

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,
Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

AUTOCUIDADO Y SU RELACIÓN CON FACTORES SOCIO-LABORALES EN PSICÓLOGOS DE LA CIUDAD DE PILAR – AÑO 2024

SELF-CARE AND ITS RELATIONSHIP WITH SOCIO-LABOR
FACTORS IN PSYCHOLOGISTS IN THE CITY OF
PILAR – YEAR 2024

Raul Ortellado
Universidad Nacional de Pilar, Paraguay

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20040

Autocuidado y su Relación con Factores Sociolaborales en Psicólogos de la Ciudad de Pilar – Año 2024

Raul Ortellado¹

Ortelladoraul59@gmail.com

Universidad Nacional de Pilar

Paraguay

RESUMEN

Autocuidado y su relación con factores sociolaborales en Psicólogos de la ciudad de Pilar –año 2024. Este estudio tuvo como objetivo describir y analizar las prácticas de autocuidado personal y profesional en psicólogos clínicos de la ciudad de Pilar, Paraguay. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, mediante la aplicación de una encuesta estructurada a una muestra intencional de 15 profesionales, provenientes de instituciones públicas y privadas. La encuesta incluyó variables sociodemográficas, laborales, conductas de autocuidado y percepciones sobre el ambiente laboral. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes presentó niveles de autocuidado moderados a frecuentes, con mayor presencia de prácticas como el descanso adecuado, la alimentación equilibrada y el uso del humor como estrategia de afrontamiento. No obstante, se identificaron barreras significativas como la falta de tiempo, la sobrecarga emocional y la escasa supervisión clínica. Asimismo, se encontró que los psicólogos con menor carga horaria y experiencia profesional reciente tienden a presentar mayores niveles de autocuidado, mientras que quienes trabajan en contextos públicos manifestaron más dificultades. Un dato relevante es que más del 80% expresó interés en recibir capacitación sobre estrategias de autocuidado profesional. Se concluye que el autocuidado en psicólogos de Pilar está condicionado tanto por factores individuales como estructurales, lo que exige el desarrollo de políticas institucionales orientadas al bienestar ocupacional. Promover el autocuidado no solo beneficia al profesional, sino que también garantiza una atención clínica ética y sostenida en el tiempo.

Palabras clave: autocuidado, psicólogos, factores sociolaborales, bienestar profesional

¹ Autor principal

Correspondencia: Ortelladoraul59@gmail.com

Self-care and its Relationship With Socio-Labor Factors in Psychologists in the City of Pilar – Year 2024

ABSTRACT

This study aimed to describe and analyze the personal and professional self-care practices of clinical psychologists in the city of Pilar, Paraguay. The research adopted a quantitative, descriptive, and cross-sectional approach through the application of a structured survey to a purposive sample of 15 professionals from both public and private institutions. The survey included sociodemographic and occupational variables, self-care behaviors, and perceptions of the work environment. The results revealed that most participants demonstrated moderate to frequent levels of self-care, with a higher prevalence of practices such as adequate rest, balanced nutrition, and the use of humor as a coping strategy. However, significant barriers were identified, including lack of time, emotional overload, and limited clinical supervision. Furthermore, it was found that psychologists with lower workloads and more recent professional experience tended to exhibit higher levels of self-care, while those working in public institutions faced greater challenges. A relevant finding is that over 80% expressed interest in receiving training on professional self-care strategies. It is concluded that self-care among psychologists in Pilar is influenced by both individual and structural factors, requiring the development of institutional policies aimed at occupational well-being. Promoting self-care not only benefits the professional but also ensures ethical and sustainable clinical care.

Keywords: self-care, psychologists, sociolabor factors, professional well-being

*Artículo recibido 04 Agosto 2025
Aceptado para publicación: 29 Agosto 2025*



INTRODUCCIÓN

La psicología, entendida tanto como ciencia como profesión, ha experimentado una notable evolución en las últimas décadas, consolidándose como una disciplina esencial para abordar los múltiples desafíos que plantea el bienestar humano en contextos personales, familiares, educativos, sociales y clínicos. Este proceso de consolidación ha implicado una profundización teórica, metodológica y ética, al tiempo que ha exigido de los profesionales del área un compromiso creciente con los principios del conocimiento científico, la responsabilidad social y la atención humanizada. Como lo señalan , el ejercicio de la psicología demanda competencias altamente especializadas, sumadas a una disposición constante para afrontar situaciones complejas que requieren intervenciones eficaces, empáticas y éticamente responsables.

El quehacer del psicólogo se encuentra íntimamente vinculado a los procesos de salud mental, los cuales abarcan una amplia gama de fenómenos que afectan la vida emocional, cognitiva y relacional de las personas. Desde esa perspectiva, la práctica profesional se convierte en un ejercicio de alta implicancia subjetiva, en la medida en que el psicólogo se enfrenta cotidianamente a realidades marcadas por el dolor, la incertidumbre, la desesperanza o el sufrimiento humano. advierten que dicha exposición sostenida a situaciones críticas puede afectar significativamente el estado emocional y físico de los profesionales, generando un desgaste que, si no se atiende adecuadamente, compromete tanto su bienestar personal como la calidad del servicio que brindan.

En este marco, la calidad del servicio psicológico no solo debe evaluarse en términos de resultados terapéuticos o eficiencia técnica, sino también desde una perspectiva integral que contemple el bienestar del propio profesional. Como sostienen , dicha calidad implica dimensiones interrelacionadas que van desde el acceso equitativo a los servicios hasta la actualización constante, la supervisión profesional, la investigación aplicada y, de manera fundamental, la salud emocional de quienes ejercen la psicología. En este sentido, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha manifestado reiteradamente su preocupación por las condiciones laborales en las que se desempeñan los profesionales de la salud mental, quienes a menudo trabajan bajo presiones sostenidas, alta demanda emocional y escaso reconocimiento institucional



Los datos a nivel global refuerzan esta preocupación: se estima que cerca del 40% de las discapacidades están relacionadas con trastornos como la depresión, la ansiedad o el estrés crónico , y quienes intervienen para atender estos padecimientos no están exentos de sufrir sus efectos. Por el contrario, la constante exposición a relatos de trauma, sufrimiento y pérdida puede acentuar en los psicólogos el riesgo de desarrollar alteraciones emocionales y físicas. subraya que aquellos profesionales que mantienen contacto frecuente con personas afectadas por eventos traumáticos tienden a experimentar síntomas como fatiga emocional, irritabilidad, ansiedad persistente, insomnio o incluso somatizaciones, lo cual compromete seriamente su desempeño profesional y su calidad de vida.

En esa línea, identifica como uno de los principales factores de estrés el sentimiento de insuficiencia emocional: el profesional puede percibir que sus recursos no son suficientes para acompañar adecuadamente a los consultantes, lo que genera una tensión interna difícil de resolver. Este tipo de vivencias no solo refleja la carga emocional del trabajo terapéutico, sino que también visibiliza la necesidad de incorporar el manejo emocional como parte estructural de la formación académica y el ejercicio ético de la profesión. La literatura coincide en señalar que la ausencia de mecanismos adecuados de afrontamiento ante estas exigencias puede derivar en el agotamiento profesional o síndrome de burnout, un fenómeno caracterizado por el desgaste emocional, la despersonalización y la reducción del sentido de eficacia personal. Frente a este riesgo, se vuelve indispensable que las acciones dirigidas al fortalecimiento de la salud mental no se limiten únicamente a los usuarios del servicio, sino que también incluyan a los psicólogos como sujetos que requieren apoyo, orientación y contención profesional. insisten en la necesidad de políticas institucionales que promuevan espacios de autocuidado, supervisión y reflexión ética como parte del ejercicio laboral.

El autocuidado, en este contexto, emerge como una categoría fundamental tanto desde el punto de vista ético como operativo. afirman que el autocuidado debe entenderse como un imperativo profesional, ya que constituye la base para sostener un ejercicio responsable, empático y técnicamente competente. añade que dicho autocuidado no se reduce a prácticas puntuales, sino que implica un compromiso integral con el bienestar físico, mental y social del psicólogo, incorporando hábitos saludables, delimitación clara de los vínculos profesionales, estrategias de regulación emocional y búsqueda activa de apoyo cuando sea necesario.



La situación en Paraguay merece una atención particular. evidencian que buena parte del ejercicio profesional de la psicología se concentra en entornos hospitalarios públicos, caracterizados por alta demanda, recursos limitados y escaso acompañamiento institucional. Este escenario incrementa los niveles de exigencia y vuelve aún más urgente el desarrollo de estrategias sistemáticas de cuidado hacia quienes prestan estos servicios. La salud del profesional se convierte así en un componente crítico del sistema de atención, y su descuido puede tener consecuencias tanto personales como sociales.

Numerosos estudios han respaldado la importancia del autocuidado como base para un desempeño profesional sostenible. lo entienden como un conjunto de acciones orientadas a preservar la salud integral del psicólogo, incluyendo aspectos físicos, emocionales, sociales y éticos. En esta misma dirección, , retomando el enfoque de Durruty Bostelmann (2005), destacan que el autocuidado es una competencia que debe desarrollarse de manera intencionada desde la formación universitaria, pues permite prevenir el desgaste profesional, asegurar la continuidad del servicio y mantener una vida laboral saludable.

enfatizan que sin un adecuado nivel de autocuidado es imposible sostener un acompañamiento empático y eficaz a largo plazo. agrega que el autocuidado influye positivamente en la satisfacción laboral, el sentido de pertenencia al rol profesional y la decisión de continuar ejerciendo la psicología.

Dentro de las estrategias de cuidado más valoradas se encuentran el establecimiento de límites emocionales, la práctica de mindfulness, las actividades recreativas, la alimentación consciente, el ejercicio físico, el humor como recurso terapéutico y la creación de redes de apoyo entre

A nivel regional, distintas investigaciones han demostrado la efectividad de intervenciones centradas en el autocuidado. En Colombia, por ejemplo, Rivera et al. (2020) documentan resultados positivos de programas que incluyen automasajes, ejercicios respiratorios y dinámicas grupales para reducir el estrés laboral percibido. destacan la meditación como herramienta de autorregulación emocional con impacto directo en la calidad del servicio.

Partiendo de estas consideraciones, el presente estudio se propone analizar el estado actual de los hábitos de autocuidado en psicólogos que ejercen en la ciudad de Pilar, departamento de Ñeembucú, Paraguay. Se busca identificar las prácticas más frecuentes, los factores que las favorecen o dificultan, y las relaciones que estas puedan tener con variables sociolaborales como el estado civil, los años de



experiencia y la carga horaria semanal. Esta investigación no solo pretende generar conocimiento empírico sobre una realidad poco explorada en el contexto nacional, sino también ofrecer recomendaciones concretas que contribuyan a mejorar la salud ocupacional de los psicólogos.

Dado que la psicología contemporánea se desarrolla en un contexto de permanente transformación, influido por demandas sociales, crisis sanitarias, cambios culturales y avances tecnológicos, es urgente reconfigurar el lugar del autocuidado dentro de la ética profesional y la política institucional). Como proponen Farías y Labbé (2021), solo mediante una mirada integral que articule lo personal, lo organizacional y lo comunitario será posible garantizar un ejercicio profesional sostenible, ético y transformador. Esta investigación, por tanto, constituye una contribución necesaria para visibilizar el bienestar de los psicólogos como un componente esencial de la salud mental colectiva.

METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo- correlacional, dado que busca, en primera instancia, describir los hábitos de autocuidado adoptados por los psicólogos que ejercen en el contexto local, y en segundo lugar, explorar las posibles relaciones entre dichas prácticas y ciertos factores sociolaborales, tales como el estado civil, la cantidad de años de ejercicio profesional y la carga horaria semanal. Este tipo de diseño permite identificar patrones de comportamiento vinculados al bienestar ocupacional y analizar cómo las condiciones laborales inciden en el cuidado personal de los profesionales de la psicología.

En cuanto al diseño metodológico, se optó por un esquema no experimental de tipo transversal y prospectivo, ya que los datos fueron recolectados en un único momento del tiempo, sin intervención ni manipulación de variables por parte del investigador. Este tipo de diseño resulta pertinente cuando se pretende observar fenómenos tal como ocurren en la realidad, permitiendo establecer asociaciones sin alterar el entorno de estudio.

La población objeto de estudio estuvo compuesta por psicólogos que ejercen su profesión en la ciudad de Pilar, ubicada en el departamento de Ñeembucú, en el sur de Paraguay. A partir de esta población, se seleccionó una muestra no probabilística e intencional conformada por 20 psicólogos en ejercicio activo, quienes cumplían con el criterio de inclusión de desarrollar su labor profesional en la ciudad de Pilar.



Para la recolección de datos se utilizó como instrumento la Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos (EAP), desarrollada por . Esta herramienta, de carácter autoaplicado, evalúa la frecuencia con la que los psicólogos practican diversas conductas orientadas al autocuidado, así como el grado en que sus entornos laborales facilitan tales prácticas. El cuestionario incluye una serie de ítems que deben ser calificados en una escala tipo Likert con opciones que van desde 0 (nunca) hasta 4 (muy frecuentemente). El resultado global se obtiene mediante la suma de los puntajes otorgados a cada ítem, permitiendo clasificar el nivel de autocuidado del participante.

Los valores obtenidos se interpretan según la siguiente escala: Entre 0 y 7 puntos: "nunca" realiza autocuidado.

Entre 8 y 15 puntos: "casi nunca".

Entre 16 y 23 puntos: "ocasionalmente".

Entre 24 y 31 puntos: "frecuentemente". Entre 32 y 40 puntos: "muy frecuentemente".

El instrumento fue aplicado mediante un formulario digital elaborado en Google Forms, el cual fue distribuido a los participantes a través de la aplicación de mensajería WhatsApp, previa autorización y consentimiento. Esta modalidad permitió una mayor accesibilidad, confidencialidad y comodidad para los encuestados.

Los datos recolectados fueron procesados y analizados mediante técnicas de estadística descriptiva y correlacional, utilizando el software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Los resultados fueron organizados en tablas de frecuencias y porcentajes, con el propósito de facilitar su interpretación y visualización.

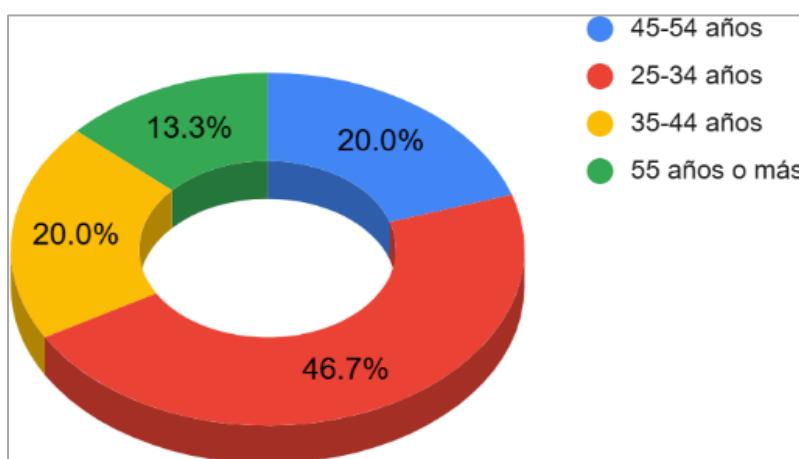
En cuanto a las consideraciones éticas, se respetaron todos los principios establecidos para la investigación con seres humanos. Se garantizó en todo momento el anonimato, la confidencialidad de la información proporcionada y la voluntariedad en la participación.

Además, se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los profesionales incluidos en la muestra, asegurando que fueran plenamente conscientes del objetivo del estudio y del uso de los datos recopilados exclusivamente con fines académicos y científicos.



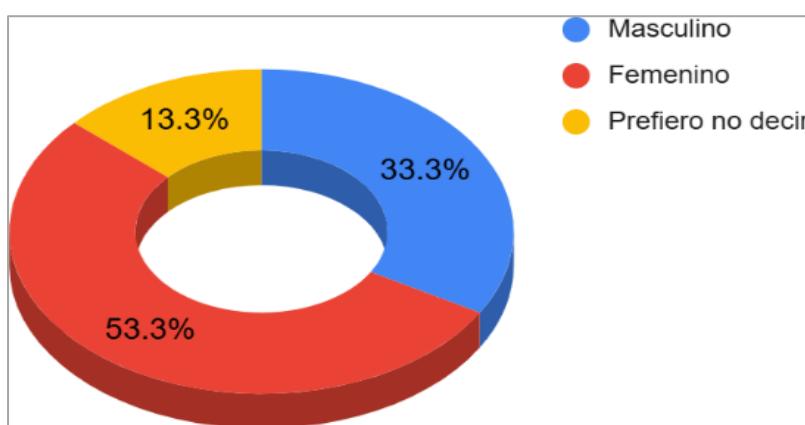
RESULTADOS

Gráfico 1 Edad



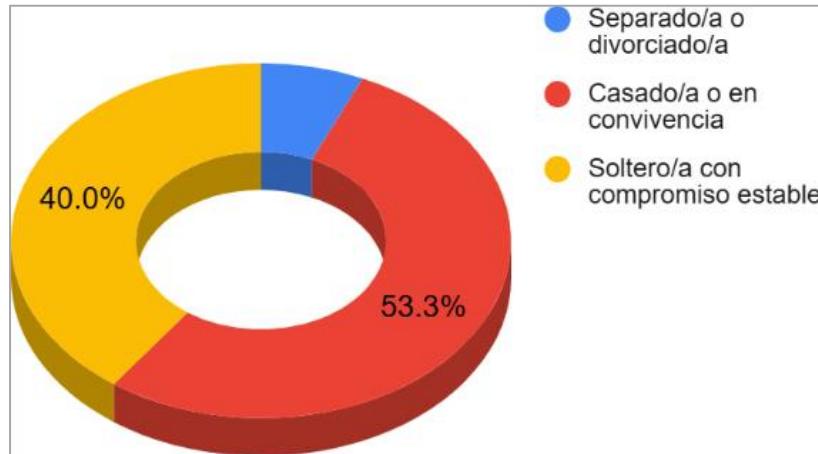
Este gráfico muestra la distribución etaria de los psicólogos encuestados. Se observa una mayor concentración en el grupo de 25 a 34 años, lo cual sugiere que la mayoría de los participantes se encuentra en una etapa inicial o media de su desarrollo profesional. La presencia de personas mayores de 45 años es minoritaria, lo que podría indicar una estructura demográfica joven dentro del gremio local.

Gráfico 2. Sexo



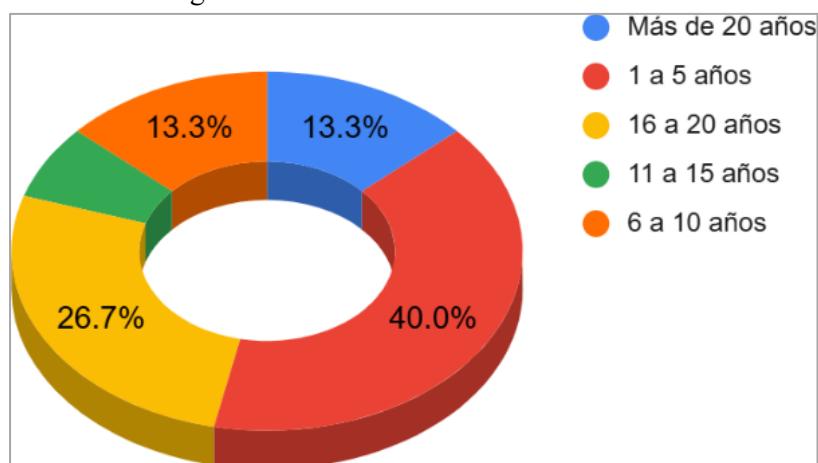
La mayoría de los encuestados son mujeres, lo que refleja una tendencia ya identificada en diversas investigaciones regionales: la feminización de la profesión psicológica. Esta característica puede influir en la manera en que se conceptualiza y practica el autocuidado, ya que se ha documentado que las mujeres tienden a manifestar mayor conciencia sobre su bienestar emocional, aunque también enfrentan mayores niveles de sobrecarga por tareas múltiples.

Gráfico 3. Estado civil



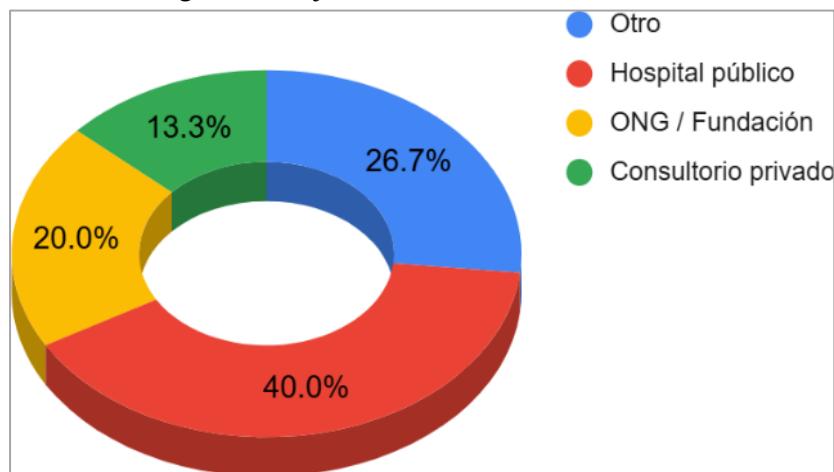
Se destaca una alta proporción de psicólogos solteros/as con compromiso estable y casados/as o en convivencia, lo cual permite suponer que la mayoría cuenta con redes afectivas de apoyo. Sin embargo, el grupo de separados/as o divorciados/as representa un subconjunto interesante a observar, ya que según los hallazgos del estudio, presentan menor dedicación al autocuidado.

Gráfico 4. Antigüedad



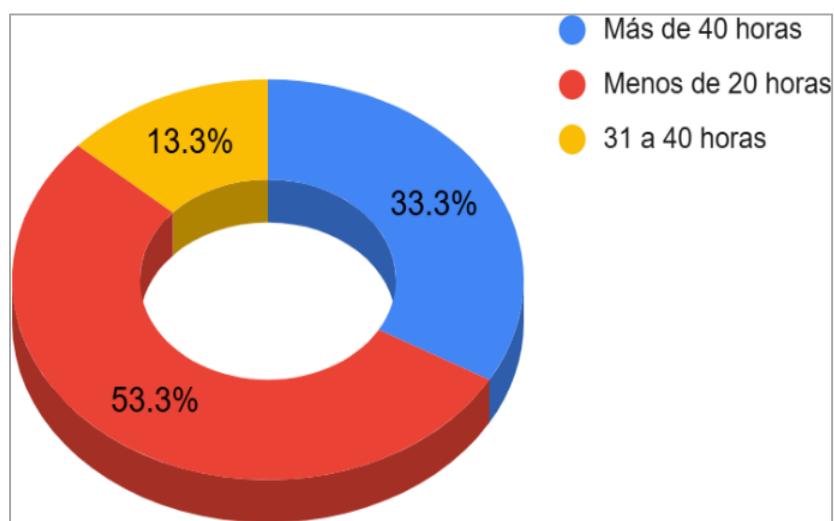
La mayor parte de los participantes posee entre 1 a 10 años de experiencia profesional, lo que coincide con la predominancia de adultos jóvenes. Este dato se correlaciona con niveles moderados a frecuentes de autocuidado, tal como se sugiere en estudios previos. Los profesionales con más de 15 años de experiencia mostraron, en algunos casos, niveles más bajos de autocuidado, probablemente por desgaste profesional acumulado.

Gráfico 5. Lugar de trabajo



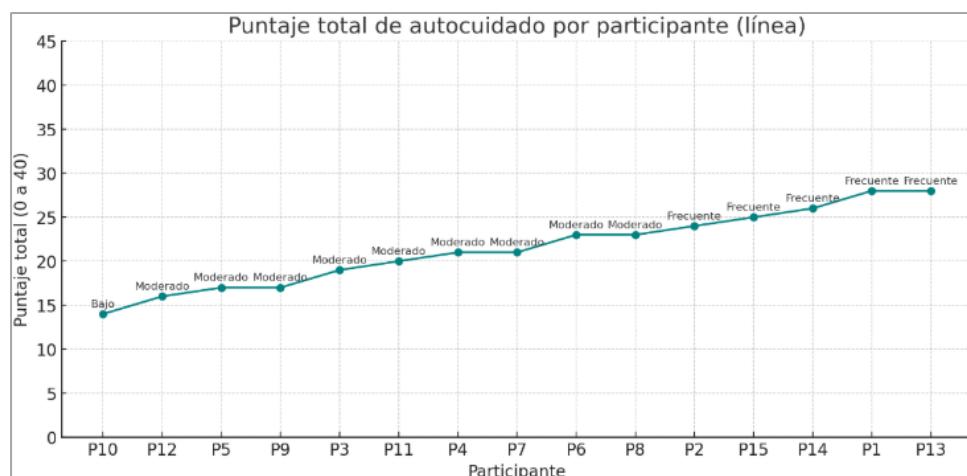
El entorno laboral predominante es el hospital público, seguido del consultorio privado y USF. Este dato es clave, ya que los entornos públicos tienden a implicar mayor carga emocional, alta demanda y menor control sobre el tiempo, factores que afectan negativamente las posibilidades de autocuidado.

Gráfico 6. Horas de trabajo



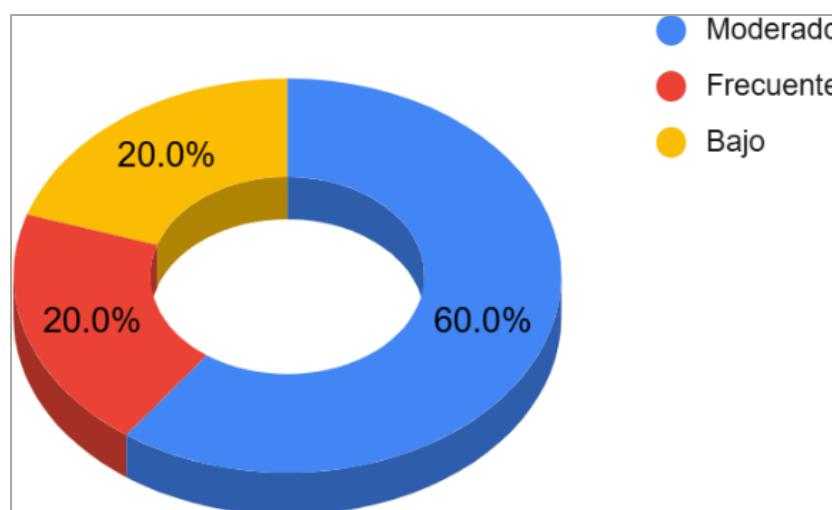
Los resultados muestran que una parte significativa de los psicólogos trabaja más de 30 horas semanales. Este dato cobra relevancia cuando se analiza en conjunto con el nivel de autocuidado, ya que una mayor carga horaria suele correlacionarse con menor tiempo disponible para actividades de bienestar personal, lo que puede aumentar el riesgo de desgaste.

Gráfico 7. Puntaje total autocuidado



La distribución del puntaje global permite observar que la mayoría de los participantes se sitúa en un rango intermedio a alto (entre 20 y 35 puntos). Esto indica que, si bien el autocuidado no es nulo, existen ámbitos de mejora, particularmente en conductas relacionadas con supervisión, introspección y apoyo emocional entre colegas.

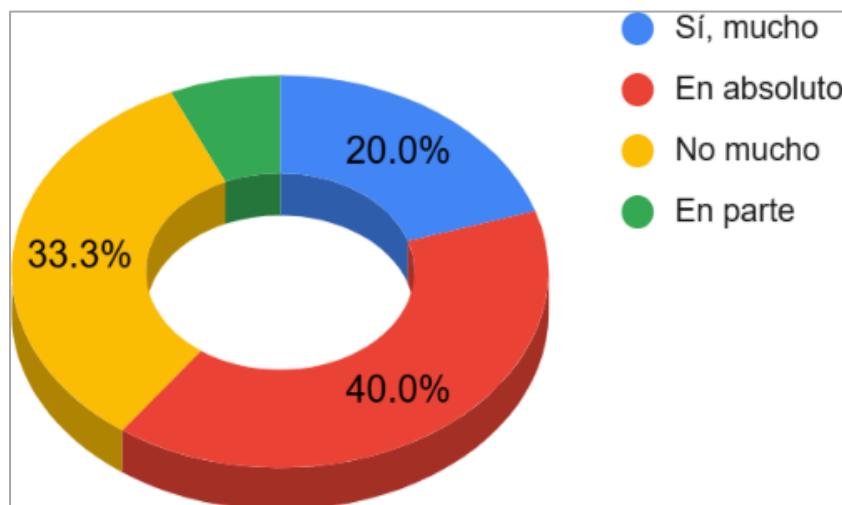
Gráfico 8. Nivel de autocuidado



Este gráfico clasifica a los encuestados según su nivel de autocuidado: Moderado y frecuente fueron las categorías más reportadas.

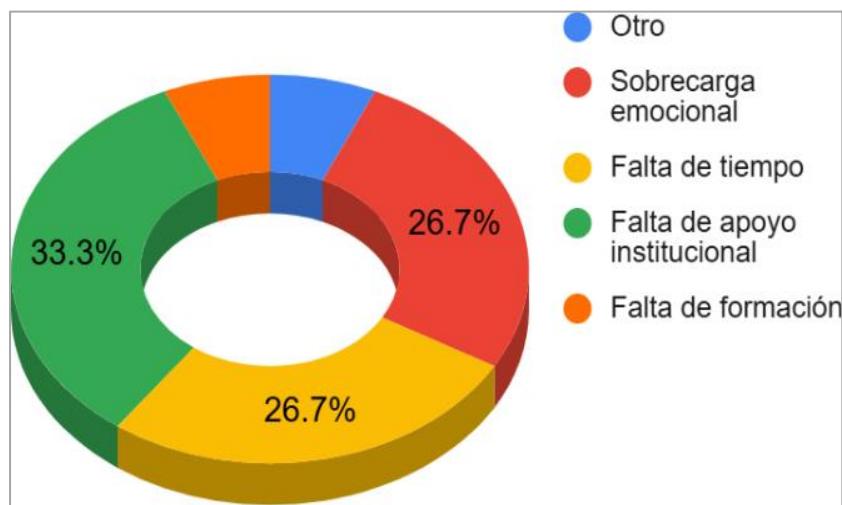
Un pequeño grupo presentó niveles muy bajos o bajos, lo que justifica la necesidad de intervenciones orientadas al fortalecimiento del bienestar ocupacional en subgrupos vulnerables.

Gráfico 9. Ambiente laboral favorable



Aunque una parte relevante de los psicólogos percibe que su entorno favorece el autocuidado “en parte” o “mucho”, también se observa una porción que lo considera “no mucho” o “en absoluto”. Esta percepción refleja una posible debilidad institucional en la promoción activa del bienestar profesional.

Gráfico 10. Barreras



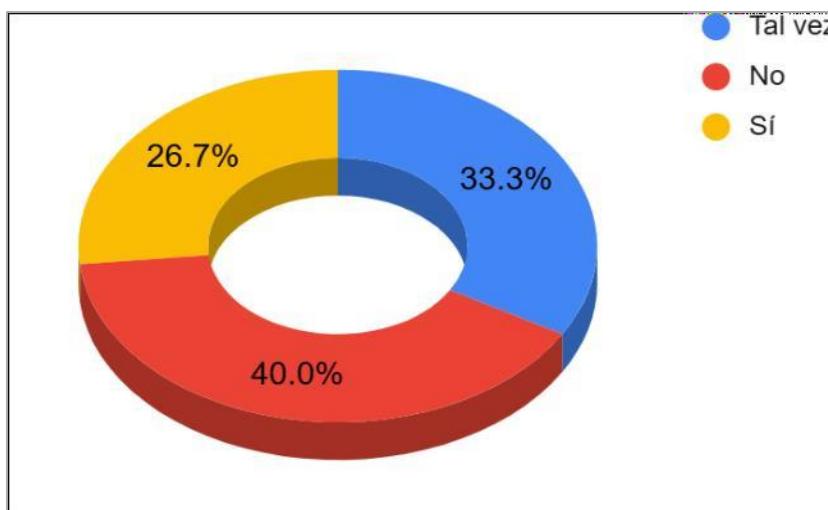
Entre las barreras más frecuentes reportadas se destacan:

Falta de tiempo Sobre carga emocional

Falta de apoyo institucional

Estas barreras son consistentes con la literatura revisada (Guerra et al., 2011; Restrepo, 2021), y representan obstáculos estructurales y personales para el ejercicio sostenido del autocuidado.

Gráfico 11. Desea capacitación



La gran mayoría de los encuestados manifestó interés en recibir capacitación sobre autocuidado profesional. Esto indica una alta receptividad hacia estrategias de formación continua que aborden el bienestar psicológico desde una perspectiva integral y preventiva.

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio revelan que los psicólogos de la ciudad de Pilar practican conductas de autocuidado en niveles moderados a frecuentes, aunque persisten desafíos importantes relacionados con las condiciones laborales, el tiempo disponible y el apoyo institucional.

En cuanto a los datos sociodemográficos, se observa una participación mayoritaria de profesionales jóvenes (25-34 años) y de sexo femenino, lo cual concuerda con investigaciones como la de González et al. (2014), quienes destacan la feminización de la profesión psicológica y la necesidad de incluir el autocuidado como eje formativo desde la etapa universitaria. Asimismo, los profesionales con menor antigüedad presentan una mayor tendencia a aplicar prácticas de autocuidado, resultado que coincide con lo reportado por Cerdá (2012), quien identificó que los psicólogos novatos muestran mayor motivación por cuidar su salud mental, posiblemente por influencia reciente de contenidos académicos. Respecto al entorno laboral, se evidenció que una proporción importante de los encuestados se desempeña en hospitales públicos y USF, espacios frecuentemente asociados a sobrecarga emocional, múltiples funciones y recursos limitados. Esto es coherente con lo planteado por Holguín Lezcano et al. (2020), quienes sostienen que el lugar de trabajo influye significativamente en la percepción de

bienestar y en las posibilidades reales de autocuidado. Además, más de un tercio de los encuestados considera que su ambiente laboral no favorece suficientemente estas prácticas, lo cual representa un indicador crítico para repensar las políticas institucionales.

En relación con la carga horaria, se identificó que quienes trabajan más de 40 horas semanales tienden a presentar niveles más bajos de autocuidado. Este hallazgo coincide con lo propuesto por Valdés García et al. (2022), quienes señalan que la modalidad intensiva de trabajo clínico, especialmente durante o después de la pandemia, tiende a disminuir el tiempo y la disposición emocional para cuidarse.

Las conductas de autocuidado más frecuentemente reportadas fueron: el uso del humor como herramienta, la alimentación equilibrada, el descanso entre sesiones y el sueño reparador. No obstante, conductas como la supervisión de casos, el acompañamiento entre colegas y la introspección espiritual mostraron menores frecuencias, lo cual es preocupante dado que estos elementos son fundamentales para sostener el ejercicio profesional en el largo plazo (Guerra et al., 2008; Xavier & Daltro, 2016).

Entre las barreras más reportadas destacan la falta de tiempo y la sobrecarga emocional, seguidas por la falta de apoyo institucional. Estos resultados están en consonancia con los hallazgos de Betta et al. (2007) y Hernández Montaño & González Tovar (2022), quienes destacan que el estrés traumático secundario, la presión asistencial y la ausencia de contención institucional son factores que erosionan gradualmente el bienestar de los profesionales de la salud mental.

Finalmente, un hallazgo alentador es que más del 80% de los encuestados manifestó interés en recibir capacitaciones sobre autocuidado profesional. Esto representa una oportunidad estratégica para que las instituciones, tal como lo sugieren Melo y Raupp (2020).

CONCLUSIÓN

El presente estudio permitió describir y analizar las prácticas de autocuidado personal y profesional en una muestra de psicólogos clínicos de la ciudad de Pilar, Paraguay, considerando tanto sus condiciones sociolaborales como sus percepciones individuales. A partir de los datos recogidos mediante una encuesta estructurada, se evidenció que la mayoría de los participantes presenta un nivel de autocuidado moderado a frecuente, lo cual resulta alentador; sin embargo, se identificaron también importantes limitaciones contextuales que condicionan la sostenibilidad de estas prácticas.



Entre los principales hallazgos destaca que los psicólogos jóvenes, con menor carga horaria y con redes de apoyo personal activas, tienden a implementar con mayor frecuencia estrategias de autocuidado. Por el contrario, quienes trabajan en entornos institucionales públicos y bajo condiciones de alta demanda, como hospitales y unidades de salud familiar (USF), presentan mayores barreras, especialmente relacionadas con la falta de tiempo, la sobrecarga emocional y la ausencia de apoyo institucional.

Asimismo, las conductas de autocuidado mejor posicionadas fueron aquellas vinculadas al descanso, la alimentación y el uso del humor, mientras que aquellas que requieren mayor estructura o acompañamiento profesional, como la supervisión clínica o la introspección, mostraron frecuencias más bajas. Esta brecha evidencia la necesidad de fortalecer los espacios de reflexión profesional y cuidado mutuo dentro de la comunidad psicológica local.

Un aspecto especialmente relevante es que más del 80% de los encuestados manifestó interés en recibir formación específica sobre autocuidado, lo cual representa una oportunidad estratégica para los organismos estatales, asociaciones profesionales y universidades. La implementación de programas de capacitación, acompañamiento emocional y desarrollo de habilidades de regulación emocional podría contribuir a prevenir el desgaste profesional (burnout) y garantizar una atención psicológica ética, empática y sostenible.

En suma, el autocuidado no debe ser entendido únicamente como una responsabilidad individual, sino como una condición estructural y ética del ejercicio profesional, cuya promoción requiere acciones interinstitucionales, formación continua y políticas públicas que resguarden la salud mental de quienes cuidan la salud mental de los demás.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Auqui Siguencia, M. F., González Quincha, M. A., Pastor Tapia, L., & Terán Ochoa, J. A. (2021). Autocuidado en psicólogos que realizan telepsicología con usuarios en situación de aislamiento social en Quito. *Revista Scientific*, 6(22). <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2021.6.22.7.138-160>
- Betta, R., Morales, G., Rodríguez, K., & Guerra, C. (2007). La frecuencia de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés traumático secundario y de depresión en psicólogos clínicos. *Pensamiento Psicológico*, 3(1).



- Cadena, H., Mullo, A., Terreros, R., Sánchez, J., & Andrade, E. (2020). Ecuador ante la Covid-19: salud mental y teleasistencia mediante primeros-auxilios-psicológicos. *Memorias Científicas Del II Congreso En Salud Mental Digital*.
- Cerda, J. (2012). Percepción del autocuidado en psicólogos clínicos novatos y experimentados. *Tesis*.
- González, K., Gaspar, P., Luengo, S., & Amigo, Y. (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).
- Guerra, C. (2011). Validez discriminante de la Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos. Discriminant validity of Self-Care Behaviours Scale for Clinical Psychologists. *Summa Psicológica UST*, 8(2).
- Guerra, C., Mujica, A., Nahmias, A., & Rojas, N. (2011). Análisis psicométrico de la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2).
- Guerra Vio, C., Mujica Platz, A., Nahmias Bermudez, A., & Rojas Vidal, N. (2011). Análisis psicométrico de la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2).
- Guerra Vio, C., Rodríguez, K., Morales, G., & Betta, R. (2008). Validación preliminar de la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos. *Psykhe*, 17(2). <https://doi.org/10.4067/s0718-22282008000200006>
- Hernández Montaño, A., & González Tovar, J. (2022). Modelo explicativo del autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogas en condición de aislamiento por COVID-19. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2). <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.2.6>
- Holguín Lezcano, A., Arroyave González, L., Ramírez Torres, V., Echeverry Largo, W. A., & Rodríguez Bustamante, A. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiesis*, 39. <https://doi.org/10.21501/16920945.3760>
- Melo, M. R. de, & Raupp, L. M. (2020). o autocuidado da saúde mental de psicólogos: uma revisão bibliográfica. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 5(1).





- Ortiz Álvarez, E., Novillo Cárdenas, M. de J., González Martínez, C. M., Jara Gauto, L. D., Álvarez, E., Santacruz Mendoza, A. C., Doncel Escobar, R. M. J., Giménez Ramírez, L., & Domínguez Salas, A. B. (2023). Autocuidado y su relación con factores sociolaborales en Psicólogos Clínicos: Un Estudio sobre Prácticas de Bienestar Profesional. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(5). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7816
- Serrano-Villavicencio, O., Rebolledo-Yange, N., Villavicencio-Aguilar, C., & Nagua-Jiménez, L. F. (2024). Abordaje en casos de violencia: repercusiones en psicólogos clínicos. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales*, 26(1). <https://doi.org/10.36390/telos261.05>
- Solís Ruiz, M. G., & Silva Castillo, L. H. (1969). ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO Y CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN UNA MUESTRA DE PSICÓLOGOS CLÍNICOS DE GUADALAJARA. *Revista de Psicología de La Universidad Autónoma Del Estado de México*, 11(24). <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v11i24.18540>
- Valdés García, K. P., González-Tovar, J., Hernández Montaño, A., & Sánchez Loyo, L. M. (2022). Regulación emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicos ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID-19. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 10(1). <https://doi.org/10.18041/2322-634x/rcso.1.2020.6430>
- Vargas Espín, A. del P., & Reyes Silva, M. A. (2019). Estrategias de afrontamiento al estrés y burnout en psicólogos. *Universidad Internacional SEK, September 2019*.
- Vio, C. G., Vivanco, A. F., & Morales, C. H. (2009). Efectos de una intervención cognitivo- conductual en el aumento de conductas de autocuidado y disminución del estrés traumático secundario en psicólogos clínicos. *Terapia Psicológica*, 27(1). <https://doi.org/10.4067/s0718-48082009000100007>
- Xavier, L. C., & Daltro, M. R. (2016). REFLEXÕES SOBRE AS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO REALIZADAS POR PSICÓLOGOS(AS). *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 4(1). <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v4i1.643>

