

Workplace PERMA Profiler: Versão em Português Trabalho

Margaret L. Kern & Julie Butler, University of Pennsylvania

Tradução Hugo Nisembaum & Julián Lorenzo Farrapeira

#	Question	Response Anchors	Label
1	To what extent is your work purposeful and meaningful? ¿En qué medida tiene su trabajo propósito y significado? Até que ponto o seu trabalho tem propósito e significado?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Ninguna, 10 = Completamente 0 = Nenhuma, 10 = Completamente	M1
2	How often do you feel you are making progress towards accomplishing your work-related goals? ¿Con qué frecuencia siente que está avanzando hacia el logro de sus metas en el trabajo? Com que frequência você sente que está progredindo para alcançar os seus objetivos no trabalho?	0 = never, 10 = always 0 = Nunca, 10 = Siempre 0 = Nunca, 10 = Sempre	A1
3	At work, how often do you become absorbed in what you are doing? En el trabajo, ¿Con qué frecuencia se siente usted absorbido/a en lo que está haciendo? No trabalho, com que frequência você se envolve no que está fazendo?	0 = never, 10 = always 0 = Nunca, 10 = Siempre 0 = Nunca, 10 = Sempre	E1
4	In general, how would you say your health is? En general, ¿Cómo diría usted que es su salud? Em geral, como você diria que é a sua saúde?	0 = terrible, 10 = excellent 0 = Pésima, 10 = Excelente 0 = Péssima, 10 = Excelente	H1
5	At work, how often do you feel joyful? En el trabajo, ¿Con qué frecuencia se siente alegre? No trabalho, com que frequência você se sente bem?	0 = never, 10 = always 0 = Nunca, 10 = Siempre 0 = Nunca, 10 = Sempre	P1
6	To what extent do you receive help and support from coworkers when you need it? ¿En qué medida recibe usted ayuda y apoyo de sus compañeros de trabajo cuando lo necesita? Até que ponto você recebe ajuda e apoio dos colegas de trabalho quando precisa deles?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = Completamente 0 = Nada, 10 = Completamente	R1
7	At work, how often do you feel anxious? En el trabajo, ¿Con qué frecuencia se siente ansioso/a? No trabalho, com que frequência você se sente ansioso/a?	0 = never, 10 = always 0 = Nunca, 10 = Siempre 0 = Nunca, 10 = Sempre	N1
8	How often do you achieve the important work goals you have set for yourself? ¿Con qué frecuencia alcanza en el trabajo metas importantes que se ha propuesto para sí mismo/a? Com que frequência você alcança as metas de trabalho importantes que definiu para si mesmo?	0 = never, 10 = always 0 = Nunca, 10 = Siempre 0 = Nunca, 10 = Sempre	A2

9	<p>In general, to what extent do you feel that what you do at work is valuable and worthwhile?</p> <p>En general, ¿en qué medida siente que lo que hace en su trabajo es valioso y merece la pena?</p> <p>Em geral, até que ponto você acha que o que faz no trabalho é importante e vale a pena?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p>	M2
10	<p>At work, how often do you feel positive?</p> <p>En el trabajo, ¿con qué frecuencia se siente positivo/a?</p> <p>No trabalho, com que frequência você se sente positivo / a?</p>	<p>0 = never, 10 = always</p> <p>0 = Nunca, 10 = Siempre</p> <p>0 = Nunca, 10 = Sempre</p>	P2
11	<p>To what extent do you feel excited and interested in your work?</p> <p>¿en qué medida se siente usted entusiasmado/a e interesado/a en su trabajo?</p> <p>Até que ponto você se sente animado e interessado no seu trabalho?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p>	E2
12	<p>How lonely do you feel at work?</p> <p>¿Cuán solo/a se siente en su trabajo?</p> <p>Você se sente sozinho no trabalho?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p>	Lon
13	<p>How satisfied are you with your current physical health?</p> <p>¿Cuán satisfecho/a está usted con su salud física actual?</p> <p>Quão satisfeito você está com sua saúde física atual?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p>	H2
14	<p>At work, how often do you feel angry?</p> <p>En el trabajo, ¿Con qué frecuencia se siente enfadado/a?</p> <p>No trabalho, com que frequência você se sente irritado / a?</p>	<p>0 = never, 10 = always</p> <p>0 = Nunca, 10 = Siempre</p> <p>0 = Nunca, 10 = Sempre</p>	N2
15	<p>To what extent do you feel appreciated by your coworkers?</p> <p>¿En qué medida se siente apreciado por sus compañeros de trabajo?</p> <p>Até que ponto você se sente apreciado pelos seus colegas de trabalho?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p>	R2
16	<p>How often are you able to handle your work-related responsibilities?</p> <p>¿Con qué frecuencia se siente usted capacitado para manejar sus responsabilidades relacionadas con el trabajo?</p> <p>Com que frequência você é capaz de lidar com as suas responsabilidades relacionadas com o trabalho?</p>	<p>0 = never, 10 = always</p> <p>0 = Nunca, 10 = Siempre</p> <p>0 = Nunca, 10 = Sempre</p>	A3
17	<p>To what extent do you generally feel that you have a sense of direction in your work?</p> <p>En general ¿hasta qué punto siente que sigue una dirección con sentido en su trabajo?</p> <p>De maneira geral, até que ponto você sente que tem um senso de direção em seu trabalho?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p> <p>0 = Nada, 10 = Completamente</p>	M3

18	<p>Compared to others of your same age and sex, how is your health? En comparación con otros de su misma edad y sexo ¿Cómo es su salud? Em comparação com outros de sua mesma idade e sexo, como é a sua saúde?</p>	<p>0 = terrible, 10 = excellent 0 = Pésima, 10 = Excelente 0 = Pésima, 10 = Excelente</p>	H3
19	<p>How satisfied are you with your professional relationships? ¿Cuán satisfecho/a está usted con sus relaciones profesionales? Quão satisfeito você está com suas relações profissionais?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = Completamente 0 = Nada, 10 = Completamente</p>	R3
20	<p>At work, how often do you feel sad? En el trabajo, ¿Con qué frecuencia se siente triste? No trabalho, com que frequência você se sente triste?</p>	<p>0 = never, 10 = always 0 = Nunca, 10 = Siempre 0 = Nunca, 10 = Sempre</p>	N3
21	<p>At work, How often does time go by very fast when you are doing something you enjoy? En el trabajo, ¿Con qué frecuencia se te pasa el tiempo muy rápido cuando estás haciendo algo que disfrutas? No trabalho, com que frequência o tempo passa muito rápido quando você está fazendo algo que gosta?</p>	<p>0 = never, 10 = always 0 = Nunca, 10 = Siempre 0 = Nunca, 10 = Sempre</p>	E3
22	<p>At work, to what extent do you feel contented? En el trabajo, ¿cuán satisfecho/a se siente usted? No trabalho, em que medida você se sente satisfeito/a?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = Completamente 0 = Nada, 10 = Completamente</p>	P3
23	<p>Taking all things together, how happy would you say you are with your work? Considerando todas las cosas en conjunto, ¿cuán feliz diría usted que está con su trabajo? Considerando todas as coisas juntas, o quão feliz você diria que está com o seu trabalho?</p>	<p>0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = Completamente 0 = Nada, 10 = Completamente</p>	hap