

## **ESCALA DE AUTOCUIDADO EN LAS PROFESIONES DE RELACIÓN DE AYUDA (EAPRA)**

(Sánchez-Hernández, Norcross & VandenBos, 2023)

Esta escala se enmarca en profesiones donde se establecen relaciones de ayuda (psicólogos, psiquiatras, médicos, enfermeros, trabajadores sociales...). A continuación, hacemos una serie de preguntas sobre su trabajo profesional sobre las relaciones de ayuda y sobre sus actividades extralaborales. Responda todas las preguntas, marcando la alternativa que refleje mejor su situación general.

1 = Nunca

2 = Casi nunca

3 = Ocasionalmente

4 = Frecuentemente

5 = Muy frecuentemente

### **VALORANDO A LA PERSONA DEL PROFESIONAL**

1. Soy consciente de la necesidad de autocuidado.
2. Programo actividades de autocuidado en la agenda.

### **VOLVIENDO A CENTRARSE EN LAS RECOMPENSAS**

3. Me recuerdo frecuentemente los logros conseguidos en mi profesión.
4. Agradezco y aprecio las cosas positivas de mi profesión.

### **RECONOCIENDO LOS RIESGOS**

5. Reconozco los riesgos psicosociales de mi profesión (p. ej. desgaste por empatía...).
6. Practico la auto-compasión y auto-aceptación ante limitaciones profesionales.

### **CUIDANDO EL CUERPO**

7. Descanso y duermo lo que necesito.
8. Cuido la alimentación para que sea saludable.
9. Hago ejercicio físico y muevo mi cuerpo frecuentemente.

### **CULTIVANDO LAS RELACIONES**

10. No pregunto mis dudas profesionales a mentores ni a grupos de supervisión.
11. Me siento apoyado por personas significativas (familia, amigos...).
12. Cultivo las relaciones en mi tiempo de ocio.

### **ESTABLECIENDO LÍMITES**

- 13. Pongo límites al número de casos y tareas que atiendo.
- 14. Establezco pequeños momentos de descanso en mi jornada laboral.
- 15. Pongo límites claros a mi horario laboral.

### **REESTRUCTURANDO LAS COGNICIONES**

- 16. Me recuerdo que, son las personas que buscan ayuda, las que deciden cambiar o no.
- 17. Me recuerdo que no tengo que ser una persona perfecta; los que ayudamos también podemos tener problemas.

### **ESCAPADAS SANAS**

- 18. Realizo actividades que conllevan descanso, diversión y desarrollo.
- 19. Hago escapadas sanas de contacto con la naturaleza.
- 20. Uso el sentido de humor en el trabajo y en la vida personal.

### **MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

- 21. Realizo técnicas de relajación y respiración de forma frecuente.
- 22. Practico la atención plena o mindfulness de forma habitual.

### **CREANDO UN AMBIENTE FLORECIENTE**

- 23. Cuido, todo lo que está en mi mano, la comodidad física y la belleza de mi lugar de trabajo.
- 24. Contribuyo a crear un buen clima social en mi trabajo.

### **BENEFICIÁNDOSE DE LA TERAPIA PERSONAL**

- 25. Estoy comprometido con mi crecimiento personal.
- 26. Cuido mi salud mental asistiendo a psicoterapia personal.

### **CULTIVANDO LA ESPIRITUALIDAD Y LA MISIÓN**

- 27. Mi profesión conecta con mi misión en la vida y me da sentido vital.
- 28. Realizo actividades espirituales (religiosas o no) que dan sentido a mi vida.

### **PROMOVIENDO LA CREATIVIDAD Y EL CRECIMIENTO**

- 29. No realizo formación profesional continua.
- 30. No hago actividades profesionales variadas (psicoterapia, docencia, investigación...).

## CORRECCIÓN EN INTERPRETACIÓN

En cada dimensión se suma la puntuación de los ítems. Los ítems siguientes deben revertirse antes de realizar la suma: 10, 29, 30. Puede también calcularse la puntuación promedio (sumar las puntuaciones de todos los ítems y se divide por el número de ítems).

Se puede calcular una puntuación global de la escala sumando todos los ítems y/o calculando el promedio (dividiendo la suma total por el número total de ítems).

Una mayor puntuación refleja un mayor autocuidado profesional tanto si es una dimensión determinada como en la puntuación global.

La construcción de la escala se basa en el trabajo de Norcross y VandenBos (2021).

## PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS

El estudio de Sánchez-Hernández (2023a) tuvo como objetivo principal analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Autocuidado en las Profesiones de Relación de Ayuda (EAPRA). La muestra del estudio fue de 255 profesionales de la psicología, con una edad media de 45,41 años (DT = 10,27), compuesta por un 91,3% de mujeres y 8,7% hombres. Se hallaron evidencias de validez basadas en el contenido utilizando un panel de seis expertos. La escala se basa en trece estrategias de autocuidado profesional propuestas y aplicadas en talleres de formación. Los instrumentos de evaluación que se emplearon fueron: EAPRA (autocuidado profesional), SCAP (autocuidado profesional), MBI (burnout) y WEMWBS (bienestar). Se utilizaron contratos de hipótesis sobre medias de muestras independientes utilizando pruebas t de Student, F de ANOVA, análisis de correlación de Pearson y análisis de fiabilidad (Alfa de Cronbach). La escala presentó una excelente consistencia interna (Alfa de Cronbach de 0,86) y una alta validez concurrente ( $r = 0,68$ ;  $p = 0,000$ ). El autocuidado se relacionó con menor burnout (cansancio emocional ( $r = -0,41$ ;  $p = 0,000$ ); despersonalización ( $r = -0,36$ ;  $p = 0,000$ ); realización personal ( $r = 0,33$ ;  $p = 0,000$ )) y mayor bienestar psicológico ( $r = 0,52$ ;  $p = 0,000$ ). Se encontró más autocuidado y bienestar en hombres ( $t = -2,27$ ;  $p = 0,024$ ). La Escala de Autocuidado en las Profesiones de Relación de Ayuda (EAPRA), según sabemos la primera escala española que mide autocuidado profesional, presenta excelentes propiedades psicométricas de fiabilidad y validez, y está ideada para ser usada en talleres para fomentar estrategias concretas de autocuidado profesional que la investigación ha encontrado eficaces.

## FORTALEZAS Y NECESIDADES PSICOLÓGICAS Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCUIDADO PROFESIONAL Y BIENESTAR

En la investigación de Sánchez-Hernández (2023b) se estudió la relación de las fortalezas (curiosidad, optimismo, sabiduría y perdón) y necesidades psicológicas (autonomía, competencia y vinculación), así como el contexto organizacional, con el autocuidado profesional y el bienestar. La muestra del estudio fue de 343 profesionales de la relación de ayuda (psicólogas, psiquiatras...), con una edad media de 44,67 años (DT = 9,94), compuesta por un 88,3% de mujeres y 11,7% hombres. Se evaluaron las fortalezas, necesidades psicológicas, nivel de organización saludable, autocuidado

profesional y bienestar. Se utilizaron pruebas t de Student, F de ANOVA y análisis de correlación de Pearson. El autocuidado se relacionó de forma positiva con las fortalezas (curiosidad ( $r = 0,22$ ;  $p = 0,000$ ); optimismo ( $r = 0,34$ ;  $p = 0,000$ ); sabiduría ( $r = 0,34$ ;  $p = 0,000$ ); perdón ( $r = 0,19$ ;  $p = 0,000$ )), necesidades psicológicas (autonomía ( $r = 0,42$ ;  $p = 0,000$ ); competencia ( $r = 0,34$ ;  $p = 0,000$ ); vinculación ( $r = 0,29$ ;  $p = 0,000$ )) y mayor nivel de organización saludable ( $r = 0,16$ ;  $p = 0,000$ ). El bienestar psicológico se relacionó de forma positiva con las fortalezas (curiosidad ( $r = 0,22$ ;  $p = 0,000$ ); optimismo ( $r = 0,49$ ;  $p = 0,000$ ); sabiduría ( $r = 0,38$ ;  $p = 0,000$ ); perdón ( $r = 0,18$ ;  $p = 0,000$ )), necesidades psicológicas (autonomía ( $r = 0,47$ ;  $p = 0,000$ ); competencia ( $r = 0,43$ ;  $p = 0,000$ ); vinculación ( $r = 0,48$ ;  $p = 0,000$ )) y mayor nivel de organización saludable ( $r = 0,27$ ;  $p = 0,000$ ). Fomentar estas fortalezas y necesidades psicológicas, junto con crear organizaciones más saludables, ayudará a un mayor bienestar, cuidado y autocuidado de los profesionales.

## BIBLIOGRAFÍA

Norcross, J. C y VandenBos, G. R. (2021). *Dejar el trabajo en la consulta. Una guía de autocuidado para el psicoterapeuta*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

Sánchez-Hernández, O. (15-17 noviembre, 2023a). Escala de Autocuidado en las Profesiones de Relación de Ayuda (EAPRA) [Conferencia]. *XVI Congreso Internacional de Psicología Clínica*, España.

Sánchez-Hernández, O. (15-17 noviembre, 2023b). Fortalezas y necesidades psicológicas y su relación con el autocuidado profesional y bienestar [Conferencia]. *XVI Congreso Internacional de Psicología Clínica*, España.

Ziede, J. S. y Norcross, J. C. (2020): Personal Therapy and Self-Care in the Making of Psychologists. *The Journal of Psychology*, 154(8), 585-618

<https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1757596>