

Resiliencia y Autocuidado del Personal de la UCAB Guayana Resilience and Self Care of the Staff Of the UCAB Guayana

Fecha recepción: 25-10-2022
Fecha aceptación: 30-11-2022

Cáceres, Sandra.
scaceres@ucab.edu.ve
<https://orcid.org/0000-0001-8119-0253>
Mendoza, María Laura.
mamendoz@ucab.edu.ve
<https://orcid.org/0000-0003-4175-9075>
Universidad Católica Andrés Bello Guayana

Resumen

El presente trabajo se planteó con el propósito de promover la reflexión de los colaboradores de la UCAB Guayana sobre las actividades de autocuidado en su vida laboral y personal, de esta manera se realizó una investigación sobre el bienestar y las prácticas de autocuidado, y sobre la identificación de espacios que desde la institución se pueden potenciar y generar en pro del bienestar integral de los trabajadores. Se aplicó el *inventario de resiliencia y autocuidado del profesional* de Thomas Skovholt, adaptado al contexto en el cual se realizó la investigación y para que no se presentaran confusiones por las palabras empleadas en la traducción del original. Dicho instrumento está dividido en cuatro dimensiones: vitalidad personal, vitalidad laboral, estrés personal y estrés laboral, cada una compuesta por una serie de ítems que permiten medir en términos de actividades o afirmaciones la posición del individuo. La metodología empleada fue de tipo descriptiva, considerando el total de la población de colaboradores para la aplicación. Sobre los resultados, se evidenció de manera general que entre las dimensiones de vitalidad y estrés hay un balance positivo, sin embargo, es destacable que el área profesional es la que tiene resultados más uniformes en contraste con el área personal, incluso con una tendencia positiva con relación al autocuidado en el trabajo más que en la vida cotidiana. Si bien el balance general es positivo sobre las cuatro dimensiones, hay elementos que destacan sobre la importancia de la buena comunicación y la necesidad de espacios de integración.

Palabras clave: inventario, autocuidado, personal.

Abstract

This research work was made with the purpose of promoting the reflexive thought about activities of self-care in both personal and work life of the staff of the *UCAB Guayana*, so it was made a research about self-care and wellness practices, and about identifying those spaces that from the University can be generated and promoted for the good of the integral wellness of the human talent. The “inventory of resilience and self-care of the professional” by Thomas Skovholt, was adapted and applied to the workers in order to not allow doubts of the original translation get in the way of answering the instrument and within the context that it was applied to. This inventory is divided in four dimensions: personal vitality, work vitality, personal stress and work stress, each one is composed by a list of items that allows to measure in terms of activities or affirmations the position of the person. The methodology used was of type descriptive, considering the total of collaborators for the application. About the results, it was evident that between the dimensions of the inventory there was a positive balance, however, it’s noticeable that the work area has the most lineal and balanced outcomes, compared to the personal area, even with a positive tendency to the self-care at work. Even when the general balance is positive about the four dimensions, there are elements

that stand out about the importance of a good communication and the need for integration spaces.
Keywords: inventory, self-care, staff.

Introducción

En el marco del Plan de Cuidado de la Persona, el Centro de Asesoramiento y Desarrollo Humano y la Coordinación General de Recursos Humanos durante el periodo académico 2020-2021, articularon esfuerzos para explorar de manera sistemática la forma en que estaba abordando el personal profesional, docente y empleado de la Universidad Católica Andrés Bello extensión Guayana el tema del autocuidado, y así, reforzar la importancia de mantener un sano balance entre la vida personal y laboral. Para ello, se adaptó el inventario de resiliencia y autocuidado de Thomas Skovholt (2010), el cual contempla cuatro dimensiones: vitalidad profesional, vitalidad personal, estrés profesional y estrés personal, mismo que fue aplicado al personal. También se realizó un inventario de actividades desarrolladas por las diferentes unidades de la institución que favorecieron y/o promovieron bienestar integral. El instrumento fue respondido por 115 colaboradores de un total de 376 activos, representando un 30,58% de participación del total de trabajadores. Posterior a la recolección de los datos, se tabuló y procesó la información obtenida para plasmar los resultados en una presentación que se realizó a las autoridades y directivos de la Universidad. (En Consejo de Extensión del 26 de octubre del 2022)

Objetivos

1. Realizar una investigación sobre el bienestar y prácticas de autocuidado del personal de la UCAB Guayana.
2. Identificar actividades para impulsar y/o reforzar desde la UCAB en pro del bienestar integral de los trabajadores.

Marco Contextual

La pandemia por Covid-19 suscitó cambios significativos a nivel personal, familiar, académico y laboral, afectando la manera habitual de vivir, convivir y comunicarse entre las personas. Por ello, el Centro de Asesoramiento y Desarrollo Humano de la UCAB Guayana, concebido como una unidad de acompañamiento para promover el bienestar psico-educativo y psico-emocional en los estudiantes y en todo el personal que labora en la institución (como profesores, directores, empleados) e incluso en la comunidad externa, se planteó durante el inicio de la pandemia la realización y aplicación de un protocolo de atención a la comunidad, realizó estimaciones

empíricas de las necesidades socioemocionales que surgieron, y estableció alianzas y exploraciones sistemáticas con otras unidades de apoyo para promover el cuidado del bienestar psicológico y de la capacidad de adaptación.

Durante el periodo académico abril - agosto del año 2020 se pudo detectar entre el personal directivo y profesoral señales de cansancio, fatiga, angustia y altos niveles de estrés, percibiéndose un declive en las reservas emocionales y presentándose manifestaciones somáticas. Se reportaron trastornos del sueño, trastornos alimenticios, ataques de pánico, crisis de ansiedad y depresión que empezaban a reflejar las secuelas psicológicas de la pandemia.

El reto de dar clases a distancia, sin contar con la formación ni con adecuados dispositivos y conectividad, así como la fatiga que conllevaba el trabajo virtual, el haber tenido la Covid-19 y manejar las consecuencias físicas y emocionales que deja la enfermedad, trabajar sufriendo las secuelas, asumir nuevas funciones y responsabilidades en el cargo y rol, la añoranza por el contacto personal con estudiantes y colegas, sentir el temor por asistir presencialmente, y los duelos por pérdidas de seres queridos a causa de la Covid-19, fueron algunos de los factores que detonaron alteraciones en la salud mental de los trabajadores.

Consciente de esta situación, el Vicerrectorado de Extensión, a cargo del padre Arturo Peraza S.J., solicitó a la Dirección de Identidad y Misión, la Coordinación General de Recursos Humanos, la Coordinación de Seguridad y Salud Laboral y a la Dirección del Centro de Asesoramiento y Desarrollo Humano, articular esfuerzos para promover el *Plan de Cuidado de la Persona*. En este sentido, se ofreció respuesta a necesidades detectadas en la comunidad universitaria, promoviéndose iniciativas en el orden laboral, espiritual, psico-emocional y de salud. Particularmente, se desarrollaron actividades en el campus como: pausas activas, estiramientos, ejercicios de respiración, actividades artísticas y espacios virtuales para abordar duelo, autocuidado, y sentido y propósito de vida.

Confiados en que estos esfuerzos redundarían en el bienestar laboral y personal, y en la promoción de la consciencia individual por el autocuidado, entendido como las decisiones o acciones que el individuo realiza en promoción de su propia salud física, emocional y psicológica que permiten la prevención de enfermedades, en junio de 2021 se planteó la aplicación del inventario de resiliencia y autocuidado de Thomas Skovholt (2010), lo que permitió realizar una exploración metódica y más rigurosa sobre el tema.

Metodología

La Coordinación General de Recursos Humanos determinó la información de los colaboradores por cada nómina a quienes se aplicaría el instrumento, es decir, personal profesional, docente (a tiempo completo o a dedicación y a tiempo convencional) y empleado. Al mismo tiempo, el Centro de Asesoramiento y Desarrollo Humano realizó una revisión y adaptación del instrumento de Skovholt, mediante la técnica de validez de consenso, modificando algunos ítems para facilitar la comprensión de términos usados en el instrumento original y que se ajustaran al contexto venezolano, y posteriormente envió el instrumento a la población de trabajadores para recolectar la información.

El inventario de resiliencia y autocuidado del profesional de Skovholt ((2010), recuperado de Sánchez-Corral (2018)), es un inventario de autorreporte con una escala de respuesta tipo Likert en el que el profesional puede estar en grados de desacuerdo o acuerdo con 38 afirmaciones relacionadas con cuatro áreas: **1. Vitalidad profesional**, en la que se evalúa si la persona encuentra significado en su trabajo, reconoce la capacidad para vincularse con los usuarios y percibe un buen ambiente en el trabajo; **2. Vitalidad personal**, área en la que se valora si la persona tiene fuentes que le brindan energía positiva, como experiencias en su tiempo libre, relaciones, sentido del humor y prácticas de autocuidado; **3. Estrés profesional**, evalúa, entre otras cosas, si la persona es capaz de dar a nivel profesional pero a la vez poner límites, si logra autoevaluarse para medir los logros de su trabajo y si continúa con ganas de aprender; **4. Estrés personal**, valora si la persona tiene relaciones familiares satisfactorias, si se siente conectado con otros y con la posibilidad de pedir y recibir ayuda en caso necesario.

Una vez revisado el instrumento, se agregaron elementos que se consideraron relevantes para la medición, estos fueron preguntas de llenado y selección por parte de los encuestados sobre los espacios que se pudieran generar desde la Universidad para la promoción del bienestar, así como una lista de actividades de autocuidado que se han realizado en un lapso de cuatro meses. Posterior a esta revisión, se envió a la totalidad de la población de colaboradores de la UCAB Guayana, siendo 376 personas, de las cuales 115 respondieron el inventario. La información obtenida se procesó mediante cálculos estadísticos de frecuencia y porcentaje de respuestas, obteniéndose diferentes porcentajes promedio de acuerdo en las cuatro dimensiones.

Aplicación del Instrumento

El instrumento se aplicó a través de un formulario realizado en *Google Forms* entre el día 14/06/2021 y el día 05/07/2021.

Resultados

El 58% de las personas que respondieron el inventario tienen edades entre 41 y 60 años. 66% son del sexo femenino. El 36% corresponde a la nómina profesional y el 35% a la nómina profesor tiempo convencional, 13% corresponde a la nómina de empleados y 16% a la nómina docente a tiempo completo.

Sobre el tiempo de dedicación, 31,30% trabaja entre 30 y 40 horas semanales, 23,48% señala que trabaja más de 40 horas a la semana, y otro 23,48% trabaja menos de 10 horas a la semana.

A continuación, se presentan los resultados de cada ítem de acuerdo a las dimensiones del instrumento:

Vitalidad Profesional

- Encuentro que mi **trabajo tiene significado**: un 97 % indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Veo **mi auto-cuidado como un aspecto continuo** de mi trabajo: un 90% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Estoy **interesado en hacer vínculos positivos** con mis estudiantes y/o compañeros de trabajo: un 97% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- **Tengo la energía** para hacer estos vínculos positivos con mis estudiantes y/o compañeros de trabajo: un 93% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- El **jefe de mi Unidad o Escuela** se preocupa por el **bienestar** de sus profesores y/o colaboradores: un 91% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- En cuanto al control de mi trabajo **estoy más cerca de un control alto** que de uno bajo: un 90% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.

- En cuanto a las demandas de mi trabajo, **tengo demandas razonables** y no excesivas: un 78% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo, mientras que un 22% lo perciben entre indeciso y muy en desacuerdo.
- Mi ambiente de trabajo es como un invernadero donde todo crece, ya que las condiciones son tales que **me siento apoyado en mi trabajo**: un 89% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.

Vitalidad Personal

- Tengo bastante **humor y risa** en mi vida: un 86% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Tengo un **fuerte código de valores y una ética** que me dan sentido de dirección e integridad: un 97% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Me **siento amado** por otros con quienes me relaciono íntimamente: un 96% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Tengo **amistades cercanas positivas**: un 93% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Soy **físicamente activo** y recibo los beneficios del ejercicio: un 69% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo y un 29% lo percibe entre indeciso y muy en desacuerdo.
- Mi **vida financiera** (entradas, gastos y ahorros) se encuentra en **balance**: un 60% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo y un 38% lo percibe entre indeciso y muy en desacuerdo.
- Tengo **mucha diversión** en mi **vida**: un 60% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo y un 39% lo percibe entre indeciso y muy en desacuerdo.
- Tengo una o más **fuentes abundantes de alta energía en mi vida** (como otras personas, un hobby que disfruto, una mascota, la naturaleza, o una actividad favorita): un 87% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Para balancear la demanda laboral, propia de mi trabajo, realizo algunas **actividades concretas en mi vida que disfruto** y en las que obtengo resultados claros (por ejemplo: coleccionar rocas, pintar paredes, cultivar hortalizas, lavar el carro): un 72% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.

- Mis **hábitos alimenticios son buenos** para mi cuerpo: un 71% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Mi patrón de **sueño es reparador**: un 65% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo y un 34% lo percibe entre indeciso y muy en desacuerdo.

Estrés Profesional

- Hay muchos mensajes contradictorios acerca de practicar el autocuidado y cubrir las expectativas de ser un trabajador altamente competente. **Estoy trabajando en encontrar una manera para interpretar estos mensajes contradictorios**: un 50% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- En general, he logrado encontrar un nivel satisfactorio de **“generosidad con límites”** (definida como tener ambos: límites y dar de uno mismo) en mi trabajo con estudiantes y/o colaboradores: un 80% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Ser testigo del sufrimiento humano es central en las profesiones de ayuda (fracaso de estudiantes, dolor físico o duelo de pacientes). Yo puedo estar muy presente ante este sufrimiento, **sin abrumarme o experimentar demasiado de lo que llaman “tristeza del alma”**: un 72% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo y un 27% lo percibe entre indeciso y muy en desacuerdo.
- He encontrado la manera de tener altos estándares en mi trabajo y a la vez **evitar el perfeccionismo inalcanzable**: un 90% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- **Mi trabajo es placentero** la mayor parte del tiempo: un 91% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- A pesar de que medir el éxito en las profesiones de ayuda resulta muchas veces confuso, **he encontrado maneras útiles de medir mi propio éxito profesional**: un 83% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Tengo al menos una **relación muy positiva** con un asesor, compañero de trabajo o guía espiritual: un 82% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.

- Me **emociona aprender nuevas** ideas, métodos, teorías y técnicas en mi campo: un 98% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- **El nivel de conflicto** entre empleados o profesores en mi institución **es bajo**: un 84% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.

Estrés Personal

- Hay diferentes maneras mediante las cuales **me puedo alejar del estrés y relajarme** (por ejemplo: ver televisión, meditar, lecturas de esparcimiento, hacer deporte): un 91% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Mi vida personal no tiene un número excesivo de relaciones de cuidado de una sola vía en donde quien tiene el **papel de cuidador soy yo**: un 73% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Mi nivel de **dolor físico o discapacidad es tolerable**: un 83% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Mis **relaciones familiares son satisfactorias**: un 93% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Obtengo **fuerza de mis prácticas y creencias espirituales**: un 97% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- **No estoy enfrentando** alguna **gran traición** en mi vida personal: un 83% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Tengo una **comunidad que me apoya** y con la que me siento **conectado**: un 85% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.
- Puedo **lidar con pérdidas significativas** en mi vida: un 70% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo y un 30% lo percibe entre indeciso y muy en desacuerdo.
- Tengo **tiempo para actividades de reflexión** tales como escribir un diario o cartas para expresarme o momentos para estar a solas: un 71% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo y un 29% lo percibe entre indeciso y muy en desacuerdo.

- Cuando siento la necesidad, **puedo obtener ayuda para mí mismo**: un 88% indica estar muy de acuerdo y de acuerdo.

Es de destacar que hay un grupo (alrededor del 30% de quienes respondieron) que percibe excesivas demandas de trabajo (ítem 7 de vitalidad profesional); que no se encuentra físicamente activo (ítem 13 de vitalidad personal); que no tiene suficiente diversión en su vida (ítem 15 de vitalidad personal); ni balance financiero (ítem 14 de vitalidad personal); que le cuesta tener un sueño reparador (ítem 19 de vitalidad personal); que le cuesta lidiar con sufrimiento humano (ítem 22 de estrés profesional); con pérdidas significativas (ítem 36 de estrés personal) y contar con suficiente tiempo para actividades de reflexión (ítem 37 de estrés personal).

También destacan los siguientes ítems: 50% hace un esfuerzo para encontrar respuesta a mensajes contradictorios (ítem 20 de estrés profesional); 27% tiene relaciones de cuidado de una sola vía (ítem 30 de estrés personal); y 17% tiene alguna dolencia física (ítem 31 de estrés personal).

En relación a las actividades emprendidas para el autocuidado de los participantes destacan el ver películas o escuchar música, la alimentación balanceada y las reuniones sociales con familia y amigos (aunque sea de forma virtual).

Conclusiones

En general, en cuanto a la vitalidad profesional, vitalidad personal, estrés profesional y estrés personal, estas cuatro dimensiones se perciben en equilibrio. Haciendo la salvedad de que en la dimensión profesional arroja resultados más equilibrados y uniformes, en comparación a la dimensión personal. Incluso con una tendencia mayoritariamente en positivo con relación al autocuidado.

Sobre la vitalidad profesional, en general se presenta una mayoría de acuerdo en esta dimensión, indicando que los colaboradores encuentran significado a su trabajo, perciben que tienen control, demuestran que tienen capacidad de vincularse con otros con quienes trabajan (compañeros, supervisores y estudiantes), y aprecian un buen ambiente de trabajo. Sobre los resultados cabe destacar que un 10,43% considera que tiene demandas excesivas de trabajo y 3,48% que su ambiente laboral no era el más óptimo sobre sentirse apoyado en el trabajo.

En cuanto a la vitalidad personal, se evidencia un acuerdo general sobre la mayoría de las respuestas, esto se traduce en que los encuestados tienen fuentes de energía positiva (desde

experiencias y actividades hasta personas). Si bien hay acuerdo general sobre esta dimensión, es importante señalar que 20% afirma no tener mucha diversión en su vida, 18,26% no tiene balance en su vida financiera y algunos señalan no realizar actividades de disfrute que permita balancear la demanda laboral, así como no tener buenos hábitos alimenticios ni tener un patrón de sueño reparador.

Sobre la dimensión de estrés profesional, nuevamente se presenta un mayor nivel de acuerdo a manera general en las afirmaciones que componen la dimensión, declarando que los colaboradores pueden establecer límites y autoevaluar su desempeño. Destaca que un 23% no busca interpretar los mensajes contradictorios sobre practicar el autocuidado y ser un trabajador altamente competente.

En cuanto al estrés personal, de igual forma se evidencian resultados de acuerdo sobre la dimensión a manera general, esto se traduce en que los colaboradores tienen vínculos y relaciones satisfactorias, en las que conectan con otros y con actividades que le permiten la reflexión, así como saber cuándo necesita ayuda y pedirla. Más que desacuerdo, en esta dimensión se presenta un nivel de indecisión de 22% aproximadamente sobre no tener en sus vidas relaciones de cuidado de una sola vía siendo ellos los cuidadores y afirmar el saber lidiar con pérdidas significativas en sus vidas.

Sobre los espacios que se pudieran generar desde la institución para la promoción del bienestar integral de los trabajadores destacaron actividades deportivas, culturales, recreativas, de reflexión, esparcimiento, espiritualidad y relajación. Espacios para el manejo del estrés, formaciones en varios temas y espacios para el diálogo, intercambio de ideas y conversatorios.

Desde el plan de cuidado de la persona y las distintas áreas del bienestar integral, en lo físico, intelectual, emocional y espiritual, se pueden seguir activando espacios/actividades que favorezcan la toma de consciencia del autocuidado y su incorporación en la vida diaria de cada compañero ucabista.

Referencias

El Manual Moderno (2016). Temas selectos en orientación psicológica: psicología forense y justicia social: estrategias de intervención. Vol. X, ISBN: 978-607-448-582-0.

Sánchez-Corral, E. (2018). *Hacia una práctica comprometida con la justicia social. Manual de entrenamiento para profesionales de la salud mental*. Universidad Iberoamericana.

Tecnológico de Monterrey. (2021) No podemos ser la mejor versión de nosotros mismos en nuestras aulas y nuestra vida personal si estamos agotados. *Observatorio: Instituto para el Futuro de la Educación.*

Anexos

Instrumento de recolección de información



Inventario de resiliencia y autocuidado

Instrumento de Thomas Skovholt (2010) recuperado del libro “Hacia una práctica comprometida con la justicia social: Manual de entrenamiento para profesionales de la salud mental” de Elsa Sánchez-Corral Fernández (2018), adaptado por el CADH de la UCAB Guayana.

El siguiente instrumento contiene un inventario cuyo propósito es promover la autorreflexión en cuanto a las siguientes subescalas: vitalidad profesional, vitalidad personal, estrés profesional y estrés personal.

Debes indicar en cada afirmación tu nivel de acuerdo según la siguiente escala: 1 – Muy en desacuerdo, 2 – En desacuerdo, 3 – Indeciso, 4 – De acuerdo, 5 – Muy de acuerdo.

Este inventario no tiene una puntuación que se considere como la mejor, debes responder según tu nivel de acuerdo en cada frase que se presenta en cada escala.

Antes de comenzar, indica por favor:

- Edad
- Sexo
- Nómina
- Tiempo de dedicación
- Antigüedad (aproximado)

Vitalidad Profesional

1) Encuentro que mi trabajo tiene significado.	1	2	3	4	5
2) Veo mi autocuidado como un aspecto continuo de mi trabajo.	1	2	3	4	5
3) Estoy interesado en hacer vínculos positivos con mis estudiantes y/o compañeros de trabajo.	1	2	3	4	5
4) Tengo la energía para hacer estos vínculos positivos con mis estudiantes y/o compañeros de trabajo.	1	2	3	4	5
5) El jefe de mi Unidad o Escuela se preocupa por el bienestar de sus profesores y/o colaboradores	1	2	3	4	5
6) En cuanto al control de mi trabajo estoy más cerca de un control alto que de uno bajo.	1	2	3	4	5
7) En cuanto a las demandas de mi trabajo, tengo demandas razonables y no excesivas.	1	2	3	4	5
8) Mi ambiente de trabajo es como un invernadero donde todo crece, ya que las condiciones son tales que me siento apoyado en mi trabajo.	1	2	3	4	5

Vitalidad Personal

9) Tengo bastante humor y risa en mi vida.	1	2	3	4	5
10) Tengo un fuerte código de valores y una ética que me dan sentido de dirección e integridad.	1	2	3	4	5
11) Me siento amado por otros con quienes me relaciono íntimamente.	1	2	3	4	5
12) Tengo amistades cercanas positivas.	1	2	3	4	5
13) Soy físicamente activo y recibo los beneficios del ejercicio.	1	2	3	4	5
14) Mi vida financiera (entradas, gastos y ahorros) se encuentra en balance.	1	2	3	4	5
15) Tengo mucha diversión en mi vida.	1	2	3	4	5
16) Tengo una o más fuentes abundantes de alta energía en mi vida (como otras personas, un hobby que disfruto, una mascota, la naturaleza, o una actividad favorita).	1	2	3	4	5
17) Para balancear la demanda laboral, propia de mi trabajo, realizo algunas actividades concretas en mi vida que disfruto y en las que obtengo resultados claros (por ejemplo: coleccionar rocas, pintar paredes, cultivar hortalizas, lavar el carro).	1	2	3	4	5
18) Mis hábitos alimenticios son buenos para mi cuerpo.	1	2	3	4	5
19) Mi patrón de sueño es reparador.	1	2	3	4	5

Estrés profesional

20) Hay muchos mensajes contradictorios acerca de practicar el autocuidado y cubrir las expectativas de ser un trabajador altamente competente. Estoy trabajando en encontrar una manera para interpretar estos mensajes contradictorios.	1 2 3 4 5
21) En general, he logrado encontrar un nivel satisfactorio de “generosidad con límites” (definida como tener ambos: límites y dar de uno mismo) en mi trabajo con estudiantes y/o colaboradores.	1 2 3 4 5
22) Ser testigo del sufrimiento humano es central en las profesiones de ayuda (fracaso de estudiantes, dolor físico o duelo de pacientes). Yo puedo estar muy presente ante este sufrimiento, sin abrumarme o experimentar demasiado de lo que llaman “tristeza del alma”.	1 2 3 4 5
23) He encontrado la manera de tener altos estándares en mi trabajo y a la vez evitar el perfeccionismo inalcanzable.	1 2 3 4 5
24) Mi trabajo es placentero la mayor parte del tiempo.	1 2 3 4 5
25) A pesar de que medir el éxito en las profesiones de ayuda resulta muchas veces confuso, he encontrado maneras útiles de medir mi propio éxito profesional.	1 2 3 4 5
26) Tengo al menos una relación muy positiva con un asesor, compañero de trabajo o guía espiritual.	1 2 3 4 5
27) Me emociona aprender nuevas ideas, métodos, teorías y técnicas en mi campo.	1 2 3 4 5
28) El nivel de conflicto entre empleados o profesores en mi institución es bajo.	1 2 3 4 5

Estrés personal

29) Hay diferentes maneras mediante las cuales me puedo alejar del estrés y relajarme (por ejemplo: ver televisión, meditar, lecturas de esparcimiento, hacer deporte).	1	2	3	4	5
30) Mi vida personal no tiene un número excesivo de relaciones de cuidado de una sola vía en donde quien tiene el papel de cuidador soy yo.	1	2	3	4	5
31) Mi nivel de dolor físico o discapacidad es tolerable.	1	2	3	4	5
32) Mis relaciones familiares son satisfactorias.	1	2	3	4	5
33) Obtengo fuerza de mis prácticas y creencias espirituales.	1	2	3	4	5
34) No estoy enfrentando alguna gran traición en mi vida personal.	1	2	3	4	5
35) Tengo una comunidad que me apoya y con la que me siento conectado.	1	2	3	4	5
36) Puedo lidiar con pérdidas significativas en mi vida.	1	2	3	4	5
37) Tengo tiempo para actividades de reflexión tales como escribir un diario o cartas para expresarme o momentos para estar a solas.	1	2	3	4	5
38) Cuando siento la necesidad, puedo obtener ayuda para mí mismo.	1	2	3	4	5

Para reflexionar Skovholt y Trotter-Mathison (2011) indican:

- Considera las puntuaciones altas (4 y 5), estas indican acuerdo en las afirmaciones planteadas. ¿Qué concluyes?
- Considera las puntuaciones bajas (1 y 2), estas indican desacuerdo en las afirmaciones planteadas. ¿Qué concluyes?
- Revisa si hay un balance entre las cuatro áreas. Si no hay balance, ¿qué crees que puedas considerar para tratar de alcanzarlo?

En tu opinión, ¿qué espacios o actividades crees que podríamos, desde la Universidad, fortalecer y/o promover para tu bienestar integral?

Para concluir, a continuación marca las actividades de autocuidado que has emprendido en los últimos 4 meses:

- Alimentación balanceada
- Ejercicios como caminatas, yoga, trote, entre otros
- Asistencia a sesiones con un psicólogo o terapeuta

- Manejo adecuado del sueño
- Exámenes médicos de rutina
- Ejercicio de respiración y relajación
- Lectura de libros con fines recreativos
- Ver películas o escuchar música
- Reuniones sociales con familiares y amigos (por Zoom, Chats, o presenciales con las medidas de bioseguridad)
- Escribir sobre tus emociones
- Otras: _____