





























































































uno mismo. Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son “debería”, “habría de”, o “tendría”.

*Ej.: “Tengo que hacerlo todo bien para que se reconozca mi valía profesional”, “los usuarios deben de leer las recomendaciones informativas de seguridad para que yo realice bien mi trabajo”.*

- ¿Estoy utilizando en exceso el “debo” o el “tengo que”?

#### **Razonamiento emocional**

Suponer que las emociones negativas que sentimos reflejan, necesariamente la realidad, es decir, las emociones que experimentamos son la realidad de lo que está sucediendo y es lo verdadero. Si se siente como un perdedor, entonces tiene que ser un perdedor.

*Ej.: “Me siento culpable, tengo que haber hecho algo mal”, “me siento algo confuso, no estoy lo suficientemente preparado”, “estoy deprimido, la vida no tiene sentido”.*

- ¿Lo que estoy sintiendo es realmente lo que ocurre en la realidad?

- **Actividad 3. Tareas para casa**

En cuanto a las tareas para casa, los destinatarios tendrán que poner en práctica nuevamente la relajación muscular progresiva pero únicamente de los siete grupos musculares vistos en esta sesión.

Por otro lado, deberán rellenar el siguiente autorregistro durante la próxima semana con los pensamientos irracionales que detecten o ejemplos de ellos y subirlo a la pestaña de tareas. Deberán realizar el autorregistro identificando la distorsión cognitiva que se produzca en cada situación y poner en práctica las preguntas claves.

Con motivo de puesta en práctica se recomienda a los destinatarios que intenten realizar estos ejercicios en su vida cotidiana, con la finalidad de que practiquen la identificación de los pensamientos y la búsqueda de pensamientos alternativos.

Fecha/ hora/ lugar	Situación o recuerdo	¿Qué pienso?	¿Qué siento? Intensidad de 0-10	Distorsión cognitiva identificada	Pensamiento alternativo a través de preguntas claves	Resultado ¿Qué siento? (0-10)

#### **Sesión 4: Entrenamiento en inoculación de estrés (II): Técnicas cognitivas**

- Sesión a trabajar: Técnicas cognitivas: autoinstrucciones
- Responsable de impartir la sesión: Psicólogo/a
- Duración: tiempo estimado entre 1 hora y media y 2 horas
- Lugar: plataforma online
- Materiales: disponibles en la plataforma web
- Ámbito de prevención: secundaria
- Objetivos:
  - ➔ Aprender técnicas de relajación y saber ponerlas en práctica ante las situaciones de estrés.
  - ➔ Reducir la activación fisiológica.
  - ➔ Modificar el diálogo interno desadaptativo

- **Actividad 1. Relajación muscular progresiva.**

Siguiendo con la técnica de la relajación, en esta sesión pasaremos a realizar en el video la práctica de la relajación de cuatro grupos musculares y se repetirá una vez más.

Los cuatro grupos musculares son los siguientes:

- Extremidades superiores
- Cabeza y cuello
- Tronco
- Extremidades inferiores

Al finalizar el grupo de ejercicios, se explicará a los destinatarios la técnica siguiente para poder dar por finalizado el entrenamiento en la relajación muscular progresiva.

Para terminar con esta técnica, pasaremos a realizar el ejercicio de distensión por evocación. Se les explicará a los destinatarios que en esta fase de la técnica deberán centrarse únicamente en aquellos grupos musculares que estén en tensión y necesitan relajar. La finalidad es que los destinatarios puedan enfocar los ejercicios en la relajación sin necesidad de tener que tensarlos previamente y puedan poner en práctica la relajación en su vida cotidiana haciendo hincapié en las zonas que experimenten esa tensión.

- **Actividad 2. Autoinstrucciones**

El entrenamiento en autoinstrucciones es una técnica cognitivo-conductual, cuyo objetivo es enseñar a sustituir el diálogo interno desadaptativo, es decir, las autoverbalizaciones y el resto de pensamientos que pueden darse antes, durante y después de una determinada situación (Olivares *et al.*, 2013)

Esta parte del video se iniciará exponiendo que, cuando estamos estresados se suele realizar un diálogo interno negativo anticipándose a la situación futura, lo que provoca una retroalimentación de nuestro estado de estrés. Por esta razón el entrenamiento en autoinstrucciones se recomienda utilizarlo para cambiar los pensamientos negativos automáticos que se den antes de la ejecución de la tarea, con la finalidad de establecer autoverbalizaciones internas adecuadas que permitan afrontar la situación de una manera óptima.

A continuación, pasaremos a explicar la técnica. El entrenamiento en autoinstrucciones consiste en la elaboración de una lista de mensajes para antes, durante y después de enfrentarse a una situación determinada. Estos mensajes deberán tener las siguientes características:

- Frases cortas.
- Que impliquen al profesional en la tarea.
- Personalizadas según su tipo de vocabulario o su forma más habitual de expresión.
- Enunciadas en positivo, desde un marco realista.

A modo de ejemplo se presenta una guía de respuesta para transmitir a los destinatarios que han de incluir mensajes para todas las fases de la situación:

**Fase de preparación** (antes)

– Reforzadoras de actitudes: “Estoy bien preparado, soy un buen profesional, tengo capacitación y experiencia, me va a ir bien”.

**Fase de entrenamiento** (durante)

– Dirigidas hacia la tarea: “tengo una buena formación para ocuparme de ello”, “si está consciente he de tranquilizarle... sé hacerlo”.

- Reforzadoras de mantenimiento: “Puedo mantener la calma y ocuparme de las víctimas graves”, “lo estoy haciendo bien, y si necesito cualquier cosa hay bastantes técnicos”.
  - Combatir emociones y/o estados: “Tranquilo..., céntrate en los pasos y relájate, va a terminar pronto”.
  - Reforzadoras de capacidades: “Soy un buen técnico, tengo experiencia”.
- Fase de resolución** (después)
- Reforzadoras del éxito: “¡Terminé!, ya me puedo relajar”

Por otro lado, se darán una serie de consejos para que los destinatarios sepan elaborar sus propias guías de autoinstrucciones para poder prepararse antes de afrontar una nueva situación.

- Han de reforzar las actitudes previas de confianza y seguridad.
- Estar dirigidas hacia la tarea.
- Deben reforzar el mantenimiento en la ejecución y/o en la situación.
- Han de ir encaminadas a combatir las emociones negativas que puedan aparecer en el transcurso de la acción, *no a eliminarlas*.
- Tienen que reforzar las habilidades/capacidades para afrontar la situación.
- Han de fomentar el éxito por la ejecución bien realizada.

- **Actividad 3. Tareas para casa**

Como tareas para casa los destinatarios deberán descargarse los clips de audios que encontrarán en la plataforma web al finalizar esta sesión, estos audios son grabaciones con ejemplos de la información que la central del 112 suele transmitir. Una vez hayan escuchado el clip de audio, deberán realizar su propia guía de autoinstrucciones. Se les presentará un total de cuatro audios, y deberán de subir a la pestaña de tareas sus guías antes de la próxima sesión.

## **Sesión 5: Autocuidado personal**

- Sesión a trabajar: autocuidado
- Responsable de impartir la sesión: Psicólogo/a
- Duración: 2 horas
- Lugar: plataforma online
- Materiales para la sesión disponibles en la plataforma
- Ámbito de prevención: terciaria
- Objetivos:
  - ➔ Conocer el concepto de disociación instrumental.
  - ➔ Trasmitir la importancia del autocuidado.
  - ➔ Identificar manifestaciones de vulnerabilidad.

### • **Actividad 1. Psicoeducación**

En esta última sesión se hará referencia en primer lugar, al concepto de disociación operativa o instrumental. En el momento de las situaciones estresantes los profesionales aplazan sus emociones por la necesidad de responder y actuar en referencia al afectado. Esta disociación, hace que las emociones no se sientan de forma aguda por lo que muchas veces no se perciben sensaciones físicas como el frío, el calor, ni el hambre, al contrario, aparece una fuerza física y unos cambios ligados a tal disociación. Es importante tener en cuenta que las emociones por el hecho vivido deben aparecer más tarde, ya que no percibir las en ese momento no significa no sentir las. Esta “anestesia” es una condición necesaria para poder actuar sin que interfieran en la intervención, pero una vez se haya dado por terminada debemos dar un tiempo y reconocer esas emociones, ya que si no se lleva a cabo ese estado provocará consecuencias negativas a largo plazo.

### • **Actividad 2. Cuidarse para cuidar**

La intención de esta actividad, es transmitir a los destinatarios la importancia que tiene el propio cuidado ya que, sin ser conscientes, muchas veces se exigen más de sus posibilidades y terminan olvidándose de ellos llegando a perjudicarse a sí mismos, a su entorno y por último a las personas que deben cuidar. Por tanto, a través de este vídeo se dará una explicación y una guía de la importancia del autocuidado.

Como comentábamos en las primeras sesiones del programa, después de un tiempo trabajando muchos de los profesionales pueden llegar a sentirse agotados y frustrados e

incluso llegar a desarrollar sintomatología negativa a causa del estrés acumulado o al vivir una situación de gran impacto. Por esta razón en esta última sesión se hace hincapié a la importancia de reconocer el trabajo que se hace en las emergencias.

A veces no se le presta atención suficiente a la propia salud y es importante qué tras una intervención estresante, traumática o tras la acumulación de varios días de trabajo, os paréis a pensar en vosotros.

Un buen cuidado de la salud, una buena alimentación y dar un tiempo para relajarse, permiten soportar de una manera sana las exigencias del trabajo en emergencias. La salud emocional afectará a la salud física, y viceversa, por lo que se deben tomar medidas para evitar la tristeza y la frustración. Los descansos regulares, la participación en actividades sociales y el ejercicio físico son maneras muy buenas de combatir los sentimientos negativos.

Los grupos de intercambio proporcionan un espacio de encuentro para hablar con otros compañeros que comparten la misma situación. Contar con otra persona, permite darse cuenta de que todos podemos ser vulnerables o tener historias personales que nos condicionan.

Lo importante es identificar las manifestaciones que señalan la situación de "no estar bien", siendo las más comunes:

- Estar siempre agobiado.
- Correr a todas partes, manifestando la falta de tiempo para realizar las actividades que tienen a su cargo.
- Problemas de sueño (despertar a la madrugada, dificultad para conciliar el sueño, demasiado sueño, etc.).
- Pérdida de energía, fatiga, sensación de cansancio continuo.
- Aislamiento.
- Consumo excesivo de bebidas con cafeína, alcohol o pastillas tranquilizantes.
- Problemas físicos: palpitaciones, temblor en las manos, molestias digestivas, cefaleas.
- Problemas de memoria y dificultad para concentrarse.
- Menor interés por actividades y personas que anteriormente eran objeto de interés
- Aumento o disminución del apetito.
- Enfadarse con mayor facilidad que antes.
- Dar demasiada importancia a pequeños detalles.
- Mayor propensión a sufrir accidentes.
- Dificultad para superar sentimientos de tristeza o nerviosismo.
- No admitir la existencia de reacciones físicas o psicológicas o justificarlos mediante otras causas ajenas al exceso de trabajo o de intervenciones.

Cuando se observan estas manifestaciones, se debe aceptar que se puede necesitar ayuda para sentirse bien. Además, es importante entender que lo deseable no es no tener nunca sentimientos negativos, pues es natural que aparezcan, sino ser conscientes de que existen, reconocerlos y saber cómo controlarlos.

- **Actividad 3. Pautas tras la emergencia**

En esta parte de la sesión se expondrán una serie de recomendaciones para seguir tras la finalización de una emergencia expuestas por la Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2011).

- Piense en lo que le ha ayudado a superar las dificultades en el pasado y en lo que puede hacer para mantenerse fuerte.
- Intente tomarse tiempo para comer, descansar y relajarse, aunque se trate de periodos breves.
- Intente mantener un horario de trabajo razonable de forma que no se agote demasiado. Considere, por ejemplo, dividir el trabajo entre varios compañeros, trabajando por turnos durante la fase aguda de la crisis y tomando periodos de descanso regulares.
- Después de un desastre, la gente suele tener todo tipo de problemas. Puede que se sienta incapaz o frustrado por no poder ayudar a las personas a resolver todos sus problemas. Recuerde que usted no es responsable de resolver todos los problemas de las personas. Haga lo que pueda para ayudar a cada persona a ayudarse sí mismos.
- Reduzca al mínimo su consumo de alcohol, cafeína o nicotina y evite los medicamentos sin receta.
- Mantenga una comunicación y coordinación activa con sus compañeros para ver cómo están llevando la situación. Encuentren formas de apoyarse mutuamente.
- Obtenga apoyo hablando con sus amigos, seres queridos, u otras personas en las que confíe.

De igual modo, es importante dedicar tiempo al descanso y a la reflexión una vez ha finalizado su trabajo. Puede que la situación de crisis y las necesidades de las personas que ha encontrado hayan resultado muy problemáticas, y que le sea difícil cargar con su dolor y sufrimiento. Después de haber ayudado en una situación de crisis, tómese un tiempo para reflexionar sobre cómo le ha afectado la experiencia y para descansar y facilitar su propia recuperación:



- Comparta su experiencia ofreciendo ayuda en una situación de crisis con un supervisor, un compañero, u otras personas en las que confíe.
  - Aprecie la ayuda que logró proporcionar, incluidos los pequeños gestos.
  - Aprenda a aceptar y reflexionar sobre lo que hizo bien, lo que no salió demasiado bien, y las limitaciones de lo que pudo hacer dadas las circunstancias.
  - Tómese un tiempo, si es posible, para descansar y relajarse antes de retomar su trabajo y los que hacer de su vida normal. Si le invaden pensamientos o recuerdos perturbadores sobre la experiencia, o se encuentra muy nervioso o extremadamente triste, le cuesta dormir, o consume excesivas cantidades de alcohol o medicamentos, es importante recibir apoyo de alguien en quien confíe. Hable con un profesional médico, o, de ser posible, con un especialista en salud mental si dichas dificultades persisten durante más de un mes.
- **Actividad 4. Técnicas de desmovilización psicológica**

A modo de ejemplo, se presentan a continuación varios videos explicativos con los que se pretende, enseñar cómo se llevan a cabo las técnicas de desmovilización psicológica para la gestión de los incidentes críticos.

La intención de esta actividad, es que nuestros destinatarios conozcan en que consisten estos protocolos y puedan ver un claro ejemplo de cómo se realizan las sesiones, además de aclarar conceptos sobre la técnica y romper con la resistencia que a veces se tiene a participar en estas sesiones. Por otro lado, decir que estas técnicas deben ser llevadas a cabo por un profesional de la salud mental, y que en el caso de que en su lugar de trabajo no las estén realizando como protocolos post-impacto, podrán contactar con nosotros vía email para poder intentar implantarlos.

Álvarez, A., Cruz, E., Porcar, I. y Framis, J. (12 de mayo de 2017). V5 4 La técnica del defusing Explicación [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jNR5MUhh2HA>

Álvarez, A., Cruz, E., Porcar, I. y Framis, J. (12 de mayo de 2017). V5 5 Role playing La técnica del defusing [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6T1NRH-VD7I>

Álvarez, A., Cruz, E., Porcar, I. y Framis, J. (12 de mayo de 2017). V5 6 La técnica del debriefing Explicación [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gFCJvbswxgE>

Álvarez, A., Cruz, E., Porcar, I. y Framis, J. (12 de mayo de 2017). V5 7 Role Playing La técnica del debriefing [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=esZ1xCWJIQg>

- **Actividad 5. tareas para casa.**

Como tareas para casa se les presenta a los destinatarios una dinámica que pueden llevar a cabo cada día. Esta dinámica es una herramienta que puesta en práctica puede resultar muy beneficiosa a lo largo del tiempo ya que al hacerlo repetidas veces se volverá cada vez más fácil de realizar y automática, lo que beneficiará en gran medida al profesional.

### **Rescatar Emociones positivas**

Tendemos en general a recordad los momentos del día más difíciles o negativos y minimizamos o hasta olvidamos los agradables, sin ser conscientes de lo que estamos dejando pasar.

Al finalizar el día, antes de acostaros dedicad unos minutos a repasar los momentos del día en que os sentisteis bien y por qué. Sentado o tumbado, manteniendo los ojos cerrados, nos centraremos en el momento en el que os sentisteis valientes, tranquilas, reconocidas, inteligentes, amables, etc. La llamada inesperada que despertó una sonrisa, una comida sabrosa, un paisaje agradable, etc. todo lo que se pueda evocar ligado a momentos agradables, por pequeños que sean.

Con esta visualización iréis descubriendo cuantos momentos hay en nuestras vidas a los que no les prestamos atención, y creemos que son “normales”, y sin embargo son especiales, y hacen la vida más sencilla y más agradable.

Por otro lado, se recomienda una lectura sobre las actividades preventivas de autocuidado que puede realizar el interviniente en lo referente a la alimentación y la actividad física, que podrá descargar en el material complementario para esta sesión.

Valero, S. (2006). Protección de la salud mental en los equipos de respuesta. En J. Rodríguez, M. Zaccarelli, R, Pérez. *Guía práctica en salud mental en situaciones de desastres*. (pp. 144-150). Washington, D.C.: Organización Panamericana de la salud. Oficina regional de la Organización Mundial de la Salud.

### Anexo 3. Autoevaluación

La escala presentada a continuación tiene la intención de evaluar los conocimientos previos que el destinatario posee antes de comenzar a realizar las actividades del programa PREVETS.

La escala está compuesta por 14 ítems y tiene un formato de respuesta dicotómica con opciones de verdadero y falso.

---

	Verdadero	Falso
1. El estrés se presenta como la suma de los cambios que experimenta el organismo en respuesta a un estímulo	V	F
2. El cansancio emocional, la despersonalización y la falta de realización personal son dimensiones del estrés por incidente crítico.	V	F
3. "No sirvo para nada, todo lo hago mal" es un claro ejemplo del cansancio emocional.	V	F
4. La empatía es fundamental a la hora de realizar el trabajo con personas que están sufriendo, pero al mismo tiempo esta capacidad influye hasta el punto de ser afectados por dicho trabajo.	V	F
5. El resultado del impacto acumulativo originado por trabajar con individuos traumatizados hace referencia a la traumatización vicaria.	V	F
6. El profesional que padezca estrés traumático secundario puede presentar una sintomatología similar al Trastorno por Estrés Post-Traumático.	V	F
7. El estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.	V	F
8. El concepto de afrontamiento hace referencia a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como desbordantes.	V	F

---

9. Las distorsiones cognitivas son errores asistemáticos en el procesamiento de la información.	V	F
10. La activación corporal es un mecanismo heredado y adaptativo.	V	F
11. Los pensamientos automáticos son voluntarios y difíciles de detectar.	V	F
12. El pensamiento dicotómico consiste en clasificar todo en dos categorías extremas.	V	F
13. La sobregeneralización es atribuirse a sí mismo la responsabilidad de los sucesos ajenos.	V	F
14. El impacto de lo vivido produce un estrés tal que las personas solo perciben emociones este fenómeno es padecido por los profesionales de emergencias y se conoce como disociación operativa.	V	F

#### **Anexo 4. Escala de estrés percibido**

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4

---

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

---

Anexo 5. Cuestionario de Fatiga de Compasión y Satisfacción

**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 me apoyan en mi trabajo profesional.
- \_\_\_\_\_ 16. Estoy satisfecho por cómo soy capaz de mantenerme al día en las técnicas y 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 he ayudado y sobre cómo he podido ayudarles.
- \_\_\_\_\_ 21. Me siento abrumado por la cantidad y tipo de trabajo que tengo que afrontar.
- \_\_\_\_\_ 22. Creo que puedo hacer cambiar las cosas a través de mi trabajo.
- \_\_\_\_\_ 23. Evito ciertas actividades o situaciones porque me recuerdan a las experiencias 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 molestos, repentinos, indeseados.
- \_\_\_\_\_ 26. Me siento “estancado” (sin saber qué hacer) por cómo funciona el sistema sanitario.
- \_\_\_\_\_ 27. Considero que soy un buen profesional.
- \_\_\_\_\_ 28. No puedo recordar determinados acontecimientos relacionadas con víctimas muy traumáticas.
- \_\_\_\_\_ 29. Soy una persona demasiado sensible.
- \_\_\_\_\_ 30. Estoy feliz por haber elegido hacer este trabajo.

Estos puntos de corte deben de utilizarse como orientación y ejemplos comparativos, no como información diagnóstica o confirmatoria.

#### Self-scoring directions

1. Estar seguro de su respuesta en todos los ítems.
2. Algunos ítems son inversos, y la puntuación obtenida sería la contraria.
3. La puntuación inversa sería (i.e. 0=0, 1=5, 2=4, 3=3). Los ítems cuya puntuación hay que invertir son cinco: 1, 4, 15, 17 y 29.

Nota: la puntuación 0 no es reversible porque a pesar de todo es una evaluación nula en la dirección del ítem.

#### 4. Marca los ítems según:

- a. Poner una x en los siguientes diez ítems: 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30
- b. Poner un “visto” en los siguientes diez ítems: 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29
- c. Poner un círculo en los siguientes 10 ítems: 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28

5. Sume los números por cada uno de los ítems y compárelos con las puntuaciones teóricas.
6. Escriba las respuestas debajo. La puntuación está basada en puntos de corte teóricos derivados de continuas investigaciones y aproximaciones.

La puntuación media en esta escala es de 13 (SD 6; Alpha .80). Aproximadamente el 25% de gente puntúa por debajo de 8 y un 25% de la gente por encima de 17. Si la puntuación obtenida está por encima de 17, puede tomarse algún tiempo para pensar sobre lo espantoso que es para usted su trabajo o si hay alguna otra razón para esta elevada puntuación. Mientras que puntuaciones altas no significan que se tenga un problema, sí es un indicador de cómo se siente ante el trabajo y lo que a éste le rodea.

#### Anexo 6. Evaluación de satisfacción

- 1 Totalmente en desacuerdo    2 En desacuerdo    3 Ni de acuerdo ni en desacuerdo    4 De acuerdo    5 Totalmente de acuerdo

		1	2	3	4	5
1	Estoy satisfecho con los contenidos teóricos abordados en el programa.					
2	Estoy satisfecho con las actividades prácticas.					
3	Estoy satisfecho con la labor del psicólogo/a.					
4	Los temas planteados en el foro han resultado de interés.					
5	El diseño de la plataforma web es sencillo y de fácil uso.					
6	La posibilidad de realizar las sesiones desde casa da mayor facilidad para adaptarse al programa.					

#### Anexo 7. Evaluación de la estructura

- 1 Totalmente en desacuerdo    2 En desacuerdo    3 Ni de acuerdo ni en desacuerdo    4 De acuerdo    5 Totalmente de acuerdo

		1	2	3	4	5
1	Los materiales audiovisuales empleados en el programa han sido adecuados.					
2	La plataforma online ha sido un buen método de trabajo.					
3	Los conocimientos teóricos adquiridos a lo largo del programa han resultado de utilidad.					



4	Las actividades prácticas han sido de ayuda para afianzar los conocimientos teóricos.					
5	El material complementario ha sido de utilidad.					
6	El tiempo estimado para las sesiones ha sido adecuado.					
7	Los objetivos planteados han sido alcanzados.					

