

Salud emocional en el desempeño del Psicólogo

Emotional health in the performance of the Psychologist

CHÁVEZ-GUTIÉRREZ, Manuel de Jesús†, JASSO-VELÁZQUEZ, David* y VILLAGRÁN RUEDA, Sonia

Universidad Autónoma de Zacatecas - Unidad Académica de Psicología. México

ID 1^{er} Autor: *Manuel de Jesús Chávez-Gutiérrez*

ID 1^{er} Coautor: *David Jasso-Velázquez* / ORC ID: 0000-0002-8289-150X, CVU CONACYT ID: 864842

ID 2^{do} Coautor: *Sonia Villagrán-Rueda* / ORC ID: 0000-0001-5389-574X, CVU CONACYT ID: 737274

Recibido 20 de Julio, 2018; Aceptado 30 Septiembre, 2018

Resumen

La carrera del psicólogo es tan compleja como demandante, la gran entrega y tiempo dedicado al estudio, escuela, entrevistas, práctica, atención y demás actividades de intervención, se convierten en todo su mundo, olvidándose en muchas ocasiones de prestar atención a otras áreas importantes de su vida como lo es la parte emocional y de salud biopsicosocial. La investigación que se ha realizado, tiene por objetivo, dar a conocer la importancia del cuidado de la *salud emocional* en la vida del psicólogo profesional y mostrar un panorama general de los problemas más frecuentes que surgen a raíz del descuido de la misma en el servicio ofrecido, pudiendo llegar a afectar gravemente su vida. Propuesta que le permitirá hacerse consciente de sus emociones, identificando aquellas que pudieran estar obstaculizando sus proyectos de vida y poder buscar soluciones basadas en la reflexiva atención y responsable sobre su salud emocional. Este trabajo cuenta con la opinión y estudios de expertos en la materia, entrevistas y una encuesta reciente a psicólogos profesionales de distintas entidades, dando como resultado una gran similitud en los problemas emocionales de los psicólogos de la región a raíz de la cual, se presenta una sugestivas propuesta para atender y resolverles.

Salud emocional, Desempeño del psicólogo

Abstract

The psychologist's career is as complex as it is demanding, the great dedication and time devoted to study, school, interviews, practice, attention and other intervention activities, become his whole world, forgetting in many occasions to pay attention to other important areas of his life as it is the emotional and biopsychosocial health part. The research that has been conducted, aims to raise awareness of the importance of emotional health care in the life of the professional psychologist and show a general picture of the most frequent problems that arise as a result of carelessness in the service offered, may seriously affect your life. Proposal that will allow you to become aware of your emotions, identifying those that could be hindering your life projects and be able to seek solutions based on the thoughtful and responsible attention on your emotional health. This work has the opinion and studies of experts in the field, interviews and a recent survey of professional psychologists from different entities, resulting in a great similarity in the emotional problems of psychologists in the region, as a result of which a suggestive proposal to attend and solve them. Keywords Emotional health, Psychologist performance.

Emotional health, Psychologist performance

Citación: CHÁVEZ-GUTIÉRREZ, Manuel de Jesús, JASSO-VELÁZQUEZ, David y VILLAGRÁN RUEDA, Sonia. Salud emocional en el desempeño del Psicólogo. Revista de Filosofía y Cotidianidad. 2018, 4-12: 1-6.

* Correspondencia del Autor (dajass971@gmail.com)

† Investigador contribuyendo como primer Autor.

Introducción

El psicólogo, generalmente en el desempeño de su profesión, es un ser incomprendido, lleno de emociones y sentimientos; algunos de estos son negativos, incontrolables e impredecibles que pueden convertirse en su peor enemigo. Los problemas emocionales pueden llegar a afectar notablemente su desempeño profesional y ser culpables del alejamiento de su carrera. ¿Cómo se siente el psicólogo? ¿Le afectan realmente acaso? Por otro lado, hay personas que piensan que los psicólogos tienen una especie de coraza mágica, invisible y protectora que hacen que no les afecte su entorno, incluso hay quienes dan por hecho que por ser psicólogos tienen la obligación de que así sea.

Lo cierto es que ser psicólogo no es fácil, su carrera está llena de retos tanto profesionales como personales que deben permanecer en equilibrio y para lograrlo es necesario trabajar no sólo en su desarrollo profesional sino también en su bienestar psicosocial y desarrollo humano. La *salud emocional* es una herramienta poderosa aunque poco conocida y aún en nuestros días temas relacionados a ella podrían considerarse tabú. Para el psicólogo no es la excepción, pues hablar de las propias emociones para la gran mayoría no es nada sencillo. Entonces ¿Qué es la *salud emocional* y por qué es tan importante para el psicólogo? ¿Cuáles son los miedos más comunes en los psicólogos y qué problemas pueden ocasionar? ¿De dónde surge todo esto? ¿Por qué hay psicólogos que a pesar de ser talentosos no logran realizar sus sueños? ¿Por qué algunos renuncian a su carrera profesional? Y sobre todo ¿Cómo puede un psicólogo, obtener una homeostasis biopsicosocial y ser más feliz y exitoso?

La salud emocional y su importancia en el psicólogo

La *Organización Mundial de la Salud* (OMS, 2013) define a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El neurocientífico Manuel Loeches¹ (Mazda España, 2017) define a las emociones como reacciones del cuerpo tanto de viseras como del sistema muscular, provocadas por el cerebro que se acompañan de un sentimiento emocional que es el tomar conciencia de la reacción que ha tenido el cuerpo ante un estímulo exterior. Así pues, podemos definir a la *salud emocional* como una parte muy importante de la salud en general que se encarga del equilibrio, autocontrol y manejo responsable de las emociones, pensamientos y acciones a nivel intrapersonal e interpersonal. Para el psicólogo profesional es fundamental cuidar la *salud emocional* para sanar, detectar y prevenir cualquier tipo de problemas derivados del descuido de la misma, así como resolver de la mejor manera los retos que se le presenten dando para obtener una mejor calidad de vida y desempeño profesional. La psicóloga Sandra Cholico² (2018) comenta al respecto:

Es muy importante que los psicólogos trabajen su parte emocional, su autoestima y aceptación para desarrollar su seguridad y evitar bloqueos con su desempeño profesional. De esta forma se enfrentarán al público con más entusiasmo y teniendo más posibilidades de éxito.

El psicólogo y sus emociones

Las emociones son totalmente normales y forman parte de la evolución del ser humano ya que lo han ayudado a sobrevivir y adaptarse en el mundo que le rodea, debido a esto el psicólogo que tiene afectadas sus emociones seguramente no se adaptará a ningún tipo de ambiente profesional ni a la sociedad en general. En palabras de Guillermo Dalia³ (2014) “Los psicólogos tienen mayor sensibilidad que los no psicólogos, esta sensibilidad se puede volver en su contra si ante los sucesos negativos los viven de manera dramática. Entonces la sensibilidad se vuelve vulnerabilidad y fragilidad”. Las emociones afectan también la interpretación profesional, habrá que cuidar que no se salgan de control y entorpezcan la ejecución profesional, así como buscar la manera de conducir las en favor del psicólogo, para enriquecer su presentación y evitar las interpretaciones mecánicas.

¹ Profesor de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid y Director de la Sección de Neurociencia Cognitiva del Centro de Evolución y Comportamiento Humano (UCMISCH).

² Licenciada en Psicología por el Centro Humanístico del Ser (CEHUS), Universidad de Jalisco. Con maestría en Constelaciones Familiares y maestría en Hipnosis Ericksoniana. Título en biodescodificación de las

ISSN: 2414-8857

ECORFAN® Todos los derechos reservados

enfermedades biológicas del Doctor Hamer y estudios en numerología. Cuenta con 19 años de experiencia profesional.

³ Doctor en Psicología. Licenciado por la facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Especialista en Psicología Clínica. Psicólogo especializado en la interpretación profesional.

Metodología

Se realizó una encuesta en 2018⁴ para determinar los miedos más frecuentes en los psicólogos profesionales, académicos y empíricos. Se seleccionó una muestra de 45 de ellos, de entre 21 y 54 años de edad de las entidades de la región Aguascalientes, Jalisco, Durango, Torreón y Zacatecas.

Resultados

En los resultados obtenidos el 88% de los psicólogos reporta algún tipo de miedo relacionado a la actividad profesional y el 12% asegura no tener miedo alguno. Ver tabla 1 y gráfica 1

Psicólogos que reportan algún miedo en relación a su profesión		
Respuestas	Porcentaje	Numero
Si	88.9%	40
No	11.1%	5

Tabla 1



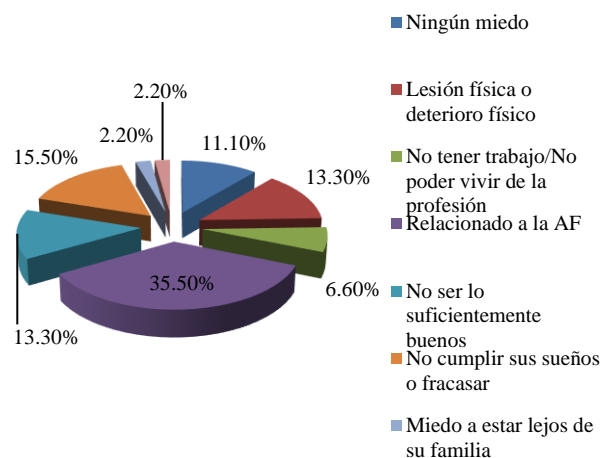
Gráfica 1

En cuanto a los miedos más comunes se encontró lo siguiente:

Miedos más frecuentes en psicólogos		
Respuestas	Porcentaje	Número
Ningún miedo	11.1%	5
Lesión física o deterioro físico	13.3%	6
No tener trabajo/No poder vivir de la profesión	6.6%	3
Relacionado a la AF	35.5%	16
No ser lo suficientemente buenos	13.3%	6
No cumplir sus sueños o fracasar	15.5%	7
Miedo a estar lejos de su familia	2.2%	1
La locura	2.2%	1

Tabla 2

Temores más frecuentes en psicólogos



Gráfica 2

Los resultados arrojaron 7 (siete) temores, en primer lugar con 35.5% el miedo más frecuente es el relacionado con la *ansiedad funcional* (AF) entre ellos se encuentran el miedo a equivocarse durante la entrevista en el desempeño, sentirse evaluados por el público en general o profesionales y los nervios excesivos. Es importante mencionar que del 100% de psicólogos que se incluyen en el porcentaje de AF en estos resultados, aproximadamente solo el 36% esta consiente de tenerla, el resto describe las características sin tener la menor idea de que podría tratarse de esta condición.

El segundo temor más frecuente con 15.5% es el *miedo a no poder realizar sus sueños o miedo a fracasar*. El tercer y cuarto pavor con 13.3% es *no ser suficientemente bueno* donde los psicólogos reportaron a raíz de esto pensar que las consecuencias serán que no los contraten o que no puedan dedicarse a la profesión, y una *lesión física* en el caso de los terapeutas institucionales y el *desgaste por estrés* en el caso de los reactivos evaluados. El quinto miedo con 6.6% es no poder vivir de la profesión o no tener trabajo. El sexto y séptimo miedos, ambos con 2.2% es el miedo a estar lejos de su familia y el miedo a la locura o desequilibrio emocional.

Como se ha visto hay una serie de miedos importantes que pueden generar angustia, estrés, ansiedad y depresión entre otras cosas. Debido a todo esto los psicólogos son propensos a generar trastornos psicológicos, enfermedades mentales, adicciones, dependencias y enfermedades psicosomáticas entre otros problemas.

⁴ Encuesta realizada por los CC M.C.P. Manuel de Jesús Chávez Gutiérrez y M. en E. David Jasso Velázquez como parte de la investigación respecto al entorno laboral del psicólogo y su desgaste emocional.

La personalidad del psicólogo

La profesión del psicólogo (Punset, 2014) puede hacer que se creen rasgos propios de personalidad, su formación comienza a muy temprana edad en ocasiones entre los 6 y 8 años, por lo que toda su infancia y juventud se desarrolla formándose en la reflexión y la escucha, siendo niños no tienen la madurez suficiente para afrontar los fracasos, errores o críticas que conlleva su profesión. Punset (E. Punset, 2017) menciona que al concluir el nivel superior, el psicólogo habrá pasado entre 10 y 12 mil horas de estudio y práctica, por lo que la gran mayoría de los psicólogos desarrolla mayor grado de introversión que la población en general. Parte de la personalidad de los psicólogos es ser muy críticos, perfeccionistas y muy individualistas. La búsqueda de perfeccionismo gesta, cierta inseguridad; Por su parte Cholico (2018) comenta:

Hay perfiles que definen la profesión, el perfil psicológico de los psicoterapeutas indica que ellos manifiesta una necesidad de ser vistos, por lo que a nivel inconsciente están buscando la admiración y aceptación de los demás, esto regularmente tiene que ver con sus historias personales, debido a esta búsqueda inconsciente se exigen y auto enjuician tanto sin darse cuenta que el único reconocimiento que necesitan es el propio. El trasfondo de todo esto es una baja autoestima y autoimagen dañada que en su profesión suele reflejarse a través de ego, crítica, evasión, entre otras muchas cosas.

Hasta aquí hemos visto datos muy importantes que ayudan a comprender la realidad que viven los psicólogos, si a su personalidad general agregamos las historias personales que cada uno lleva a costas, entenderemos el porqué de sus miedos más frecuentes en torno a su profesión y esto nos ayudará tener una mejor visión y comprensión de las cosas. Todo esto puede interferir además en la realización personal de los psicólogos y responder el por qué muchas veces aunque sean talentosos no tienen la vida que quisieran. Entonces ¿Cómo puede un psicólogo ser más feliz y exitoso? Debido a que hablar de *salud emocional* es algo muy nuevo para muchos psicólogos además de ser un tema sumamente extenso.

A continuación se propone una guía resumida a 5 pasos para dar respuesta a dicha pregunta.

Paso 1. Toma de conciencia

Actualmente la ciencia está demostrando lo que algunos pioneros como Louise Hay⁵ nos compartieron desde hace años. El hacernos conscientes de que percibimos nuestra realidad en función a nuestros pensamientos, esto puede parecer simple para muchos pero en realidad es un trabajo más profundo en el que vale la pena indagar. El biólogo y monje budista Matthieu Ricard (Punset, 2017) declara:

La naturaleza básica de la conciencia no está determinada, tiene el potencial de ir en cualquier dirección. Es decir, la conciencia básica está detrás de cada pensamiento y de cada emoción, siempre está ahí, no está condicionada, somos conscientes y eso permite la transformación de la mente que al igual que un deportista entrena su cuerpo así será necesario entrenar la mente para conseguirlo. Entrenarnos en fijar nuestra atención en dicha claridad nos ayuda a lograr un estado de ecuanimidad o imparcialidad interna que evita que nuestras emociones y sentimientos nos arrasen. Así pues si conseguimos cambiar nuestra mente podemos cambiar nuestro mundo interior, una tarea más fácil y más a nuestro alcance que cambiar las circunstancias externas del mundo en que vivimos.

El psicólogo neurópata Enric Corbera (2015) en su más reciente conferencia *la ecuación emocional fundamental* explica:

Yo en este mundo soy una proyección de mi consciencia, es decir, mientras estemos en este mundo Newtoniano de dualidad estamos conectados a un campo cuántico llamado consciencia, de manera que cuando un individuo se siente desconectado por consiguiente siente que su vida no va bien, pero cuando toma consciencia, se siente conectado y unido a un todo, aumenta su consciencia y sabe que para poder resolver las historias que tiene en este mundo llamado dual en el cual está viviendo, solamente tiene que dejar de buscar las soluciones en este mundo para conectar a través de una quietud mental, de un silencio interior con ese campo de la consciencia que le dará la mejor solución que necesita en ese momento, en ese campo dual.

⁵ Louise Hay fue una escritora y oradora estadounidense, considerada una de las figuras más representativas del movimiento del Nuevo Pensamiento y una precursora de los libros de autoayuda.

En conclusión, el paso uno lleva al psicólogo una profunda reflexión de la forma en la que ve la vida y su realidad.

Paso 2. Autoanálisis

Considerando que aproximadamente y solo el 5% de la mente consciente determina las decisiones y comportamientos en el ser humano vale la pena sumergirse en la profundidad del 95% restante que corresponde a la mente subconsciente, a fin de traer a flote las respuestas a las preguntas que el psicólogo se hace día con día, el porqué de su forma de actuar y lo más importante el cómo cambiar lo que no le gusta en su vida. En este punto se inicia el camino al autoconocimiento algo que más que un paso se convierte en un estilo de vida que se incorpora a la *salud emocional* del psicólogo. Es muy importante aclarar que el auto análisis se debe lograr hacer sin juicio, como simple espectador.

Paso 3. Abrazar la sombra

En el psicólogo como cualquier ser humano, es normal que desee tener solo cosas buenas en su interior y muchas veces en ese afán inconsciente de vivir la imagen que tiene de su *yo ideal*, minimiza o evade la parte de su yo interior que no le gusta; es decir, la llamada sombra que mencionan algunos psicoanalistas, el problema de hacer esto es que esas cosas que no le gustan no van a desaparecer, sino al contrario, salen en los momentos que menos se lo espera y pueden hacerle pasar una mala jugada. En este punto se tiene que trabajar en identificar, aceptar e integrar la sombra (que es la parte no tan buena o no tan positiva que todo ser humano lleva en su interior) de una forma saludable con la finalidad de convertir las debilidades en fortalezas.

4.- Buscar recursos

Este punto se refiere a buscar los recursos que sean necesarios para la mejora y varían de acuerdo al caso específico de cada psicólogo. Hay personas con alta inteligencia emocional que son capaces de resolver los problemas de una manera natural y con algún libro, audio o material de apoyo es más que suficiente. Sin embargo, para los profesionistas de la salud mental, en cuyo caso no tengan muy desarrollada esa parte o sus problemas sean mayores.

La atención psicológica sin duda, es fundamental para iniciar la búsqueda y dependiendo del o los problemas el especialista podrá determinar el tratamiento que más le convenga. Existen infinidad de terapias y técnicas para ayudar a tratar los diferentes problemas que el psicólogo pueda presentar y últimamente se han agregado y descubierto otras tantas por mencionar algunas: terapia psicológica, constelaciones familiares, terapia de hipnosis, programación neurolingüística (PNL), técnica Alexander, meditación y técnicas de relajación entre muchas otras. Para lo cual, es importante aclarar que la inteligencia emocional se va desarrollando y siempre se puede mejorar.

5. Emprender el viaje

Este último punto se refiere a dar el paso y hacer los cambios que el psicólogo requiera para mejorar su situación. Un vasto número de psicólogos, sienten no estar satisfechos con lo que han logrado hasta ahora; y otros tantos, aunque satisfechos desean lograr más. Otros llevan años con miedos o cosas que quisieran cambiar pero no hacen mucho al respecto. Es aquí donde se les hace la invitación a explorar de una forma consciente y comprometida su *salud emocional*, ya que en este maravilloso viaje consigo mismos harán cambios realmente significativos y lo único que podrían perder es todo aquello que les impide ser más exitosos y felices.

Conclusión

El psicólogo tiene muchos retos en su vida y muchos de ellos pueden ser un impedimento para poder realizarse como lo desean. De ahí que adquiera gran relevancia el que además de los mismos psicólogos, los padres, maestros y facultades en general incorporen y dediquen tiempo a la salud emocional del psicólogo; pues esta área, a lo largo de su trayectoria, traerá muchos beneficios en su despliegue profesional.

En general, además es importante que el psicólogo dé cuenta como ser humano, que trasluce una proyección de su consciencia; por tanto, toda actitud y actividad que lo porta, está en su mente, es decir, en la forma en que concibe y experimenta el mundo.

Invertir en la *salud emocional* es la mejor decisión que puede tomar ya que esto hará que su *locus de control* y/o amor propio, se eleve logrando cosas que nunca imaginó, desarrollará su potencial social de servicio y, definitivamente será más feliz.

Cuando un psicólogo se respeta así mismo, respeta, cuida, ama y apoya a los demás, los considera y los dignifica también; es decir, afectar su mundo y el mundo en el que vivimos de una forma positiva. Además aprende a vivir en el presente, pues vivir en el pasado genera depresión, vivir en el futuro produce estrés y solamente viviendo el presente, se aproximará poco más, a la realización de sus sueños y el bienestar y desarrollo personal.

Referencias

Corbera, E. (2015). *El equilibrio emocional*. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=W_cz5jYaGwg

González, G. (2018). Entrevista a Sandra Cholico [Archivo de Audio]

Herrlein A. (2017). Coaching Transformacional: *Entrevista a Matthieu Ricard por Eduard Punset*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BK7vb-hJHoY>

La junta informa. (2014). Col-legi Oficial de Psicologia Comunitat Valenciana: *Entre un 60% y 80% de los psicólogos sufre ansiedad profesional*. Recuperado de <https://www.copcv.org/noticia/7294-entre-un-60-y-80-de-los-musicos-sufre-ansiedad-escenica#.W-jL79VKh0z>

Mazda España (2017). *"Emociones" Un documental científico de Mazda y Hearst*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oi4s3nH631o>

OMS. Organización Mundial de la Salud. (2013). *Salud mental: Un estado de bienestar*. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Punset, Eduard (2012). Redes 130: Aprender a gestionar las emociones. *Aprendizaje social e Inteligencia emocional*. Recuperado de <http://www.rtve.es/redes>