

# PROYECTO CALIDAD DE VIDA

## » ANTECEDENTES

La preocupación por la calidad de vida laboral está aumentando en la profesión.

Una muestra de ello es la cantidad de publicaciones científicas que hacen referencia al estrés laboral y al síndrome del quemado (burnout) en los últimos años. De forma paralela, en los últimos años algunos colegios de veterinarios han puesto a punto **servicios de ayuda** y de atención directa a los profesionales afectados.

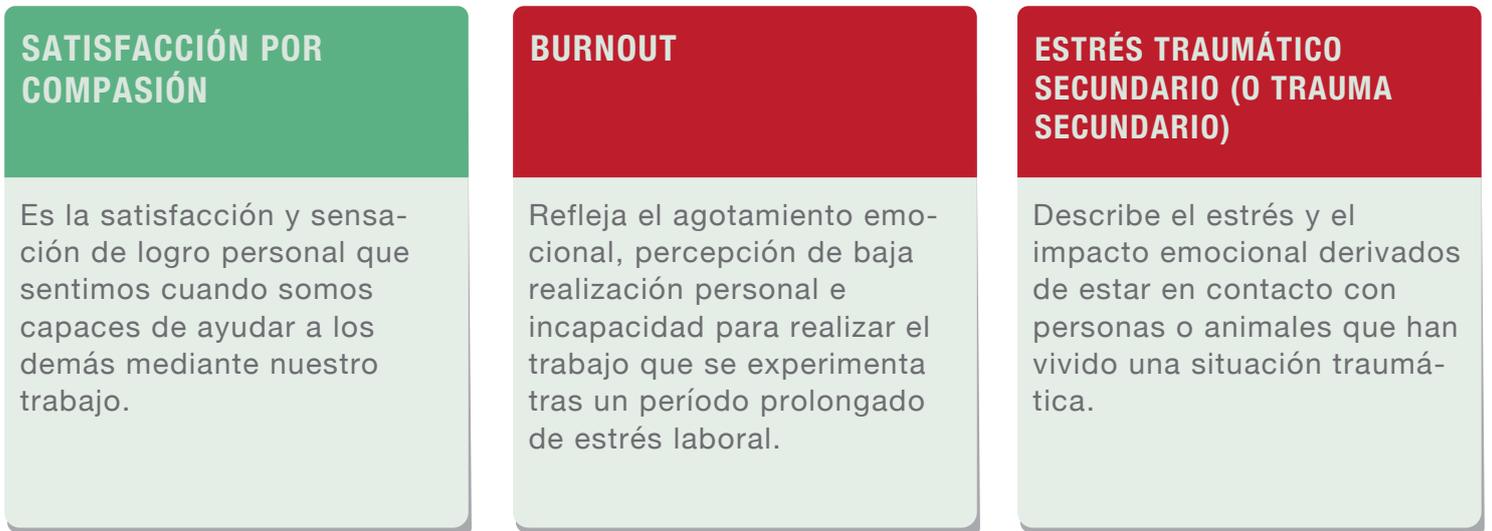
La investigación realizada hasta la fecha indica que la profesión veterinaria padece niveles **muy altos** de estrés laboral. Por ejemplo, en 2010 se publicó la revisión de Bartram y Baldwin que indicaba una **elevada tasa de suicidio** dentro de la profesión veterinaria, por encima de la observada en la población general<sup>1</sup>.

Desde su inicio el proyecto **Vetbonds** ha tenido como uno de sus objetivos principales estudiar, dar a conocer y crear herramientas para **mejorar la calidad de vida** de los profesionales de la veterinaria en el ámbito estatal. Con este propósito creó la web dedicada al estrés laboral y la fatiga por compasión. En ella se incluyen distintas herramientas que permiten entender, reconocer y medir la calidad de vida profesional.

## » ¿CÓMO PUEDE MEDIRSE LA CALIDAD DE VIDA PROFESIONAL?

Existen múltiples herramientas psicométricas para cuantificar el estrés laboral y la calidad de vida<sup>2</sup>. En este estudio se decidió utilizar la escala ProQol 5 (Professional Quality of Life 5)<sup>3</sup>, que está específicamente diseñada para evaluar la calidad de vida profe-

sional de aquellos que dedican su trabajo a ayudar a personas que sufren o con necesidades especiales. Para ello, además del concepto genérico de **burnout**, incorpora tres conceptos específicos de las profesiones relacionadas con la salud y el cuidado: la satisfacción por compasión, la fatiga por compasión y el trauma secundario.



El burnout y el estrés traumático secundario forman unidos el término conocido como fatiga por compasión.

La figura 1 muestra el modelo teórico para integrar las diferentes dimensiones de la calidad de vida profesional propuesto por el equipo de la Dra. Beth Hudnall Stamm, autores de la escala ProQoL.



**Figura 1.** Modelo teórico de calidad de vida profesional **ProQOL 5**.

La satisfacción por compasión y la fatiga por compasión pueden entenderse como conceptos complementarios y, en cierto modo, antagónicos para describir las

consecuencias que tiene para una persona desarrollar un trabajo de ayuda a los demás.

La escala ofrece una puntuación que clasifica a la persona que responde según el grado de afectación en leve, moderado o grave. Los puntos de corte para decidir a qué grupo pertenece la persona que responde fueron calculados a partir de estudios anteriores en diversas profesiones.

Es importante destacar que la escala **ProQol** no es una herramienta diagnóstica y, por tanto, **no sustituye** en ningún caso a la evaluación realizada por un **profesional de la salud mental**. Se trata de una herramienta psicométrica para ofrecer una primera valoración del estado del individuo y, sobre todo, **facilitar** la detección temprana de problemas de estrés laboral.

## » ¿CÓMO SE HA ADAPTADO LA ESCALA AL PROYECTO?

La escala ha sido adaptada a la profesión veterinaria y traducida al castellano con la autorización de los autores. Se encuentra accesible a través de la página web de Vetbonds y no requiere de la persona que contesta ninguna información de carácter personal o profesional. Una vez completada, el sistema ofrece a la persona el resultado al instante. El carácter anónimo de la escala se consideró indispensable para que nadie pudiese sentirse invadido personalmente al contestar preguntas relacionadas con sus emociones y su situación profesional.

Una vez realizado todo el proceso de adaptación, se insertó el enlace en el apartado dedicado al estrés laboral y la fatiga por compasión de la página web de Vetbonds.

## » ¿QUÉ RESULTADOS SE HAN OBTENIDO?

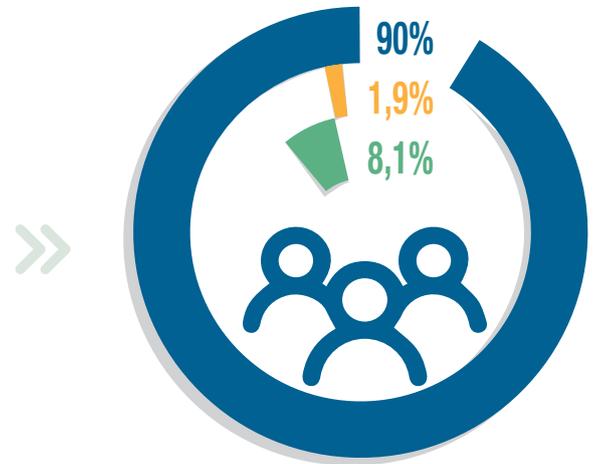
Desde que se hizo accesible en noviembre de 2020 hasta julio de 2022 más de 200 profesionales han respondido el cuestionario. Es importante destacar que este volumen de respuestas se ha obtenido sin haber

hecho una difusión activa de la escala.

A continuación, incluimos los resultados expresados en media y porcentaje de las puntuaciones en las 3 dimensiones descritas anteriormente:

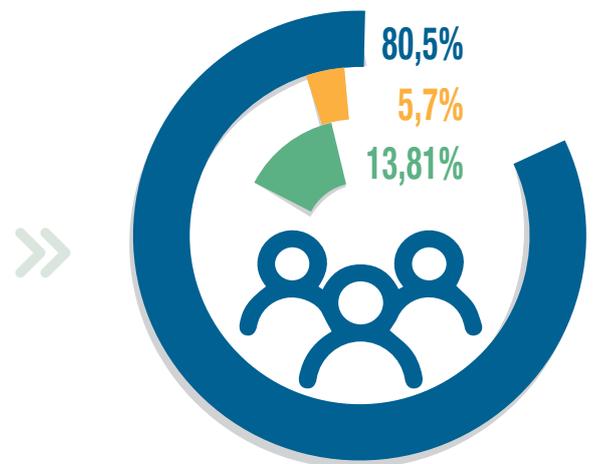
## 1. Burnout

<b>MEDIA</b> (desviación estándar)	<b>30,9 (5,7)</b>
<b>BAJO</b>	<b>17 (8,1%)</b>
<b>MODERADO</b>	<b>189 (90%)</b>
<b>ALTO</b>	<b>4 (1,9%)</b>



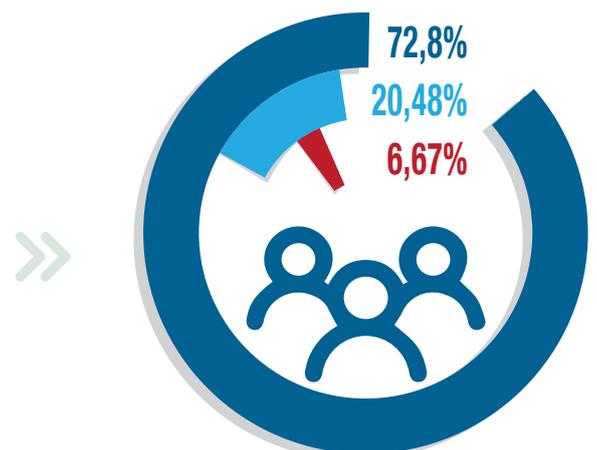
## 2. Trauma secundario

<b>MEDIA</b> (desviación estándar)	<b>30,2 (7,3)</b>
<b>BAJO</b>	<b>29 (13,81%)</b>
<b>MODERADO</b>	<b>169 (80,5%)</b>
<b>ALTO</b>	<b>12 (5,7%)</b>



## 3. Satisfacción por compasión

<b>MEDIA</b> (desviación estándar)	<b>34,8 (7,7)</b>
<b>BAJO</b>	<b>14 (6,6%)</b>
<b>MODERADO</b>	<b>163 153 (72,8%)</b>
<b>ALTO</b>	<b>43 (20,4%)</b>



## » NUESTRA INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS:

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS QUE RESPONDIERON LA ESCALA OBTUVIERON VALORES MODERADOS EN TODAS LAS DIMENSIONES DE LA CALIDAD DE VIDA PROFESIONAL: BURNOUT, SATISFACCIÓN POR COMPASIÓN Y TRAUMA SECUNDARIO.

Las personas que obtienen un resultado moderado en cualquiera de las subescalas son las que pueden beneficiarse más de las intervenciones dirigidas a la prevención secundaria. Recordemos que la prevención secundaria es aquella que actúa en los estadios iniciales del problema y, por tanto, cuando su presencia no se ha hecho evidente tanto para la persona como para su entorno.

LOS NIVELES DE SATISFACCIÓN POR COMPASIÓN SON EN GENERAL MODERADOS.

La satisfacción por compasión es uno de los principales motores que impulsan a los profesionales de la veterinaria a acudir a su trabajo cada día. Sin experimentar satisfacción por compasión la calidad de vida profesional cae drásticamente. Por este motivo es tan importante dar a este aspecto de la vida profesional la importancia y el reconocimiento que merece.

APROXIMADAMENTE EL 2% DE LAS PERSONAS QUE HAN PARTICIPADO EN EL ESTUDIO MUESTRAN VALORES DE BURNOUT SEVEROS.

La proporción de personas que han mostrado valores elevados de burnout es baja. El resultado puede parecer sorprendente, pero la explicación más probable es que las personas gravemente afectadas estén infrarrepresentadas en este estudio. El estrés laboral intenso es un factor de riesgo para diversas patologías mentales como la depresión y los trastornos de ansiedad. Las personas gravemente afectadas por estos problemas podrían, o bien estar ya atendidas por el sistema sanitario, o bien no estar motivadas para buscar información y ayuda de forma activa. Este resultado refuerza la idea de que las herramientas de detección como la presentada por el proyecto **Vetbonds** son particularmente interesantes para

ayudar a personas que presentan un grado de afectación moderado.

## UN PEQUEÑO PERO SIGNIFICATIVO NÚMERO DE PERSONAS QUE HAN UTILIZADO LA ESCALA PRESENTAN ELEVADOS NIVELES DE TRAUMA SECUNDARIO.

Aunque la proporción de personas con estrés traumático secundario es muy pequeña, las consecuencias pueden ser muy graves. Las personas afectadas por altos niveles de estrés traumático secundario presentan un mayor riesgo de desarrollar problemas mentales graves tales como es síndrome de estrés postraumático. Por ello, es importante que la profesión dote a las personas de herramientas y estrategias para minimizar al máximo el impacto de aquellos escenarios clínicos que pueden causar estrés traumático secundario.

## ES NECESARIO APLICAR MUCHAS MÁS MEDIDAS DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN TEMPRANA PARA MEJORAR LA SATISFACCIÓN POR COMPASIÓN Y REDUCIR LA FATIGA POR COMPASIÓN EN LA PROFESIÓN VETERINARIA.

Como profesionales dedicados al cuidado de los animales debemos aprender a cuidarnos también a nosotros mismos. Para ello necesitamos consciencia, conocimiento y herramientas que nos permitan aumentar nuestra satisfacción y prevenir la fatiga por compasión.

### AUTORES DEL ESTUDIO:

En orden alfabético:

Jonathan Bowen, Antoni Bulbena, Jaume Fatjó y Elena García.

Cátedra Fundación Affinity Animales y Salud  
Departamento de Psiquiatría y Medicina Legal.  
Facultad de Medicina.

Universidad Autónoma de Barcelona  
08193 – Bellaterra (Barcelona).

### AUTORES



**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona



### PATROCINADORES



### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Bartram DJ & Baldwin DS (2010). Veterinary surgeons and suicide: a structured review of possible influences on increased risk. *Veterinary Record*, 166(13), 388-397. Doi: 10.1136/vr.b4794
2. Pohl R, Botscharow J, Böckelmann I, Thielmann B (2022). Stress and strain among veterinarians: a scoping review. *Irish Veterinary Journal*, 75,15. <https://doi.org/10.1186/s13620-022-00220-x>
3. The Concise ProQOL Manual. Stamm 2010. Available September 2022 in: <https://proqol.org>.