



Pro  
QOL  
.....  
Professional Quality of Life

# **PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE MEASURE**

## **PROQOL.ORG**

**Lic. Liporace, María de los Milagros**

**29 de Noviembre del 2019**

**Beth Hudnall Stamm**, PhD fue la desarrolladora del ProQOL y ejerció como la directora de ProQOL.org hasta su retiro en 2012.



El **Professional Quality of Life** busca determinar la calidad vida que uno siente en relación con su trabajo como ayudante.

Tanto los aspectos positivos como negativos del trabajo influyen en la calidad de vida profesional.

Pueden ser **profesionales de la salud**, trabajadores de servicios sociales, maestros, abogados, oficiales de policía, bomberos, clérigos, personal de transporte, personal de respuesta a desastres y otros.



Pro  
QOL

Professional Quality of Life

# Simpatía por Compasión vs. Fatiga por Compasión

## Simpatía por compasión

- Los aspectos positivos de ayudar
- Placer y satisfacción derivados de trabajar en sistemas de ayuda y atención.
- Puede estar relacionado con:
  - Brindar atención
  - Trabajar con colegas
  - Creencias sobre uno mismo
  - Altruismo

## Fatiga por compasión

- Los aspectos negativos de ayudar
- Pueden estar relacionados con:
  - Brindar atención.
  - Al sistema de trabajo.
  - Trabajar con colegas
  - Creencias sobre uno mismo



Pro  
QOL

Professional Quality of Life

# Fatiga por compasión

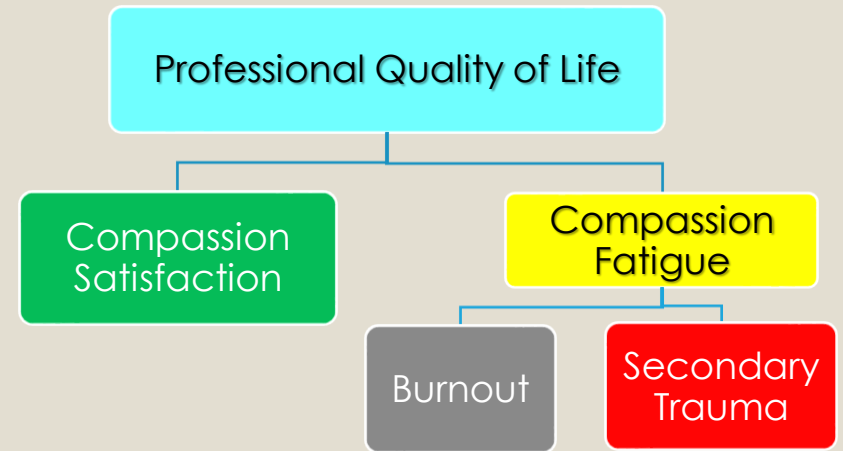
- **Burnout**

Ineficacia y sentirse abrumado.

- **Estres traumático relacionado al trabajo**


a. Estrés traumático primario objetivo directo del evento

b. Exposición traumática secundaria al evento debido a una relación con la persona primaria



Pro  
QOL

.....  
Professional Quality of Life



SELFSCORE MEASURING DE  
SIMPATIA POR COMPASIÓN  
&  
FARIGA POR COMPASSION  
(*PROQOL*)

# Selfscore Measuring CS & CF: The Professional Quality of Life Scale (ProQOL)

- El ProQOL es gratis ([www.ProQOL.org](http://www.ProQOL.org))
- Consiste en 30 items que miden los aspectos positivos y negativos del cuidado.
- Compassion Fatigue has two subscales
  - Burnout
  - Secondary Trauma



Pro  
QOL

.....  
Professional Quality of Life

**ProQOL -vIV PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE Compassion Satisfaction and Fatigue  
Subscales – Version IV**

**Cuestionario de Fatiga de Compasión y Satisfacción Tercera Revisión**

Ayudar a otros le pone en contacto directo con la vida de otras personas. Como usted seguramente lo ha comprobado, su compasión o empatía por aquellos que ayuda tiene aspectos tanto positivos como negativos. Quisiéramos hacerle preguntas acerca de sus experiencias, positivas y negativas, como profesional de la urgencia médica. Considere cada uno de las siguientes preguntas de acuerdo con su situación actual. Marque en cada frase, siendo lo más sincero posible, **el valor que refleje su experiencia profesional más frecuente para usted en los últimos 30 días.**

0=Nunca 1=Raramente 2=Algunas veces 3=Con alguna frecuencia 4=Casi siempre  
5=Siempre

- \_\_\_\_\_ 1. Soy feliz.
- \_\_\_\_\_ 2. Estoy preocupado por una o más personas a las que he ayudado o ayudo.
- \_\_\_\_\_ 3. Estoy satisfecho de poder ayudar a la gente.
- \_\_\_\_\_ 4. Me siento vinculado a otras personas, con ocasión de mi trabajo.
- \_\_\_\_\_ 5. Me sobresaltan los sonidos inesperados.
- \_\_\_\_\_ 6. Me siento fortalecido después de trabajar con las personas a las que he ayudado.
- \_\_\_\_\_ 7. Encuentro difícil separar mi vida personal de mi vida profesional.
- \_\_\_\_\_ 8. Pierdo el sueño por las experiencias traumáticas de las personas a las que he ayudado.
- \_\_\_\_\_ 9. Creo que he sido afectado negativamente por las experiencias traumáticas de aquellos a quienes he ayudado.
- \_\_\_\_\_ 10. Me siento "atrapado" por mi trabajo.
- \_\_\_\_\_ 11. Debido a mi profesión tengo la sensación de estar al límite en varias cosas.
- \_\_\_\_\_ 12. Me gusta trabajar ayudando a la gente.
- \_\_\_\_\_ 13. Me siento deprimido como resultado de mi trabajo.
- \_\_\_\_\_ 14. Me siento como si fuera yo el que experimenta el trauma de alguien al que he ayudado.

- \_\_\_\_\_ 15. Tengo creencias (religiosas, espirituales u otras) que afectan a mi vida profesional.
- \_\_\_\_\_ 16. Estoy satisfecho por cómo soy capaz de mantener los procedimientos de asistencia médica.
- \_\_\_\_\_ 17. Soy la persona que siempre he querido ser.
- \_\_\_\_\_ 18. Mi trabajo me hace sentirme satisfecho.
- \_\_\_\_\_ 19. Por causa de mi trabajo me siento agotado.
- \_\_\_\_\_ 20. Tengo pensamientos de satisfacción acerca de las personas a las que ayudo y sobre cómo he podido ayudarles.
- \_\_\_\_\_ 21. Me siento abrumado por la cantidad y tipo de trabajo que tengo.
- \_\_\_\_\_ 22. Creo que puedo hacer cambiar las cosas a través de mi trabajo.
- \_\_\_\_\_ 23. Evito ciertas actividades o situaciones porque me hacen sentirme espantosas de la gente a la que he ayudado.
- \_\_\_\_\_ 24. Planeo continuar con mi trabajo por muchos años.
- \_\_\_\_\_ 25. Como resultado de mi trabajo profesional, tengo pensamientos repentinos, indeseados.
- \_\_\_\_\_ 26. Me siento "estancado" (sin saber qué hacer) por cómo es mi trabajo.
- \_\_\_\_\_ 27. Considero que soy un buen profesional.
- \_\_\_\_\_ 28. No puedo recordar determinados acontecimientos relacionados con mi trabajo traumáticos.
- \_\_\_\_\_ 29. Soy una persona demasiado sensible.
- \_\_\_\_\_ 30. Estoy feliz por haber elegido hacer este trabajo.

Al igual que lo hizo en Simpatía por compasión copie su calificación en cada una de estas preguntas en esta tabla y agréguelas. Cuando haya sumado, puede encontrar su puntaje en la tabla a la derecha.

## Escala de Simpatía Por Compasión

Copie su calificación en cada una de estas preguntas en esta tabla y agréguelas. Cuando haya sumado, puede encontrar su puntaje en la tabla de la derecha

3	
6	
12	
16	
18	
20	
22	
24	
27	
30	
Total	

Suma de puntos de simpatía por compasión	Mi Nivel de Simpatía por Compasión
22 o menos	Bajo
Entre 23 a 41	Moderada
42 o Más	Alto

## Escala de Burnout

En la escala de Burnout, deberá dar un paso adicional. Los elementos destacados son "puntuación inversa". Si calificó el elemento 1, escriba un 5 al lado.

La razón por la que le pedimos que revierta los puntajes 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, la pregunta 1. "Estoy feliz" nos dice más sobre los efectos de ayudar cuando no estás contento, así que reviertes el puntaje

1 *	2 = 3
4 *	=
8	
10	
15 *	=
17 *	=
19	
21	
26	
29 *	=
Total	

Suma de puntos de Burnout	Mi Nivel de Burnout
22 o menos	Bajo
Entre 23 a 41	Moderada
42 o Más	Alto

Vos escribiste	Entonces es
0	5
1	4
2	3
3	2
4	1
5	0

## Tu Score en la escala

En función de sus respuestas, coloque sus puntajes en la escala. Si tiene alguna inquietud, debe hablar con un profesional de la salud.

Satisfacción compasiva \_\_\_\_\_

La satisfacción compasiva se refiere al placer que se siente al ayudar a otros. Por ejemplo, puede sentir que es un placer ayudar a alguien que está pasando por una situación difícil. La satisfacción compasiva se refiere al placer que se siente al ayudar a alguien que está pasando por una situación difícil. Los puntajes más altos indican una mayor satisfacción relacionada con su capacidad de ser un buen vecino. Si su puntaje está en el rango más alto, probablemente obtenga una buena satisfacción. Si sus puntajes están por debajo de 23, puede encontrar problemas. Por otra razón, por ejemplo, puede obtener su satisfacción por otras razones. (confiabilidad de la escala  $\alpha = 0.88$ )

Burnout \_\_\_\_\_

La mayoría de las personas tienen una idea intuitiva de lo que es el burnout. De la investigación, el agotamiento es uno de los elementos que se asocia con sentimientos de desesperanza y dificultad para trabajar de manera efectiva. Estos sentimientos negativos pueden reflejar la sensación de que sus esfuerzos no están dando frutos. Los puntajes más altos en esta escala significan que tiene un nivel de burnout inferior a 23, esto probablemente refleje sentimientos

ProQOL – CSF-viv; Professional Subscales

**Compasión**

Suma de puntos de simpatía por compasión	Mi Nivel de Simpatía por Compasión
22 o menos	Bajo
Entre 23 a 41	Moderada
42 o Más	Alto

33

**out**

Suma de puntos de Burnout	Mi Nivel de Burnout
22 o menos	Bajo
Entre 23 a 41	Moderada
42 o Más	Alto

33

Vos escribiste	Entonces es
0	5
1	4
2	3
3	2
4	1
5	0

**Escala de Estrés Traumático Secundario**

Al igual que lo hizo en Simpatía por compasión copie su calificación en cada una de estas preguntas en esta tabla y agréguelas. Cuando haya sumado, puede encontrar su puntaje en la tabla a la derecha.

2	
5	
7	
9	
11	
13	
14	
23	
25	
28	
<b>Total: 33</b>	

Suma de puntos de Estrés Traumático Secundario	Mi Nivel de Estrés Traumático Secundario
22 o menos	Bajo
Entre 23 a 41	Moderada
42 o Más	Alto

**Tu Score en la escala ProQI**

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

Satisfacción compasiva moderado

La satisfacción compasiva se refiere al placer que obtiene de poder hacer bien su trabajo. Por ejemplo, puede sentir que es un placer ayudar a otros a través de su trabajo. Puede sentir positivamente acerca de sus colegas o su capacidad para contribuir al entorno laboral o incluso al bien común de la sociedad. Los puntajes más altos en esta escala representan una mayor satisfacción relacionada con su capacidad de ser un cuidador efectivo en su trabajo. Si está en el rango más alto, probablemente obtenga una buena satisfacción profesional de su puesto. Si sus puntajes están por debajo de 23, puede encontrar problemas con su trabajo o puede haber alguna otra razón, por ejemplo, puede obtener su satisfacción de otras actividades que no sean su trabajo (confiabilidad de la escala Alpha 0.88)

Burnout moderado

La mayoría de las personas tienen una idea intuitiva de lo que es el burnout. Desde la perspectiva de la investigación, el agotamiento es uno de los elementos de la fatiga de la compasión (CF). Se asocia con sentimientos de desesperanza y dificultades para lidiar con el trabajo o para hacer su trabajo de manera efectiva. Estos sentimientos negativos generalmente tienen un inicio gradual. Pueden reflejar la sensación de que sus esfuerzos no hacen la diferencia, o pueden estar asociados con una carga de trabajo muy alta o un entorno de trabajo no solidario. Los puntajes más altos en esta escala significan que tiene un mayor riesgo de agotamiento. Si su puntaje es inferior a 23, esto probablemente refleje sentimientos positivos sobre su capacidad para ser eficaz

# Bibliografía

- **[www. ProQOL.org](http://www.ProQOL.org)**



Pro  
QOL



Professional Quality of Life



# MUCHAS GRACIAS

Lic. Liporace, María de los Milagros

[Liporace.milagros@Gmail.com](mailto:Liporace.milagros@Gmail.com)