

Thriving from Work Questionnaire Long-Form

The following items relate to how you perceive the work you do day-to-day. Indicate how often, if at all, you have generally felt that way about your work over the last month. Select one response for each item.

Response categories: Never, Rarely, Sometimes, Usually, Almost Always, Always

Los siguientes elementos se relacionan con la forma en la que usted percibe el trabajo que realiza a diario.

Indique la frecuencia con la que se ha sentido de determinada manera en general en relación con su trabajo durante el último mes. Elija una respuesta para cada elemento.

Categorías de Respuesta: Nunca, Rara vez, A veces, Normalmente, Casi siempre, Siempre

DIMENSIÓN	ITEM (English)	ELEMENTO (Español)
Psychological and Emotional Well-being from Work/ Bienestar Psicológico y Emocional en el Trabajo	1. I love my job.* 2. The kind of work I do makes me happy. 3. I am satisfied with my job. 4. My work adds meaning to my life. 5. My job allows me to achieve my full potential. 6. My work adds to my overall life satisfaction.	1. Me encanta mi trabajo.* 2. El tipo de trabajo que hago me hace feliz. 3. Estoy satisfecho con mi trabajo. 4. Mi trabajo le agrega sentido a mi vida. 5. Mi trabajo me permite alcanzar todo mi potencial. 6. Mi trabajo contribuye positivamente con mi satisfacción general con mi vida.
Social Well-being from Work/ Bienestar Social en el Trabajo	7. I am treated fairly at work.* 8. I feel supported by the people I work with. 9. I feel valued by the people I work with. 10. I am treated with respect at work. 11. At work, I feel like I belong.	7. Me tratan de manera justa en el trabajo.* 8. Me siento apoyado por la gente con la que trabajo. 9. Me siento valorado/a por las personas con las que trabajo. 10. Me tratan con respeto en el trabajo. 11. En el trabajo, siento que pertenezco.
Work-Life Integration/ Integración Vida-Trabajo	12. I can achieve a healthy balance between my work and my life outside of work.* 13. I can easily manage my job as well as attend to my needs and the needs of my family. 14. I feel safe getting to and from work.	12. Puedo lograr un equilibrio saludable entre mi trabajo y mi vida fuera del trabajo.* 13. Puedo realizar fácilmente mi trabajo y atender mis necesidades y las de mi familia. 14. Me siento seguro yendo y volviendo del trabajo.

*Indica elemento en forma corto

Para cualquier información adicional, o si tiene alguna pregunta, por favor póngase en contacto con: Dr. Susan Peters, Center for Work, Health, and Well-being, sepeters@hsph.harvard.edu

<p>Basic Needs from Thriving from Work/ Necesidades Básicas para Prosperar en el Trabajo</p>	<p>15. I am paid fairly for the job I do.* 16. I am satisfied with the amount of paid leave I can take to care for myself or family members. 17. I feel my job is secure. 18. I have good opportunities for promotion.</p>	<p>15. Recibo un pago razonable por el trabajo que hago.* 16. Estoy satisfecho con la cantidad de días de licencia pagada que puedo tomar para ocuparme de mí mismo o de mi familia. 17. Creo que mi trabajo es seguro. 18. Tengo buenas oportunidades de ascenso en el trabajo.</p>
<p>Job design and experience of work/ Diseño y Experiencia de Trabajo</p>	<p>19. I am happy with how much input I have in decisions that affect my work.* 20. I can easily manage the demands of my job.* 21. I have adequate control over the pace of my work. 22. I am happy with how much control I have over my work schedule. 23. I have access to the resources I need to do my job well.</p>	<p>19. Me siento satisfecho/a con el nivel de aportes que contribuyo a las decisiones que afectan mi trabajo.* 20. Puedo manejar fácilmente las exigencias de mi trabajo.* 21. Tengo un control adecuado sobre mi ritmo de trabajo. 22. Estoy feliz con el control que tengo sobre mi cronograma de trabajo. 23. Tengo acceso a los recursos que necesito para hacer bien mi trabajo.</p>
<p>Health & Physical and Mental Well-being from work/ Salud y Bienestar Físico y Mental en el Trabajo</p>	<p>24. I feel psychologically safe at work.* 25. I feel physically safe at work. 27. After I leave work, I have enough energy to do the things I want or need to do. 28. I worry that I will get hurt at work. 29. I can voice concerns or make suggestions at work without getting into trouble.* 30. I receive recognition at work for my accomplishments.</p>	<p>24. Me siento psicológicamente seguro en el trabajo.* 25. Me siento físicamente seguro en el trabajo. 27. Cuando salgo del trabajo, tengo suficiente energía para hacer las cosas que quiero o necesito hacer. 28. Me preocupa lastimarme en el trabajo. 29. Puedo expresar mis inquietudes o hacer sugerencias en el trabajo sin meterme en problemas.* 30. Recibo reconocimiento en el trabajo por mis logros.</p>