

Anexos.

Anexo 1. Cuestionario sociodemográfico.

A continuación, se le presentan distintos datos personales que deberán de rellenar marcando una (X) cuando sea necesario o rellenar los huecos con la información que se le pida. Le recordamos que estos datos son de uso confidencial con finalidad de investigación.

Sexo:

- Hombre
- Mujer
- Prefiero no contestar

Edad: _____

Lugar de nacimiento: _____

Lugar de residencia: _____

Estado civil:

- Casado/a
- Soltero/a
- Viudo/a
- Divorciado/a
- Otro: _____

Puesto de trabajo actual:

- Médico/a de familia
- Enfermero/a
- TCAE
- Psicólogo/a
- Psiquiatra
- Otro: _____

Experiencia como sanitario/a (indique los años/meses trabajados como tal):

Centro actual en el que trabaja: _____

Tipo de contrato:

- Fijo
- Interino

Jornada laboral (indique las horas a la semana): _____

Posibilidad de horas extra:

- Sí
- No

*En caso de afirmación, indique cuántas horas extras semanales: _____

¿Ha estado activo durante la pandemia (año 20-22)?

- Sí
- No

*En caso de afirmación, se ha tenido que coger la baja por exceso de trabajo por motivo de COVID-19?

- Sí
- No

*En caso de afirmación, indique los días/meses correspondientes _____

¿Se ha contagiado de la COVID-19?

- Sí, me he contagiado
- No, no me he contagiado
- Sí, pero sin síntomas

Anexo 2. Cuestionario de Evaluación del Síndrome de Quemarse con el Trabajo (**CESQT**).

Responda a cada afirmación relacionada con su trabajo según la frecuencia con la que las piensa, siente o experimenta. Rodee la alternativa que más se ajusta a su situación:

0	1	2	3	4	
Nunca	Raramente: algunas veces al año	A algunas al mes	veces: veces	Frecuentemente: algunas veces por semana	Muy frecuentemente: todos los días
1) Mi trabajo me supone un reto estimulante					0 1 2 3 4
2) No me apetece atender a mis pacientes					0 1 2 3 4
3) Creo que muchos pacientes son insoportables					0 1 2 3 4

4) Me preocupa el trato que he dado a algunas personas en el trabajo	0	1	2	3	4
5) Veo mi trabajo como una fuente de realización personal	0	1	2	3	4
6) Creo que las familias de los pacientes son unas pesadas	0	1	2	3	4
7) Pienso que trato con indiferencia a algunos pacientes	0	1	2	3	4
8) Pienso que estoy saturado/a por el trabajo	0	1	2	3	4
9) Me siento culpable por algunas de mis actitudes en el trabajo	0	1	2	3	4
10) Pienso que mi trabajo me aporta cosas positivas	0	1	2	3	4
11) Me apetece ser irónico/a con algunos de mis pacientes	0	1	2	3	4
12) Me siento agobiado/a por el trabajo	0	1	2	3	4
13) Tengo remordimientos por algunos de mis comportamientos en el trabajo	0	1	2	3	4
14) Etiqueto o clasifico a los pacientes según su comportamiento	0	1	2	3	4
15) Mi trabajo resulta gratificante	0	1	2	3	4
16) Pienso que debería pedir disculpas a alguien por mi comportamiento	0	1	2	3	4
17) Me siento cansado/a físicamente en el trabajo	0	1	2	3	4
18) Me siento desgastado/a emocionalmente	0	1	2	3	4
19) Me siento ilusionado/a por mi trabajo	0	1	2	3	4
20) Me siento mal por algunas cosas que he dicho en mi trabajo	0	1	2	3	4

Anexo 3. Cuestionario de Estrés Percibido (CEP). Responda a cada afirmación relacionada con su trabajo según la frecuencia con la que se da en su vida en el último mes. Rodee la alternativa que más se ajusta a su situación:

0	1	2	3	4
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 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 qué frecuencia 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			0	1 2 3 4

de pasar el tiempo?	
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 4. Cuestionario Coronavirus Anxiety Escala.

Responda a cada afirmación sobre la frecuencia con la que le ha ocurrido, para ello rodee la alternativa que más se ajusta a su situación en las últimas **dos semanas**:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez, menos de un día o dos	Varios días	Más de 7 días	Casi todos los días
1) Me sentí mareado/a, aturdido/a o débil cuando leí o escuché noticias sobre la COVID-19				01234
2) Tuve problemas para quedarme dormido/a porque estaba pensando en la COVID-19				01234
3) Me sentí paralizado/a o congelado/a cuando pensaba o estaba expuesto/a a información sobre la COVID-19				01234
4) Perdí interés en comer cuando pensaba o estaba expuesto/a a información sobre la COVID-19				01234
5) Sentí náuseas o problemas estomacales cuando pensaba o estaba expuesto/a a información sobre la COVID-19				01234

Anexo 5. Encuesta de satisfacción con el programa PISEB.

A continuación, se presentan distintas preguntas para conocer la satisfacción de los/as participantes con el programa. Por favor, responda sinceramente a cada una de para ayudar a mejorar el programa en futuras aplicaciones.

0	1	2	3	4	5
Totalmente insatisfecho	Bastante insatisfecho	Algo insatisfecho	Satisfecho	Bastante satisfecho	Completamente satisfecho
1) ¿En qué medida considera que el programa PIBSS le ha ayudado?					0 1 2 3 4 5

2) Utilidad y necesidad de implantar estos programas	0 1 2 3 4 5
3) ¿En qué medida recomendaría el programa a sus compañeros/as?	0 1 2 3 4 5
4) Satisfacción con el contenido del programa	0 1 2 3 4 5
5) Satisfacción con la duración de las sesiones	0 1 2 3 4 5
6) Satisfacción general con el programa	0 1 2 3 4 5

¿Cuál cree que ha sido la sesión más satisfactoria? ¿Por qué? Responda brevemente

¿Cuál ha sido la sesión menos satisfactoria? ¿Por qué? Responda brevemente

¿Cambiaría algo del programa? (Sugerencias, opiniones...) Responda brevemente

Anexo 6. Sesión 1. Dinámica “Gente a gente”

Para esta dinámica necesitamos una pelota y un reproductor de música. Los integrantes del grupo forman un círculo y se van pasando rápidamente la pelota mientras suena la música. Cuando esta pare, la persona que tenga la pelota en ese momento debe decir su nombre y responder a varias preguntas. De hecho, lo ideal es que cada persona del grupo le haga una pregunta.

Anexo 7. Sesión 2-3. Dinámica “¿Hablamos?”

Esta dinámica consiste en poder crear un espacio libre de prejuicios, un espacio seguro para los participantes donde puedan hablar con total confianza con los profesionales y con los compañeros de lo que han vivido durante la pandemia de la COVID-19, experiencias, vivencias destacables, cómo vivieron el confinamiento, si tuvieron que trabajar, en qué condiciones, etc.

Anexo 8. Sesión 2-3. Dinámicas “James” y “AutoYo”

Dinámica “James”

Vídeo → [Historia de James](#)

Dinámica “AutoYo”. Se les indica las siguientes instrucciones: “Vais a escribir características vuestras, por lo menos 5, que consideréis que os hacen un buen profesional (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). Se reparte a cada persona un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., (insertar nombre) y a la parte izquierda del folio la misma frase cinco veces, donde colocarán las características más destacables. A continuación, se pedirá a los participantes que digan en alto por lo menos 3 de esas 5 características. Después de compartirlas, se pedirá que busquen y comuniquen formas para impulsar esas características restantes. Finalmente, los profesionales preguntan las dificultades que han tenido a la hora de buscar dichas características positivas. Se explicará que es normal que en los momentos más difíciles, en este caso, la pandemia, nos sea complicado encontrar cualidades positivas, pero eso no quiere decir no existan ni que no se puedan impulsar. Las situaciones negativas son temporales y el cómo actuamos y pensamos al respecto es controlable.

Anexo 9. Sesión 4. Dinámica “Pensarnos”

Como inicio de identificación de situación negativa (A), los profesionales elegirán la pandemia. Los participantes identificarán un pensamiento negativo propio (B). A continuación, se repartirá una hoja a los participantes con los diferentes filtros de racionalidad, a saber: Objetividad (¿Qué pruebas tengo para pensar que...?; ¿En qué nos basamos para pensar...?; Si fuera un observador imparcial lo vería así?); Intensidad de la emoción y/o conducta (¿Cómo me hace sentir pensar esto?; ¿Cuál es mi nivel de malestar?; ¿Cómo actúo al pensar así? (C); ¿Me da control?); Utilidad (¿Me resulta útil pensar esto para superar el malestar?; ¿Me ayuda a ser feliz?); Formas de lenguaje (¿Qué palabras estoy usando?). A continuación, buscaremos un pensamiento alternativo a dicho pensamiento negativo.

Anexo 10. Sesión 5. Dinámica “Relajación progresiva”

Con este tipo de relajación conseguiremos reducir o eliminar la tensión muscular causada por el estrés o la ansiedad.

Anexo 11. Sesión 6. Dinámica hábitos.

Se repartirá una tabla a cada participante para poder rellenar entre todos una dieta saludable semanal.

Anexo 12. Sesión 7. Dinámica “Ser o no asertivo”

Role playing acerca de una situación laboral negativa. Uno de los participantes hará de jefe y otro de trabajador. La situación laboral consistirá en un aumento de la cantidad de trabajo por parte del jefe hacia el trabajador, lo que hará que dicho trabajador aumente sus niveles de ansiedad. El trabajador quiere comunicar a su jefe que la carga laboral es excesiva, ¿qué tipo de habilidades sociales deberá desarrollar el trabajador para comunicárselo a su jefe? ¿Cómo debe decirlo? Estas preguntas deben de ser respondidas en grupo después del role playing.

Anexo 13. Sesión 8. Dinámicas “A la isla desierta” y “En el límite”.

Dinámica “En el límite”. Se propone al grupo una situación: *“Ocurre un desastre nuclear a nivel mundial. Pero existe un refugio, aunque solo tiene capacidad de oxígeno para 9 personas. Sois 10. Tenéis que decidir quién se queda fuera del refugio. Sois los únicos supervivientes y hay que asegurar la continuación de la especie; debe tomarse la decisión unánimemente; ninguno de los participantes puede abandonar voluntariamente y todos deben exponer sus argumentos”*. Se debe establecer un debate para decidir quien será el que abandone. Cada uno de los participantes tiene un rol asignado de manera aleatoria: un sacerdote, una periodista de la prensa rosa, una enfermera, un asesor político, un profesor de educación primaria, una funcionaria del Instituto Nacional de Estadística, un agricultor, una ingeniera eléctrica, un filósofo y un cantante de ópera. Para poner el ejercicio un poco más complicado cada rol asignado puede tener un rol más, por ejemplo, la orientación sexual, la esterilidad del personaje, una enfermedad genética, que es enfermo/a de SIDA, etc.

Dinámica “La isla desierta”. Se establecerán dos equipos de 5 personas. Los equipos deberán imaginar que van a participar en una prueba de supervivencia en una isla desierta y solo pueden llevarse cinco objetos de dos listas de diez. La primera lista repartida al primer equipo sería: un martillo, un hacha, un arco, agua, ropa de abrigo, una red, una brújula, unos prismáticos, un cuchillo y una radio. La segunda lista repartida al segundo equipo sería: comida, vino, fuego, una navaja, una tienda de campaña, cuchillo de piedra, un mapa, un kit de primeros auxilios y una

linterna. Los equipos deben alcanzar un acuerdo sobre qué cinco objetos son más útiles para esta aventura y qué tres objetos pueden negociar con el otro equipo para hacer un trueque.

Anexo 14. Sesión 9. Dinámica “El recorrido experimentado”

Describir lo aprendido del programa como si hubiese sido un viaje por tierras desconocidas. Utilizaremos metáforas que den cuenta de los obstáculos, emociones o alegrías, entre otras cosas, que vivieron a través de preguntas como: Si tuviera que imaginarme un paisaje, ¿cómo sería al principio?; ¿Qué herramientas y vestimenta tenía en el inicio?; ¿Cuáles fueron los peligros que tuve que sortear y cómo los evite?; ¿Me perdí en el camino?; ¿Tenía un mapa para consultar?; ¿Visite lugares aburridos y alegres?; ¿Me sentía sólo/a o me acompañaba alguien?; ¿Cómo fue el trayecto: recto, en zigzag, con precipicios, con montañas, ríos, etc?; Al llegar al final, ¿el paisaje es el mismo?, ¿estoy vestido igual que cuando inicie el viaje?. ¿Tengo más herramientas para seguir caminando?; ¿Soy la misma persona que al inicio del trayecto?, si es que no, ¿por qué?

Anexo 15. Sesión 10. Dinámica “Moraleja”

Vídeo → [SALUD MENTAL](#)

Vídeo → [Zero - Traducción en Español \(España\)](#)

Anexos 16. Recursos materiales y humanos. Presupuesto del programa PISEB.

Partida	P/Ud.	Ud.	Total
Recursos humanos			
Psicólogos/as general sanitario	60€/h	18h/pers	2160€
Seguro de responsabilidad civil	120€	2	240€
Total recursos humanos:			2400€
Recursos materiales			
Ordenador		2	
Proyector		1	
Pantalla		1	
Conexión a internet		1	

Altavoces PC		1	15,99€
Esterillas		12	
Colchonetas		12	
Pizarra		1	
Mobiliario de aula (mesas y sillas)		12	
Folios DIN A4 de 80g/m ² (paquete de 500)	5,89€	1	5,89€
Bolígrafos BIC Cristal de tinta azul (paquete de 10)	2,70€	2	5,40€
Lápices Staedtler Noris 120 HB (paquete de 10)	4,85€	2	9,7€
Gomas Milan 430 (paquete de 10)	3,92€	2	7,84€
Grapadora	5,65€	1	5,65€
Fundas de plástico (paquete de 10)	0,09€	3	2,7€
Total recursos materiales:			53,17€
Recursos de medidas de seguridad por COVID-19			
Termómetro digital infrarrojo por contacto		1	
Mascarillas quirúrgicas homologadas (paquete de 50)		2	
Gel hidroalcohólico al 70% (500ml)		1	
Total medidas COVID-19			
Presupuesto total			2453,17€