

Detrás de la terapia: cómo la práctica clínica afecta la salud mental de los psicólogos clínicos en la práctica privada

Juan Pablo Ríos Velásquez¹²³

Iris Rubí Monroy Velasco¹²⁴

Resumen: En este trabajo se realizó una entrevista semi-estructurada y analizada mediante la ¹²⁵metodología del análisis temático, utilizando como herramienta el software ATLAS TI. El participante fue un psicólogo clínico con orientación teórica cognitiva conductual y con maestría, quien ejerce la práctica clínica desde el ámbito privado, el objetivo principal fue identificar mediante su experiencia, cual es el impacto que tiene la práctica clínica en la salud mental del psicólogo. Se encontró que el participante está expuesto a presiones sociales en relación con su imagen como psicólogo y a su deber ser, está expuesto a grandes cargas afectivas y trastornos relacionados con el estrés, como, por ejemplo, el síndrome de Burnout.

Palabras clave: *salud mental, psicólogo clínico, práctica clínica, terapia.*

¹²³ Estudiante de maestría en psicología clínica en la universidad Autónoma de Coahuila, ríos.pablo@uadec.edu.mx .

¹²⁴ Doctora en psicología social y docente de la maestría en psicología clínica en la universidad Autónoma de Coahuila, iris.monroy@uadec.edu.mx .

Introducción

La presente investigación pretende abordar los posibles efectos en la salud mental del psicólogo clínico, el psicólogo clínico también llamado terapeuta es quien mediante el establecimiento de un vínculo con el paciente busca como objetivo mejorar su salud. De esta manera, el rol terapéutico involucra una compleja integración de aspectos personales conscientes e inconscientes, historia de vida, variables demográficas, y estilo interpersonal del terapeuta, el cual puede ser extrovertido, introvertido, reflexivo. (Ladany, et al., 2008, como se cita en Bustos, 2018). Vínculo se establece desde en el contexto de la práctica clínica, donde se estudia como intervenir y resolver los problemas psicosociales, desde la perspectiva de salud, de los individuos o de la sociedad, por consecuente, la Psicología Clínica es aquel campo de la ciencia y práctica psicológica interesado en el análisis, tratamiento y prevención de las incapacidades psicológicas humanas y en la mejora de la adaptación y efectividad personal (Bustos C., 2018).

La OMS define la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2014). A partir de esta definición de definieron los temas de salud mental en las áreas social, física y cognitiva.

Marco teórico

Análisis temático:

El análisis temático es un método ampliamente utilizado en las ciencias sociales y humanidades para explorar y comprender el contenido de los textos a través de la identificación, análisis y clasificación de temas e ideas clave (Braun & Clarke, 2006). El propósito de este método de investigación es extraer significados y patrones repetitivos de los datos para generar conocimiento sobre fenómenos y temas específicos y comprenderlos.

El proceso de análisis temático se basa en varias fases clave. Primero, lea y asimile los datos a fondo para obtener una visión general del contenido (Guest, et al., 2012). A esto le sigue la codificación, donde las unidades de significado se identifican y agrupan en

categorías temáticas (Braun y Clarke, 2006). Estas categorías pueden surgir de forma inductiva, directamente a partir de datos, o a priori sobre la base de teorías y marcos conceptuales existentes (Guest et al., 2012).

Una vez establecidas las categorías temáticas, sigue una fase de desarrollo y refinamiento, en la que se considera y ajusta la estructura de los temas identificados (Braun & Clarke, 2006). Este proceso busca la coherencia interna dentro de las categorías y examina las relaciones entre ellas para comprender la complejidad del fenómeno en estudio (Guest et al., 2012).

Finalmente, se interpretan los resultados del análisis temático. Esto incluye analizar y sintetizar resultados, identificar temas e ideas clave y contextualizar los resultados en relación con las preguntas y objetivos de la investigación (Braun y Clarke, 2006). La presentación de los resultados puede incluir citas directas y ejemplos específicos para respaldar las conclusiones (Guest et al., 2012).

El Arte de Ser un Terapeuta: Definición y Claves para una Práctica Efectiva

Papel histórico de terapeuta:

El papel del terapeuta en la salud mental ha evolucionado a lo largo de la historia, desde los primeros enfoques médicos hasta los enfoques más recientes basados en la evidencia. Los terapeutas han desarrollado teorías y técnicas para ayudar a las personas a superar problemas emocionales y psicológicos y mejorar su bienestar mental. (Smith, 2018).

La historia del terapeuta de la salud mental se remonta a la época de la antigua Grecia, donde la salud mental se consideraba una parte integral de la salud general. Los médicos griegos utilizaban la terapia de conversación y la filosofía para tratar a los pacientes con problemas emocionales y psicológicos. También se utilizaban tratamientos como la hidroterapia y la música para aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad. (Papageorgiou, 1969).

En la Edad Media, la salud mental se consideraba un problema de posesión demoníaca o de brujería. Según Hengartner (2017), los curanderos y los exorcistas eran a

menudo los encargados de tratar a las personas con problemas mentales, utilizando métodos como la oración y la flagelación. No fue hasta la Ilustración del siglo XVIII que se comenzó a ver la salud mental como un problema médico, y los médicos comenzaron a utilizar métodos como la terapia moral para tratar a los pacientes con problemas emocionales y psicológicos (Porter, 2003).

En el siglo XIX, los avances en la ciencia médica llevaron al desarrollo de la psiquiatría como disciplina médica. El psiquiatra alemán Emil Kraepelin desarrolló un sistema de clasificación de los trastornos mentales y estableció la importancia de la observación clínica en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales (Kraepelin, 1893).

En las últimas décadas, la salud mental se ha convertido en una preocupación cada vez más importante, y se ha desarrollado una variedad de enfoques terapéuticos para ayudar a las personas con problemas emocionales y psicológicos. Según Kazdin y Blase (2011), estos enfoques incluyen la Terapia Cognitivo-Conductual, la Terapia Interpersonal, la Terapia de Aceptación y Compromiso, y la Terapia Breve Centrada en Soluciones, entre otros.

En conclusión, la historia del terapeuta de la salud mental es una historia de evolución y cambio en respuesta a las necesidades y problemas de los pacientes. Desde los enfoques médicos de la antigua Grecia hasta los enfoques terapéuticos basados en la evidencia de la actualidad, los terapeutas han desarrollado teorías y técnicas para ayudar a las personas a superar los problemas emocionales y psicológicos.

Los tipos de psicoterapeutas más comunes son:

1. **Psicólogos clínicos:** son profesionales con formación en psicología clínica y licencia para practicar la terapia. Utilizan técnicas y teorías psicológicas para tratar problemas emocionales, conductuales y mentales. Los psicólogos clínicos son profesionales de la salud mental que se especializan en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), los

psicólogos clínicos utilizan una variedad de técnicas y enfoques terapéuticos para ayudar a las personas a mejorar su salud mental y emocional (APA, 2021).

2. **Psiquiatras:** son médicos especializados en trastornos mentales y emocionales. Pueden recetar medicamentos y utilizar terapia para tratar problemas psicológicos y emocionales. Los psiquiatras son médicos especializados en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales. Según un estudio publicado en la revista *Journal of Psychiatric Practice*, los psiquiatras pueden utilizar una combinación de terapia y medicamentos para tratar a sus pacientes (Roose et al., 2020).
3. **Trabajadores sociales clínicos:** son profesionales de trabajo social con experiencia en terapia y asesoramiento. Se enfocan en ayudar a las personas a superar problemas sociales y emocionales.
4. **Terapeutas matrimoniales y familiares:** se enfocan en tratar los problemas de las relaciones y la dinámica familiar, y pueden trabajar con individuos, parejas o familias. Los terapeutas matrimoniales y familiares son profesionales de la salud mental que se especializan en el tratamiento de problemas relacionados con las relaciones interpersonales y la dinámica familiar. Según un estudio publicado en la revista *Family Process*, los terapeutas matrimoniales y familiares pueden utilizar una variedad de enfoques terapéuticos, incluyendo la terapia sistémica y la terapia estructural (Friedlander et al., 2018).
5. **Terapeutas ocupacionales:** se enfocan en ayudar a las personas a superar los desafíos emocionales y conductuales relacionados con las actividades de la vida diaria. Terapeutas ocupacionales: Los terapeutas ocupacionales son profesionales de la salud que se enfocan en ayudar a las personas a participar en las actividades de la vida diaria. Según la Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional (AOTA), los terapeutas ocupacionales pueden utilizar técnicas como la terapia de actividad, la terapia ocupacional basada en el hogar y la terapia de integración sensorial para ayudar a sus pacientes a mejorar su funcionamiento en la vida diaria (AOTA, 2021).

6. **Consejeros:** ofrecen orientación y asesoramiento para ayudar a las personas a superar los desafíos emocionales, conductuales y mentales. Los consejeros son profesionales de la salud mental que se enfocan en ayudar a las personas a superar los desafíos emocionales y conductuales. Según la Asociación Estadounidense de Consejería (ACA), los consejeros pueden utilizar una variedad de enfoques terapéuticos, incluyendo la terapia cognitivo-conductual, la terapia centrada en el cliente y la terapia humanista-existencial (ACA, 2021).

Es importante señalar que existen diferentes enfoques terapéuticos que pueden ser utilizados por los psicoterapeutas, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia psicodinámica, la terapia humanista y la terapia de pareja y familia, entre otros.

Método

Se utilizó el análisis temático como metodología de investigación; se partió desde unas categorías y códigos previamente determinados en relación con el objetivo. Las categorías y subcategorías planteadas fueron:

Eje	Categorías	Subcategorías
Salud mental	Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos • Capacidad de análisis • Solución de problemas • Enfermedad mental
	Filosofía	<ul style="list-style-type: none"> • Padecimiento de enfermedades • Problemas físicos o discapacidades
	Sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos interpersonales • Estilo de vida

Luego se procedió a la recolección y posteriormente a la transcripción de los datos, mediante los códigos iniciales y los emergentes se realizó la codificación de la información. Los códigos se agruparon en diferentes temas de donde se partió para realizar el análisis, y final mente concluyendo en el informe final. El participante fue un psicólogo clínico con

maestría quien ejerce la práctica clínica en ámbito privado, la técnica utilizada para la recolección de datos fue la entrevista semi-estructurada, para el análisis de los datos se utilizó el software ATLAS TI, los datos obtenidos del análisis fueron contrastados con algunos conceptos teóricos, donde se utilizó principalmente para dar soporte a las inferencias he interpretaciones sobre los datos.

Resultados

Desde la experiencia de este profesional, el cual sólo se dedica a la práctica clínica, se puede expresar que la práctica clínica privada implica en muchas ocasiones un horario laboral semejante a cualquier otra profesión, es decir, que en muchas ocasiones se puede cumplir una jornada labor de 8 horas, sobre todo, cuando la práctica clínica se realiza en una institución pública, como lo expresa en la siguiente frase: Pues, eh, hay algo que... yo trabajé en algún momento en el TEC de Monterrey, Entonces ahí atiendes ocho horas. Casos seguidos de lunes a viernes (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

En cuanto al ejercicio clínico desde la práctica privada, no cambia mucho en relación a la práctica pública, ya que en la mayoría de las ocasiones, las intervenciones son estandarizada y se suelen aplicar de forma similar en ambas prácticas, estandarizadas en el sentido que duran un tiempo determinado similar, en la generación del historial y en la conceptualización de los diagnósticos pero el psicólogo clínico en la práctica clínica privada, tiene cierto margen de maniobra a la hora de controlar la asignación de las citas y en cuanto al número de pacientes que puede atender por día, esto lo expresa el entrevistador:

Ahorita en este momento de mi vida, yo solo me dedico a la, a la, práctica clínica. Entonces, pues, trabajar seis horas de mi día, eh, está bien, y a veces no son seguidas. Entonces son seis horas divididas en el día, ¿no? Pero a veces doy clases en la mañana y a veces tengo otras actividades (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

Sin embargo, el ser psicólogo parece ir más allá de las horas laborales, ya que esta profesión tiene la característica que impermeabiliza nuestro ser y se vuelve una parte de este, es decir; aparte de que debemos aprender diferentes teorías sobre la sociedad, la conducta y la cognición, se debe o se espera que el psicólogo también integre a sus valores, creencias, formas de actuar y vivir, ciertos conocimientos filosóficos provenientes de la psicología, este caso se ve más reflejado en la orientación clínica. Ya que, el psicólogo clínico también llamado terapeuta es quien mediante el establecimiento de un vínculo con el paciente busca como objetivo mejorar su salud, por la naturaleza de este vínculo que se establece, el ser terapeuta implica un involucramiento afectivo-emocional.

De esta manera, el rol terapéutico involucra una compleja integración de aspectos personales conscientes e inconscientes, historia de vida, variables demográficas, y estilo interpersonal del terapeuta, el cual puede ser extrovertido, introvertido o reflexivo. (Ladany, et al., 2008, como se cita en Bustos C., 2018).

Este vínculo se establece desde el contexto de la práctica clínica, donde se estudia como intervenir y resolver los problemas psicosociales, desde la perspectiva de salud de los individuos o de la sociedad, por consiguiente, la Psicología Clínica es aquel campo de la ciencia y práctica psicológica interesado en el análisis, tratamiento y prevención de las incapacidades psicológicas humanas y en la mejora de la adaptación y efectividad personal (Bustos C., 2018).

Debido a dicha interiorización del vague teórico filosófico que tare consigo estudiar psicología, el estilo del profesional en psicología se ve impermeabilizado, y se expresa por ejemplo en las relaciones sociales del profesional, donde por ser psicólogo muchas veces puede notarse un trato diferente, como lo expresa Fernando:

Yo normalmente no digo que soy psicólogo. O sea, no voy por la vida diciendo soy Pedro y soy psicólogo, pero la gente lo dice no. Y entonces llego a algún lugar... y él es psicólogo, Ya entonces, ya empiezan sobre ese punto (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

Este estigma social, si bien no es solamente propio de la psicología, sino que se comparte con otras profesiones como la médica o la dentista, provoca que en un espacio social de ocio como bares o restaurantes, puedan surgir temas relacionados a estas profesiones o las personas que tienen ciertas inquietudes o problemas ven la oportunidad en dicho espacio para preguntarle al profesional, pero en la psicología clínica, de acuerdo con la relación terapéutica que se establece, muchas veces resulta incómodo si en estos espacios de ocio se llegaran a encontrar terapeuta y paciente, resultando incomodo tanto para el paciente como para el terapeuta.

En el caso del terapeuta, este se puede sentir observado por su paciente o solamente incomodo, Fernando expresa:

Decides... me ha tocado ver a pacientes en restaurar, en un bar entonces, Pues bueno, ante esas situaciones, pido que me muevan de mesa o me voy. Pero decididamente, yo no quiero, yo si quiero pasármela bien, por tanto, no quiero que me estén observando. Pues mejor me voy (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

Si bien este tipo de incidentes pueden verse de forma normal en otras profesiones como las médicas o las ciencias odontológicas, en la psicología clínica no sabemos cómo puede afectar la relación terapéutica y por lo tanto el proceso psicoterapéutico en general, ya que la relación terapéutica se basa en como lo definió Bordin (1979) en un elemento relacional activo propio en todas aquellas relaciones que pretenden inducir un cambio, donde se incluye un acuerdo entre el paciente y terapeuta, acuerdo del tratamiento, de las técnicas y actividades a realizar y por último se basa en el vínculo donde este integra la aceptación, la empatía y la confianza.

Estos incidentes pueden inferir tanto positiva como negativamente en el proceso terapéutico del paciente, por lo que el psicólogo, como en el caso de Fernando, sienta cierta incomodidad de desenvolverse de una forma natural y placentera en el espacio de ocio en donde esté presente alguno de sus pacientes. Creándose así posiblemente ciertas

restricciones en las conductas o formas de ser en el profesional, afectando de una forma u otra su vida social, específicamente, en los espacios de ocios.

La imagen del psicólogo clínico en la sociedad también presenta un reto para el terapeuta, ya que se han generado algunos estereotipos desde los cuales se juzga o se concibe al terapeuta como apunta Fernando: el psicólogo no puede salir a fiestas, el psicólogo no puede estar deprimido (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022). Contrastando estos estereotipos con la vida social del terapeuta, se pueden ver ciertos patrones de como la sociedad concibe o piensa que deber un psicólogo clínico. Todas estas estimas pueden generar cierta presión social que al final, puede afectar su capacidad de disfrute, su calidad de vida y por tanto también pueda devenir en una afección mental.

Esta imagen social del psicólogo, para el entrevistado tiene cierta importancia he influencia en la terapia, ya que piensa lo siguiente: Porque los pacientes te ven como, eh, el que sabe. Que tiene esa vida ideal. Por lo tanto, te va a ayudar. Entonces te ven como una motivación (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022). Por lo que es importante para él, que el psicólogo cuide su imagen ante la sociedad, con el fin de que esta imagen sea de forma de neutra para que impacte o influya de una forma neutral en la terapia.

Es importar preguntarse para la discusión de este análisis que tanto afecta la imagen social del psicólogo a su salud mental, desde el área de sus relaciones sociales, ya que, en este caso específico, podemos observar ciertas conductas de vigilancia, del tener cuidado de como expresarse o actuar en lugares sociales y en las redes sociales. Este nivel de autocontrol y de auto vigilancia, dependiendo de las capacidades de afrontamiento, estilo de vida y de personalidad, pueden representarse en algunos psicólogos como factores estresores, ya que, los autores (piqueras, et al., 2009) definen al estrés como esta respuesta o mecanismo general de activación fisiológica y de los procesos cognitivos que le permite al organismo hacer frente a cualquier estresor.

En el entrevistado se puede observar que su autoimagen se ve clara mente cuestionada desde el hecho de ser profesionista en psicología, esto, desde la siguiente frase: Soy psicólogo, pero no por ser psicólogo, no puedo salir, No puedo tomar una cerveza, no puedo, vestirme con pantalones rotos ¿No? eso no implica. (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022). Esta presión social de la imagen del psicólogo también puede repercutir en su autoestima o auto concepto en general, siendo dicha presión social catalogada como un riesgo en la investigación de (González, 2012) donde menciona que aquellas personas que perciben una alta presión sociocultural disfrutarán de un menor auto concepto.

El psicólogo también enfrenta desafíos propios de su labor clínica; aunque la labor clínica no requiere en si un esfuerzo físico considerable, requiere más de un esfuerzo mental, para mantener la concentración plena y la lucides suficiente para realizar todo el análisis y las devoluciones pertinentes.

El síndrome de Burnout ha sido el más identificado como unas de las afecciones laborales que más afectan al personal de salud mental, este síndrome se puede presentar como un cansancio excesivo que afecta diferentes áreas del profesional y en diferentes intensidades, Salgado, (2021) menciona que es importante identificar cuáles son estos aspectos y cómo se pueden deteriorar a lo largo de la carrera profesional y personal en cualquier individuo. Los episodios de burnout afectan de diversas maneras a cada profesional de la salud mental.

Fernando a sus inicios de su labor como psicólogo clínico, se encontró con un trabajo que le exigía mucho de sí, tanto que lo afectó de manera emocional, en donde relata que llegaba a su casa después de su día laboral con mucha carga emocional y la forma natural con la que contaba en ese momento para tramitar su estado emocional fue mediante el llanto, hasta el punto en el que ya no le funcionó, en sus propias palabras comenta: Pero después llegó un punto donde ya no me funcionó, porque ya no lloraba, ya

no me daban ganas de llorar y ya después lo cambié por yoga (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

Luego de encontrar un método más eficaz para tratar esta carga emocional, y con la experiencia que ha ganado durante toda su labor como psicólogo clínico, mencionó que en la actualidad después de su jornada laboral, sólo termina cansado: cansancio, en el sentido de, terminar como muy agotado de hablar muchas horas. Entonces, realmente termino cada jornada laboral, me dedico a lo mejor unos 15, 20 o hasta 30 minutos de no hablar (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022). De acuerdo con esta conciencia de agotamiento y desgaste emocional, también empezó a elaborar ciertos comportamientos que le ayudan a paliar o cuidar de su salud, como el no hablar durante algún tiempo determinado o realizar yoga. Y precisamente estos métodos o actitudes de autocuidado son una de las formas para evitar desarrollar trastornos mentales como, por ejemplo, el síndrome de Burnout. (Prado-Solar, 2014. Citado en Salgado, 2021) describe que:

El autocuidado es un método que cada individuo genera para afrontar diversas situaciones y así regular su salud tanto física, mental y emocional. Esta estrategia principal debe ser implementada en todos los ámbitos del profesional. Para lograr esto es necesario el autoconocimiento, ya que cada individuo posee sus propias herramientas de autocuidado que lo ayudan a disminuir sus momentos de estrés.

Otras de las conductas de autocuidado que menciona que le han funcionado es: estuve dos años haciendo yoga, Me funcionaba bastante, como desconectarme de todo y conectarme con mi cuerpo (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022). Estas actividades las realiza teniendo la conciencia de que las hace principalmente con el objetivo de cultivar su bienestar mental y cuidar de su salud mental:

Después de gimnasio, eh... lo fui cambiando por otras maneras, como de recompensarme mi trabajo, el fin de semana me salía a agarrar carretera o hacer algo por mí, viajar a algún lado cercano, algo así, pero siempre con la conciencia

de estoy acá haciendo esto por mi bienestar psicológico (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

Concluyendo que haciendo todas estas actividades le sirvieron para no “desequilibrarse”, en sus palabras mencionó: me sirve como para cuidar mi vida y no desequilibrar (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

En cuanto a las afecciones físicas que ha experimentado Fernando debido a su trabajo como terapeuta, identifica las siguientes: dolor de cabeza y dolor de espalda, manifiesta que el dolor de espalda se debe principalmente al estar sentado durante la mayor parte del día, en el caso de él, es particularmente problemática la posición de estar sentado ya que tiene una afección en la columna. También menciona al insomnio como una posible afección de su trabajo: creo que podría ser insomnio. Sí, por estar pensando tanto en los casos (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

Fernando también pone a colación los posibles problemas o afecciones, como enfermedades degenerativas, cardíacas o de otra índole, que pueden tener los psicólogos, ya sea antes o adquiridas durante su labor, y su necesidad de poder investigar o estudiar cómo pueden afectar estas enfermedades su práctica clínica, ya que, menciona que padece hipotiroidismo y menciona que puede representar un obstáculo debido a las características de los síntomas que presenta esta enfermedad, especifica;

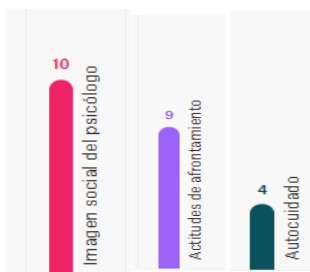
el hipotiroidismo tiene síntomas de cansancio de una sensación de no querer hacer nada. Síntomas parecidos como a una depresión, pero sí, como una letanía, sin ganas de hacer nada. Muy agitado, muy cansado y en ocasiones sí representa, un obstáculo (Fernando, 28, comunicación personal, 20, 10, 2022).

Enfatiza que con el debido medicamento puede ser una contingencia controlada y no representaría un obstáculo para realizar su práctica clínica.

En el análisis realizado, los códigos con mayor presencia en el discurso de la entrevista fueron los siguientes:



Se puede apreciar que gran parte de las citas, 28 en total, giran en torno a la categoría social, donde se encuentran los códigos; estilo de vida, imagen social del psicólogo y conflictos interpersonales, los cuales representa el 40% del total de citas codificadas, seguido de la categoría fisiológica, la cual representa un total de 24%, las cuales están representadas por los códigos de afecciones físicas, padecimiento de enfermedades, problemas físicos o discapacidades y enfermedad mental, y por último en la categoría cognitiva sólo cuenta con una participación del 11%. El total de citas codificadas fueron 70. En cuanto a los códigos emergentes, surgieron los siguientes códigos:



El código de la imagen social del psicólogo se puede integrar a la categoría preestablecida de social, mientras que los códigos actitudes de afrontamiento y autocuidado que corresponde a 18% de todas las citas codificadas, fueron agregados a una nueva categoría llamada autocuidado, por lo que se terminó con las siguientes categorías: cognitiva,

filosófica, social y autocuidado. Desde donde se pretendió caracterizar e identificar el impacto en la salud mental que tiene la práctica clínica.

Conclusiones

Se encontró que el estilo de vida de este psicólogo clínico sí cambió a partir de que empezó a ejercer como terapeuta, ya que encontró que, el estilo de vida sí puede afectar de forma negativa o positiva su terapia, ya que él expresa que sus pacientes pueden llegarlo a ver como un modelo a seguir y esto les puede servir para su proceso. Sin embargo, esto puede afectar su autoimagen y limitar su forma de expresión, también se puede evidenciar que puede llegar experimentar mucha presión por parte de la sociedad.

La imagen del psicólogo en la sociedad tiene ciertos estigmas que, si bien, pueden ayudar en la terapia, también pueden causar en el psicólogo, grandes dificultades a la hora de socializar o de estar en ambientes de ocio, tanto que, en el entrevistado se puede apreciar que el ser psicólogo es transversal a todas sus otras áreas de su persona y es difícil identificar hasta donde debe llegar el ser psicólogo clínico y hasta donde nos debe definir como persona.

Debido a las dificultades que el entrevistado ha encontrado a la hora de hacer su trabajo, ha tenido que desarrollar varias actitudes de autocuidado para hacer frente a estas exigencias, ya que principalmente está expuesto a desarrollar problemas derivados del estrés como el síndrome de Burnout, por lo cual, y debido a esta conciencia, ha desarrollado dichas actitudes.

El entrevistador puso de manifiesto que padece hipotiroidismo, y que en ocasiones resulta un obstáculo para su práctica profesional, por lo cual, trae a discusión, el cómo este tipo de enfermedades puede afectar la práctica clínica de los psicólogos, siendo este un tema en el que se puede estudiar más.

Referencias

- Asociación Americana de Consejería (ACA). (2021). ¿Qué es el asesoramiento?
- Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA). (2021). Terapia ocupacional.
- Bordin, E (1979). La generalizabilidad del concepto psicoanalítico de la alianza de trabajo. *Psicoterapia: teoría, investigación y práctica*, 16 (3), 252–260. <https://doi.org/10.1037/h0085885>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bustos Coral, Á. (2018). Efectos de la práctica clínica en la vida personal de los terapeutas. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/69111>.
- Friedlander, M. L., Escudero, V., Heatherington, L., & Diamond, G. M. (2018). Tratamiento de pareja y familiar. *Family Process*, 57(2), 482-509.
- González, O. (2012). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: naturaleza, medida y variabilidad. ISBN: 978-84-9860-626-3.
- Guest, G., MacQueen, K. M., & Namey, E. E. (2012). *Applied thematic analysis*. Sage.
- Hengartner, M. P. (2017). The dark side of psychiatry: From belief in witchcraft to 20th-century 'voodoo' psychiatry. *Frontiers in Psychology*, 8, 1124.
- Kazdin, A. E., & Blase, S. L. (2011). Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 21-37.
- Kraepelin, E. (1893). *Psychiatrie: Ein Lehrbuch für Studierende und Ärzte*. Johann Ambrosius Barth.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). Informe sobre la salud en el mundo 2013: Investigaciones para una cobertura sanitaria universal. Ginebra, Suiza: OMS.
- Piqueras J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85–112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>

- Porter, R. (2003). *Madness: A brief history*. Oxford University Press.
- Papageorgiou, M. G. (1969). Formas de psicoterapia en uso en la antigua Grecia y entre la población de la Grecia moderna. *Psicoterapia y psicósomática*, 17(2), 114–118.
<http://www.jstor.org/stable/45113566>
- Roose, S. P., Walsh, B. T. y Birmaher, B. (2020). *Práctica psiquiátrica*. Lippincott Williams y Wilkins.
- Smith, J. D. (2018). La evolución del papel del terapeuta en la salud mental: Desde los enfoques médicos hasta la terapia basada en la evidencia. Editorial PsicoSalud.
- Salgado, J. (2021). Burnout y su impacto en profesionales de la salud mental. *Revista de Psicología Aplicada*, 45(2), 123-137.