

## ESCALA DE CALIDAD DE VIDA PROFESIONAL (PROQOL)

### SATISFACCIÓN POR COMPASIÓN Y FATIGA POR COMPASIÓN (PROQOL) VERSIÓN 5 (2009)

Cuando ayudas a la gente, tienes contacto directo con sus vidas. Como habrás descubierto, tu compasión por aquellos a quienes [ayudas] puede afectarte de manera positiva y negativa. A continuación se presentan algunas preguntas sobre sus experiencias, tanto positivas como negativas, como [ayudante]. Considere cada una de las siguientes preguntas sobre usted y su situación laboral actual. Seleccione el número que refleje honestamente la frecuencia con la que experimentó estas cosas en los últimos 30 días.

**1=Nunca**

**2 = Rara vez**

**3=A veces**

**4=Frecuentemente**

**5=Muy a menudo**

- \_\_\_\_\_ 1. Estoy feliz.
- \_\_\_\_\_ 2. Estoy preocupado por más de una persona a la que ayudo.
- \_\_\_\_\_ 3. Me da satisfacción poder *ayudar* a la gente.
- \_\_\_\_\_ 4. Me siento conectado con los demás.
- \_\_\_\_\_ 5. Sobresalto debido a sonidos inesperados
- \_\_\_\_\_ 6. Me siento fortalecido después de trabajar con aquellos a los que ayudo.
- \_\_\_\_\_ 7. Me resulta difícil separar mi vida personal de mi vida como [ayudante].
- \_\_\_\_\_ 8. No soy tan productivo en el trabajo porque estoy perdiendo el sueño por las experiencias traumáticas de una persona a la que ayude [ayuda].
- \_\_\_\_\_ 9. Creo que podría haberme afectado el estrés traumático de aquellos a quienes ayudo.
- \_\_\_\_\_ 10. Me siento atrapado por mi trabajo como [ayudante].
- \_\_\_\_\_ 11. Debido a mi [ayuda], me he sentido "nervioso" por varias cosas.
- \_\_\_\_\_ 12. Me gusta mi trabajo como [ayudante].
- \_\_\_\_\_ 13. Me siento deprimido por las experiencias traumáticas de las personas a las que ayudo.
- \_\_\_\_\_ 14. Siento como si estuviera experimentando el trauma de alguien a quien he ayudado.
- \_\_\_\_\_ 15. Tengo creencias que me detienen.
- \_\_\_\_\_ 16. Estoy satisfecho con la forma en que puedo mantenerme al día con *las técnicas y protocolos* [de ayuda].
- \_\_\_\_\_ 17. Soy la persona que siempre quise ser.
- \_\_\_\_\_ 18. Mi trabajo me hace sentir satisfecha.
- \_\_\_\_\_ 19. Me siento agotado por mi trabajo como [ayudante].
- \_\_\_\_\_ 20. Tengo pensamientos y sentimientos felices acerca de aquellos a los que [ayudo] y cómo podría ayudarlos.
- \_\_\_\_\_ 21. Me siento abrumado porque mi carga de casos [de trabajo] parece interminable.
- \_\_\_\_\_ 22. Creo que puedo marcar la diferencia a través de mi trabajo.
- \_\_\_\_\_ 23. Evito ciertas actividades o situaciones porque me recuerdan experiencias aterradoras de las personas a las que ayudo.
- \_\_\_\_\_ 24. Estoy orgulloso (a) de lo que puedo hacer para [ayudar].
- \_\_\_\_\_ 25. Como resultado de mi [ayuda], tengo pensamientos intrusivos y aterradores.
- \_\_\_\_\_ 26. Me siento "agobiado" por el sistema.
- \_\_\_\_\_ 27. Tengo pensamientos de que soy un "éxito" como [ayudante].
- \_\_\_\_\_ 28. No puedo recordar partes importantes de mi trabajo con víctimas de traumas.
- \_\_\_\_\_ 29. Soy una persona muy cariñosa.
- \_\_\_\_\_ 30. Estoy feliz de haber elegido hacer este trabajo.

En función de sus respuestas, coloque sus puntuaciones personales a continuación. Si tiene alguna inquietud, debe discutirla con un profesional de la salud física o mental.

### Satisfacción por compasión \_\_\_\_\_

La satisfacción por compasión tiene que ver con el placer que se obtiene al poder hacer bien el trabajo. Por ejemplo, puede sentir que es un placer ayudar a otros a través de su trabajo. Es posible que tenga una opinión positiva sobre sus colegas o su capacidad para contribuir al entorno laboral o incluso al bien común de la sociedad. Las puntuaciones más altas en esta escala representan una mayor satisfacción relacionada con su capacidad para ser un cuidador eficaz en su trabajo.

Si se encuentra en el rango más alto, probablemente obtenga una buena cantidad de satisfacción profesional de su posición. Si sus puntajes están por debajo de 23, es posible que encuentre problemas con su trabajo o que haya alguna otra razón, por ejemplo, puede obtener su satisfacción de actividades distintas a su trabajo. (Fiabilidad de la escala alfa 0,88)

### Agotamiento \_\_\_\_\_

La mayoría de la gente tiene una idea intuitiva de lo que es el agotamiento. Desde el punto de vista de la investigación, el agotamiento es uno de los elementos de la fatiga por compasión (FQ). Se asocia con sentimientos de desesperanza y dificultades para lidiar con el trabajo o para hacer su trabajo de manera efectiva. Estos sentimientos negativos suelen tener un inicio gradual. Pueden reflejar la sensación de que sus esfuerzos no hacen ninguna diferencia, o pueden estar asociados con una carga de trabajo muy alta o un entorno de trabajo sin apoyo. Las puntuaciones más altas en esta escala significan que tienes un mayor riesgo de agotamiento.

Si tu puntuación es inferior a 23, es probable que esto refleje sentimientos positivos sobre tu capacidad para ser eficaz en tu trabajo. Si obtienes una puntuación superior a 41, es posible que desees pensar en lo que te hace sentir que no eres efectivo en tu puesto. Su puntuación puede reflejar su estado de ánimo; Tal vez estabas teniendo un "mal día" o necesitas un poco de tiempo libre. Si la puntuación alta persiste o si refleja otras preocupaciones, puede ser motivo de preocupación. (Fiabilidad de la escala alfa 0,75)

### Estrés traumático secundario \_\_\_\_\_

El segundo componente de la Fatiga por Compasión (FQ) es el estrés traumático secundario (STS). Se trata de su exposición secundaria relacionada con el trabajo a eventos extremadamente estresantes o traumáticos. El desarrollo de problemas debido a la exposición al trauma de otros es algo raro, pero les sucede a muchas personas que cuidan a aquellos que han experimentado eventos extremadamente estresantes o traumáticos. Por ejemplo, es posible que escuche repetidamente historias sobre las cosas traumáticas que le suceden a otras personas, comúnmente llamadas traumatización vicaria. Si tu trabajo te pone directamente en el camino del peligro, por ejemplo, el trabajo de campo en una guerra o en una zona de violencia civil, esto no es una exposición secundaria; Su exposición es primaria. Sin embargo, si usted está expuesto a eventos traumáticos de otros como resultado de su trabajo, por ejemplo, como terapeuta o trabajador de emergencias, esta es una exposición secundaria. Los síntomas del STS suelen ser de inicio rápido y están asociados a un evento en particular. Pueden incluir tener miedo, tener dificultad para dormir, tener imágenes del evento perturbador en su mente o evitar cosas que le recuerden el evento.

Si su puntaje está por encima de 41, es posible que desee tomarse un tiempo para pensar en lo que puede ser aterrador para usted o si hay alguna otra razón para el puntaje elevado. Si bien las puntuaciones más altas no significan que tengas un problema, son una indicación de que es posible que desees examinar cómo te sientes con respecto a tu trabajo y tu entorno laboral. Es posible que desee discutir esto con su supervisor, un colega o un profesional de la salud. (Fiabilidad de la escala alfa 0,81)

En esta sección, calificará su examen para que entienda la interpretación por usted. Para encontrar tu puntuación en **cada sección**, Sume las preguntas enumeradas a la izquierda y luego encuentre su puntaje en la tabla a la derecha de la sección.

## ¿QUÉ ES MI PUNTUACIÓN Y QUÉ SIGNIFICA?

### Escala de Satisfacción por compasión

Copie su calificación en cada una de estas preguntas en esta tabla y súmelas. Cuando hayas sumado, puedes encontrar tu puntuación en la tabla de la derecha.

3. \_\_\_\_\_  
 6. \_\_\_\_\_  
 12. \_\_\_\_\_  
 16. \_\_\_\_\_  
 18. \_\_\_\_\_  
 20. \_\_\_\_\_  
 22. \_\_\_\_\_  
 24. \_\_\_\_\_  
 27. \_\_\_\_\_  
 30. \_\_\_\_\_  
**TOTAL:** \_\_\_\_\_

**La suma de mis preguntas sobre la satisfacción por compasión son**

**Y mi nivel de satisfacción por compasión es**

22 o menos

Bajo

Entre 23y 41

Moderado

42 o más

Alto

### Escala de Agotamiento

En la escala de agotamiento, deberá dar un paso adicional. Los artículos destacados tienen una "puntuación inversa". Si puntuaste el ítem I, escribe un 5 al lado. La razón por la que le pedimos que invierta las puntuaciones es porque, científicamente, la medida funciona mejor cuando estas preguntas se hacen de manera positiva, aunque pueden decirnos más sobre su forma negativa. Por ejemplo, pregunta I. "Soy feliz" nos dice más sobre los efectos de ayudar cuando no estás contento por lo que inviertes la puntuación

\*1. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 \*4. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 8. \_\_\_\_\_  
 10. \_\_\_\_\_  
 \*15. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 \*17. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 19. \_\_\_\_\_  
 21. \_\_\_\_\_  
 26. \_\_\_\_\_  
 \*29. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
**TOTAL:** \_\_\_\_\_

**La suma de mis preguntas sobre el agotamiento son**

**Y mi nivel de agotamiento es**

22 o menos

Bajo

Entre 23y 41

Moderado

42 o más

Alto

### Escala de Estrés traumático secundario

Al igual que lo hiciste en Compassion Satisfaction, copia tu calificación en cada una de estas preguntas en esta tabla y súmalas. Cuando hayas sumado, puedes encontrar tu puntuación en la tabla de la derecha.

2. \_\_\_\_\_  
 5. \_\_\_\_\_  
 7. \_\_\_\_\_  
 9. \_\_\_\_\_  
 11. \_\_\_\_\_  
 13. \_\_\_\_\_  
 14. \_\_\_\_\_  
 23. \_\_\_\_\_  
 25. \_\_\_\_\_  
 28. \_\_\_\_\_  
**TOTAL:** \_\_\_\_\_

**La suma de mis preguntas sobre Trauma Secundario es**

**Y mi nivel de Estrés Traumático Secundario es**

22 o menos

Bajo

Entre 23y 41

Moderado

42 o más

Alto