

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA PROFESIONAL PARA LOS TRABAJADORES DE SALUD

Como trabajador/a de salud que labora en situaciones humanitarias difíciles o situaciones de pandemia, usted tiene contacto directo con las vidas de sus pacientes y beneficiarios. Como habrá visto, su compasión por aquellos a quienes ayuda puede afectarle de manera positiva y negativa. A continuación, se presentan algunas declaraciones sobre sus experiencias como trabajador/a de salud, tanto positivas como negativas.

Considere cada declaración sobre su **situación laboral actual**. Circule el número que refleje con mayor precisión la frecuencia con la que ha sentido esta declaración en los **últimos 30 días**.

	Nunca	Casi nunca	Con cierta frecuencia	Casi siempre	Siempre
1. Estoy feliz que escogí trabajar en servicios de salud.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. A veces he tenido que hacer cosas que van en contra de mis valores personales.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Debido a mi trabajo, tengo pensamientos no deseados y angustiantes.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. He visto cosas en el trabajo que creo que son moralmente incorrectas.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Me siento apoyado/a por mis colegas.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Trabajar con mis pacientes me da energía.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. A menudo me encuentro pensando en mis pacientes cuando estoy con mi familia.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Los procedimientos administrativos y las normas hacen que mi trabajo sea demasiado difícil.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. A veces, no he podido proporcionar el cuidado que creo que debería haberse dado.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Creo que me he visto afectado por el sufrimiento que veo en el trabajo.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Mi familia me apoya en mi trabajo en servicios de salud.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Debido a mi trabajo, me siento ansioso/a por muchas cosas.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Las personas que toman las decisiones que afectan mi trabajo se preocupan por mi bienestar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. A veces, me he sentido avergonzada/o de las decisiones que he tomado en el trabajo.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Soy infeliz en el trabajo.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Me siento deprimida/o por el sufrimiento que veo en el trabajo.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Estoy infeliz porque he observado a los trabajadores de servicios de salud hacer cosas que no creo que sean éticas.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. A mi supervisora/o le importa mi bienestar personal.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Mi carga de trabajo parece interminable.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Mi lugar de trabajo es un lugar extremadamente duro para trabajar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Me siento satisfecha/o por mi trabajo en servicios de salud.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Debido a mi trabajo, tengo muy poco tiempo para una vida personal.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Tengo personas con las que puedo hablar sobre mis dificultades en el trabajo.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Creo que puedo hacer una diferencia a través de mi trabajo en el cuidado de la salud.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Tengo amiga/os cercanos que me apoyan en mi trabajo.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Evito actividades o situaciones que me recuerden el sufrimiento de los pacientes.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Estoy orgullosa/o de lo que puedo hacer para ayudar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Me siento responsable de no haber podido ayudar siempre a la gente.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Mi trabajo me agota demasiado.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Siento que mi trabajo en el cuidado de la salud hace del mundo un lugar mejor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

COMO OBTENGO MIS PUNTOS DE PROQOL HEALTH?

Las puntuaciones en una medida como la ProQOL-HEALTH deben tratarse como una parte de información sobre su calidad de vida. Es útil comparar los resultados del ProQOL-HEALTH con su propia experiencia de su vida personal y laboral, así como las observaciones que otros cercanos a usted han hecho sobre su salud y felicidad. Muchos trabajadores de la salud encuentran útil completar el ProQOL-Health de forma regular y comparar las puntuaciones actuales con las pasadas. En otras palabras, puede usar sus puntuaciones pasadas como una comparación de cómo le está yendo hoy. Otros encuentran útil compartir su puntaje con colegas, amigos y supervisores de confianza.

El ProQOL-Health todavía está en desarrollo. Estamos todavía recopilando datos para que pueda comparar sus puntuaciones con las de otros trabajadores de la salud que realizan un trabajo similar. Los indicadores o niveles bajos, medios y altos deben utilizarse sólo como una guía.

SATISFACCION POR COMPASION

Copie el número de respuestas ("Nunca" =1, "Casi nunca" = 2, etc.) para estas seis preguntas en esta tabla y luego súmelas. Escriba el total en la parte inferior. Luego encuentre su puntaje en la tabla de la derecha para ver si tiene una satisfacción de compasión baja, medio o alta.

1. _____
 6. _____
 21. _____
 24. _____
 27. _____
 30. _____
Total: _____

La suma de las Preguntas de Satisfacción por Compasión:

Lo que hace que mi nivel de Satisfacción por Compasión sea:

12 o menos	Baja
De 13 a 23	Medio
24 o mas	Alto

APOYO PERCIBIDO

Copie el número de respuestas ("Nunca" =1, "Casi nunca" = 2, etc.) para estas seis preguntas en esta tabla y luego súmelas. Escriba el total en la parte inferior. Luego encuentre su puntaje en la tabla de la derecha para ver si tiene un apoyo percibido bajo, medio o alto.

5. _____
 11. _____
 13. _____
 18. _____
 23. _____
 25. _____
Total: _____

La suma del apoyo percibido preguntas es:

Lo que hace que mi nivel de apoyo percibido sea:

12 o menos	Bajo
de 13 a 23	Medio
24 o mas	Alto

DESGASTE PROFESIONAL

Copie el número de respuestas ("Nunca" =1, "Casi nunca" = 2, etc.) para estas seis preguntas en esta tabla y luego súmelas. Escriba el total en la parte inferior. Luego encuentre su puntaje en la tabla de la derecha para ver si tiene un agotamiento bajo, medio o alto.

8. _____
 15. _____
 19. _____
 20. _____
 22. _____
 29. _____
Total: _____

La suma de las preguntas de Desgaste Profesional:

Lo que hace que mi nivel de desgaste profesional sea:

12 o menos	Bajo
De 13 a 23	Medio
24 o mas	Alto

ESTRES TRAUMATICO SECUNDARIO

Copie el número de respuestas ("Nunca" =1, "Casi nunca" = 2, etc.) para estas seis preguntas en esta tabla y luego súmela. Escriba el total en la parte inferior. Encuentre su puntuación en la tabla de la derecha para ver si tiene estrés traumático secundario bajo, medio o alto.

3. _____
 7. _____
 10. _____
 12. _____
 16. _____
 26. _____
Total: _____

La suma de las preguntas sobre el estrés traumático secundario son:

Lo que hace que mi Nivel de estrés traumático secundario sea:

12 o menos	Baja
De 13 a 23	Medio
24 o mas	Alto

ANGUSTIA MORAL

Copie el número de respuestas ("Nunca" =1, "Casi nunca" = 2, etc.) para estas seis preguntas en esta tabla y luego súmelas. Escriba el total en la parte inferior. Luego encuentre su puntaje en la tabla de la derecha para ver si tiene una angustia moral baja, medio o alta.

2. _____
 4. _____
 9. _____
 14. _____
 17. _____
 28. _____
Total: _____

La suma de Angustia Moral es:

Lo que hace que mi nivel de angustia moral sea:

12 o menos	Baja
De 13 a 23	Media
24 o mas	Alta

¿QUÉ SIGNIFICAN MIS PUNTUACIONES DE SALUD DE PROQOL HEALTH?

El ProQOL-Health todavía está en desarrollo. Estamos todavía recopilando datos para que pueda comparar sus puntuaciones con las de otros trabajadores de la salud que realizan un trabajo similar. Utilice las instrucciones de puntuación en la página 3 para determinar sus puntuaciones y escríbalas en los espacios a continuación. Los indicadores o bajo, medio y alto deben ser utilizados sólo como una guía aproximada. Muchos trabajadores de la salud encuentran útil completar el ProQOL-Health de forma regular y comparar las puntuaciones actuales con las pasadas. En otras palabras, puede usar sus puntuaciones pasadas como una comparación de cómo le está yendo hoy. A otros les resulta útil compartir sus puntajes con colegas, amigos, supervisores o proveedores de salud mental de confianza.



Satisfacción por compasión _____

La satisfacción por compasión es el placer que se obtiene al sentirse eficaz en su trabajo como trabajador de la salud. Por ejemplo, puede sentir que es un placer ayudar a otros a través de su trabajo. Puede sentirse positivo acerca de sus colegas o de su capacidad para contribuir al entorno laboral o al bien general de la sociedad. Los puntajes más altos sugieren una mayor satisfacción de su capacidad para ser un trabajador de la salud eficaz.

Apoyo Percibido _____

El apoyo percibido es una sensación de tener acceso a asistencia efectiva cuando la necesita. El apoyo puede tomar muchas formas, incluyendo llevar a cabo tareas para nosotros cuando nuestra propia capacidad está abrumada, ofrecer consejos útiles, trabajar con nosotros para resolver problemas difíciles, distraernos de los factores estresantes en nuestro trabajo u ofrecer apoyo emocional y empatía por nuestras dificultades. Las puntuaciones más altas sugieren que se siente bien apoyado por los demás, un componente importante de la calidad de vida en general.

Desgaste profesional _____

El desgaste profesional se refiere a sentimientos de desesperanza y agotamiento que dificultan la eficacia en el trabajo. Por lo general, estos sentimientos comienzan lentamente y empeoran con el tiempo. Las personas que luchan contra el desgaste a menudo tienen cargas de trabajo muy altas, tienen pocas oportunidades para descansar o trabajan en entornos que no les brindan apoyo. A menudo se sienten despreciados o que sus esfuerzos no hacen ninguna diferencia. Los puntajes más altos sugieren un mayor nivel de desgaste.

ESTRES TRAUMÁTICO SECUNDARIO _____

El estrés traumático secundario (ETS) se trata de su reacción a la exposición secundaria por su trabajo a eventos traumáticamente estresantes, como presenciar un sufrimiento terrible, violencia o muerte. ETS a menudo comienza de repente después de experiencias particularmente difíciles. Las personas que experimentan ETS a menudo luchan con recuerdos molestos e incontrolables, constantemente piensan en malas experiencias, evitan actividades que les recuerdan malas experiencias, tienen miedo sin razón y encuentran dificultades para dormir. Las puntuaciones altas sugieren un mayor nivel de estrés traumático secundario.

ANGUSTIA MORAL _____

Los trabajadores de la salud a veces se enfrentan a situaciones y opciones difíciles. A veces nos vemos obligados por las circunstancias, o instruidos, a actuar de manera que entra en conflicto con nuestros valores personales, creencias y moralidad. Son estas partes de nuestro trabajo las que pueden resultar en una agitación interna duradera que puede afectar negativamente nuestra calidad de vida. La angustia moral de este tipo se asocia con sentimientos de culpa, vergüenza y resentimiento. Las puntuaciones más altas sugieren niveles más altos de angustia moral.



Si tiene inquietudes sobre su salud emocional, por favor hable con un colega, supervisor, amigo o familiar de confianza, o con un profesional de la salud mental.