentes a su labor profesional (Díaz, 1994; Llano et al., 2020).

Como futura profesional de la salud mental y comprometida con la práctica de la psicología aplicada, es inevitable reflexionar acerca de cómo se ve afectada la salud mental en el trabajo. Más concretamente, acerca de la relación entre salud mental y la relación terapéutica. Esta cuestión, si bien no es nueva, ha pasado a ser un tema de interés actual dado que hay un aumento de atención y conciencia por disminuir los efectos adversos del trabajo y exige, a su vez, una creciente implicación de las organizaciones, del gobierno y de los trabajadores (Gómez y Calderón, 2017), especialmente como respuesta a la pandemia (Esperidião et al., 2020).

El síndrome de burnout ha despertado una incipiente preocupación en materia de salud, impulsado por el requerimiento de unas condiciones que aseguren una asistencia sanitaria de calidad. Es en este escenario donde se encuentra oculto el profesional de la psicología que, la mayor parte del tiempo tiene que lidiar con el desahogo emocional de otros y con el que debe aprender a trabajar (Arenas y Sierra, 2019). En el espacio terapéutico suceden acontecimientos que van dando cabida a la vivencia de profundas emociones, que en algunas ocasiones pueden resultar desgastantes: el miedo, la angustia, la rabia y el abatimiento; son algunas experiencias que influyen en la tarea del psicoterapeuta con su cliente (Rodríguez y Arias, 2013).

En este sentido, la relación terapéutica requiere un contacto cercano y próximo con el paciente, implica horas de escuchar el dolor del otro, así como conectarse con lo más profundo de lo humano (Corbella y Botella, 2003). Además, este vínculo también moldea y construye el mundo del terapeuta, al impactar sobre su vida y el quehacer de la misma, al ser íntimamente introducido en el mundo del otro, en el mundo de su paciente (Arenas y Sierra 2019). Consecuentemente, con la llegada del COVID-19 y de las restricciones sociales, Simpson et al., (2021) refieren que la relación terapéutica y los profesionales de la salud mental se han visto obligados a proporcionar atención psicológica online, y a dar paso a un nuevo “espacio” lleno de diferentes formas de intimar, expresarse y conectar

con el paciente. En otras palabras, han tenido que transformar su forma habitual de trabajo hacia una interacción a distancia para así poder llevar adelante las sesiones de psicoterapia y actuar rápida y eficazmente ante la llamada emergencia socio-sanitaria (Rodríguez-Cebeiro, 2021).

Por otro lado, aunque el concepto de *burnout* entre los profesionales sanitarios no es nuevo, el reciente enfoque en la literatura académica ha arrojado algo de luz sobre una experiencia anteriormente poco investigada entre los psicólogos clínicos (Bridgeman et al., 2018). Esto se debe a que hay una gran variedad de profesiones que se han estudiado en relación con la presencia del *Síndrome de Burnout (SBO)*; en cambio son pocas las investigaciones que se hayan enfocado expresamente en cómo las características del individuo, los recursos y las responsabilidades laborales influyen en el agotamiento entre los psicólogos (McCormack et al., 2018)

Benavides-Pereira et al., (2010) consideran que una de las causas del burnout es la exigencia emocional en las relaciones interpersonales entre el profesional y el que recibe sus servicios, por esta razón durante un tiempo se justificó que el SBO lo sufrían tan solo trabajadores cuya labor estaba directamente relacionada con otras personas, especialmente profesiones asistenciales tales como enfermeros/as, médicos/as o psicólogos/as, entre otros. Pues, como venimos anunciando, el tener contacto directo con el sufrimiento, la frustración humana y la responsabilidad que implica tener que tomar decisiones constantemente, los hace más susceptibles a padecer consecuencias negativas (Llano et al., 2020) y a sufrir angustia psicológica mientras luchan por llevar a cabo sus tareas profesionales, unida a la inestabilidad emocional ante el miedo, el dolor y la tristeza de los pacientes (Esperidião et al., 2020); y con el riesgo de que puedan repercutir en la vida personal del sanitario.

Por otro lado, los profesionales de la salud mental no son inmunes a las dificultades cotidianas (Dearing et al., 2005), pues también es cierto que sus vidas rutinarias están impregnadas de preocupaciones, incertidumbres, tensiones, ansiedades etc. (Esperidião et al., 2020). Al fin y al cabo, estos trabajadores han demostrado ser susceptibles al sufrimiento psicológico y su condición de especialista no los deja al margen de los obstáculos de la vida. Asimismo, los profesionales de la salud mental a menudo están sometidos a infinidad de escenarios emocionalmente intensos en su lugar de trabajo, sumado a los efectos acumulativos de presenciar múltiples narrativas de sufrimiento, trauma y pérdida, entre otros. En este sentido, están sujetos a múltiples demandas

emocionales que compiten entre sí y que aumentan el riesgo de burnout (Simpson et al., 2019).

En definitiva, el estrés laboral es importante porque afecta al estado de salud y al bienestar psicológico del trabajador, además de al servicio y a la calidad del tratamiento brindado a los pacientes, por lo que los resultados pueden repercutir no sólo en el bienestar de los profesionales, sino también en sus habilidades para ejercer de manera eficaz. Por lo tanto, es imperativo adoptar un enfoque preventivo (McCann et al., 2013). Así pues, el agotamiento se asocia con una capacidad reducida para desempeñar funciones profesionales y brindar una atención adecuada a los clientes (Simpson et al., 2019).

Por otra parte, Bearse (2012) afirma que a lo largo del tiempo se han hecho grandes esfuerzos por reducir el estigma vinculado a la psicoterapia, así como por eliminar las barreras en búsqueda de ayuda profesional. Continuamente, los psicólogos son quienes animan a otros a que se aprovechen de los servicios de salud mental, pero en ocasiones les cuesta ser ellos mismos quienes disfruten de ese cuidado, cuando realmente lo necesitan. Siendo importante mencionar, que aquel que atiende la salud mental del otro no debe olvidar su propia salud mental, pues como afirman Barnett et al., (2007) el no atender adecuadamente el propio bienestar y el autocuidado, puede poner al experto en riesgo de deterioro del funcionamiento profesional.

En las últimas décadas, se ha otorgado una mayor atención a la importancia del autocuidado de los psicólogos con el fin de prevenir las consecuencias negativas del estrés laboral y promover resultados positivos como un funcionamiento profesional óptimo y un mayor bienestar (Zahniser et al., 2017). Wise et al., (2012) consideran que, como profesionales de la psicología, estamos comprometidos con el cuidado de los demás y obtenemos una gran satisfacción de estas actividades. Sin embargo, plantea si esta satisfacción es suficiente para mantenernos a lo largo del desempeño profesional.

De manera que los psicólogos pueden experimentar estrés en relación con las fuertes demandas emocionales asociadas a la relación terapéutica con clientes, incluyendo la falta de mejora del cliente, la recaída de los síntomas, la ideación y los intentos de suicidio, los comportamientos agresivos o violentos, así como las demandas prácticas relacionadas con el papeleo, la práctica ética, las quejas por mala praxis y el aislamiento profesional (Barnett et al., 2007). Por esta razón es de vital importancia crear un equilibrio sostenible entre el cuidado de nuestros clientes y el cuidado de nosotros mismos (Wise et al., 2012).

En otras palabras, el estrés, el agotamiento y el deterioro profesional son frecuentes entre los profesionales de la salud mental y pueden tener un impacto negativo en su trabajo clínico, mientras que el compromiso con el autocuidado puede ayudar a promover el bienestar del terapeuta (Posluns y Gall, 2020).

En el vínculo terapéutico es dónde se construye y ocurre la psicoterapia, implica no sólo poseer conocimientos teóricos y habilidades como la empatía, apoyo incondicional y comprensión (Arena y Sierra, 2019), sino que también requiere autenticidad y responsabilizarse de la propia salud mental para poder adentrarse en el cuidado del otro. En este sentido, Posluns y Gall (2020) consideran que, a pesar de su importancia, el autocuidado no suele enseñarse ni discutirse formalmente dentro de los programas de formación clínica.

Además, la búsqueda del bienestar psicológico a través de esfuerzos continuos de autocuidado se ha descrito como un imperativo ético (Barnett et al., 2007). Se requiere que los psicólogos "tomen las medidas adecuadas" cuando los problemas personales amenazan con interferir con el desempeño laboral competente, por lo que se necesita un alto nivel de conciencia y esfuerzo para darse cuenta del posible efecto que su estado de salud está teniendo en su capacidad de situarse en la posición de ayuda con las personas con las que trabaja (Barnett et al., 2007; Beks y Doucet, 2020). En otras palabras, deben evitar causar daño, asumir las responsabilidades de sus acciones, cesar inmediatamente sus actividades y buscar asesoramiento profesional en el momento que no puedan desempeñar sus funciones profesionales. Por lo tanto, tienen la obligación de asegurarse en la medida de lo posible que sus servicios no se utilicen para dañar a otros.

En este sentido, el estado mental del terapeuta cobra suma importancia ya que el instrumento más valioso con el que cuenta el clínico en su trabajo es su propia persona (Corveleyn, 1998). Dado que la pandemia puede haber desvelado las exigencias a las que se vieron sometidos los profesionales de la psicología que estuvieron al frente de los efectos psicológicos de la población. Por consiguiente, abordaremos el impacto que el COVID-19 ha tenido en el agotamiento del profesional, tomando en consideración el autocuidado de este como factor decisivo para obstaculizar o facilitar el adecuado desempeño de su actividad laboral.

## 2. Objetivos del trabajo

Debido a la relevancia expuesta, los objetivos que se pretenden alcanzar en el desarrollo del presente trabajo son los siguientes:

- Realizar una revisión sistemática de la literatura reciente acerca del impacto en la salud mental en profesionales de la salud mental frente a la crisis sanitaria de la COVID-19, en particular sobre los/as psicólogos/as.
- Analizar la presencia del Síndrome de Burnout en los profesionales de la psicología, sobre todo durante la pandemia. Cómo su ejercicio profesional se ve afectado por factores de riesgo tales como: el exceso de demanda, identificarse con problemas del paciente, tener que manejar el sufrimiento ajeno, etc. Lo que los lleva a caer en un estado de estrés, agotamiento, desgaste e influyendo en su salud. Además de repercutir en su desempeño laboral, siendo importante mencionar las implicaciones éticas de dicha afectación.
- En base a los resultados de la revisión, enfatizar en la importancia del autocuidado por parte de los profesionales de la psicología como factor de protección.

## 3. Método

Para realizar esta revisión bibliográfica se realizó una exhaustiva búsqueda sistemática de toda la literatura científica actual relacionada con la salud mental de los profesionales de la psicología.

### 3.1 Estrategias de búsqueda

Esta primera fase del trabajo consistió en una búsqueda bibliográfica, para ello, se consultaron las siguientes bases de datos: PsycINFO, PubMed y Google Scholar, al ser consideradas idóneas con el campo de estudio. Además, para ampliar la búsqueda fue preciso revisar la bibliografía de las citas más relevantes de los artículos escogidos.

La búsqueda se hizo en castellano e inglés con independencia del lugar de origen, empleando diferentes estrategias de búsqueda con las siguientes palabras clave: salud mental, estrés, burnout, agotamiento emocional, COVID-19, psicólogos clínicos, psicoterapia online, bienestar, profesional de la salud mental, autocuidado, *mental health*,

*COVID-19, pandemic, burnout, mental health professionals, help seeking, online psychotherapy, well being, self-care*; y combinándolas con los operadores booleanos *AND* y *OR*.

### **3.2 Criterios de inclusión y exclusión**

#### Criterios de inclusión

- Estudios publicados a partir de 2020 y centrados en la pandemia de COVID-19.
- Documentos en castellano e inglés, indistintamente del lugar de origen.
- Artículos que se puedan acceder a través del repertorio de la biblioteca de la universidad.
- Documentos en los que en el título o el resumen aparecen las palabras de búsqueda.

#### Criterios de exclusión

- No se tomaron en cuenta los casos en los que los resultados de búsqueda fueron muy elevados (más 100) que aparecieran a partir de la 4º página de resultados.
- Estudios que incluyeran a otros grupos profesionales que no fueran profesionales de la salud, más concretamente que no fueran profesionales de la psicología.

### **3.3 Selección de estudios**

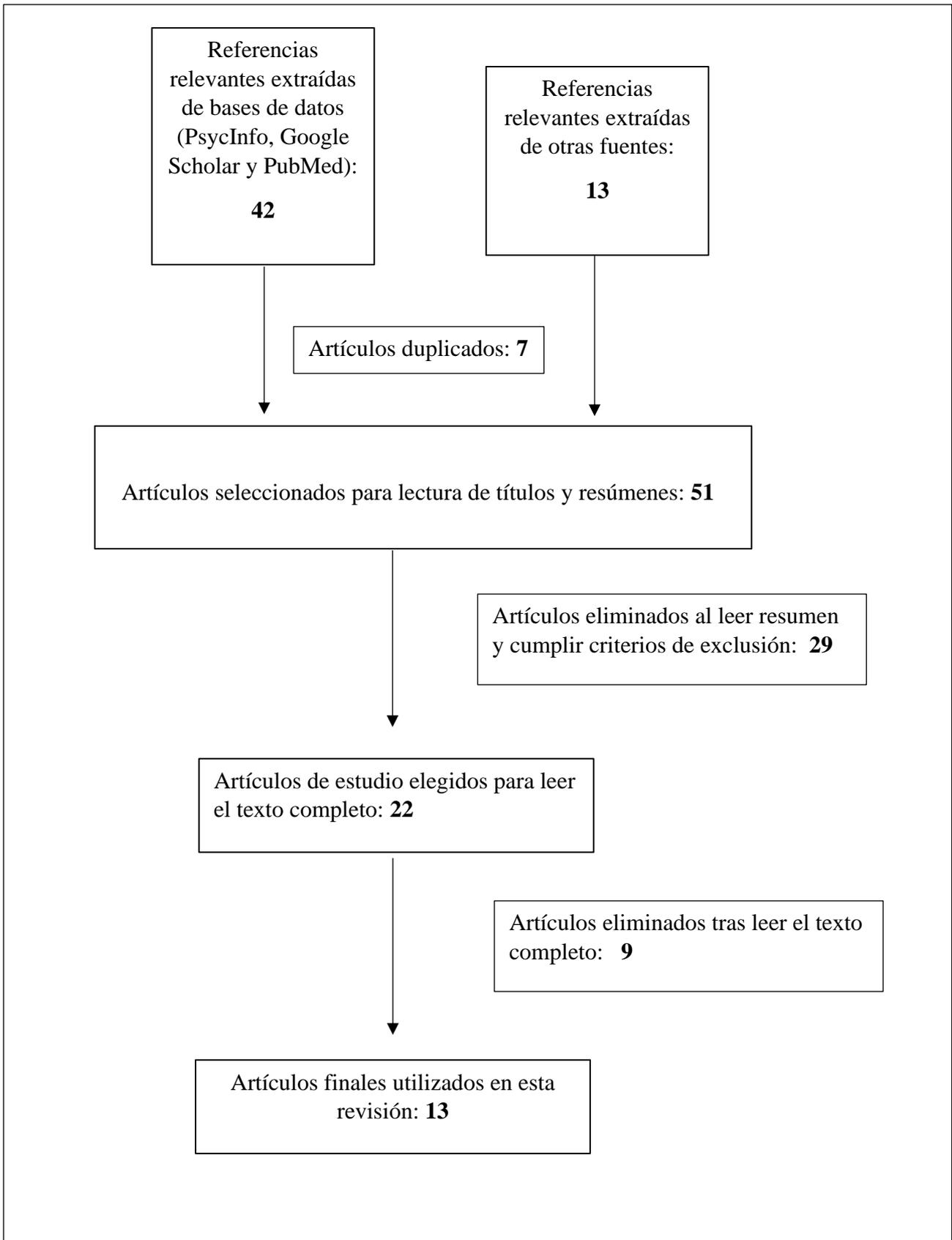
La segunda fase centrada en la selección de los estudios se llevó a cabo en dos partes:

Una primera selección de artículos mediante la lectura de títulos y resúmenes. De los resultados obtenidos en las bases de datos (42 artículos) y en las citas más relevantes de los artículos (13 artículos); y eliminando aquellos que se encontraban duplicados (7 artículos). Se realizó la segunda parte teniendo en cuenta los criterios de exclusión.

El resultado de este proceso de selección fue la obtención de un total de 22 trabajos de investigación y de revisión, tanto en castellano como en inglés que, fueron elegidos para leer el texto completo. Esto permitió que, finalmente, fueron utilizados y citados en el presente trabajo un total de 13 artículos.

A continuación, se presenta el diagrama de flujo explicativo como resumen del proceso de selección de artículos según los filtros utilizados para restringir la búsqueda.

**Figura 1: Diagrama de flujo explicando el procedimiento de selección de los artículos**



## **4. Resultados**

En este apartado revisaremos la salud mental del personal sanitario, concretamente de los profesionales de la psicología con la finalidad de abordar el impacto que ha tenido la COVID-19 en el agotamiento y bienestar psicológico de estos trabajadores.

Además, analizaremos los factores de riesgo que los han llevado a experimentar burnout y fatiga por compasión asociado con el agotamiento por COVID-19. Finalmente, como factor de protección se hará hincapié en la importancia de priorizar el autocuidado del psicólogo y abordaremos diferentes estrategias que han llevado a cabo estos clínicos para combatir la demanda de trabajo y la sobrecarga emocional. Que, a su vez, nos permitirán conocer cuáles les fueron de utilidad para promover su bienestar físico y mental durante el estado de emergencia.

### **4.1 El Impacto de la COVID-19 en la salud mental de los profesionales de la psicología**

La crisis sanitaria del coronavirus ha puesto en aprietos a todos los servicios de salud mental. Hemos sido testigos de un alarmante aumento de casos que han buscado intervención psicológica y que han necesitado apoyo y orientación sobre cómo afrontar una desconocida, impredecible y amenazadora situación, para la que el mundo no se encontraba preparado (Rokach y Boulazreg, 2020). Todos los gobiernos se volcaron para reducir las consecuencias psicosociales y para ello, pusieron en marcha intervenciones de emergencia sanitaria, formadas por equipos psicológicos con el fin último de ayudar desde pacientes y trabajadores hasta la población en general frente el incremento de síntomas de ansiedad, depresión, miedo y estrés (Rossi et al., 2021).

Dada la demandante atención en salud mental, los trabajadores de la psicología han tenido que asumir esta responsabilidad, con la preocupación de que a corto plazo la inversión en materia de salud mental no lograra equilibrarse considerablemente (Northwood et al., 2021). Potenciando por ende el estrés percibido y los efectos adversos en su propia salud (Franzoi et al., 2021).

Para el personal sanitario la COVID-19 ha implicado grandes retos debido a su implicación y exposición directa al riesgo, situándoles en una predisposición a manifestar mayores problemas de sueño, ansiedad, depresión, así como problemas somáticos (Esperidião et al., 2020). Es por esto que, el interés en evaluar el impacto del COVID-19

en este sector ha sido muy notorio en todo el mundo, principalmente en el estudio de médicos/as y de enfermeros/as (García et al., 2020).

Sin embargo, en comparación con estos grupos sanitarios, parece que sólo unos pocos estudios se han centrado en evaluar la prevalencia del agotamiento y de síntomas depresivos y ansiosos entre profesionales que no estaban en primera línea, como han sido psiquiatras, psicólogos y otros profesionales de la salud mental (Alkhamees et al., 2021). Quienes, pese a los datos limitados sobre cómo se han visto perjudicados, Northwood et al., (2021) insisten en que se han visto sometidos a factores de estrés similares a los que han afectado a aquellos profesionales que sí estuvieron en primera línea. Por tanto, han sido igual de proclives a sufrir las consecuencias psicológicas de la pandemia.

El agotamiento de estos trabajadores relacionado con el trabajo ha provocado una sensación de menor realización personal, impactos negativos en el individuo, ansiedad y angustia psicológica (Northwood et al., 2021), sobre todo en relación con el agotamiento físico y emocional (Franzoi et al., 2021).

En este sentido, no podemos pasar por alto la salud mental de aquellos que han estado y se encuentran al servicio de las necesidades psicológicas de los demás (García et al., 2020; Rossi et al., 2021). Ni hacer caso omiso a las posibles interferencias que su capacidad para atender a la población y desempeñar sus intervenciones de manera eficiente y efectiva pueda verse afectada. Con el riesgo de experimentar desgaste personal y profesional disminuyendo así, la calidad y efectividad de su tratamiento (García et al., 2020).

El contexto del COVID-19 agudizó la problemática puesto que, introdujo la exposición prolongada a otro tipo de eventos de estrés en el mismo profesional propios de la situación sanitaria como: el temor a contagiarse, las pérdidas y duelos; la incertidumbre ante el cambio de hábitos y la afectación en sus vidas cotidianas y trabajo (BPS, 2020); la frustración a causa de la falta de herramientas, habilidades y experiencia ante una crisis inusual e impredecible (Rossi et al., 2021). Adicionalmente que estos trabajadores atravesaban por patología ansiosa y depresiva, síndrome de burnout, abusaban de sustancias o manifestaban signos de fatiga o agotamiento profesional, etc. (Esperidião et al., 2020), simultáneamente que trabajaban brindando apoyo a pacientes que luchaban contra ellas.

En otras palabras, el trabajo en salud mental, sobre todo al comienzo de la crisis sanitaria, fue exigente y agobiante. Es por esto que los clínicos se vieron sometidos a un estrés laboral relacionado con la interacción entre el COVID-19, el entorno de trabajo y el efecto individual y acumulativo sobre su salud mental y autoeficacia (Rossi et al., 2021).

Algunos/as psicólogos/as llegaron a percibir presión por parte de la sociedad al ser vistos como personas que debían ser capaces de sobrellevar la situación (BPS, 2020). Pero la realidad era que se encontraban ante un estado de emergencia, donde el profesional se convirtió en víctima y “socorrista” al mismo tiempo. Estaban en la posición de proporcionar asistencia y soporte al otro, mientras tenían que apartar sus necesidades personales de las del paciente durante un periodo de tiempo volátil y bajo unas condiciones muy complejas (Rossi et al., 2021).

La ansiedad entre los psicólogos es prácticamente universal, podría decirse que casi todos los psicólogos del mundo están experimentando algún impacto negativo en su salud mental (Norcross y Phillips, 2020). La angustia psicológica ha predominado entre estos clínicos en los momentos que trataban de realizar adecuadamente su trabajo, lidiar con el malestar de otros, al tiempo que, vivían sus propios temores y preocupaciones llevando a estos profesionales a un mayor desgaste emocional y laboral (García et al., 2020; Rokach y Boulazreg, 2020).

Además, el desahogo de las emociones negativas del cliente puede provocar que el profesional padezca sentimientos parecidos. De esta forma, vincularse con el estado emocional del paciente puede llevar al trabajador a presentar un mayor desgaste profesional. Influyendo de manera directa en el estrés percibido y haciéndole más susceptible al agotamiento emocional (Joshi y Sharma, 2020). Durante la pandemia, psicólogos que mostraron contagio emocional han informado de altos niveles de estrés que, sostenido en el tiempo, le puede conducir a un mayor agotamiento (Joshi y Sharma, 2020). En esencia, percibir estrés está estrechamente relacionado con el contagio emocional.

Por lo que indiscutiblemente, los profesionales de la psicología se han visto involucrados a múltiples demandas, en entornos cargados de angustia, desesperación y sufrimiento mientras que, resolvían sus propios retos personales y profesionales. Dándose

una inusual situación en la que profesional y paciente se encontraban bajo el mismo escenario de emergencia, en el que todos sufrían la pandemia (Rossi et al., 2021).

Las condiciones de trabajo contribuyeron a aumentar la tensión psicológica y la sintomatología psicosomática entre estos profesionales. La crisis sanitaria ha reflejado un escenario laboral repleto de una elevada y exigente carga de trabajo, salarios precarios, escasos recursos humanos y materiales, asumir importantes tareas adicionales (BPS, 2020), una alta responsabilidad y el trato directo y diario con malestar, duelo y sufrimiento ajeno (Esperidião et al., 2020). Es por esto que los profesionales de la salud mental atravesaron un mayor riesgo de sufrir burnout, durante el COVID-19 (Joshi and Sharma, 2020).

Rokach y Boulazreg (2020) mencionan el agotamiento en relación al estrés laboral crónico, causando altos niveles de agotamiento emocional y soledad. Joshi y Sharma (2020) subrayan como factores estresantes que ponen a los profesionales en riesgo de agotamiento: la escasez de personal y el aumento de la carga de trabajo. En parte debido a su intención de asistir y acompañar al mayor número posible de pacientes (Rokach y Boulazreg, 2020) como resultado de la baja proporción de trabajadores en comparación con la extenuante demanda de servicio psicológico que estaba siendo solicitada (Joshi y Sharma, 2020).

Asimismo, el no considerarse preparados para ofrecer una respuesta inmediata a la emergencia de salud, sentirse abrumados ante el exceso de información, tener que adaptarse de manera acelerada (BPS, 2020); deber actuar y atender las demandas de la población sin las estructuras para hacerlo (García et al., 2020); y la gran preocupación ante el prolongado impacto de la pandemia teniendo además que alterar sus formas habituales de trabajo (BPS, 2020), es decir, cambiar de un escenario físico a una atención psicológica en remoto, sobre todo al comienzo de la pandemia. Todo esto llevó a estados de frustración, angustia y desmoralización llegando a poner en riesgo su ejercicio profesional al presentar reportes de deterioro personal y profesional y repercutir en su efectividad y calidad laboral (BPS, 2020; García et al., 2020).

Por esta razón, cuando el psicoterapeuta comienza a sentirse menos eficaz y a perder la confianza, a largo plazo esta angustia se puede transformar en un estado de agotamiento (Joshi y Sharma, 2020). Norcross y Phillips (2020) señalaron la necesidad de autocuidado del clínico para su autoeficacia profesional durante la pandemia.

## **4.2 El desafío de la psicoterapia en línea en tiempos de COVID-19.**

Durante la cuarentena, una de las medidas para prevenir los contagios del COVID-19 fue reducir las interacciones cara a cara. Es por esto que las instituciones pusieron en marcha servicios online para promover la asistencia psicológica para todos aquellos que lo demandaban (Rossi et al., 2021). En otras palabras, para responder rápidamente a esta emergencia sanitaria, se impulsó la video-terapia como herramienta esencial para atender a la población desde sus casas (Crescenzo et al., 2021).

Por lo que, el COVID-19 ha transformado las vidas y las prácticas de los psicólogos. Han tenido que adaptarse a las nuevas exigencias y dar un giro a sus formas habituales de trabajo (BPS, 2020). Se han visto obligados a incorporar la atención online a la relación terapéutica (Rodríguez-Ceberio, 2020), a decir adiós, al menos temporalmente, al escenario presencial. Para dar paso a ofrecer servicios de manera remota (Cano et al., 2021; Rossi et al., 2021), sin mucho tiempo para acceder a formación o apoyo (Aafjes-van Door et al., 2021) y con el temor e incertidumbre sobre el Estado de Alarma, la incorporación de las tecnologías y, por consiguiente, las incipientes dudas respecto la calidad de las intervenciones y la confianza del clínico en sus competencias profesionales (Cano et al., 2021).

En este sentido, Aafjes-van Door et al., (2021) reportan que algunos profesionales de la salud mental experimentaron algunas dudas y manifestaron ansiedad durante la transición a la video-terapia, principalmente aquellos más jóvenes o con menos experiencia. Por un lado, al preocuparse por las dificultades técnicas con la plataforma y por otro, por los obstáculos que podrían aparecer en la relación terapéutica. Además, el encontrarse en medio de una pandemia mundial es posible que agudizara los niveles de estrés percibidos entre los profesionales. Por lo tanto, las dudas del profesional se podrían relacionar con la situación vivida, con la inquietud por la crisis económica y social que se avecinaba (Cano et al., 2021), así como con la excesiva carga de trabajo y el posible deterioro de las intervenciones (Rodríguez-Ceberio, 2020).

Por otro lado, Rossi et al., (2021) señalaron como a un grupo de psicólogos les resultó muy difícil utilizar el teléfono o el ordenador para ponerse en contacto con los pacientes para realizar las sesiones psicoterapéuticas. Al manifestar que la videollamada o la llamada telefónica podía ser percibida como un instrumento de distanciamiento o, al contrario, como una herramienta invasiva en la relación entre psicólogo y paciente. En la

misma línea, Cano et al., (2021) ofrecen una postura pesimista respecto a la pérdida de calidad en el vínculo entre psiquiatra y paciente, dado que, a partir de la muestra de psiquiatras, más de la mitad reportaba que la relación se veía dañada a causa de la distancia.

En consecuencia, para estos profesionales implicó un desafío adicional en vista de que la interacción virtual supuso un mayor esfuerzo para mantener el vínculo con el paciente a través de una pantalla. En este sentido, aparecieron nuevas inseguridades respecto a su capacidad de ejercer adecuadamente su ejercicio profesional. Asimismo, Aafjes-van Door et al., (2021) señalaron como a otro grupo de psicólogos les preocupaba sentirse menos conectados con el paciente, las posibles dificultades para leer las emociones o para sentir y expresar empatía. Llegando a sentirse menos competentes o auténticos sobre sus habilidades profesionales durante las sesiones online en comparación con las sesiones en persona.

En relación al síndrome de burnout, del que hablaremos en profundidad más adelante, Crescenzo et al., (2021) relacionan las posturas distantes para incorporar la asistencia online con la aparición de burnout, específicamente con la dimensión de despersonalización, entre estos profesionales. En otras palabras, aquellos profesionales que adoptaron una actitud resistente y que percibieron la video-terapia como una amenaza para el vínculo terapéutico, estos autores lo relacionaron con el desarrollo de posibles síntomas de despersonalización. Crescenzo et al., concluyen argumentando: “Estos psicólogos habituados a trabajar presencialmente, tener que ejercer su actividad vía remoto ha mediado en el desarrollo de una actitud más fría y desapegada hacia el paciente que, al final se convierte en foco de malestar y en objeto de una hostilidad cínica” (2021, p. 9).

En este sentido, aquellos profesionales que trabajaron desde casa en mitad de la crisis sanitaria mostraron la necesidad de apoyo personal y profesional durante la pandemia (Rossi et al., 2021). Esto se debió a que el teletrabajo, el prolongamiento de la cuarentena y las intensas demandas de tiempo y atención provocaron una ambigüedad entre los límites de sus vidas privadas y profesionales que parecía que se iban desvaneciendo (Rodríguez-Ceberio et al., 2020), la sensación de impotencia y la capacidad de afrontamiento insuficiente (Cano et al., 2021) y, en definitiva, resultó en un incremento de sentimientos de agotamiento emocional y de soledad (Norcross y Phillips, 2020).

Finalmente, cabe destacar que, a pesar de sentir que la relación terapéutica era menos auténtica que la terapia en persona, Aafjes-van Door et al., (2021) recalcan que los resultados mostraron una relación real relativamente fuerte a distancia. En esencia, estos autores señalan que es posible que, durante la experiencia compartida de la pandemia, los terapeutas y los pacientes se hayan sentido más conectados como seres humanos, lo que posiblemente haya reflejado las puntuaciones relativamente altas en la relación real.

#### **4.3 Burnout: Un potencial efecto adverso entre los profesionales de la salud mental durante la COVID-19.**

Como la literatura lleva anunciando, los psicólogos son vulnerables a desarrollar el síndrome de burnout como parte de la profesión de ayuda (Crescenzo et al., 2021). Las particularidades de esta profesión hacen que estos trabajadores se encuentren expuestos a múltiples estresores, lo que en la práctica tiene consecuencias tanto para el profesional que lo sufre como para sus pacientes (Franzoi et al., 2021).

Aquellos profesionales que han brindado atención psicológica durante la pandemia han tenido que trabajar bajo múltiples factores estresantes tales como una excesiva carga de trabajo, lidiar con el sufrimiento ajeno y la posible identificación de la problemática que traía el paciente. En especial, al encontrarse atravesando las mismas circunstancias que aquellos que demandaban apoyo. En otras palabras, la COVID-19 multiplicó la carga de trabajo de estos profesionales con una exposición significativa a un elevado número de estresores de naturaleza laboral y emocional (Crescenzo et al., 2021).

Por lo que la respuesta del profesional ante un ambiente de trabajo estresante ha originado en agotamiento emocional, reducción de la realización personal y la disminución de la eficacia profesional (Northwood et al., 2021). Agravando la experimentación de algún tipo de impacto negativo en su salud mental (Norcross y Phillips, 2020).

Joshi y Sharma (2020) se apoyan en el modelo de recursos de demanda de trabajo de Demerouti y Sanz (2014) para ofrecernos una perspectiva en relación al síndrome de burnout como factor de riesgo entre los profesionales de la salud mental durante el COVID-19. Según este modelo:

El estrés y el burnout son resultados comunes que se derivan de las altas demandas de trabajo y los bajos aspectos positivos en el trabajo. Con el aumento de la demanda de trabajo durante la pandemia, estos profesionales se enfrentaron a una desproporcionada carga de trabajo, a un entorno laboral restringido y a nuevos desafíos para elaborar estrategias efectivas que ayudaran a abordar las preocupaciones de la población, viéndose obligados a tener que mantenerse al día con materiales y recursos que pudieran ser de ayuda para los pacientes. Paralelamente que, lidiaban con un trabajo percibido como poco positivo y enriquecedor (Joshi y Sharma, 2020, p.3).

En resumen, al ser las exigencias del trabajo mayores que los aspectos positivos, los profesionales de la salud mental corrieron el riesgo de sufrir burnout durante la crisis sanitaria de COVID-19 (Joshi y Sharma, 2020).

En este sentido, el incremento de la demanda de trabajo durante la crisis sanitaria, más específicamente, la atención psicológica al tratarse de un servicio destinado a personas (García et al., 2020) ha puesto de manifiesto las exigencias insoportables a las que se sometió al personal que, terminó al límite de su salud mental y física (BPS, 2020). Rokach y Boulazreg (2020) recalcan la sobrecarga laboral ante la que se han visto sujetos: las tareas requeridas, la demanda de trabajo que superaba los límites personales, el poco tiempo para descansar, junto con la angustia de tener que mantener y adoptar en las sesiones de psicoterapia una apariencia de normalidad.

Concretamente, una muestra de psicólogos reportó casi en su totalidad que la pandemia había impactado negativamente principalmente en su cultura de trabajo debido al aumento de la intensidad de la carga de trabajo y la gravedad de los pacientes, todo ello bajo una situación de emergencia e incertidumbre. Experimentado pena, agotamiento, ansiedad, frustración y culpa en relación con un mayor número de horas de trabajo y el desbordamiento en la demanda asistencial (Northwood et al., 2021).

En relación al síndrome de burnout, cabe mencionar la fatiga por compasión causada por la relación profesional con la persona afectada. Es una respuesta frente a la exposición continuada al sufrimiento y dolor de las personas. Ante el intento fallido de aliviar dicho malestar, el profesional termina absorbiendo también el sufrimiento, empapándose de él e involucrándose demasiado con el paciente (Joshi y Sharma, 2020).

La fatiga por compasión supone una continua y excesiva preocupación por el paciente que, puede llegar a ser considerado normal, cuando se interviene con personas con estrés. Mientras que, la fatiga por compasión acumulada da origen a un estado de agotamiento y reduce la capacidad del profesional para atender al paciente después de estar expuesto a su angustia (Joshi y Sharma, 2020). De esta forma, durante la pandemia los profesionales que han trabajado con personas que atravesaban momentos muy complicados y mostraban altos niveles de angustia psicológica al relatar detalles de los acontecimientos, han sufrido un mayor desgaste laboral (BPS, 2020). De hecho, Crescenzo et al., (2021) refieren que un aumento de la carga emocional puede inducir a los profesionales a experimentar el SBO.

Por otro lado, el hecho de estar inmerso en una situación crítica como ha sido la pandemia, en la que cargaban con las dificultades ajenas junto con las propias, ha llevado a un mayor desgaste emocional a los profesionales de la salud mental (García et al., 2020). Es por esto que, con la actual crisis sanitaria, paciente y psicólogo se encontraban en las mismas circunstancias, atravesando la misma situación que aquellos que solicitaban ayuda (Rossi et al., 2021). De tal forma que se corría el riesgo de interferir en el adecuado desempeño profesional y de poner en peligro el vínculo terapéutico si no eran capaces de reconocer y separar el propio mundo emocional. Por esto, preservar la armonía, la objetividad y el estar enfocado como terapeuta activo se convirtió en un reto para algunos (Joshi y Sharma, 2020).

Por lo tanto, los profesionales de la salud mental han tenido que responder rápidamente a un estado de agitación e incertidumbre, expuestos además a una carga considerada como desafiante y comprometiendo su propia salud mental (Crescenzo et al., 2021). Por esta razón, durante esta emergencia sanitaria es significativo aumentar la comprensión del agotamiento y angustia psicológica que han experimentado los psicólogos que han proporcionado tratamiento durante la pandemia (Rossi et al., 2021).

#### **4.4 La importancia del autocuidado del psicólogo hoy en día.**

Los profesionales de la salud mental generalmente han sido formados y tienen la capacidad de ayudar al otro. Por lo que se podría esperar que al promover conductas de autocuidado en los demás y estar expuestos a experiencias que puedan afectar su rendimiento laboral y en su vida personal (Neyra et al., 2021), también llevarán a cabo

estrategias de autocuidado en sí mismos al conocer su importancia en el bienestar personal, laboral y social (García et al., 2020).

Sin embargo, parece ser más sencillo decirlo que ponerlo en práctica (Rokach y Boularz, 2020), puesto que a menudo consideran que sus necesidades están en un segundo plano y toda su atención debe estar disponible para el otro. Rossi et al., (2021) refieren que son menos eficaces a la hora de cuidarse a sí mismos, para poder dar lo mejor de sí mismos a la hora de ayudar a los demás. Sin embargo, Rokach y Boulazreg (2020) subrayan la importancia de ser coherente con uno mismo y crear rutinas destinadas al autocuidado del clínico, en especial durante el confinamiento.

Los psicólogos se forman para identificar y reconocer los aspectos personales que pueden alterar su manera de satisfacer la necesidad del cliente; sin embargo, en situaciones alarmantes, como ha sido pandemia del COVID-19, es posible que se hayan encontrado con numerosos factores que han impactado en su ejercicio profesional y personal (Rossi et al., 2021), resaltando la necesidad de autocuidado (Nocross y Phillips, 2020; García et al., 2020), es decir, se ha puesto de manifiesto la necesidad de atender su cuidado personal como indispensable para la práctica efectiva y ética (Joshi y Sharma, 2020).

No podemos negar que la práctica de la psicología es exigente, desafiante y emocionalmente agotadora. Por esto, en el contexto actual, la promoción del bienestar se ha planteado como un factor de protección ante situaciones de estrés y malestar para estos trabajadores (Neyra et al., 2021).

El agotamiento y la fatiga han estado presentes durante toda la actividad del psicólogo en esta pandemia (BPS, 2020). A pesar de que se esperaba que los profesionales de la psicología evitaran el aislamiento profesional y lo percibieran como un gran factor de riesgo para el agotamiento y el deterioro de la competencia (Norcross y Phillips, 2020), un grupo de trabajadores del campo de la salud mental les resultó complejo reconocer el impacto personal en ellos mismos, provocando que les resultase difícil hablar sobre sus problemas o buscar ayuda (BPS,2020). En esencia, esto esboza las consecuencias de descuidar el cuidado de sí mismos y la naturaleza exigente de la psicoterapia, la soledad y el aislamiento que, pueden llegar a experimentar los clínicos en la práctica profesional (Rokach y Boulazreg 2020). Por esto, García et al., (2020) señalan cómo una adecuada regulación emocional, puede favorecer que el individuo experimente y exprese sus

emociones de manera que consiga desarrollar conductas que se adapten al contexto en el que se encuentra.

Por otro lado, alrededor de un 60% de los psicólogos que participaron en un estudio, reportaron estrategias de autocuidado con frecuencia o con mucha frecuencia durante el confinamiento. Estas conductas fueron desde el uso del humor, la realización de actividades físicas, el tener redes sociales tanto de uso laboral como en otros ambientes hasta emplear tiempo de calidad en actividades de ocio, entre otras (García et al., 2020).

Mientras que desde el punto de vista de Rokach y Boulazreg (2020), se enfatiza la importancia de fomentar y comunicarse dentro de una red profesional entre compañeros. Al igual que Cano et al., (2021) que hacen referencia a la presencia de grupos de supervisión y apoyo como actividad de asesoramiento para identificar eficazmente signos de deterioro en nuestra capacidad para ayudar al otro. Norcross y Phillips (2020) por su parte mencionan que el apoyo social reduce las tensiones reales experimentadas, de tal forma que amortigua los estresores del trabajo y mitiga la asociación entre el estrés y la tensión.

En este sentido, un grupo de psicoterapeutas describieron que, durante sus momentos de inestabilidad emocional, encontraron el apoyo, escucha y validación de sentimientos por parte de otros compañeros de profesión. Destacando la importancia de la supervisión regular, centrada tanto en supervisión del trabajo clínico como en encontrar un espacio para la reflexión personal del impacto que estaban atravesando (BPS, 2020). Del mismo modo, Rossi et al., (2021) reportan como los grupos pares dedicados al apoyo emocional y de reuniones de supervisión fueron de gran ayuda para la búsqueda de estrategias de adaptación y afrontamiento de ser víctima y “rescatador” al mismo tiempo. En otras palabras, mantener relaciones positivas durante el ejercicio profesional se define como un factor de protección frente a las adversidades de la profesión, con lo cual compartir con compañeros un espacio dedicado al desahogo emocional es considerado un recurso esencial para un trabajo que puede llegar a ser muy solitario e intenso.

Esto muestra la necesidad de los clínicos por llevar a cabo actividades destinadas al autocuidado con el fin de disminuir la influencia del ambiente laboral y los altos niveles de agotamiento durante la crisis socio-sanitaria (García et al., 2020). Pues los resultados

proporcionan evidencia de que realizar este tipo de conductas no sólo aumentan los aspectos positivos (García et al., 2020), sino que también atenúan el impacto casi sin precedentes de COVID-19 en los psicólogos, así como el desgaste laboral, preservando de esta manera su eficacia laboral (Norcross y Phillips, 2020).

En definitiva, se debe concienciar a los clínicos de la necesidad del autocuidado como parte del estilo de vida de estos profesionales (García et al., 2020). Rokach y Boulazreg (2020) apuntan la importancia de la autoconciencia que, como psicoterapeutas, precisan llevar a cabo y que incluye la capacidad de advertir y atender sus propias necesidades, tan delicadamente como atienden las de los demás. A fin de que estas conductas no se vean como un lujo y la atención al cuidado personal no se perciba como egoísmo. Más bien, deben verse como aspectos esenciales del rol profesional. Por consiguiente, Norcross y Phillips sostienen que: “necesitamos ser cuidados mientras damos cuidados, necesitamos nutrirnos nosotros mismos mientras nutrimos a los demás, por el bien de nuestros clientes, nuestras familias y, obviamente, de nosotros mismos” (2020, p.3).

## **5. Discusión y conclusiones**

Este Trabajo de Fin de Grado ha tenido desde el primer momento, el objetivo de visibilizar y dar voz a cómo se ha visto dañada la salud mental, no sólo de la población, sino también de aquellos profesionales que han respondido incansablemente a las consecuencias psicológicas que atravesaba la sociedad durante esta crisis socio-sanitaria.

La pandemia del coronavirus ha sido un suceso muy reciente y de gran preocupación que ha destapado la necesidad de prestarle atención de urgencia a la salud mental. Alkhamees et al., (2021) consideraron indispensable y crucial, el papel de los profesionales de la salud mental como fuente de apoyo psicológico para la población y para los trabajadores sanitarios que se encontraban en primera línea.

Los resultados ponen en evidencia que los profesionales de la salud mental han experimentado algún tipo de impacto negativo en su salud mental (Norcross y Phillips, 2020). Por un lado, la situación sanitaria introdujo otro tipo de eventos de estrés en el profesional tales como: el temor a contagiarse, la pérdida de familiares; el cambio de hábitos y la afectación en sus vidas cotidianas y profesionales (BPS, 2020).

Por otro lado, la sobredemanda de atención psicológica, provocó que un mismo profesional acumulara múltiples responsabilidades como consecuencia de la escasez de recursos humanos (Joshi y Sharma, 2020) y que, además, se vieran sometidos a una mayor presión (Crescenzo et al., 2021); al tener que ofrecer una respuesta inmediata a la emergencia de salud (BPS, 2020) y con la frustración de no tener las herramientas, habilidades y experiencia necesaria, para hacer frente a esta impredecible crisis (Rossi et al., 2021). Experimentado pena, agotamiento, ansiedad, frustración y culpa; en relación con un mayor número de horas de trabajo y el desbordamiento en la demanda asistencial (Northwood et al., 2021).

En resumen, la COVID-19 multiplicó la carga de trabajo de estos profesionales con una exposición significativa a un elevado número de estresores de naturaleza laboral y emocional (Crescenzo et al., 2021). Es por esto que el agotamiento y la fatiga han estado presentes durante toda la actividad del psicólogo en esta pandemia (BPS, 2020); por lo que la sobrecarga laboral, el contagio emocional, el estrés percibido, la fatiga por compasión y la eficacia terapéutica; son factores que han contribuido a aumentar el riesgo burnout o desgaste laboral entre los profesionales de la salud mental (Joshi y Sharma 2020).

Por este motivo, de acuerdo con Inchausti et al., (2020) es preciso concienciar a gobiernos y autoridades sanitarias de la necesidad de reforzar el número de profesionales en salud mental, de facilitar su capacitación para la intervención en emergencias y cuantificar su nivel de sobrecarga laboral; sobre todo cuando está es sostenida en el tiempo. En ese sentido, es necesario insistir en la protección del bienestar de los psicólogos a través de políticas que ofrezcan el soporte necesario para afrontar dichas circunstancias en su ejercicio profesional (Neyra et al., 2021); así como crear programas de formación y prevención para contener el SBO y preservar la calidad de la atención psicológica (Alkhamees et al., 2021; Crescezo et al., 2021).

Por otro lado, es importante destacar que, pese a tratarse de un tema de actualidad, son pocos los estudios en salud mental del profesional de la psicología. Llano et al., (2020) refieren que existe evidencia de un vacío en la investigación respecto al efecto en la salud mental del psicólogo clínico. Si bien es cierto, que se pueden encontrar una variedad de estudios acerca de muchos grupos profesionales, este no es el caso cuando los sujetos en cuestión son los propios psicólogos. Demostrando que todavía faltan

investigaciones relevantes en relación a estos especialistas (Benevides-pereira et al., 2010).

La pandemia ha expuesto la necesidad de que se comprendan de manera generalizada los factores relacionados con la salud mental, así como de priorizar una respuesta potente frente a ellos (Tortella-Feliu et al., 2016). Por consiguiente, se precisa un mayor preocupación por el estudio de la relación entre la salud mental y el ambiente de trabajo, dado que existe un consenso sobre el aumento vertiginoso de los trastornos de salud mental y el malestar psicológico entre los profesionales de la salud (Esperidião et al., 2020).

En definitiva, el mayor desafío al que ha debido enfrentarse este trabajo corresponde al hecho de que a pesar de que son muchos los estudios sobre el tema, hay poca investigación sobre la salud mental de los psicólogos en comparación con otros grupos sanitarios como médicos/as o enfermeros/as. Por lo que, la forma en que la pandemia ha afectado el bienestar psicológico de los profesionales de la psicología sigue siendo en gran medida desconocida (Franzoi et al., 2021).

Además, haber centrado principalmente la búsqueda en la primera ola del COVID-19, y encontrarse en un periodo en el que los servicios sanitarios alcanzaban el momento más crítico, puede haber influido en la percepción de estos profesionales, en cierto modo, por la sensación de incertidumbre y miedo que experimentaban. Por ello, sería necesario no solo estudiar el impacto que tuvo a corto plazo, sino también a medio plazo, y sería útil hacer estudios longitudinales que analicen la evolución de los síntomas mencionados en el presente trabajo porque es posible que, a día de hoy la situación este más controlada y, por tanto, sea diferente (Luceño-Moreno et al., 2020).

Pese a las limitaciones, podemos aprovechar esta situación *para salir más fuertes y mejor preparados* (Inchausti et al., 2020). En cierto modo, la pandemia de COVID-19 ha puesto, en muchos sentidos, a la psicología y a los psicólogos en el "punto de mira", aumentando la comprensión pública del papel de la psicología y de los psicólogos que trabajan en diversas disciplinas (BPS, 2020).

Por ello, tenemos la oportunidad de compartir nuestros conocimientos y habilidades más ampliamente para marcar una diferencia real (BPS, 2020). En este sentido, se debería aumentar la comprensión en relación al agotamiento y angustia psicológica que han experimentado los psicólogos que han proporcionado tratamiento durante la pandemia

(Rossi et al., 2021) y, a partir de esta información, desarrollar mecanismos adecuados que permitan mejorar la atención ofrecida por estos profesionales. En especial, la implementación del autocuidado tiene el potencial para ser un recurso que de manera indirecta impacte en el bienestar de la población a la cual se atiende (García et al., 2020).

Por tanto, debemos colocar la mirada en la apertura de nuevas investigaciones en este campo y sería útil considerar la realización de futuros estudios que analicen la evolución de la salud mental de estos profesionales que brindan atención de los efectos psicológicos de la población (Inchausti et al., 2020). Así como el desarrollo de estrategias preventivas y programas de tratamiento eficaces para reducir los efectos adversos de estos trabajadores, además de para reducir el agotamiento y promover el bienestar de los profesionales de la salud mental (Alkahames et al., 2021; Crescenzo et al., 2021; Luceño-moreno et al., 2020).

A modo de conclusión, después de más de dos años de pandemia, me gustaría terminar enfatizando el valor decisivo que han tenido nuestros/as psicólogos/as. Utilizar esta revisión como una llamada de atención para comenzar a proteger y cuidar de aquellos que han estado y estarán al frente de los efectos psicológicos de la población.

Es la oportunidad para priorizar la salud mental y comenzar a valorar y reconocer el trabajo de nuestros profesionales. Por lo que una manera de agradecerles su gran labor sería promoviendo la presencia de psicólogos/as clínicos/as dentro de la atención primaria, así como en situaciones de crisis y emergencia. Además de velar por su bienestar, creando programas que brinden soporte y que apoyen la salud mental de los propios trabajadores de la salud mental.

Igualmente, terminar manifestando la necesidad de reforzar el número de profesionales, aumentar las plazas PIR para procurar que tengamos psicólogos/as clínicos/as suficientes para dar respuesta a la demanda creciente de ayuda y para luchar por que todos los ciudadanos tengan el derecho a acceder a una atención psicológica gratuita y de calidad, y no sea un privilegio de unos pocos, porque, “*no hay salud sin salud mental*”.

## 6. Referencias Bibliográficas

- Arenas Lugo, L. Y., & Sierra Franco, M. I. (2019). Impacto del burnout del psicólogo en la relación terapéutica.
- Alkhamees, A. A., Assiri, H., Alharbi, H. Y., Nasser, A., & Alkhamees, M. A. (2021). Burnout and depression among psychiatry residents during COVID-19 pandemic. *Human Resources for Health*, 19(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12960-021-00584-1>
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology, Research and Practice*, 38(6), 603–612. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.603>
- Bearse, J. L. (2012). Barriers to care: what stops psychologists from seeking mental health services.
- Benevides-Pereira, T., María, A., Porto-Martins, P. C., & Basso Machado, P. G. (2010). Síndrome de burnout en psicólogos clínicos. In *Ponencia presentada en el I Ivo Congreso Virtual de Psiquiatría: Interpsiquis, Febrero-Marzo. Consultado el* (Vol. 15).
- Beks, T., & Doucet, D. (2020). The role of clinical supervision in supervisee burnout: A call to action. *Emerging Perspectives*, 4(2), 36-50.
- BPS. (2020). The impact of Covid-19 on the wellbeing of psychologists. 1–18
- Bretón, E. F., & San Miguel, L. G. (2020). COVID-19 y salud mental. *Revista Española de Salud Pública*, 1-5.
- Bridgeman, P. J., Bridgeman, M. B., & Barone, J. (2018). Burnout syndrome among healthcare professionals. *American Journal of Health-System Pharmacy: AJHP: Official Journal of the American Society of Health-System Pharmacists*, 75(3), 147-152. <https://doi.org/10.2146/ajhp170460>
- Cano, J. F., González-Díaz, J. M., Vallejo-Silva, A., Alzate-García, M., & Córdoba-Rojas, R. N. (2021). The role of Colombian psychiatrists in the midst of the COVID 19 pandemic. *Revista colombiana de psiquiatría*, 50(3), 184-188. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.005>
- Cerdá, J. C. M. (2021). Salud mental en tiempos de pandemia para tiempos sin pandemia. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, (14).

- CRESCENZO, P., CHIRICO, F., FERRARI, G., SZARPAK, L., NUCERA, G., MARCIANO, R., ... & SHARMA11, M. (2021). Prevalence and predictors of burnout syndrome among Italian psychologists following the first wave of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(4), 509-526.
- Corbella, S., & Botella, L. (2003). La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 19(2), 205-221.
- Corveleyn, J. (1998). Efectos psicológicos de la relación con pacientes en la persona del clínico. *Persona*, (001), 27-42. <https://doi.org/10.26439/persona1998.n001.690>
- Díaz, H. M. G. (1994). El estrés del terapeuta como resultado de su ejercicio profesional. *LiberAddictus*, 1-5.
- Dearing, R. L., Maddux, J. E., & Tangney, J. P. (2005). Predictors of Psychological Help Seeking in Clinical and Counseling Psychology Graduate Students. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 323.
- Esperidião, E., Saidel, M. G. B., & Rodrigues, J. (2020). Mental health: Focusing on health professionals. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73 Suppl 1(suppl 1), e73supl01. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.202073supl01>
- Franzoi, I. G., Granieri, A., Sauta, M. D., Agnesone, M., Gonella, M., Cavallo, R., Lochner, P., Bragazzi, N. L., & Naldi, A. (2021). Anxiety, post-traumatic stress, and burnout in health professionals during the COVID-19 pandemic: Comparing mental health professionals and other healthcare workers. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(6), 635. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060635>
- Galiano Ramírez, M. D. L. C., Prado Rodríguez, R. F., & Mustelier Bécquer, R. G. (2020). Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría*, 92.
- 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.
- Gómez Vélez, M. A., & Calderón Carrascal, P. A. (2017). Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable. *Katharsis*, 23, 177. <https://doi.org/10.25057/25005731.871>

- Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro (Villa Clara)*, 24(3), 578–594. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102930432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930432020000300578)
- Inchausti, F., García-Poveda, N. V., Prado-Abril, J., & Sánchez-Reales, S. (2020). La Psicología Clínica ante la Pandemia COVID-19 en España. *Clinica y Salud*, 31(2), 105-107. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a11>
- Joshi, G., & Sharma, G. (2020). Burnout: A risk factor amongst mental health professionals during COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 54(102300), 102300. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102300>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., & Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), e14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
- Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020). Mental health effects of COVID-19 pandemia: A review of clinical and psychological traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491–505. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0161>
- La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental.* (s/f). [www.un.org](http://www.un.org). [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_covid_and_mental_health_spanish.pdf)
- Legido-Quigley, H., Mateos-García, J. T., Campos, V. R., Gea-Sánchez, M., Muntaner, C., & McKee, M. (2020). The resilience of the Spanish health system against the COVID-19 pandemic. *The Lancet. Public Health*, 5(5), e251–e252. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30060-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30060-8)
- Llano Gallón, N. S., Reyes Calderón, J. A., & Tangarife Lara, I. Y. (2020). Influencia de la relación terapéutica en la salud mental de los psicólogos clínicos.
- Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., García-Albuérne, Y., & Martín-García, J. (2020). Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in Spanish health personnel during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5514. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155514>

- McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C., & Huggard, J. (2013). Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 60-81. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.4>
- McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O'Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause(s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01897>
- Neyra, G. E. R., Delgado, R. S. A., Sotomayor, A. C., & Pauccara, N. A. P. (2021). Salud mental, bienestar psicológico y estrés en personal de salud en el contexto de la COVID-19. *Revista de Psicología*, 11(1), 189-205
- Norcross, J. C., & Phillips, C. M. (2020). Psychologist self-care during the pandemic: Now more than ever. *Journal of Health Service Psychology*, 46(2), 59-63. <https://doi.org/10.1007/s42843-020-00010-5>
- Northwood, K., Siskind, D., Suetani, S., & McArdle, P. A. (2021). An assessment of psychological distress and professional burnout in mental health professionals in Australia during the COVID-19 pandemic. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 29(6), 628-634. <https://doi.org/10.1177/10398562211038906>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 8 octubre). *Un informe de la OMS pone de relieve el déficit mundial de inversión en salud mental*. OMS. Consultado 21 de octubre de 2021. <https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 42(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Ribot Reyes, V. D. L. C., Chang Paredes, N., & González Castillo, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19.
- Rodríguez Cahill, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. *Journal of Negative & No Positive Results*, 5(6), 583–588. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3662>
- Rodríguez Ceberio, M., Agostinelli, J., Daverio, R., Benedicto, G., Cocola, F., Jones, G.,

- Calligaro, C., & Díaz Videla, M. (2020). Psicoterapia online en tiempos de Covid-19: adaptación, beneficios, dificultades: Online psychotherapy in times of COVID-19: adaptation, benefits and difficulties. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 21(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.4046.2021>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the Coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rodríguez, M. J., & Arias, S. (2013). Autocuidado en terapeutas: estableciendo un buen vínculo con pacientes considerados difíciles. *Revista Sul-Americana de Psicología*, 1(2), 216–234. <http://190.96.76.12/index.php/RSAP/article/view/1724>
- Rokach, A., & Boulazreg, S. (2020). The COVID-19 era: How therapists can diminish burnout symptoms through self-care. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01149-6>
- Rossi, S., Carbone, R., Pedrelli, E., Artioli, G., Sozzi, A., & Sarli, L. (2021). The experience of the emergency psychologist during the Covid-19 pandemic. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 92(S2), e2021508. <https://doi.org/10.23750/abm.v92iS2.12326>
- Simpson, S., Richardson, L., Pietrabissa, G., Castelnuovo, G., & Reid, C. (2021). Videotherapy and therapeutic alliance in the age of COVID-19. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(2), 409-421. <https://doi.org/10.1002/cpp.2521>
- Simpson, S., Simionato, G., Smout, M., van Vreeswijk, M. F., Hayes, C., Sougleris, C., & Reid, C. (2019). Burnout amongst clinical and counselling psychologist: The role of early maladaptive schemas and coping modes as vulnerability factors. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(1), 35–46. <https://doi.org/10.1002/cpp.2328>
- Tsamakis, K., Rizos, E., Manolis, A. J., Chaidou, S., Kypouropoulos, S., Spartalis, E., Spandidos, D. A., Tsiptsios, D., & Triantafyllis, A. S. (2020). COVID-19 pandemic and its impact on mental health of healthcare professionals. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 19(6), 3451-3453. <https://doi.org/10.3892/etm.2020.8646>
- Tortella-Feliu, M., Baños, R. M., Barrantes, N., Botella, C., Fernández-Aranda, F., García-Campayo, J., García-Palacios, A., Hervás, G., Jiménez-Murcia, S., Montorio, I., Soler, J., Quero, S., Valiente, M. C., & Vázquez, C. (2016). Retos de la investigación psicológica

en salud mental. *Clinica y salud*, 27(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.02.00>

Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: Reenvisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology, Research and Practice*, 43(5), 487–494. <https://doi.org/10.1037/a0029446>

World Health Organization. WHO | Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases, [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/)

Zahniser, E., Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2017). Self-care in clinical psychology graduate training. *Training and Education in Professional Psychology*, 11(4), 283–289. <https://doi.org/10.1037/tep0000172>