



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA PRESENCIAL
GRUPO DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PSICOLOGÍA CLÍNICA, SALUD MENTAL Y CONTEXTO.
SEMILLERO: NUEVAS PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA CLÍNICA.

**FACTORES ASOCIADOS A LOS NIVELES DE ESTRÉS EN UNA MUESTRA DE
ESTUDIANTES DE PRÁCTICA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO MODALIDAD PRESENCIAL

PRESENTA:

Ángela María Bermúdez Muñoz 100210328
Fabiola Esperanza Guevara Rodríguez 100212260
Zaray Cortes Ramírez 100077228

ASESORA:

Ángela Gisselle Lozano Ruiz. MSc.

Bogotá, julio de 2022

Tabla de Contenido

Resumen.....	4
Introducción	4
Planteamiento del problema.....	5
Pregunta de investigación	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos	6
Justificación	7
Marco teórico	10
Breve Estado del Arte	13
Metodología	16
Tipo y Diseño de Investigación	17
Participantes.....	17
Instrumentos de Recolección de Datos	18
Procedimiento	18
Estrategia del Análisis de Datos	20
Consideraciones Éticas	20
Resultados	21
Factor de Agotamiento Emocional – Primera Fase	25
Factor de Realización Personal- Primera Fase.....	27
Comparación de los Niveles de Estrés al Iniciar y al Finalizar la Práctica Clínica	28
Discusión.....	33
Conclusiones.....	34
Limitaciones.....	35
Recomendaciones	35
Referencias.....	38

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1. Relación del factor de agotamiento emocional de los practicantes I y II de la práctica de psicología clínica.....	27
--	----

Ilustración 2. Factor de Realización Personal en Estudiantes de Pregrado al Iniciar la Práctica Clínica.....	28
Ilustración 3. Niveles de agotamiento emocional y realización personal de estudiantes de práctica I y II al iniciar la práctica.....	29
Ilustración 4. Niveles de Agotamiento Emocional y Realización Personal de Estudiantes de Práctica I y II al Finalizar la Práctica.....	30
Ilustración 5. Promedio estadístico estudiantes de práctica I.....	31
Ilustración 6. Promedio estadístico estudiantes de práctica II.....	33

Resumen

Durante la formación académica en la universidad, los estudiantes se preparan para iniciar su vida profesional con éxito, pero en ocasiones se ven enfrentados a situaciones que pueden generar preocupación, estrés, ansiedad y agotamiento emocional. En la presente investigación, el objetivo general busca analizar los factores asociados a los niveles de estrés de los practicantes de práctica I y II del programa de psicología, del Politécnico Grancolombiano. La metodología utilizada en la investigación fue de tipo cuantitativo-descriptivo, a partir de la recolección de datos que pretendió analizar los factores asociados a los niveles de estrés en los practicantes de psicología clínica I y I. Para la primera fase se contó con la participación de 25 practicantes, de los cuales 23 eran mujeres y 2 hombres, y para la segunda fase, se tuvo la participación de 13 practicantes, todas mujeres. Se aplicó el instrumento de *Maslach Burnout Inventory* (MBI) al iniciar y al finalizar la práctica. Finalmente se obtuvo en los resultados que un 36% de los estudiantes al iniciar la práctica presentaban niveles de medios a altos en agotamiento emocional y al finalizar la práctica fue del 30%. En cuanto al factor de realización personal, se identificó que el 76% de los estudiantes tuvo resultados positivos en relación con la realización personal y al finalizar la práctica fue de 85%.

Palabras claves: estrés, agotamiento emocional, realización personal, MMBI, prácticas profesionales, psicología clínica.

Introducción

Los profesionales en psicología que día a día están apoyando e implementando técnicas para el bienestar de la salud mental de sus pacientes pueden llegar a presentar sobrecarga emocional o fatiga debido a la carga emocional que pueden tener en cada consulta, si no se

regula con diferentes técnicas y herramientas que le permitan mantenerse emocionalmente estable, esto puede provocar alteraciones en su vida personal, familiar, académica entre otras, es por ello que se desea analizar el estado de la salud mental de los practicantes de psicología de la universidad Politécnico Grancolombiano de practica I Y II, revisando los factores asociados a la carga emocional que ha generado el proceso de práctica clínica y poder brindarles una sensibilización con pautas y herramientas que ayuden a generar bienestar en su proceso de formación.

Planteamiento del problema

Los estudiantes de psicología de la universidad Politécnico Grancolombiano presentan afectaciones emocionales debido al estrés que les causan las preocupaciones hacia el futuro y cómo se ven ellos mismos. Otro factor fundamental es la carga académica, es importante que los practicantes tengan presente que es esencial que tengan un tiempo destinado para atender su salud mental. (Cassareto et.al, 2003)

Teniendo en cuenta que iniciar la práctica en el campo de aplicación clínico de la profesión de psicología, puede ser el primer acercamiento al mundo laboral, es en donde los estudiantes se ponen a prueba, no solo sus conocimientos, sino que a su vez se enfrentan a situaciones de presión y búsqueda de resolución de conflictos dentro de sus actividades laborales.

Así mismo, es importante reconocer que los profesionales de la salud manejan diferentes tipos de cargas, administrativas, académicas y de atención al paciente, que resultan en una demanda de tiempo y disposición, que lleva a un consumo y agotamiento que puede llegar a desencadenar una serie de situaciones o malestares emocionales que sin su debido tratamiento,

seguimiento y gestión puede conllevar a estados anímicos negativos como depresión, ansiedad, estrés, llanto repentino. Como se evidencia en la investigación realizada por García (2004) plantea que en la ciudad de México 179 profesionales de la salud de diferentes profesiones como psicólogos, enfermeros y trabajadores sociales, se evaluaron los factores de estrés que enfrentan los profesionales de diferentes campos de la salud y cómo estos afectan sus actividades laborales, familiares e individuales.

También es claro que la vida cotidiana de los profesionales de la salud y sus actividades de atención están impregnadas de preocupaciones, incertidumbres, tensiones y ansiedades (Esperidião et al., 2020). Sin duda, la salud mental de los profesionales recae cada vez más, no solo por las problemáticas ya presentes, sino también debido a la aparición de la pandemia COVID – 19, pandemia que puso a prueba a los profesionales de la salud para atender las diversas situaciones que desataron temas como el distanciamiento social, aislamientos prolongados, encierro, disminución del contacto físico, entre otros.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los factores asociados a los niveles de estrés de los practicantes de práctica I y II del programa de psicología, del Politécnico Grancolombiano?

Objetivo general

Analizar los factores asociados a los niveles de estrés de los practicantes de práctica I y II del programa de psicología, del Politécnico Grancolombiano.

Objetivos específicos

Describir los niveles de agotamiento emocional asociados al estrés de practicantes del programa de psicología que cursan su práctica I o II en el Politécnico Grancolombiano.

Describir los niveles de realización personal de los practicantes del programa de psicología que cursan su práctica I o II en el Politécnico Gracolombiano.

Comparar los niveles de agotamiento emocional y realización personal al iniciar y al finalizar la práctica clínica I o II del programa de psicología en el Politécnico Gracolombiano.

Justificación

La salud psicológica hoy día se ha visto afectada por la pandemia (COVID-19), tanto médicos y psicólogos han estado inmersos en sobrecargas emocionales, situación que afecta sus relaciones interpersonales, su entorno familiar, social y laboral, por ello es prioridad que el profesional de la salud sepa como regularse emocionalmente y tenga presente estrategias para poder controlar los niveles de estrés que se generan. Según Barreto y Salazar, (2021) “El síndrome de Burnout es un problema en ambientes académicos y laborales e impacta a distintas personas, en especial a aquellos que tienen contacto permanente con otros, lo que representa que, si no se manejan las herramientas necesarias, puede llegar a presentarse ansiedad, frustración, baja autoestima, soledad, depresión y otros problemas de índole emocional” (p. 31)

De acuerdo con lo anterior, es necesario reconocer si el psicólogo puede afectarse debido a la carga emocional que recibe al estar inmerso con la salud mental de otras personas, cómo también, al brindar estrategias de ayuda para la salud emocional. El profesional en psicología debe aprender a inmunizarse de las situaciones que viven los pacientes, aunque dicha inmunización se logra por medio de la experiencia y del día a día con los consultantes. Selye (2018) planteó que “Propiamente el Síndrome General de Adaptación, el cual ayudó para dar apertura a la comprensión de la sobre estimulación/sobre activación en el organismo, preparándolo para enfrentar una situación de lucha, de huida, o sea de peligro: y de acuerdo con

él mismo se divide en tres factores, a saber: la fase de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento. Dicho síndrome es considerado el estrés” (Cruz, 2018, p. 606).

En relación con lo anterior, cuando existen estrategias es mucho más fácil adaptarse a una situación que pueda afectar la salud emocional, y es el psicólogo quien decide si enfrenta o huye de la situación, en muchos casos se opta por no reconocer el estado de la salud psicológica por miedo.

Cabe mencionar que, en nuestra opinión, la salud emocional del psicólogo es una prioridad, ya que si el profesional se sobrecarga emocionalmente, sus relaciones personales familiares y sociales se van a ver afectadas, cómo también la atención con el consultante, ya que se desarrollará en un entorno que no es el idóneo, en donde los dos tendrán problemas afectivos a nivel personal, por lo mismo es necesario que el psicólogo sepa y reconozca cuando no se encuentra emocionalmente bien, y busque ayuda para poder regular su estado de ánimo y psicológico, por lo cual queremos analizar los factores desencadenantes de los niveles de estrés de los practicantes de práctica I Y II del programa de psicología, del Politécnico Grancolombiano. En segundo lugar, con la investigación queremos brindar estrategias que le permitan a los psicólogos el manejo de emociones al momento de realizar la intervención con el paciente.

Para el desarrollo del trabajo a los practicantes de psicología clínica se les aplicó la prueba Burnout Maslach, en la que se indagaron las condiciones de su trabajo y nivel de satisfacción con el mismo. De este modo, sirve como insumo para otras investigaciones que trabajen un tema similar a la satisfacción, sobrecarga emocional del practicante de psicología, de igual modo servirá de insumo para psicólogos que deseen indagar cómo actualmente la salud psicológica de

otros colegas se ve afectada por el nivel de carga emocional y cómo esta afecta las relaciones interpersonales en su entorno familiar y social.

De acuerdo con lo que decía Figley en el 2002 los terapeutas tenían falta de estrategias para su autocuidado cuando se encontraban trabajando, ayudando a personas en su salud mental.

Figley (2002).

Además de ellos se ha encontrado que los futuros psicólogos pueden correr el riesgo de tener problemas psicológicos relacionados con su ocupación. Por lo mismo el autocuidado podría ser una herramienta útil para la formación profesional de los psicólogos en formación. Según Shapiro (2007) plantea que “la reducción del estrés basada en la atención plena, para psicólogos en formación usando un diseño prospectivo controlado por cohortes, el estudio encontró que los participantes en el programa MBSR informaron disminuciones significativas en el estrés, el afecto negativo, la rumiación, el estado y el rasgo de ansiedad, y aumentos significativos en el afecto positivo y la autocompasión. Además, la participación en MBSR se asoció con aumentos en la atención plena, y esta mejora se relacionó con varios de los efectos beneficiosos de la participación en MBSR. La discusión destaca el potencial de futuras investigaciones que aborden las necesidades de salud mental de los psicólogos y los psicólogos en formación”.

Como también Myers en el 2012 plantea en su estudio que “Cuatrocientos ochenta y ocho estudiantes de posgrado en psicología de todo Estados Unidos completaron una encuesta anónima sobre prácticas de autocuidado y estrés. Los análisis de regresión múltiple indicaron que la higiene del sueño, el apoyo social, la regulación emocional y la aceptación dentro de un marco de atención plena estaban significativamente relacionados con el estrés percibido. Los resultados sugieren que educar a los estudiantes sobre las prácticas de autocuidado puede ser una parte

integral para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés asociado con la capacitación clínica. Myers (2012).

Otro estudio realizado por Mahoney en 1997 en donde 155 practicantes de psicoterapia contestaron un cuestionario de manera anónima enfocado en el autocuidado, sus problemas personales y sobre la terapia psicológica, los problemas personales en la mitad de la muestra indicaron en el cuestionario que estaban enfocados en la fatiga y agotamiento emocional, pero el 90% de los participantes afirmaron haber tenido terapia psicológica los cuales obtuvieron una muy buena calificación en el cuestionario, afirmando las dificultades económicas y de acceso a la misma, lo que muestra que cuando los terapeutas tienen acceso al autocuidado personal hay una imagen más positiva de su vida Mahoney (1997).

Marco teórico

La salud mental ha sido un desafío de gran impacto en la sociedad donde teóricos y profesionales en materia dedican gran parte de sus vidas a solucionar problemáticas que ayudan a mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas individuales y en sociedad. Esto ha tomado mayor fuerza debido al aumento de las patologías mentales que se han venido evidenciando en las personas junto con sus rutinas y/o dinámicas sociales.

Es así como la Organización Mundial de la (OMS), definió la salud mental como:

“Un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus aptitudes puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de contribuir a su comunidad”. (OMS, 20014 a, p.12)

Ahora bien, si la salud mental es parte vital en la vida de las personas en general, los profesionales de salud mental también hacen parte de este grupo pero que desafortunadamente

no se le presta la debida atención. Si bien, un profesional de la salud mental debe contar con un perfil donde sus conocimientos y destrezas se desarrollan a lo largo de sus intervenciones o consultantes que tienen día a día.

Un primer acercamiento al mundo laboral se da en los últimos semestres de la carrera de psicología (práctica), dado que es allí donde los practicantes no solo ponen a prueba las competencias obtenidas a lo largo de la carrera, sino que a su vez se ven enfrentados al manejo de rutinas y tiempo. Trujillo et al. (2014) resaltan la importancia del autocuidado y la salud mental de los estudiantes en psicología desde los primeros semestres, puesto que es primordial garantizar la estabilidad y manejo emocional. Es así como los estudiantes de psicología que inician sus prácticas profesionales desarrollan actividades en diferentes contextos, bien sea en los campos clínico, social, organizacional, escolar y/o educativo, jurídico entre otros, donde desarrollan habilidades y aprendizaje a partir de la teoría y la práctica. Además, es fundamental resaltar que son grupos sociales en diferentes contextos lo cual permite al estudiante o aprendiz tener un acercamiento al mundo laboral que a su vez ayuda al consultante bien sea de manera informativa o instrumental.

Como se ha mencionado anteriormente, la salud mental en psicólogos y practicantes de psicología es un tema de suma importancia, ya que, no solo se debe contar con la formación o conocimientos apropiados en materia sino la estabilidad física y mental, para garantizar mayor confiabilidad en los pacientes que recurren a consulta psicológica; es por esto que, en la práctica profesional, en los profesionales de la salud mental se presenta un desgaste laboral debido a la exposición directa que se tiene con los pacientes y sus subjetividades. Por otro lado, los psicólogos y practicantes en formación en psicología tienen la posibilidad de empatizar a tal

punto de sentir la fragilidad humana en cualquier contexto en el que se desenvuelve la persona.

Lezcano, et al. (2020).

Previo a lo anterior, las herramientas utilizadas por los profesionales de la salud mental desarrolladas durante su proceso de formación junto con la experiencia profesional, permite llegar a la siguiente reflexión, la importancia de los comportamientos de autocuidado en los que haces tanto del practicante de psicología como del psicólogo profesional.

Sin embargo y según Viciano et al. (2018), Los estudiantes universitarios se enfrentan a etapa de preparación para la vida laboral, que conlleva a su vez experimentar niveles de estrés muy elevados y en ocasiones desarrollar el Síndrome de Burnout dado que se asocia a un nivel similar al que se experimenta en el mundo laboral, manifestándose a través del cansancio emocional y la angustia por el éxito del semestre y la aprobación de este con notas altas. Más allá de la preparación académica dentro de la universidad, los estudiantes han presentado síntomas como altos niveles de estrés, aislamiento y evitación a situaciones de conflicto bien sea a nivel personal y/o académico. Por eso, se hace necesario ampliar investigaciones y métodos de afrontamiento ante situaciones difíciles, como también adquirir habilidades de manejo emocional. (p 120).

Por estas múltiples razones la práctica de la atención plena o el bien conocido Mindfulness tiene dos componentes que son la consciencia y la aceptación, en donde la consciencia hace referencia a la atención de lo que está sucediendo, mientras que en la aceptación implica una actitud abierta frente a las experiencias, lo cual ayuda al estudiante a tener un mejor enfoque y afrontamiento a las diversas situaciones que se pueden presentar a lo largo de su formación académica universitaria. (Viciano et al., 2018)

Adicional, se describe la problemática frente al autocuidado de la salud mental de los psicólogos graduados como los estudiantes que actualmente se encuentran en formación, se resalta la situación que se ha venido presentando a lo largo de la pandemia COVID – 19, que es otro factor que desencadeno no solo caos por el tema de mortalidad y decesos, sino también los cambios repentinos en las rutinas de las personas, en donde se vieron afectadas las relaciones sociales y los distanciamientos.

Breve Estado del Arte

El presente trabajo de investigación surge desde el interés de conocer cómo se regula el psicólogo para que su trabajo con los pacientes no lo afecte emocionalmente; determinando así, el concepto, procesos psicológicos, factores y hábitos negativos asociados al estrés. Es preciso señalar, que para la revisión bibliográfica se realizó una búsqueda de términos científicos en relación a la investigación, utilizando la herramienta Tesouro de la UNESCO, definiendo así las siguientes palabras claves: afectividad, actitud laboral, relaciones interpersonales, enfermedad profesional, estrés mental. A partir de estas, las bases de datos de la universidad que se consultaron fueron: Dialnet, Redalyc.org, Scielo y Scopus. Para la selección de documentos confiables, tales como: Según Fernández-Sánchez, J.M. Pérez-Mármol, A.M. Santos-Ruiz, M. Pérez-García, M.I. Peralta-Ramírez. *Burnout* y funciones ejecutivas en colaboradores de la salud encargados de los Cuidados Paliativos: repercutiendo en el agotamiento profesional cuando se debe tomar decisiones. El problema se fundamenta en que los trabajadores de la salud publica manifiestan una tasa elevada del síndrome de *burnout*. El síndrome de *burnout* podría afectar las funciones cognitivas superiores en el campo clínico. El objetivo fue evaluar si el *burnout* se relacionaba con la inhibición de las funciones ejecutivas, donde se implica la memoria de

trabajo, el poder tomar decisiones y una flexibilización en el área cognitiva de los trabajadores de salud pública que se encuentran a cargo de Cuidados Paliativos. En cuanto a la metodología se evaluó a los profesionales a través del *Maslach Burnout Inventory* (MBI) y sus funciones ejecutivas se evaluaron con el test Stroop este siendo el de la inhibición, también, con el test de letras y números se evaluó la memoria de trabajo, con el test de *Iowa Gambling Task* se valoró la toma de decisiones, por último, con el test de *Trail Making Test* se hizo la evaluación de la flexibilidad. Los trabajadores de la salud quedaron categorizados en los niveles de *burnout*, donde estos se manifestaron como bajos, medios, altos, en los diferentes factores del MBI. Por otro lado, el número de escalas de *burnout* afectadas donde se presentó que, en los niveles altos la respuesta fue la escala *ninguna*, y la escala de *una o más de una*. Para concluir, con los test se arrojó que los trabajadores de la salud a cargo de Cuidados Paliativos presentan un alto *burnout* generándose un mal funcionamiento de su inhibición, y un inadecuado funcionamiento con la memoria de trabajo y en la resolución de las decisiones.

Por consiguiente, Merino et al. (2018). En su investigación sobre Burnout y factores que miden el riesgo psicosocial en los trabajadores de un hospital de larga estancia. El objetivo de la presente investigación fue evaluar qué relación existía entre los riesgos psicosociales y el burnout en su lugar de trabajo. El procedimiento fue por medio de un estudio cruzado en el año 2017, utilizando la interpretación española del MBI-HSS y el cuestionario F-Psico 3.1 del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Variables predictivas: cualidades de población, moduladoras y factores de peligro psicosocial. Las variables de resultados fueron: prevalencia de burnout y afectación de sus subescalas. La similitud de inconstantes se cuantificó con *odds ratio*. Donde la fatiga emocional se encadenó positivamente con los peligros

psicosociales asociados a peticiones psicológicas, supervisión, participación, consumo de ansiolíticos, apoyo social, relaciones y desempeño de rol; siendo factores defensores los hijos, estando reconocido por compañeros y pacientes, satisfacción laboral, optimismo y apoyo social. Las agrupaciones encontradas para la despersonalización tuvieron similitud, siendo más frágiles. La escasa ejecución personal fue vinculada positivamente a los peligros psicosociales relacionados al tiempo trabajado, variedad, autonomía, apoyo social, desempeño de rol, contenido del trabajo; fue la subes cala que evidencio el más alto número de variables sociodemográficas/moduladoras protectoras: estado civil, tener hijos, trabajar de noche, sentirse valorado por pacientes y familiares, ilusión por el trabajo, apoyo social, autoeficacia y optimismo. Para finalizar, de acuerdo a los resultados se arroja una relación entre los riesgos psicosociales y el burnout. Las personas con mayor autoeficacia, satisfacción laboral, optimismo, afrontan mejor el estrés y son menos frágiles a los riesgos psicosociales y al burnout.

Por esta razón, Casari, L. (2010). ¿Es necesaria la salud mental en los psicólogos?, en este artículo el autor estructura una pregunta de introducción al desarrollo del texto, dado que enfatiza sobre la importancia de una salud mental estable. Inicialmente se realiza una contextualización en estudiantes que inician sus estudios universitarios en psicología, aludiendo que en países como Chile se exige la presentación de un examen específico y la realización de pruebas para descartar patologías como; esquizofrenia, bipolaridad, consumo de drogas, puesto que el psicólogo/a, deben garantizar una estabilidad emocional y mental aceptable; debido a sus funciones dentro del marco profesional. Además, recalca que se debe considerar el trabajo continuo para mantener una salud mental, debido a que el ejercicio garantiza no solo una estabilidad en el profesional o futuro profesional, sino que a su vez va a generar una mejor

empatía con los pacientes que consultan por diferentes situaciones que están causando incomodidad en sus vidas.

Metodología

La presente investigación está a cargo de tres estudiantes de la Institución Politécnico Granacolombiano, empleamos una metodología de tipo cuantitativa para determinar con datos e información científica los factores asociados al estrés en la práctica a través de la medición de los factores de agotamiento emocional y realización personal.

Desde un enfoque cuantitativo se pretende indagar más a profundidad el tema propuesto y así mismo obtener mejor información para brindarle al proyecto bases en datos reales. Como estrategia el enfoque cuantitativo permitió definir desde la integración sistemática, tanto del enfoque cualitativo y cuantitativo con el fin de obtener una fotografía más completa desde el planteamiento investigativo, serán conjuntados de tal manera que las aproximaciones conserven su estructura y procedimiento evidenciando con datos numéricos, verbales, textuales, visuales, simbólicos y de otras clases para entender la problemática planteada Creswell, et al. (2010).

La presente investigación, es una investigación sin riesgo, dado que se usan técnicas y métodos de carácter documental como; artículos, revistas académicas, tesis, libros entre otros. La técnica de recopilación de datos que se utilizó fue a través de la implementación de una prueba *Maslach Burnout Inventory* (MBI), la cual se realizó por medio de recursos electrónicos, debido a los tiempos de práctica de los participantes de nuestra investigación. Por otra parte, este estudio no generó la modificación de factores fisiológicos, psicológicos, biológicos, ni tampoco de aspectos que alteren la conducta de los practicantes de psicología clínica que fueron partícipes de la investigación y tal como se anuncia en la Resolución 008430 de octubre 4 de 1993.

Tipo y Diseño de Investigación

El alcance de la investigación es descriptivo ya que el objetivo general fue analizar los factores asociados a los niveles de estrés de los practicantes de práctica I Y II del programa de psicología del Politécnico Grancolombiano y para lograrlo se indagó sobre los sentimientos y actitudes de los consultantes desde su práctica profesional, con los datos e información recolectada se determinó cómo se relacionan las mismas. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014): “únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar como se relacionan estas.” (p. 92). Se aplicará en la recolección de datos una muestra homogénea.

Participantes

Los participantes fueron estudiantes de psicología clínica del Politécnico Grancolombiano que se encontraban realizando practica I y II, en la primera prueba participaron 25 estudiantes de los cuales 23 fueron mujeres y 2 hombres, de los cuales 16 estaban haciendo su práctica I y 9 estaban haciendo su práctica II, para la 2 prueba participaron 13 estudiantes todas mujeres de las cuales 10 se encontraban haciendo la practica I y 3 estaban en práctica II. Los criterios de inclusión que se tuvieron presentes es el acercamiento que se tenía con los consultantes de la facultad de psicología con facilidades de comunicación, cómo también que cumplen con las características para el análisis de la investigación. Nuestro muestreo fue probabilístico estratificado ya que esta incluye a un grupo representativo con características específicas para la investigación.

Instrumentos de Recolección de Datos

Las herramientas de recolección y análisis de datos son simultáneas, el instrumento de recolección de datos se basa en una encuesta realizada en Google Forms, tomada del cuestionario *Maslach Burnout Inventory* (MBI), la cual se adaptó a la investigación, donde se mide el desgaste profesional, desde la frecuencia e intensidad, esta cuenta con dos categorías clasificadas que son agotamiento o cansancio emocional y realización personal, donde se aplican 17 ítems y donde la respuesta es en forma de escala Likert, de la categoría de agotamiento o cansancio emocional son 9 ítems, para la categoría de realización personal son 8 ítems. Los valores de referencia que se tomaron en cuenta en el factor de cansancio emocional para tomar la información se basaron en la puntuación bajo 0 a 18 puntos, medio 19 a 26, alto 27 a 54. En cuanto a realización personal la puntuación bajo de 0 a 33, medio 34 a 39 y alto 40 a 56 puntos.

Procedimiento

El procedimiento que realizamos inicialmente, fue seleccionar a los estudiantes a participar, considerando que estuvieran inscritos en su primera o segunda práctica clínica, se contactaron por correo electrónico para realizar la invitación a participar del estudio enviando el formulario con consentimiento informado junto con el cuestionario *Maslach Burnout Inventory* (MBI) para su respectiva respuesta, procediendo con el análisis de los datos obtenidos para definir las estrategias de manejo de emociones que se brindarían en la sensibilización, se envió información con la sensibilización y finalmente se envió por correo electrónico el post - test del *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

La sensibilización consistió en explicar la técnica de Mindfulness en la cual se hizo una investigación previa de los beneficios e historia de esta práctica de meditación donde su actor

principal fue el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, budista Zen de occidente, actor de paz, activista social, escritor y padre del mindfulness que en español traduce atención plena lo cual permite que la persona centre su atención al momento presente, es decir se crea una consciencia plena del momento. Esta técnica se logra a través de ejercicios prácticos como la respiración profunda y consciente y la relajación casi total del cuerpo y la mente. La práctica continua del Mindfulness se asocia con la disminución del estrés y ansiedad que pueda estar padeciendo la persona. Sardá (2019).

Por otro lado, también se realizó una explicación paso a paso de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, la cual consiste en relajar los músculos del cuerpo. Ayudando a minimizar el estrés o tensión ya que cuando se libera el estrés o tensión del cuerpo, los músculos se relajan. Esta técnica se realiza templando y relajando un grupo de músculos en específico, pasando de un musculo a otro repetidamente hasta que el músculo se relaje. Algunos de los beneficios de esta técnica son ayudar a disminuir a controlar la ansiedad, reducir el estrés, disminuir la frecuencia cardiaca, sentirse más descansado, disminuir el dolor. Schwarz y Schwarz (2017).

Por último, se hicieron varias recomendaciones de cómo tener un manejo de las emociones, entre ellas “el libro de las emociones o consciencia de las emociones” el cual consiste en saber reconocer y aceptar la emoción, con el fin que los participantes logren ser conscientes de cómo viven sus emociones; también se dieron recomendaciones para aplicar ante un desborde emocional.

Estrategia del Análisis de Datos

Las estrategias en el análisis de los datos que utilizamos fueron por medio de las puntuaciones obtenidas con el instrumento de medición, inicialmente sumando la puntuación basada en la escala establecida en dicho cuestionario, a su vez realizando un análisis comparativo con la información científica recolectada en todo el desarrollo de la investigación, contrastando esta información.

Consideraciones Éticas

La presente investigación tiene como referente los aspectos éticos donde evidenciamos en primer lugar la ley 1090 de 2006 “donde los Principios Éticos que deben guiar la toma de decisiones del profesional en Colombia, Límites y Condiciones bajo las cuáles se maneja el Secreto Profesional (Artículos 23 al 32), La tipificación y regulación de relaciones profesionales con usuarios, empresas, pares, organismos de control y sociedad en general (Capítulos III, IV y V), Requerimientos para la utilización de material psicotécnico e investigaciones psicológicas (Capítulos VI y VII), Procesos disciplinarios ante el incumplimiento de las normas acá señaladas (Capítulos IX al XII)”. A nivel nacional “la Resolución 008430 de Octubre 4 de 1993: por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, Título II: de la Investigación en Seres Humanos, Capítulo I: de los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos: en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar (Artículo 5)”, citándolos apropiadamente y referenciando las fuentes bibliográficas, los procedimientos y metodologías que allí se suscitan serán de absoluta reserva de los participantes que intervienen en el proyecto investigativo a través del consentimiento informado,

basados en la confianza y el principio de la buena fe, protegiendo los derechos de cada persona los cuales voluntariamente desean participar de la investigación, como parte del trabajo pensando en contribuir en la salud mental de los participantes, se compartió un material de sensibilización como parte del material que reciben de capacitación, el cual podemos relacionar con el principio de Beneficencia de la psicología.

Resultados

En la primera prueba participaron 25 estudiantes, de los cuales 23 fueron mujeres y 2 hombres, de los cuales 16 estaban haciendo su práctica I y 9 estaban haciendo su práctica II. En relación al factor de agotamiento y cansancio, los estudiantes respondieron un 29% que nunca se sienten emocionalmente agotados(as) a causa de su práctica profesional, de este porcentaje corresponde 5 estudiantes de práctica I, mientras que de práctica II corresponde 2 estudiantes; por otro lado, al ítem de si se siente cansado al final de la jornada de la práctica profesional 6 estudiantes de practica I y 1 estudiantes de práctica II indican que Unas pocas veces a la semana. Coinciden un 32% que nunca y Unas pocas veces a la semana cuando se levantan por la mañana y se enfrentan a otra jornada de prácticas profesionales se sienten fatigados, siendo de ese porcentaje 6 estudiantes de práctica I y 2 de práctica II los que dicen nunca, mientras que del 32% que dicen Unas pocas veces a la semana son 3 estudiantes de práctica I y 4 pertenecen a práctica II.

Un 48% dice que nunca sienten que en su práctica profesional pasar todo el día con consultantes supone un gran esfuerzo y cansancio, siendo 7 estudiantes de práctica de I y 3 pertenecen a practica II que corresponden a este porcentaje.

Al ítem de *siento que mi práctica profesional me está desgastando*, me siento quemado a causa de ella un 40% dice que nunca, al cual corresponde 8 estudiantes de práctica I y II estudiantes a práctica II, por otro lado, coincidiendo a este ítem 3 estudiantes indican que pocas veces al año, otros 3 dicen una vez al mes o menos, 3 estudiantes responden que unas pocas veces al mes, y por último 3 estudiantes dicen que todos los días.

Adicionalmente, el 44% dice que nunca se sienten frustrados/as en su práctica profesional, corresponde a este porcentaje 6 estudiantes de práctica I y 4 son de práctica II. Otro 44% infiere que cree que pasa demasiado tiempo ejerciendo su práctica profesional, este porcentaje lo conforman 8 estudiantes de práctica I y 3 de práctica II. Un 57% dice que realizar su práctica profesional directamente con consultantes nunca le produce estrés, respondiendo a esto 10 estudiantes de práctica I y 4 de práctica II. Por último, al ítem de *Me siento acabado en mi práctica profesional, al límite de mis posibilidades* el 68% dice que nunca, de este porcentaje son 10 estudiantes de práctica I y 7 de práctica II.

Para dar cuenta al factor de realización personal se realizó mediante 8 ítems, donde al ítem de *Tengo facilidad para comprender como se sienten mis consultantes* un 48% dice que todos los días, de ese porcentaje 8 estudiantes de práctica I y 4 de práctica II. Un 40% indica que todos los días creen que tratan con mucha eficacia los problemas de sus consultantes, de los cuales 8 estudiantes son de práctica I y 2 de práctica II. Al ítem *Creo que con la realización de mi práctica profesional estoy influyendo positivamente en la vida de mis consultores* un 64% infiere que todos los días, de este porcentaje son 10 estudiantes de práctica I y 6 de práctica II.

Por otra parte, un 57% dice que todos los días se sienten con mucha energía realizando su práctica profesional, de ellos son 11 estudiantes de práctica I y 3 de práctica II. Por ende, indican

un 84% que todos los días sienten que pueden crear con facilidad un clima agradable con sus consultores, corresponde 14 estudiantes de práctica I y 7 de práctica II. Por otro lado, un 76% dice que todos los días se siente motivado después de que establece contacto con sus consultores, de este porcentaje pertenece 13 estudiantes de práctica I y 7 de práctica II. El 80% indica que todos los días *Cree que consigue muchas cosas valiosas realizando su práctica profesional*, a este pertenece 13 estudiantes de práctica I y 7 de práctica II. Para finalizar un 80% dice que en su lugar de práctica trata los problemas emocionalmente con mucha calma todos los días, de los cuales son 14 estudiantes de práctica I y 6 de práctica II.

Una vez recibieron la sensibilización, en la segunda prueba participaron 13 estudiantes todas mujeres de las cuales 10 se encontraban haciendo la practica I y 3 estaban en práctica II. Los resultados evidencian que el 30% de los estudiantes presentan niveles de medios a altos en agotamiento emocional, de los cuales tres estudiantes pertenecen a primera práctica y uno a segunda práctica y el 70% restante presenta niveles bajos de agotamiento emocional.

Un 15% responde que una vez a la semana se siente cansado al final de la jornada de su práctica profesional, siendo 2 estudiantes de práctica I y por otro lado 2 estudiantes coinciden que todos los días. El 29% al ítem cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de prácticas profesionales me siento fatigado responde que nunca, de lo cual son 3 estudiantes de práctica I y 1 de práctica II. Por otro lado, responden un 29% que siente que, en su práctica profesional, pasar todo el día con consultantes supone un gran esfuerzo y le cansa, siendo 3 estudiantes de práctica I y 1 de práctica II, mientras que 4 estudiantes de práctica I y 1 estudiante de práctica II dice que pocas veces al año.

Un 36% dice ante el ítem siento que mi práctica profesional me está desgastando. Me siento quemado a causa de ella que Unas pocas veces a la semana, a este porcentaje corresponde 2 estudiantes de práctica I y 2 de práctica II. Otro 36% indica que nunca se siente frustrado/a en su práctica profesional, de lo cual son 5 estudiantes de práctica I. Un 43% responde que nunca al ítem creo que paso demasiado tiempo ejerciendo mi práctica profesional, a este porcentaje corresponde 4 estudiantes de práctica I y 1 de práctica II. Se presenta una coincidencia en % ante el ítem realizar mi práctica profesional directamente con consultantes me produce estrés, siendo un 29% que dice nunca y otro 29% pocas veces al año o menos, quienes dicen nunca son 3 estudiantes de práctica I y 1 de práctica II, mientras que los que respondieron pocas veces al año o menos son 3 estudiantes de práctica I y 1 de práctica II. Por último, Un 50% dice que nunca ante el ítem Me siento acabado en mi práctica profesional, al límite de mis posibilidades, siendo 6 estudiantes de práctica I y 1 de práctica II.

Para finalizar, al factor de Realización personal, responde un 72% dice que todos los días al ítem tengo facilidad para comprender como se sienten mis consultantes, siendo 6 estudiantes de práctica I y 3 de práctica II. Otro 65% indica que todos los días cree que trata con mucha eficacia los problemas de sus consultores, corresponde a este porcentaje 6 estudiantes de práctica I y 2 de práctica II. Un 79% menciona que la práctica profesional todos los días está influyendo positivamente en la vida de sus consultores, siendo 7 estudiantes de práctica I y 3 de práctica II. Un 50% dice que todos los días se siente con mucha energía realizando su práctica profesional, correspondientes a 7 estudiantes de práctica I.

Adicionalmente, un 79% dice que todos los días siente que puede crear con facilidad un clima agradable con sus consultores, porcentaje que lo conforman 8 estudiantes de práctica I y 2

de práctica II. Un 72% dice que todos los días se siente motivado después de que establece contacto con consultores, siendo 7 estudiantes de práctica I y 2 de práctica II. Por otro lado, un 86% al ítem creo que consigo muchas cosas valiosas realizando mi práctica profesional indica que todos los días, siendo 9 de práctica I y 2 de práctica II. Para finalizar de evaluar el factor de personalización, un 72% indica que todos los días en su lugar de practica trata los problemas emocionalmente con mucha calma, de ellos son 7 de práctica I y 2 de práctica II.

Para concluir, los practicantes con la sensibilización indican que se debe pensar en la salud mental del psicólogo para que su trabajo con los consultantes no los afecte emocionalmente, y así con ello poder aprovechar las oportunidades, el proceso en algunos casos es agobiante, frustrante, enriquecedor y gratificante de acuerdo con las condiciones y actividades diarias de la misma práctica.

Ahora se describirán los resultados de la investigación que se desarrollaron teniendo en cuenta los objetivos planteados, trabajándose con una muestra de estudiantes que desarrollan su práctica profesional I o II en psicología clínica en el Politécnico Grancolombiano. El primero de ellos se orienta en describir el factor de agotamiento o cansancio emocional de estos estudiantes, el segundo objetivo específico se orienta a analizar el factor de realización personal y, por último, se compararán los resultados obtenidos en los niveles de estrés asociados a estos dos factores antes mencionados al iniciar y al finalizar la práctica en psicología clínica.

Factor de Agotamiento Emocional – Primera Fase

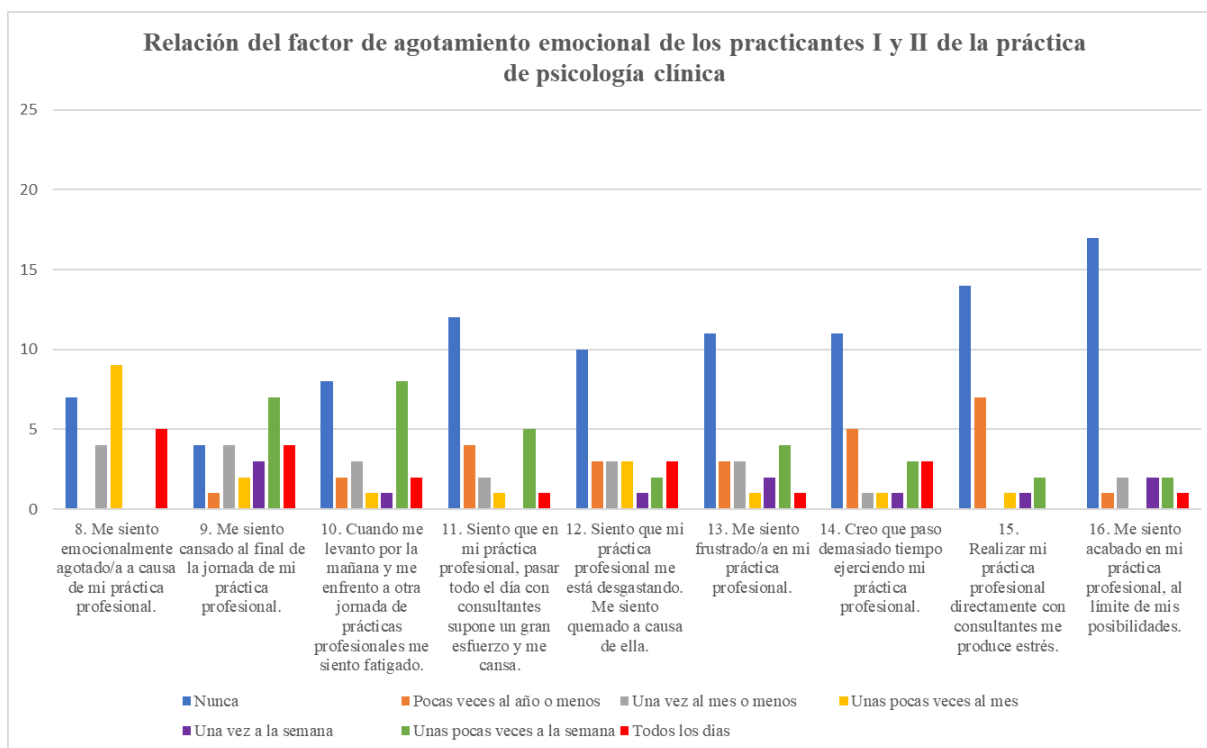
Al iniciar la práctica se evaluó el factor de agotamiento emocional, en el cual se identificaron niveles de medios a altos en el 36% de los estudiantes de práctica, mientras que el 64% restante presenta niveles bajos.

En la ilustración 1 se evidencia que más del 50% de los practicantes se han sentido agotados emocionalmente al menos una vez en lo que va corrido de su práctica, esto generando cansancio al finalizar su jornada de práctica, de lo cual tenemos como respuesta que 17 personas sí han presentado fatiga al momento de enfrentar una nueva jornada de sus prácticas profesionales.

Por otro lado, ante el ítem: Siento que, en mi práctica profesional, pasar todo el día con consultantes supone un gran esfuerzo y me cansa, obtuvimos que 12 personas respondieron la opción (Nunca), 3 personas (Unas pocas veces al mes), 2 personas (Una vez al mes o menos), 5 personas (Unas pocas veces a la semana), 4 personas (Pocas veces al año o menos) y 1 persona (Todos los días). De los 25 practicantes solo 3 se sienten quemados a causa de ella, mientras que 10 dicen nunca sentirse desgastados o quemados por su práctica. La frustración es un factor que afecta al practicante, por lo que 7 personas contestaron (Nunca), 3 personas (Unas pocas veces a la semana), 1 persona (Todos los días), 2 personas (Una vez al mes o menos), 1 persona (una vez a la semana) y 2 personas (pocas veces al año o menos). Ante la perspectiva del tiempo que pasan ejerciendo la práctica 3 estudiantes consideran que sí es demasiado tiempo, mientras que para 11 estudiantes esto no lo consideran.

Por último, el 57% refiere que realizar la práctica con consultores no es un factor que genere estrés por el contrario se sienten con energía y motivados para la realización de esta todos los días, por lo cual a los practicantes se les facilita tratar de forma eficaz los problemas de los consultores por lo general a diario.

Ilustración 1. Relación del factor de agotamiento emocional de los practicantes I y II de la práctica de psicología clínica.



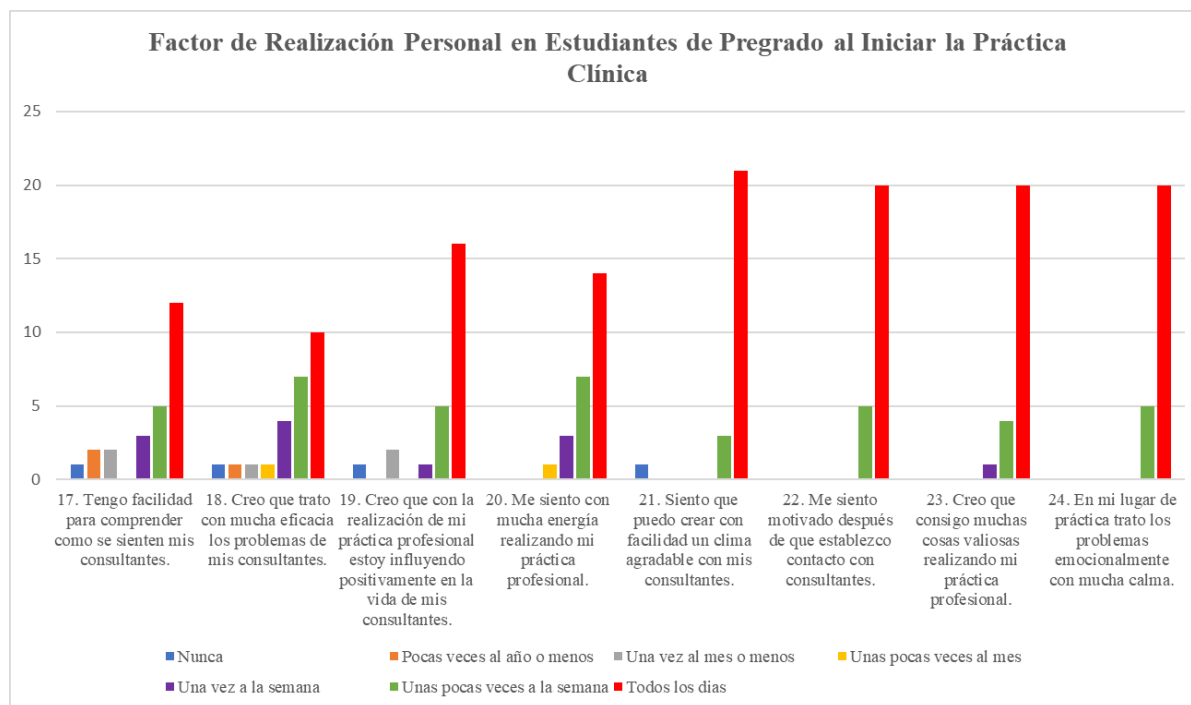
Nota. La ilustración muestra el porcentaje de cómo se sienten los practicantes en relación con el factor de agotamiento o cansancio emocional. Fuente: Elaboración propia (2022)

Factor de Realización Personal- Primera Fase

Como se puede observar en la ilustración 2 ante el ítem *Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis consultantes*, el 84% de los practicantes dice que todos los días, mientras que un 4% refiere que nunca. Un 48% de los estudiantes dice que todos los días tienen facilidad para comprender como se sienten sus consultantes.

Por otro lado, el 76% de los estudiantes concuerdan que todos los días el realizar su práctica profesional aporta positivamente a estas personas y se genera un clima agradable. Para concluir un 8% de los practicantes tienen realización personal baja, mientras que 16% tiene realización media, para un 76% tiene realización alta.

Ilustración 2. Factor de Realización Personal en Estudiantes de Pregrado al Iniciar la Práctica Clínica



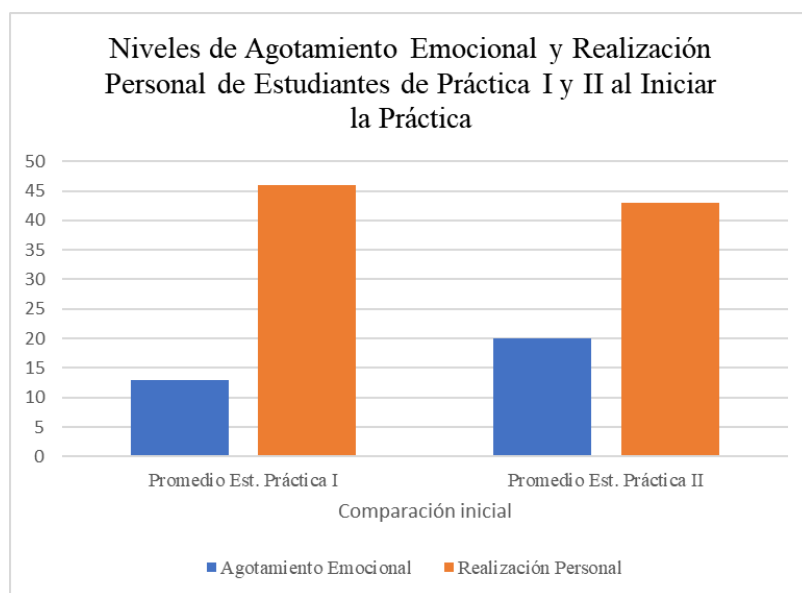
Nota. La figura muestra el porcentaje de cómo se sienten los practicantes en relación con el factor de realización personal. Fuente: Elaboración propia (2022).

Comparación de los Niveles de Estrés al Iniciar y al Finalizar la Práctica Clínica

En la valoración realizada al iniciar la práctica se contó con la participación de 25 estudiantes, en los cuales se identificó de acuerdo con la ilustración 3 que los estudiantes de practica I presentan en un 46% realización personal, mientras que los estudiantes de practica II en un 43% tienen realización personal. Por otro lado, ante el factor de agotamiento emocional en los estudiantes de práctica I se presenta en un 13% y para los estudiantes de práctica II esta se presenta en un 20%. Para concluir, se evidencia que al finalizar la práctica un 15% de practicantes tiene realización personal baja, mientras que un 85% de practicantes tiene realización personal alta.

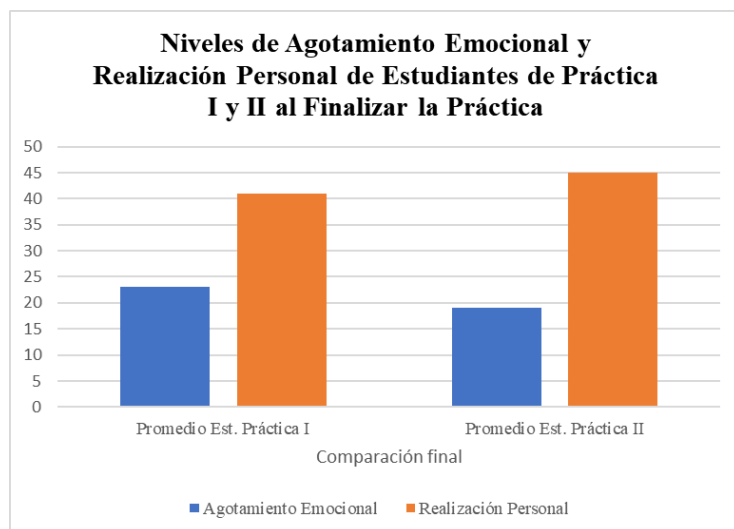
De igual modo, en la ilustración 4 se evidencia que en la aplicación del *Maslach Burnout Inventory* (MBI) al finalizar la práctica los participantes de practica I tienen un aumento en el agotamiento emocional siendo este un 23%, mientras que los de practica II se mantiene sobre un 19%, por último, la realización personal se mantiene en el rango de practicantes I en un 41% y practicantes II en un 45%.

Ilustración 3. Niveles de agotamiento emocional y realización personal de estudiantes de práctica I y II al iniciar la práctica



Nota. En la figura se hace la comparación en porcentaje del factor de agotamiento o cansancio emocional y realización personal de los estudiantes de la práctica I y II al inicio de su práctica. Fuente: Elaboración propia (2022)

Ilustración 4. Niveles de Agotamiento Emocional y Realización Personal de Estudiantes de Práctica I y II al Finalizar la Práctica

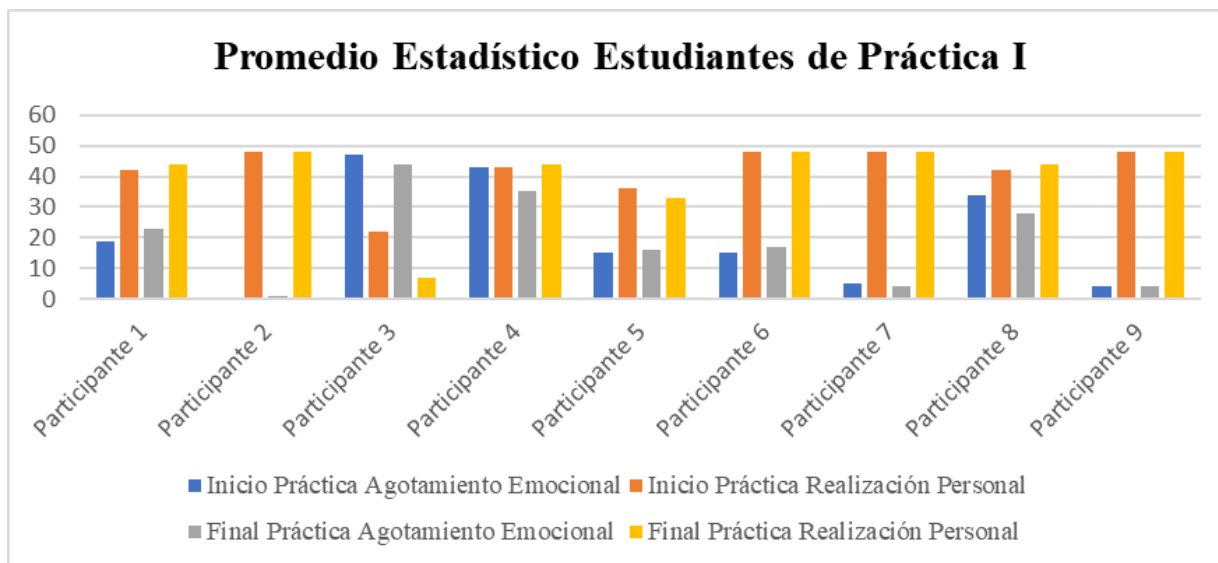


Nota. En la figura se hace la comparación en porcentaje del factor de agotamiento o cansancio emocional y realización personal de los estudiantes de I y II practica al final de su práctica. Fuente: Elaboración propia (2022)

En la ilustración 5 se hace un promedio estadístico al inicio y final de los estudiantes de práctica I que participaron en las 2 pruebas, en relación con el factor de agotamiento o cansancio emocional y realización personal. En el análisis de las 9 participantes podemos evidenciar se tiene que, para la categoría de Agotamiento emocional, la primera participante inicia con un 20% y finaliza con un 22% y para la categoría de realización personal inicio con un 41% y finalizó con un 42%, la segunda participante para la categoría de agotamiento emocional inicio con un 0% y finalizó con un 4% y para el caso de la realización personal inicia y finaliza con un 42%. Para la tercera participante, se obtuvo para el inicio de la práctica un 42% y finaliza con 41% y para la categoría de realización personal inicia con 21% y finaliza con un 2%. Para la cuarta participante, arrojó un 41% al inicio y finalizo con 36% en la categoría de agotamiento emocional y para la realización personal inicio con un 44% y finaliza con 46%. La quinta

participante inicio con un 16% y finaliza con 18% en agotamiento emocional y para la categoría de realización emocional inicia con un 38% y finaliza con 34%. La sexta participante inicio con un 17% y finaliza con un 19% en la categoría de agotamiento emocional y para el caso de realización personal inicia y finaliza con un 44%. En la séptima participante inicio con un 5% y culmino con un 3% y para la realización personal inicio y finalizó con un 44%. En la octava participante inicio con un 38% y finaliza con un 26% en agotamiento emocional y en la categoría de realización personal inicio con 41% y finaliza con un 45% y ya para la última participante, se obtuvo al inicio un 4% y finaliza con 3% y para la realización personal inicia y finaliza con un 44%. Por lo cual, se concluye que la realización personal de las practicantes se mantiene durante todo el periodo de su práctica, mientras que el agotamiento o cansancio emocional se incrementa al final de su práctica.

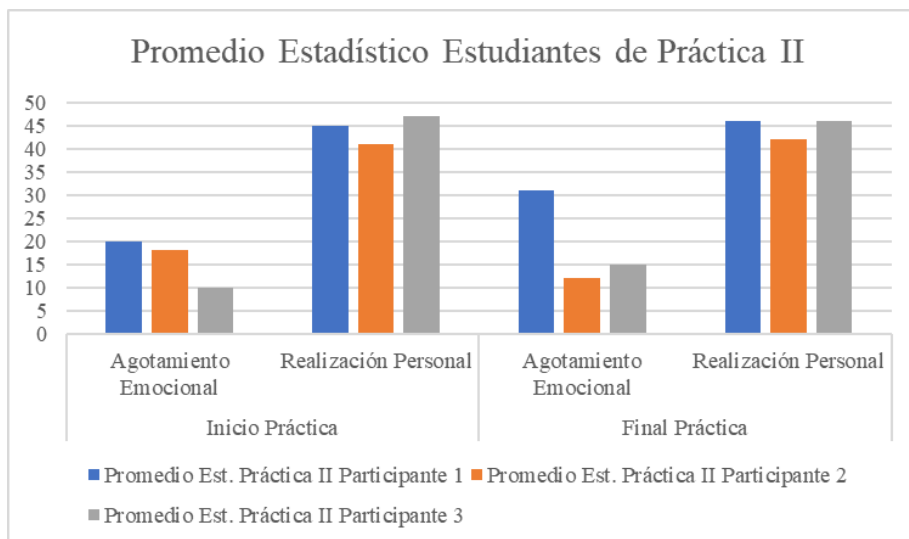
Ilustración 5. Promedio estadístico estudiantes de práctica I



Nota. En la figura se hace la comparación de cómo se sienten 9 practicantes de práctica I al inicio y final de su práctica en relación con el factor de agotamiento o cansancio emocional y realización personal. Fuente: Realización propia (2022).

En la ilustración 6 se hace un promedio estadístico al inicio y final de los estudiantes de práctica II que participaron en las 2 pruebas, en relación con el factor de agotamiento o cansancio emocional y realización personal, donde se observa que, para la participante 1, en la categoría de agotamiento emocional al inicio de su práctica puntea en un 20% en comparación de la finalización de la práctica donde se evidencia un claro aumento dado que el porcentaje es 31%, para la categoría de realización personal, se observa que al inicio de la práctica puntea con un 45% y finalizando con un 46%, aunque si se observa un incremento entre inicio y fin de la práctica no es muy alto. Por otro lado, la participante 2, su puntuación frente a la categoría de agotamiento emocional se evidencia que al inicio de la práctica está con el 18% y finaliza con un 12%, lo cual indica una disminución frente al inicio de la práctica; luego para la categoría de realización personal con un 41% y finaliza con un 43%. Finalmente, para la participante 3, se observa que la categoría de agotamiento emocional inicia con un 10% y finaliza con un 15% evidenciando un 5% de aumento al finalizar su práctica y en la categoría de realización personal inicia con un 47% y finaliza con el 46%. Para finalizar, se concluye que el factor de realización personal se mantiene alto durante toda la práctica, mientras que el factor de agotamiento o cansancio emocional varía en las 3 practicantes, teniendo un incremento y disminución en su porcentaje.

Ilustración 6. Promedio estadístico estudiantes de práctica II



Nota. En la figura se hace la comparación de cómo se sienten 3 practicantes de practica II al inicio y final de su práctica en relación con el factor de agotamiento o cansancio emocional y realización personal. Fuente: Elaboración propia (2022).

Discusión

De acuerdo con el marco teórico y los resultados de la prueba *Maslach Burnout Inventory* (MBI), se infiere que para los practicantes el factor de realización personal es muy importante a pesar de la carga de su práctica por lo cual se mantuvo siempre en porcentaje alto, por otro lado, de acuerdo a la investigación y la revisión de bases académicas que sustentan el objetivo general, se infiere que los estudiantes de psicología o salud mental, enfrentan diversas situaciones a lo largo de su formación académica que puede incrementar los niveles de estrés, ansiedad, agotamiento emocional, entre otras. Es así como se hace vital ampliar las investigaciones de los profesionales en formación y la capacitación e implementación de estrategias de afrontamiento ante situaciones y/o conflictos como también la formación primaria y fundamental en el autocuidado (Pakenham, 2015).

Además, es fundamental seguir realizando investigaciones por esta línea, dado que son poblaciones vulnerables y que requieren la misma atención que los demás, teniendo en cuenta que los profesionales de la salud mental ya graduados y en formación, se exponen de manera continua a situaciones de estrés elevado y manejo de conflictos. (Pakenham y Stafford, 2012)

Para finalizar, es importante educar a los estudiantes de psicologías sobre el autocuidado se hace más que importante, dado que no solo les va a permitir resolver problemas durante su formación profesional y/o académica, sino que a su vez los prepara para la incorporación al mundo laboral Shapiro y Biegel (2007). Por esta razón y como se evidenció en los resultados obtenidos en la prueba *Maslach Burnout Inventory* (MBI), donde los factores tanto de agotamiento emocional como el de realización personal varía y en la mayoría de los casos tiende al aumento.

Conclusiones

Los practicantes de psicología clínica mostraron un bajo porcentaje frente a la frustración y agotamiento frente al desarrollo de sus prácticas profesionales I o II, sin embargo, un porcentaje de los participantes coincidieron en haber sentido al menos una vez agotamiento o cansancio físico o emocional a lo largo de la jornada y el desarrollo de sus actividades dentro de sus prácticas emocionales, si bien, son un espacio en la cual se ponen a prueba no solo lo aprendido en la parte teórica recibida a lo largo de la carrera, sino también habilidades como la capacidad de resolución de problemas ante una situación con pacientes y/o consultantes, dado que estas situaciones son impredecibles y necesitan de soluciones de manera inmediata. Además, se concluye una vez más que la salud mental es importante no solo para los consultantes sino para

aprendices y trabajadores de la salud física y mental, puesto que son poblaciones expuestas a niveles de estrés, cansancio físico y emocional de manera constante.

Limitaciones

Las limitaciones que se presentaron en nuestra investigación fue la realización de la prueba y la sensibilización por medios virtuales, por lo cual no se tuvo la interacción con los participantes en el momento de aplicación de esta, también se presentó una desigualdad en el número de participantes en la aplicación de la prueba en las dos fases, siendo en la primera aplicación un total de 25 practicantes y en la segunda prueba fueron 13 practicantes los que participaron de ella. Adicionalmente, no fue posible realizar análisis por género dado que no hubo igualdad de participantes por género. Por último, la aplicación de la sensibilización no se pudo tener un control de si todos la vieron y aplicaron las estrategias para poder tener un control de las emociones que se generan en las prácticas.

Recomendaciones

Se sugiere que para próximos estudios sobre la salud mental de practicantes universitarios de la carrera de psicología en el campo de aplicación clínico, inicialmente realizar un cuestionario con preguntas de posibles problemáticas que afectan la salud mental y de respuesta libre, esto con el objetivo de orientar a profundidad el proyecto de investigación, no obstante desde los propios planteamientos, dificultades o problemáticas que puedan estar presentando los psicólogos en formación durante su proceso de práctica se pueda enfocar el instrumento de medición.

Debido a la pandemia Covid-19 que como sociedad vivimos en el año 2020 y que nos tomó por sorpresa, para que se pudiera dar continuidad con las actividades personales, laborales,

académicas, entre otras más, se utilizaron medios ofimáticos que ayudaron a que se continuara con todas las actividades diarias, lo que también ocasionó que para este proyecto de investigación no se lograra tener un contacto personal y verbal con la población de estudio, se deseaba realizar una socialización dividida en grupos focales debido a los diferentes horarios que manejan los practicantes en el consultorio de la universidad, esto solicitando espacios con los docentes universitarios en sus clases con el fin de brindar herramientas para que el practicante se autorregule y no se afecte emocionalmente en su proceso, lo que no fue posible debido a que no recibimos la aceptación por parte de los docentes.

Basadas en la no respuesta por parte de los docentes, la sensibilización realizada por las estudiantes se envía de manera virtual por lo cual no se tiene certeza si en el segundo formulario de aplicación en realidad los participantes la visualizaron antes de responderlo, para acceder a la para futuras investigaciones se considera el buscar espacios de manera presencial para realizar la sensibilización o asistida por Teams en tiempo real con el objetivo de obtener un mejor control en cuanto a quienes recibieron dicha sensibilización, cómo también se recomienda que se realice una muestra más homogénea y permitiendo incrementar el número de participantes y haciéndola por igualdad en género ya que se obtuvieron datos en su mayoría del género femenino.

Con los resultados obtenidos por medio de la población de estudio, los practicantes indicaron en mayor proporción mujeres tanto en la primera cómo en la segunda prueba, que nunca se sienten emocionalmente agotados, pocas veces a la semana se sienten cansados al final de la jornada de prácticas, pocas veces se sienten fatigados al enfrentar otra jornada de práctica, nunca se sienten frustrados, no les produce estrés ni se sienten al límite, sienten que tratan con mucha eficacia los problemas de los consultantes y se sienten con mucha energía, les es fácil

crear un clima agradable, cómo también indican que pasan demasiado tiempo ejerciendo su práctica profesional.

Las implicaciones de nuestro proyecto de investigación reúnen implicaciones prácticas académicas para estudiantes y profesionales de psicología en los diferentes campos de aplicación para futuras investigaciones. La presente investigación da respuesta a la pregunta problema ya que se identifica si se presenta algún impacto emocional la sobre carga laboral a partir de su rol como profesional de la salud mental, en relación con el objetivo general se obtuvo muy poca información sobre los posibles factores asociados a los niveles de estrés de los practicantes de práctica I Y II del programa de psicología, del politécnico Grancolombiano, mientras que con los objetivos específicos se implementaron estrategias que le permitan a los practicantes de psicología clínica no afectarse emocionalmente al momento de realizar la intervención con el paciente, no se encontraron factores mantenedores que afectan la salud psicológica del profesional y no se identifica sí el psicólogo es consciente en qué momento necesita ayuda de otro psicólogo.

Los resultados obtenidos en la investigación y bajo los artículos de investigación indican que los riesgos psicosociales a los que se ven enfrentados los estudiantes en su proceso de práctica no afectan su salud mental, ni existe una sobre carga laboral que produzca el burnout, es una respuesta positiva ya que como se indica Casari, L. (2010) en países como Chile se exige la presentación de un examen específico y la realización de pruebas para descartar patologías como; esquizofrenia, bipolaridad, consumo de drogas, puesto que el psicólogo/a, deben garantizar una estabilidad emocional y mental aceptable; debido a sus funciones dentro del marco profesional. En Colombia no existe tal examen para los futuros profesionales de

psicología, pero las prácticas que realizan son manejables e influyen positivamente todo esto basado en los resultados obtenidos.

Referencias

- Barreto, D., Salazar, H., (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y salud*. 23 (1) p 30 – 39.
- Casari, L. (2010). ¿Es necesaria la salud mental en los psicólogos? *Diálogos*.
- Cruz, P. (2018). Des estigmatización la función del estrés. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*.
- EuroresidentesTV (2014). Cómo superar la ansiedad: Técnica de relajación muscular progresiva. [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=RbQ-_RZPPaE
- Esperidião, E., Saidel, M. G. B., y Rodrigues, J. (2020). Salud mental: enfoque en los profesionales de la salud. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73.
- Fernández, J., Pérez, J., Santos, A., Pérez, M., Peralta, M., (2018). *Burnout* y funciones ejecutivas en personal sanitario de Cuidados Paliativos: influencia del desgaste profesional sobre la toma de decisiones. *Anales Sis San Navarra*, 41 (2) Pág 171- 179.
- Figley, C.R. (2002), Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *J. Clin. Psychol.*, 58: 1433-1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- García, A. J. (2004). Factores psicosociales relacionados con la salud mental en profesionales de servicios humanos en México. *Ciencia & Trabajo*, 6(14), 189-196.
- Hernández R., Fernández C. y Baptista P. (2014). Metodología de la investigación. (sexta Edición). México: McGraw-Hill.

- Lezcano, A. H., González, L. A., Torres, V. R., Largo, W. A. E., y Bustamante, A. R. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis*, (39), 149-167.
- Mahoney, M. J. (1997). Psychotherapists' personal problems and self-care patterns. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 14–16. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.28.1.14>
- Merino, M., Carrera, F., Arribas, N., Martínez, A., Vázquez, P., Vargas, A., Fikri, N. (2018) Burnout y factores de riesgo psicosocial en el personal de un hospital de larga estancia. *Cadernos de Saúde Pública*.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55–66.
- Organización argentina de medicina privada (Omint) Cuestionario - Burnout. Recuperado de <http://www.omint.com.ar/website2/Portals/0/images/news-prestadores/CUESTIONARIO-BURNOUT-INTERACTIVO.PDF>
- Pakenham, K. I. (2015). Investigation of the utility of the acceptance and commitment therapy (ACT) framework for fostering self-care in clinical psychology trainees. *Training and education in professional psychology*, 9(2), 144.
- Pakenham, K. I., y Stafford-Brown, J. (2012). Stress in clinical psychology trainees: Current research status and future directions. *Australian Psychologist*, 47(3), 147-155.
- Razo, A. (2016). MBI (Inventario de Burnout de Maslach).

Restrepo Ochoa, D. A., y Jaramillo Estrada, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública.

Sardá, J. (2019). El austero monje budista que fundó un negocio millonario y se hizo gurú de Madonna. Vanity Fair.

Schwarz, A y Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial Hispano Europea. <https://books.google.com.co/books?>

Shapiro, SL, Brown, KW y Biegel, GM (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115.

Trujillo, K. G., Candia, P. G., López, S. L., y Vásquez, Y. A. (2014). Salud mental en estudiantes de la carrera de psicología. Implicancias para la formación en autocuidado de los psicólogos en formación. *Integración Académica en Psicología.*, 2(6).

Velásquez, N. R. P. (2013). Inserción laboral y salud mental: una reflexión desde la psicología del trabajo. Tesis psicológica: *Revista de la Facultad de Psicología*, 8(2), 98-117.